

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

### مراقبت در منزل :

- ❖ یک رژیم غذایی متعادل خوب برای فرزندتان، شامل مصرف پروتئین ها که در گوشت، پنیر و لوبیا موجود است و با کربوهیدرات هایی که در سیب زمینی و نان موجود است و با سبوس و چربی های کره و روغن ها و ویتامین ها و مواد معدنی موجود در میوه ها و سبزیجات و مقدار زیادی مایعات می باشد.
- ❖ کودکان کم وزن می توانند از میان وعده های بیشتری نسبت به سه وعده ی معمول در روز استفاده کنند.
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده شود.
- ❖ بیماران مبتلا به فلج اطفال می توانند ورزش در حدی که عضلات خسته نگردد انجام دهند. بهتر است ورزش ها در آب گرم انجام شود.
- ❖ تغییر در فعالیت های روزانه به نحوی که در فواصل متناوب فرد استراحت نماید می تواند به کاهش علائم کمک کند.
- ❖ در صورت لزوم استفاده از وسایل کمکی مانند واکر لازم است. حتی در برخی موارد شدید بیمار باید بطور متناوب از ویلچر استفاده کند.
- ❖ از تماس کودک با افرادی که مبتلا به بیماری عفونی و سرماخوردگی هستند خودداری کنید.
- ❖ از حضور کودک در مکان های شلوغ، پر ازدحام و آلودگی هوا خودداری کنید.
- ❖ می توانید از حوله گرم جهت کاهش درد و گرفتگی عضلانی استفاده کنید.
- ❖ مراقبت از این کودکان با مشکلات خوردن و نوشیدنشان فشار روانی و اضطراب زیادی به والدین وارد می کند. مهارت مراقبت از این کودکان را از کادر درمانی یاد بگیرید.
- ❖ چون زمان تغذیه این کودکان طولانی می باشد، مابین تغذیه به کودک استراحت بدهید تا مانع خستگی وی شود.

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ علائم عفونت تنفسی مانند سرفه، تب، افزایش خلط
- ❖ بدتر شدن علائم فلج اطفال با وجود درمان
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی