



# مراحل ساده برای ایمن نگه داشتن خویش طی حضورتان در بیمارستان

# 8

این حق شماست که به مراقبت های بهداشتی ای دسترسی داشته باشید که :

- آبرومند باشد
- پاسخگو باشد
- ایمن باشد



## 1 درباره ی شما



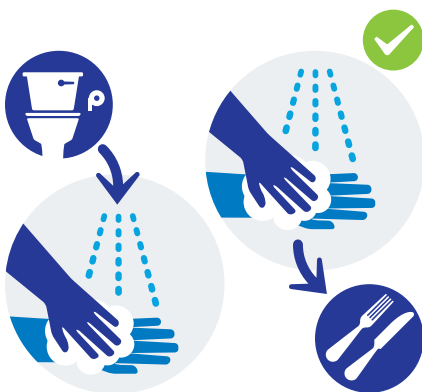
- اگر اطلاعات شخصی شما (دستبند شناسایی، آدرس محل سکونت، پزشک عمومی، نزدیک ترین خویشاوندان) اشتباه است، ما را مطلع سازید.
- ما را در جریان آلرژی هایتان بگذارید تا به شما دستبند شناسایی قرمز بدهیم.



## 2 دارو هایتان



- اگر نمیدانید دارو هایتان مربوط به چیست یا اگر واکنش بدی به دارو ای داشته آید، ما را با خبر سازید.
- در مورد نگرانی هایتان با پزشک، پرستار یا داروسازتان صحبت کنید.
- درباره ی عوارض جانبی احتمالی سوال کنید.
- اگر دارو هایتان (برای مثال رنگ یا ابعادش) تغییر کرده، با تیم درمانیتان درباره ی دلایلش صحبت کنید.

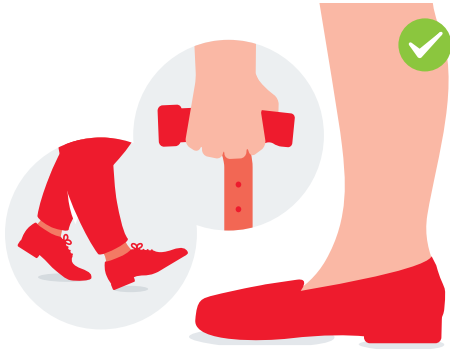


## 3 جلوگیری از عفونت



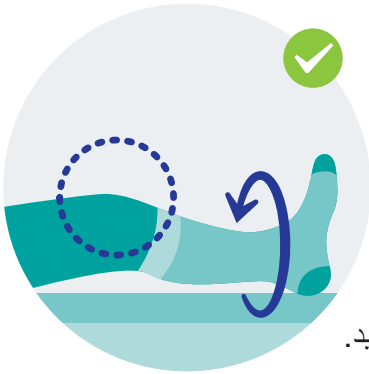
- قبل و بعد از رفتن به توالت و قبل از هر وعده غذا دست هایتان را بشویید.
- از پرسیدن از کارمندان درمانی درباره ی اینکه آیا دست هایشان را قبل از تماس با شما شسته اند، تامل و درنگ نکنید.
- اگر اسهال یا استفراغ دارید ما را در جریان بگذارید

## 4 پیشگیری از سقوط



- کفش های بند بسته، اندازه ی پاهایتان یا دمپایی های با کفی لاستیکی بپوشید.
- مطابق توصیه، از وسایل کمکی برای راه رفتن استفاده کنید.
- اگر به کمک نیاز دارید از کارمندان یاریمندمان در خواست کنید.

## 5 جلوگیری از لختگی خون



- در صورت توصیه، از جوراب های ساقه بلند بیمارستان استفاده کنید.
- تا جای ممکن سعی کنید حرکت کنید.
- سعی کنید نرمش های ساده پا و مچ پا را انجام دهید.
- طبق تجویز مایعات مصرف کنید.
- مطابق توصیه پزشکتان از قرص ها یا آمپول های رقیق کننده ی خون استفاده کنید.

## 6 زخم های بستر



- در صورت امکان سعی کنید در حال حرکت باشید. حتی روی تختتان. در صورت عدم راحتی با ما تماس بگیرید.
- خوشحال می شویم که در تغییر موقعیت و جابه جا کردن شما کمک کنیم و می توانیم دسک یا کوسن های مخصوص برای تکیه دادن برای شما تامین کنیم.

## 7 نگرانی ای دارید؟



- در خدمت شما هستیم. اگر نگرانی ای در خصوص درمانتان دارید، با ما در میان بگذارید.
- می توانید بازخوردتان را چه در مدت حضورتان در بیمارستان، چه بعد از آن بصورت حضوری، کتبی یا اینترنتی با ما در میان بگذارید.

## 8 ترک کردن بیمارستان



- قبل از رفتنتان مطمئن شوید که:
- برگه ی مرخص شدن را به همراه داشته باشید.
  - دارو و نسخه یتان را به همراه داشته باشید و مطمئن شوید توضیحات لازم به شما داده شده باشد.
  - در جریان این باشید که برای رفع سوالات و نگرانی هایتان با چه کسی باید تماس بگیرید.
  - در اطلاع وقت ملاقات بعدیتان باشید.