

# اهداف و برنامه های من پس از ترخیص از بیمارستان







تاریخ آغاز برنامه ترخیص: \_\_\_\_\_ پزشک معالج من بعد از ترخیص: \_\_\_\_\_

چک لیست ترخیص	برنامه ها و اهداف امروز	وضعیت سلامتی ام در حال حاضر
<div data-bbox="100 389 388 763"> <p><b>Patient Education</b> Regional Heart Center</p> <p><b>Living with Heart Failure</b> <i>After you leave the hospital</i></p> <p><b>OK</b> If you do my normal activities without a problem:  <input type="checkbox"/> No shortness of breath  <input type="checkbox"/> Weight is stable  <input type="checkbox"/> No new swelling  <input type="checkbox"/> Normal appetite</p> <p><b>I am OK</b></p> <p><b>Warning</b> If any symptoms are getting worse:  <input type="checkbox"/> Gained 2 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days  <input type="checkbox"/> New or increased swelling in my legs or ankles  <input type="checkbox"/> Harder time breathing, more cough, or I need more pillows to breathe while sleeping  <input type="checkbox"/> Swollen that will not go away, or I cannot eat  <input type="checkbox"/> Fatigue that is getting worse  <input type="checkbox"/> Increased heart rate (tachycardia)</p> <p><b>Emergency!</b> If any symptoms are very bad or get worse quickly:  <input type="checkbox"/> Chest pain that does not go away  <input type="checkbox"/> Severe dizzy spells or have fainted  <input type="checkbox"/> Severe or sudden shortness of breath  <input type="checkbox"/> New confusion or I cannot think clearly</p> <p>I need to call 9-1-1 right away</p> <p>Regional Heart Center 206-696-4200 Community Care Line: 206-744-2500</p> <p>LW Medicine University of Washington Medical Center</p> </div> <div data-bbox="100 779 388 1055"> </div> <div data-bbox="100 1071 388 1315"> </div> <div data-bbox="100 1331 388 1534"> </div>	<p>تاریخ: _____</p> <p><input type="checkbox"/> جزوه ”روش زندگی برای مبتلایان به بیماری قلبی“ را دارم.</p> <p><input type="checkbox"/> هر روز تعداد ضربان قلب، فشار خون، میزان قند خون، و وضعیت روحی خود (سبز - زرد - قرمز) را پیگیری می نمایم.</p> <p><input type="checkbox"/> می دانم چه زمانی و به چه کسی زنگ بزنم.</p> <p><input type="checkbox"/> یک ترازو در خانه دارم.</p> <p><input type="checkbox"/> در خانه یک دستگاه فشار سنج دارم.</p> <p><input type="checkbox"/> می دانم چرا و چطور باید داروهای خود را مصرف کنم.</p> <p><input type="checkbox"/> یک ظرف تقسیم و تنظیم دارو دارم.</p> <p><input type="checkbox"/> می توانم هزینه داروهایم را بپردازم.</p> <p><input type="checkbox"/> کسی هست که در خانه مواظب من باشد.</p> <p><input type="checkbox"/> می توانم برای معاینات دوره ای به مرکز درمانی بروم.</p> <p><input type="checkbox"/> هفت روز بعد از ترخیص از بیمارستان یک ویزیت با دکتر برای معاینه بعدی خواهم داشت.</p> <p><input type="checkbox"/> پس از ترخیص می توانم مشاوره تغذیه داشته باشم. می توانم از پزشک خود بخواهم مرا به شخص مربوطه ارجاع دهد یا می توانم با شماره تلفن 206-598-6004 تماس بگیرم.</p>	<p>سبز <input type="radio"/>      زرد <input type="radio"/>      قرمز <input type="radio"/></p> <p>            </p> <p>وزن مورد نظر: _____</p> <p>کیلوگرم/پوند _____</p> <p>تاریخ: _____</p> <p>(لطر) دنواب / م غك _____</p> <p>آزمایشگاه _____</p> <p>کرانتین: _____</p> <p>پتاسیم: _____</p> <p>”آی ان آر“: _____</p> <p>علائم حیاتی _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>محدودیت مصرف مایعات: _____</p> <p>محدودیت مصرف سدیم: _____ میلی گرم</p>
	<p style="text-align: center;"><b>سوالات من از تیم</b></p>	



# My Goals for Discharge from the Hospital

Goal discharge date: \_\_\_\_\_ Doctor I will see when I go home: \_\_\_\_\_

My Health Today	Today's Goals	Discharge Checklist
<p> <input type="radio"/> Green      <input type="radio"/> Yellow      <input type="radio"/> Red               </p>	<p>Date: _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> I have the "Living with Heart Failure" handout.</li> <li><input type="checkbox"/> I am tracking my numbers and how I feel (green-yellow-red) daily.</li> <li><input type="checkbox"/> I know when and who to call.</li> </ul>
<p><b>Weight</b></p> <p>Goal weight: _____ kg/lbs</p> <p>Date: _____</p> <p>_____ kg/lbs</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> I have a scale at home.</li> <li><input type="checkbox"/> I have a blood pressure cuff at home.</li> </ul>
<p><b>Labs</b></p> <p>Creatinine: _____</p> <p>Potassium: _____</p> <p>INR: _____</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> I know why and how to take my medicines.</li> <li><input type="checkbox"/> I have a mediset.</li> <li><input type="checkbox"/> I can pay for my medicines.</li> </ul>
<p><b>Vital Signs</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Fluid Restriction: _____</p> <p>Sodium Restriction: _____ mg</p>	<p style="text-align: center;"><b>My Questions for the Team</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> I have support at home.</li> <li><input type="checkbox"/> I can get to my health care appointments.</li> <li><input type="checkbox"/> I have a follow-up appointment within 7 days of discharge.</li> <li><input type="checkbox"/> I can have nutrition counseling after discharge. I can ask my doctor for a referral, or I can call 206-598-6004.</li> </ul>

**Patient Education**  
Regional Heart Center

**Living with Heart Failure**  
After you leave the hospital

**OK** If I can do my normal activities without a problem:  
 No symptoms of heart failure  
 Weight is stable  
 No new swelling  
 Normal appetite

**Warning** If any symptoms are getting worse:  
 Cough or phlegm is 1/2 cup or greater in 2 days  
 New or increased swelling in my legs or ankles  
 Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to breathe while sleeping  
 Nausea that will not go away, or I cannot eat  
 Fatigue that is getting worse  
 Increased heart rate (palpitations)

**Emergency!** If any symptoms are very bad or get worse quickly:  
 Chest pain that does not go away  
 Severe dizziness or fainting  
 Severe or sudden decrease of breath  
 New confusion or I cannot think clearly

I need to call my health care provider  
 I need to call 9-1-1 right away

UNW Medicine  
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

