



Ad soyad _____

Taburculuk tarihi _____

Hastane ve bölüm _____

Taburcu olmadan önce sorun bir gün önceden sorun, cevapları yazın

Hastaneye neden yatıldı ve hangi tanı kondu?

Hangi ilaçlar yeni başladı, hangileri kesildi, hangilerinin dozu değişti?

Evdeki eski ilaçlardan hangilerine devam edilecek?

Ne zaman ve kime kontrole gidilecek? Sonucu beklenen bir tahlil var mı?

Evde hangi belirtiler görülürse kim aranacak?

Evde fizyoterapi, yürüteç, hasta yatağı ya da oksijen gibi bir ihtiyaç var mı?

☐ Taburculuk belgesini (epikriz) ve reçeteyi aldım

Eve döndüğüm gün: ilaçlar

- ☐ Evdeki bütün ilaçları masaya koyup taburculuk listesiyle tek tek karşılaştırdım
- ☐ Listede olmayan ilaçları ayrı bir torbaya koydum; atmadım, kontrole götüreceğim
- ☐ Etken maddesi aynı olan farklı isimli kutulara baktım
- ☐ Hastanede uyku için başlanan bir ilaç varsa evde sürüp sürmeyeceğini sordum

Evi hazırladım

- ☐ Yatak odasından tuvalete giden yol açık, gece lambası var
- ☐ Telefon, gözlük, su ve sık kullanılan eşyalar el altında
- ☐ Merdiven zorsa yatak ilk günler için alt katta
- ☐ Önerildiyse yürüteç, baston, tuvalet yükseltici ya da banyo taburesi hazır
- ☐ İlk birkaç gün için kolay hazırlanan yemekler var
- ☐ İlk günlerde yanımda kalacak bir yakınım var

Kontrol görüşmesi taburculuktan sonraki bir-iki hafta içinde

Tarih, yer ve hekim _____

- ☐ Taburculuk belgesi ve yeni ilaç listesi
- ☐ Kesilen ilaçların bulunduğu torba
- ☐ Evde ölçtüysen tansiyon, şeker ve kilo kayıtları
- ☐ Eve döndükten sonra fark ettiğim değişiklikler ve sorularım

Evden çıkamıyorsanız aile hekiminize başvurun ya da 444 38 33 Evde Sağlık Hizmetleri hattını arayın.

Aynı gün ya da en geç ertesi gün hekime: ateş, üşüme ya da titreme; idrar yaparken yanma; ameliyat yarasında kızarıklık, şişlik ya da akıntı; yeni başlayan ya da giderek artan ağrı; iştahın kesilmesi, ishal ya da kusma nedeniyle ilaçların alınamaması; düşme.

Beklemeden hekime ya da acil servise: hiç idrar yapamamak; bir bacakta yeni başlayan şişlik ve ağrı.

112'yi arayın: nefes darlığı ya da göğüs ağrısı; ani başlayan kafa karışıklığı ya da aşırı uyku hali; yüzde kayma, kolda ya da bacakta güçsüzlük; bayılma; kanlı kusma ya da siyah renkli dışkı.

Nasıl doldurulur?

- Soruları taburculuktan bir gün önce sorun ve cevapları not edin.
- Eve döndüğünüz gün ilaçları taburculuk listesiyle tek tek karşılaştırın; anlamadığınız her şeyi eczacınıza ya da hekiminize sorun.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.



Ad soyad _____ Liste tarihi _____ İlaç alerjilerim _____

Acil durumda aranacak kişi, telefonu _____ Hastalıklarım _____

Takip eden hekimlerim (bölümü) _____

İlacın adı ve etken maddesi	Dozu	Hangi saatlerde?				Nasıl alınır? aç / tok, özel bilgi	Ne için?	Yazan hekim
		Sabah	Öğle	Akşam	Gece			

Nasıl doldurulur?

- Her ilacın adını ve etken maddesini kutusundan yazın; dozunu ve hangi saatlerde aldığınızı işaretleyin.
- Reçetesiz aldığınız ağrı kesicileri, vitaminleri, bitkisel ürünleri, göz damlalarını, kremleri, sprey ilaçları ve iğneleri de ekleyin.

- Listeyi cüzdanınızda taşıyın; bir kopyasını buzdolabının kapağı gibi görünür bir yere asın. Acil ekipler için değerlidir.
- Her ilaç değişikliğinde listeyi yenileyin ve tarihini yazın.
- Hekiminize danışmadan yeni bir ilaca başlamayın, kullandığınız ilaçları kesmeyin ve dozlarını değiştirmeyin.

Ad soyad _____ Başlangıç tarihi _____ Bakımını üstlendiğim yakını _____

İş	1. gün	2. gün	3. gün	4. gün	5. gün	6. gün	7. gün	Toplam süre	Kim üstlenebilir? aile toplantısında
İlaç düzenleme									
Yemek									
Banyo ve kişisel bakım									
Hekim randevuları									
Alışveriş									
Fatura ve resmî işler									
Gece kalkmaları									

Nasıl doldurulur?

- Bir hafta boyunca yaptığınız bakım işlerini yazın; her günün kutusuna işi ne zaman ya da ne kadar sürede yaptığınızı not edin.
- Hafta sonunda bir aile toplantısı yapın ve bu listeyi paylaşın.
- Uzakta yaşayanlar da iş üstlenebilir: randevu almak, faturaları takip etmek, düzenli telefonla aramak, haftada bir gün sizin yerinize gelmek. Kimin neyi üstlendiğini son sütuna yazın.