

خانواده های گرامی :

قبل از اینکه بیمار خود را مرخص کنید با تیم درمانی اعم از روانپزشک ، پرستار ، روانشناس و مددکار اجتماعی مشورت کنید و از وضعیت بیماری اطلاعات کافی بدست آورید .

پس از ترخیص از بیمارستان ممکن است لازم باشد که بیمار هفته ها یا ماهها تحت نظر روانپزشک باشد و در این مدت دارو مصرف کند . اجرای دقیق دستورات دارویی ، پیگیری درمان ، مراجعه به روانپزشک طبق برنامه منظم و گزارش وضعیت بیمار به تیم درمان از جمله نکاتی است که بایستی به آن توجه داشته باشید .

از آنجا که مصرف مرتب و منظم داروهای تجویز شده از طرف روانپزشک نقش اساسی در درمان و کنترل علائم بیماری دارد بنابراین لازم است

بعد از ترخیص نظارت مستقیم بر مصرف منظم داروی تجویز شده داشته باشید .

داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند که برای بیمار ناخوشایند باشد . در این گونه موارد نبایستی خودسرانه اقدام به قطع یا تغییر برنامه دارویی بیمار نمایید ، بلکه می بایست در اولین فرصت موضوع را با پزشک معالج در میان بگذارید .

ممکن است برخی از برنامه های درمانی نظیر روان درمانی ، خانواده درمانی ، کاردرمانی در زمان ترخیص بیمار از بیمارستان ناتمام مانده باشد و لازم باشد که بیمار پس از ترخیص بصورت سرپایی و طبق برنامه منظم مراجعه کند . تحقق این امر بالطبع به استمرار و تداوم درمان و پیشگیری از عود کمک می کند .

ایجاد محیطی آرام و بدون درگیری و کشمکش در خانواده از جمله عواملی است که در پیشگیری از عود علائم بیمار بسیار مؤثر است .

سعی کنید عوامل مؤثر در عود بیماری را به حداقل برسانید .

این عوامل عبارتند از : برهم خوردن زمانهای طبیعی خواب و بیداری ، مصرف مواد ، ناسازگاری های درون خانواده و فشارهای روانی شدید .

پس از ترخیص از بیمارستان و کسب بهبودی کافی چنانچه بیمار قصد دارد فعالیتهای شغلی و اجتماعی خود را از سر بگیرد لازم است با کمک افرادی چون کارفرما ، همکاران ، دوستان و ... ترتیبی اتخاذ شود که اگر بیمار قبلاً شغلی حساس ، دشوار و پر استرس داشته یا در محیطی پر استرس کار می کرده چه بسا لازم است نوع کار یا محیط کاری وی تعدیل یا تغییر کند .

زمانی که بیمار دچار پرخاشگری شده است آرامش خود را حفظ کنید ، از بیمار فاصله بگیرید ، وسایل و ابزارهای برنده ، سنگین و خطرناک را از دسترس بیمار دور کنید ، با



آموزش مراقبت‌های پس از ترخیص



واحد آموزش به بیمار بیمارستان امام رضا (ع)

تهیه کننده: رقیه نودهی

بانظارت دکتر الهام اسماعیلی شاندیز

(متخصص بیماری‌های اعصاب و روان)

بازنگری: شهریور ۱۴۰۱

سایت آموزش به بیمار: www.nkums.ac.ir

تلفن ۸-۰۵۸۳۲۲۲۸۱۱۱ داخلی ۲۱۷



✚ از دادن قول و قراری که نمی‌توانید به آن عمل کنید جداً پرهیزید.

✚ مسئولیت مراقبت از بیمار را بر عهده یک نفر قرار ندهید و این مسئولیت را به تناوب بین افراد خانواده تقسیم کنید.

✚ توجه داشته باشید که برای مراقبت بیشتر از بیمار در ابتدا لازم است خود شما سالم باشید. بنابراین در مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود اهتمام ورزید.

✚ توجه داشته باشید که در جامعه باورهای غلط، عامیانه و بی‌اساس در خصوص بیماری‌های روانی زیاد به چشم می‌خورد. نبایستی به پندها، توصیه‌های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهید یا عمل کنید زیرا عمل کردن به آن گاه مشکل را دوچندان می‌کند.

یکی از مهمترین عوامل برای جلوگیری از عود بیماری، مصرف مرتب داروها و مراجعه منظم به روانپزشک می‌باشد.

آرامش ولی با قاطعیت به او یادآور شوید که پرخاشگر شده است و بعد از حفظ آرامش با او گفتگو خواهید کرد اگر آرام نشد وی را به بیمارستان انتقال دهید. در صورت نیاز با اورژانس و یا پلیس تماس بگیرید تا در صورت امکان به شما کمک کنند بیمارتان را به بیمارستان برسانید.

✚ در صورت بروز علائمی مانند بی‌خوابی، افزایش انزوای اجتماعی، رعایت نکردن بهداشت فردی، با خود صحبت کردن، بی‌تفاوتی، خروج بدون دلیل از خانه، نگاه‌های سرد و مات و بی‌احساس، مسافرت‌های متعدد نامشخص و بدون هدف، کم‌حرکی، ارتباط دادن غیر معمول وقایع به مذهب، تهدید به آسیب به خود و دیگران و خنده‌های بی‌مورد بیمار را به بیمارستان ارجاع دهید.

✚ شماره تلفن‌های ضروری را داشته باشید مثل بیمارستان، فوریت و نظایر آن