



مراقبت های پس از ترخیص از بخش روانپزشکی ویژه بیماران/همراهان

**تهیه کننده: کوثر کرمی جو سوپروایزر آموزشی بیمارستان
شهیدرجایی یاسوج**

تایید کننده: آقای دکتر قادرزاده باقری

روانشناس بالینی

کد: PA.03.00



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

شماره تلفن بیمارستان

۰۷۴۳۳۲۲۲۹۱

۰۷۴۳۳۲۲۲۹۲

*در صورت بروز علائمی مانند بی خوابی ،افزایش انزوای اجتماعی، رعایت نکردن بهداشت فردی ، با خود صحبت کردن، بی تفاوتی ،خروج بدون دلیل از خانه، نگاه های سرد و بی احساس ، مسافرت های متعدد نامشخص و بدون هدف ، کم تحرکی ،ارتباط دادن غیرمعمول وقایع به مذهب ،تهدید به آسیب به خود و دیگران بیمار را به بیمارستان بیاورید .

*شماره تلفن های ضروری را در دسترس داشته باشید مثل بیمارستان ، فوریت ها ،اورژانس اجتماعی وپلیس.

*از دادن قول و قراری که نمی توانید به آن عمل کنید جدا"بپرهیزید.

* مسئولیت مراقبت از بیمار را بر عهده یک نفر قرار ندهید و این مسئولیت را به تناوب بین افراد خانواده تقسیم کنید ،تا مراقبت از بیمار به بهترین و آسان ترین شکل ممکن انجام گردد.

*توجه داشته باشید که در جامعه باورهای غلط ، عامیانه و بی اساس در خصوص بیماریهای روانی زیاد به چشم میخورد، نباید به پندها توصیه های ، عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهید یا عمل کنید زیرا عمل کردن به آنها گاه مشکل را دوچندان میکند

به او توصیه کنید جهت کاهش عوارض داروها مانند خشکی دهان به میزان کافی آب بنوشد، آب نبات بدون قند استفاده کند، از مصرف کافئین و نوشابه های انرژی زا خودداری کند.

بیمار و همراهان گرامی با آرزوی سلامتی برای شما

توجه داشته باشیم که بیماری های روحی و روانی نیز مانند بیماریهای جسمی نیاز به درمان و مراقبت دارند این پمفلت به منظور افزایش سطح آگاهی شما درباره مراقبت های پس از ترخیص از بخش روانپزشکی تهیه شده است .

توصیه های در ارتباط با مراقبت های پس از ترخیص از بخش روانپزشکی :

با توجه به اینکه بیماریهای روانپزشکی اغلب طولانی مدت و عود

کننده هستند **این تصور که با ترخیص بیمار از بیمارستان**

درمان او به پایان رسیده است اشتباه است و شاید حتی

می توان گفت دوره خارج از بیمارستان بسیار مهمتر از

دوره کوتاه بستری در بیمارستان است

*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 باید به آن توجه داشته باشید از آنجا که مصرف مرتب و منظم داروهای تجویز شده از طرف روانپزشک و توصیه های ایشان نقش اساسی در درمان و کنترل علائم بیماری دارد بنابراین لازم است ،

بعد از ترخیص نظارت مستقیم بر مصرف داروهای تجویز شده

داشته باشید.

داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند که برای

بیمار ناخوشایند است در این گونه موارد نباید خودسرانه اقدام

به قطع یا تغییر برنامه داروی بیمار نماید بلکه باید در اولین

فرصت موضوع را با پزشک معالج در میان بگذارید.

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

*سعی کنید عوامل موثر در عود بیماری را به حداقل برسانیم این عوامل عبارتند از: برهم خوردن زمان های طبیعی خواب و بیداری مصرف مواد ، ناسازگاری های درون خانواده و فشار های روانی شدید .

*اطرافیان و نزدیکان بیمار می توانند نقش مهمی در کمک به بیمار برای پیگیری اقدامات لازم پس از ترخیص داشته باشند و یک بازوی کمکی برای تیم درمان محسوب شوند.

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



*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.

*پس از ترخیص از بیمارستان و کسب بهبودی کافی چنانچه بیمار قصد دارد ازدواج کند حتما "با پزشک خود مشورت کند.

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

*زمانی که بیمار دچار پرخاشگری می شود ، آرامش خود را حفظ کنید ، از بیمار فاصله بگیرید و وسایل و ابزار های برنده سنگین و *با آرامش ولی با قاطعیت 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 با شما در انتقال بیمار به بیمارستان کمک کنند