



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

دانستنی های خانواده های بیماران روان

بعد ترخیص

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان: دانستنی های خانواده های

بیماران روان بعد ترخیص

تهیه کننده: خدیجه فرضی

سمت: سوپروایزر آموزش به بیماران

تایید کننده: کارگروه آموزش به بیماران

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۳۱

تدوین: ۱۳۹۹/۱۱/۰۱

کنید

- ۷-۱۰ روز بعد از ترخیص جهت ادامه درمان به مطب پزشک معالج خود مراجعه نمایید
- میوه و سبزیجات و مایعات به میزان فراوان مصرف کنید و با توجه به میزان فعالیت که مجاز هستید در طول روز فعالیت نمایید
- اگر داروی کلوزاپین-لیتیوم-کاربامازپین-لاموتریژین یا هرداروی خاص دیگری مصرف می کنید سابقه فشارخون و دیابت یا سرطان یا هر مشکل دیگری دارید که نیاز به پیگیری دارد در زمان ترخیص به آموزشهای داده شده در آن زمینه دقت نمایید

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵

۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی (کتابچه - پمفلت - بوستر ...): www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان اندیشه ۱۳

(جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور، قرص B2)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

می گردد و رابطه شما را هم خراب می کند. - اگر بیمار شما دچار شک و سوء ظن است در زمان عصبانیت از نزدیک شدن و دست زدن به او خودداری کنید چون خشم او بیشتر می شود. - سعی کنید از درگیری هیجانی بیش از حد و دخالت در امور وی که ضرری برای بیمار یا سایرین ندارد خودداری کنید. - بیمار را نادیده نگیرید و مورد غفلت قرار ندهید حتی زمانی که به نظر می رسد بیمار به آنچه می گذرد گوش نمی دهد. - در هفته اول بعد ترخیص بیماران افسرده باید به صورت نامحسوس مراقب بیمار باشد چون بدلیل مصرف داروهای مربوطه سطح انرژی وی افزایش یافته و احتمال دارد به اقدام مجدد فکر کند تا زمان ثابت شدن شرایط روحی بیمار هر گونه وسیله که احتمال دارد به آن به خود آسیب بزند را از وی دور نگه دارید.

• سعی کنید با توجه به شرایط جسمی و روحی بیمار اوقات فراغت سالم برایش فراهم کنید و اجازه دهید بیمار برخی کارها را که برایشان خطرناک نیست و توانایی انجام آنها را دارد خودش به تنهایی انجام دهد که اعتماد بنفس او تقویت شود.

• اگر بیمار سابقه خودکشی و یا سوء مصرف مواد و مسمومیت دارویی دارد آموزشهای لازم را از پزشک معالج دریافت کنید. داروها را در زمان گفته شده بروش گفته شده و به تعداد گفته شده مصرف کنید و در صورت بروز عوارض دارویی به پزشک مراجعه

باید بدانید که بیماری های روان نه تنها آثار فردی بلکه آثار اجتماعی را نیز دنبال خود دارند بنابراین توجه به این بیماری ها فقط مربوط به مرحله حاد بیماری و بستری کردن بیمار نمی باشد بلکه برای بازگشت بیمار به سطح عملکرد قبل از بیماری و فراهم کردن روال طبیعی زندگی می بایست منابع مختلفی اعم از تیم درمانی، خانواده، کارفرما، دوستان، بستگان و ... به صورت یک تیم یکپارچه عمل کننده بیمار هر چه بیشتر مورد حمایت قرار گرفته و زودتر به سطح عملکرد قبل از بیماری اجتماع بازگرداند.

به یاد داشته باشید: - دنبال بیماری ممکن است تغییراتی در هویت این بیماری ایجاد شود بفرض در انتخاب دوست یا همسر خود الگوی جدیدی برگزیند یا عقاید مذهبی آنها نسبت به قبل بیشتری کمتر شود آنچه مهم است برخورد خانواده ها با این تغییرات است سعی کنید شنونده ای خوب باشید به نظراتش احترام بگذارید اما چنانچه مغایر مصالح او و خودتان است می توانید نپذیرید و در اولین فرصت به پزشک معالج اطلاع دهید.

گاهی بیماران چیزی می گویند یا کارهایی انجام می دهند که ممکن است باعث خجالت و آزدگی

- خاطر خانواده هایشان شود گاهی بی پروا و پرخاشگر و بی رحم، یا منزوی و گوشه گیر شده و قطعاً کنار آمدن با این شرایط برای خانواده مشکل خواهد بود اما به یاد بیاورید که این در نتیجه بیماری فرد است و هیچ گونه عمد یا خودخواهی بیمار نمی باشد.

- داروهای روانپزشکی مانند سایر داروهای عوارضی را دنبال دارد بیمار و خانواده نباید دارو را به صورت خودسرانه قطع کنند یا دوز دارو را تغییر دهند در اولین فرصت موضوع را به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

- خانواده باید توجه کند که در جامعه باورهای غلط - عامیانه و بی اساس در خصوص بیماری های روانپزشکی زیاد به چشم می خورد و نایستی در درمان بیمارشان به این پندهای مردم عمل کنند چرا که گاهی مشکلی بر مشکل فعلی آنها افزوده می شود. بفرض با ازدواج کردن بیمار حالش بهتر می شود. بهترین کار مطرح کردن شرایط بیمار با پزشک معالج او می باشد.

- خانواده کانون مهرورزی است اما باید اعتدال را رعایت کنید و در خشونت داشتن هم باید میانه رو باشید و هم اعضا خانواده در کنار هم به عنوان یک تیم باشند.

- بعد از ترخیص مطابق آموزشهای حین ترخیص عمل کنید داروها را طبق دستور داده شده مصرف کنید و بر خوردن دارو حتماً نظارت کنید از قطع خودسرانه یا تغییر دوز دارو بپرهیزید. براساس زمان تعیین شده به پزشک معالج جهت بررسی سیر درمان مراجعه کنید.

- بعد از ترخیص بیمار و کسب بهبودی کافی جهت برگشتن به روال قبلی زندگی خود از لحاظ فعالیتهای شغلی و اجتماعی با افراد مربوط صحبت کنید که برای شروع کار فشار کمتری به بیمار وارد شود تا آمادگی روحی و جسمی لازم را بدست آورد. در صورتیکه کار و محیط کار بیمار پر استرس و تنش زا است در صورت امکان آنرا تغییر دهید.

- بعد از ترخیص در صورتیکه بیمارستان دارای تیم های مراقبت است (هوم ویزیت) با آنها در ارتباط باشید و هر گونه تغییر بارز رفتاری- خلقی- فکری- شیوه زندگی و خواب را به تیم درمانی گزارش دهید.

خانواده های گرمی توجه کنید که: - اگر بیمار نسبت به بهداشت فردی خود کم توجه است با برخوردی کم مناسب به او کمک کنید.

- با کمک و مشارکت بیمار یک برنامه روزانه تنظیم کنید که به بیمار کمک کند کمتر دچار سردرگمی و اضطراب شود. به یاد داشته باشید که متقاعد کردن بیمار به اینکه باورهایشان اشتباه است نه تنها فایده ای ندارد بلکه منجر به ایجاد تنش و ناراحتی بیمار