



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 بیمار

تایید کننده: کار گروه آموزش به بیمار

سال تولید: بهمن ماه ۱۳۹۹

بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

تدوین: ۱۳۹۹/۱۱/۰۱

خود مراجعه نمایید و در صورتیکه پیش از این مدت علائم بیماریتان مجدد شروع شد و با نیاز داشتید که با پزشک خود مشورت کنید به مطب پزشک مراجعه نمایید

- در صورتیکه داروی کلوزاپین، لیتیم، کاربامازپین، لاموتریزین و یا هرداروی دیگری که نیاز به اقدامات بعد از ترخیص دارد به توصیه ههای زمان ترخیص خود 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 - پوستر ...): [www.nerves.lums.ir](http://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 تننور، قرص B<sup>۲</sup>) سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

-- 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 بیمار تقویت شود.
- به یاد داشته باشید که طبق نظر پزشک خود رژیم غذایی را رعایت کنید و در صورتیکه به شما گفته شده است مایعات و میوه و سبزیجات فراوان مصرف کنید به آن توجه کنید
- بر اساس توصیه پزشک خود فعالیت داشته باشد
- خانواده گرمی به یاد داشته باشید که در بیماران روان مصرف به موقع بسیار اهمیت دارد و باید داروهای خود را طبق دستور در زمان گفته شده به تعداد گفته شده و بروش گفته شده استفاده کنند و در صورت بروز عوارض دارویی که در زمان ترخیص به شما گفته شده است به پزشک خود مراجعه کنند
- خانواده گرمی لطفاً ۷-۱۰ روز بعد از ترخیص جهت ادامه درمان به مطب پزشک معالج

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 بفرص در انتخاب دوست یا همسر خود الگوی جدیدی انتخاب کند عقاید مذهبی آنها نسبت به قبل بیشتر 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 آزردهی 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 داروها 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 نبایستی در درمان بیمارشان به این پندهای مردم عمل کنند چرا که گاهی مشکلی بر مشکل فعلی آنها افزوده می شود. بفرص 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 گرامی توجه کنید که:** - اگر بیمار نسبت به بهداشت فردی خود کم توجه است با برخوردی 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 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 دستن زدن به او خودداری کنید چون خشم او بیشتر می شود.

- بیمار را نادیده نگیرید و مورد غفلت قرار ندهید حتی زمانی که به نظر می رسد بیمار به آنچه می گذرد گوش نمی دهد.

- اگر بیمار سابقه خودکشی و یا سوء مصرف مواد و مسمومیت دارویی دارد آموزشهای لازم را از پزشک معالج دریافت کنید.