



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



آموزش مراقبت های پس از ترخیص



۴

نامشخص و بدون هدف، کم تحرکی، ارتباط دادن غیرمعمول وقایع به مذهب، تهدید به آسیب به خود و دیگران و خنده‌های بی مورد بیمار را به بیمارستان ارجاع دهید.

● شماره تلفن‌های ضروری را در دسترس داشته باشید مثل بیمارستان، فوریت‌ها و نظایر آن.

● 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 تا مراقبت از بیمار به بهترین و آسان‌ترین شکل ممکن انجام گردد..

● 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. نباید به پندها، توصیه‌های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهید یا عمل کنید زیرا عمل کردن به آنها، گاه مشکل را دو چندان می‌کند.

۵

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 بتوان گفت دوره خارج از بیمارستان، بسیار مهم‌تر از دوره کوتاه بستری در بیمارستان است.

خانواده‌های 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 هفته‌ها 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 توصیه‌های ایشان نقش اساسی در درمان و کنترل علائم بیماری دارد بنابراین لازم است بعد از ترخیص نظارت مستقیم بر مصرف منظم داروهای تجویز شده داشته باشید.

● داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند

۱

که برای بیمار ناخوشایند باشد، در این گونه موارد نباید خودسرانه اقدام به قطع یا تغییر برنامه دارویی بیمار نمایید، بلکه باید در اولین فرصت موضوع را با پزشک معالج در میان بگذارید.

● ممکن است برخی از بر نامه های در مانی نظیر روان در مانی، خانواده در مانی و کاردر مانی در زمان ترخیص بیمار از بیمارستان ناتمام مانده باشد و لازم باشد که بیمار پس از ترخیص به صورت سرپایی و طبق بر نامه 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 موثر در عود بیماری را به حداقل برسانید. این عوامل عبارتند از: برهم خوردن زمان‌های طبیعی خواب و بیداری، مصرف مواد، ناسازگاری‌های درون خانواده و فشارهای روانی شدید.

● اطرافیان و نزدیکان بیمار، می‌توانند نقش مهمی در کمک به بیمار برای پیگیری اقدامات لازم پس از ترخیص داشته باشند و یک بازوی کمکی برای تیم درمان،

۲

۳

محسوب شوند.

● 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 می‌کرده، نوع کار یا محیط کاری وی تعدیل یا تغییر کند.

● زمانی که بیمار دچار پرخاشگری می‌شود است، آرامش خود را حفظ کنید، از بیمار فاصله بگیرید، وسایل و ابزارهای برنده، سنگین و خطرناک را از دسترس بیمار دور کنید، با آرامش ولی با قاطعیت به او یاد آور 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 در انتقال بیمار به بیمارستان کمک کنند.

● 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