

## 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 ابزارها ی برنده ، سنگین و خطرناک را از دسترس بیمار دور کنید ، با



## آموزش مراقبتهای پس از ترخیص

### بخش اعصاب و روان



### واحد آموزش به بیمار بیمارستان امام رضا (ع)

بازنگری: اردیبهشت 1397

سایت آموزش به بیمار [www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

بیمارستان امام رضا (ع) بجنورد 8 – 058-32228111

✚ از دادن قول و قراری که نمی توانید 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 بی اساس در خصوص بیماریهای روانی زیاد به چشم می خورد . نبایستی به پندها ، توصیه های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهید یا عمل کنید زیرا عمل کردن به آن گاه مشکل را دوچندان می کند .

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

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 بی خوابی ، افزایش انزوای اجتماعی ، رعایت نکردن بهداشت فردی ، با خود صحبت کردن ، بی تفاوتی ، خروج بدون دلیل از خانه ، نگاههای سرد و مات و بی احساس ، مسافرتها متعدد نامشخص و بدون هدف ، کم تحرکی ، ارتباط دادن غیر معمول وقایع به مذهب ، تهدید به آسیب به خود و دیگران و خنده های بی مورد بیمار را به بیمارستان ارجاع دهید .

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