



مراقبت های پس از ترخیص از بخش روانپزشکی



ویژه: بیماران و همراهیان

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۲-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک - واحد آموزش سلامت

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



منبع:

- کتاب اختلال دو قطبی و ادامه زندگی (راهنمایی برای بیماران و خانواده ها) نویسندگان دکتر محمدرضا فیاضی بردبار و همکاران چاپ ۲ سال ۱۳۹۷

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* 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، مات و بی احساس، مسافرت های متعدد نامشخص و بدون هدف، کم تحرکی، ارتباط دادن غیر معمول 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 و نظایر آن.

* 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 آسانترین شکل ممکن انجام گردد.

* توجه داشته باشید که در جامعه باورهای غلط، عامیانه و بی اساس در خصوص بیماری های روانی زیاد به چشم می خورد. نباید به پند ها، توصیه های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیر خواهی باشد گوش دهید یا عمل کنید زیرا عمل کردن به آن ها، گاه مشکل را دو چندان می کند.

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



توجه داشته باشیم که بیماری های روحی و روانی نیز مانند بیماری های 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 هایی در ارتباط با مراقبت های پس از ترخیص از بخش روانپزشکی:

با توجه به اینکه بیماری های 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 مهم تر از دوره کوتاه بستری در بیمارستان است.

پس از ترخیص از بیمارستان ممکن است لازم باشد که بیمار هفته ها یا ماه ها 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 منظم 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 دارویی بیمار نمایید، 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 کار درمانی 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 برسانید. این عوامل عبارتند از: بر هم خوردن زمان های طبیعی خواب و بیداری، مصرف مواد، ناسازگارهای درون خانواده و فشارهای 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، 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 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 قبلاً در محیط شغلی حساس، دشوار و پر استرس کار می کرده است، نوع کار یا محیط کاری وی تعدیل یا تغییر کند.

* زمانی که بیمار دچار پرخاشگری می شود، 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.

