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 می‌خورد. نباید به پندها، توصیه‌های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهید یا عمل کنید زیرا عمل کردن به آن ها گایه مشکل را دو چندان می‌کند.

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

در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

در اسرع وقت به اورژانس مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور درج شده مصرف نمایید:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

*جهت پیگیری امور درمانی خود می‌توانید با دریافت نوبت به کلینیک ویژه یا مطب پزشک معالج خود در تاریخ ..... مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت و مطالب آموزشی بیشتر، می‌توانید به آدرس www.thums.ac.ir مراجعه نمایید.

*جهت دریافت نتایج آزمایش‌های ..... در تاریخ ..... به پذیرش آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

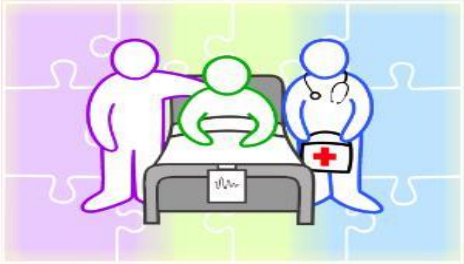
*لطفا هنگام مراجعه به پزشک یا درمانگاه این کارت، خلاصه شرح حال و مدارک مربوط به آزمایشات و سوابق بیماری خود را همراه داشته باشید.

مهر و امضاء پرستار آموزش دهنده:.....

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

آموزش
پس از ترخیص



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶– داخلی ۴۵۰

بهار ۱۴۰۲

9DH EADP شماره بازنگری : 0 تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۲/۳/۱۷

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.



⇐ مصرف داروهای تجویز شده:

*از آن جا 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 باشد.

*داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند 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 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 به صورت سرپایی و طبق برنامه منظم مراجعه کند. تحقق این امر قطعا به استمرار و تداوم درمان و پیشگیری از عود کمک می‌کند.

*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 قبلا شغلی حساس، دشوار و پراسترس داشته یا در محیطی پراسترس کار می‌کرده است، ممکن است لازم باشد نوع کار یا محیط کاری وی تعدیل یا تغییر کند.

برخورد با بیمار پرخاشگر

*زمانی که بیمار دچار پرخاشگری شده 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 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 اجتماعی تماس بگیرید تا در صورت امکان به شما کمک کنند بیمار را به بیمارستان برسانید.

در صورت بروز علائم زیر بیمار را به بیمارستان ارجاع دهید یا با پزشک معالج مشورت نمایید:

- بی خوابی
- افزایش انزوای اجتماعی
- رعایت نکردن بهداشت فردی
- با خود صحبت کردن
- بی تفاوتی
- خروج بدون دلیل از خانه
- نگاه‌ها سرد و مات و بی احساس
- مسافرت‌های متعدد نامشخص و بدون هدف
- کم تحرکی
- ارتباط دادن غیر معمول وقایع به مذهب
- تهدید به آسیب به خود و دیگران و خنده‌های بی مورد

*شماره تلفن های ضروری را داشته باشید مثل بیمارستان، فوریت‌ها و نظایر آن.

* از دادن قول و قراری که نمی‌توانید 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.