

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

اختلال افسردگی اساسی

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- بیشتر به حرف هایشان گوش کنید. به چشمانشان نگاه کنید و بیشتر به آنها لبخند بزنید. مدام به آنها سر بزنید.
- با آنها پیاده روی، سینما، یک رستوران زیبا یا حتی باغ وحش بروید. اگر با شما به بیرون از منزل نیامدند، اشکالی ندارد، از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی بگیرند و در کنارشان تماشا کنید. یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید.
- از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند، اشیایی با بافت و رنگ های مختلف بیاورند و از آنها نظرشان را بخواهید.
- یک غذای خوشمزه و خوش ظاهر برای آنها درست کنید، سعی کنید لذت های کوچک را وارد لحظاتشان کنید.
- بلند به آنها بگویید که برایتان مهم هستند، بگویید که دلتان برایشان تنگ شده و دلتان می خواهد برگردند و دوباره با شما خوش بگذرانند، هر چیزی که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید. کارهایی که فقط با دوستان صمیمی خود انجام می دهید با آنها تکرار کنید، مثلاً با آرنجتان به بازویشان بزنید یا آرام با یک دسته کاغذ لوله شده بزنید روی سرشان، باید سعی کنید رفاقت خود را به آنها نشان دهید.
- غذاهایی که مورد علاقه و یا مورد تنفر بیمار است، شناسایی شوند و غذای دلخواه وی فراهم گردد؛ مطمئناً بیمار غذایی را که بیشتر دوست دارد بهتر می خورد.
- او را تشویق کنید که اگر اشتها ندارد، در دفعات متعدد غذای مختصر تری را مصرف کند تا انرژی بیشتری دریافت کند. مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات به منظور پیشگیری از یبوست مصرف کنند. نباید اجازه داده شود که بیمار در طول روز بخوابد. خواب های مختصر در طول روز مانع خواب شب می گردد.
- دریافت نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید زیرا ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود.
- سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود. محرک های محیطی مانند (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود. در خصوص خشکی دهان استفاده از آب نبات بدون شکر، یخ و تر کردن لب ممکن است کمک کننده باشد.
- در زمان احتباس ادرار، استفاده از کمپرس آب گرم و سرد در لگن و باز نمودن شیر آب و در صورت لزوم استفاده از سوند توصیه می شود.
- درمان با لیتیوم باید توسط روانپزشک شروع شود. تعیین مقدار دقیق لیتیوم در بدن لازم است. مقدار کم آن بی اثر و مقدار زیاد آن سمی است. بنابراین باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که از مقدار مناسبی استفاده می کنید. با ثابت شدن مقدار دارو پزشک می تواند لیتیوم را همراه با آزمایش خون منظم برای بیمار تجویز کند.
- مقدار لیتیوم در خون به مقدار آب بدن بستگی دارد. اگر آب بدن کم شود مقدار لیتیوم در خون بالا رفته و احتمال بروز اثرات منفی آن و یا حتی اثرات سمی آن وجود دارد. بنابراین آب بسیار بنوشید- مخصوصاً در مواقعی که هوا گرم است و یا فعالیت بدنی زیاد است. چایی و قهوه کمتر مصرف کنید. چون آنها باعث افزایش ادرار می گردند.
- حداقل سه ماه یا بیشتر طول می کشد تا اثرات لیتیوم پدیدار شود. در این مدت با اینکه تغییر حالت روحی بیمار ادامه دارد باید به خوردن قرص های لیتیوم ادامه دهند.
- در صورت ایجاد اثرات جانبی دارو مانند تاری دید، ضعف شدن ماهیچه های بدن، اسهال، لرزش ضعیف دست ها، احساس بیمار بودن، استفراغ کردن، تلو تلو خوردن، لکنت زبان به پزشک مراجعه کنند.
- استفاده طولانی از لیتیوم ممکن است به کلیه و غده تیروئید آسیب برساند. بهتر است هر چند ماه یکبار برای اطمینان از کارکرد صحیح آنها آزمایش داد.
- از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید. مرتب نوشیدنی های غیر شیرین بنوشید.
- اگر باردار هستند، بهتر است برای آگاهی از قطع یا ادامه مصرف لیتیوم با روانپزشک خود مشورت کنید. اگر لیتیوم مصرف می کنند، نباید به نوزاد شیر بدهند.
- بطور کلی بهترین دارو به بیماری بستگی دارد. یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد. اما برای اولین تجویز اصولاً دارویی تجویز می گردد که تاثیر بیشتری در دیگران نشان داده است.
- باید هر برنامه برای حاملگی را با روانپزشک خود در میان بگذارید با هم فکری هم، بیمار می تواند برای کنترل حالات روحی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کنید. در طول زمان حاملگی، تمام کسانی که با این موضوع در رابطه اند شامل: پزشک متخصص زنان- ماما- پزشک خانواده - روانپزشک و پرستار روانپزشک باید با هم در ارتباط باشند. حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرص ها را با توجه به نظر روانپزشک همراه داشته باشند. اگر خیلی زود مصرف قرص ها را ترک کنند، احتمال عود افسردگی زیاد است. اگر به یکباره مصرف را قطع کنند، ممکن است دچار علائم ترک شوند.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد. اگر هر گونه شکی نسبت به ایمنی او وجود دارد، سریعاً او را به نزدیکترین مرکز اورژانس برای بررسی ببرید.
- در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی