

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

روان پریشی (سایکوز)

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
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 کنید:		
مراقبت در منزل: - تا جایی که می توانید آرام باشید. تلویزیون و رادیو را خاموش کنید. به آرامی و آهستگی صحبت کنید. بیمار را تشویق کنید که بیشتر بنشیند و صحبت کند. - از او بخواهید که در مورد حالات خودش (ترس، نگرانی و...) صحبت کند. - از بیان جملاتی مانند «چرا مثل بچه ها رفتار می کنی»، «این چه کارهایی است که انجام می دهی» اجتناب کنید. - بالای سر بیمار نایستید و خیلی به او نزدیک نشوید. بیمار را تحقیر نکنید و با او جر و بحث نکنید. - تا جایی که مقدور است در شرایط بحرانی بیمار، با وی تماس چشمی برقرار نکنید. مسیر خروجی منزل را در مقابل او سد نکنید. - در حضور بیمار با سایر اعضای خانواده جر و بحث نکنید. او را تشویق کنید با شما و یا فردی که رابطه خوبی با او دارد به بیمارستان برود. - اگر نتوانستید بیمار را آرام کنید، ممکن است شرایط خطرناکی برای دیگر اعضای خانواده یا خود بیمار پیش آید، در این صورت با پلیس، اورژانس 115 یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرید. از خودگویی های مثبت استفاده کنید، یعنی همیشه توانمندی ها و علل مراقبت از بیمار را برای خود بازگو کنید. - بر توانایی ها و تکالیف خود تمرکز کنید، یعنی برگه ای را برداشته و توانمندی ها و وظایفی را که در قبال بیمار پذیرفته اید ثبت کنید و راه های انجام آن را بشناسید. - مؤسسات حمایتی را پیدا کنید و راه های کمک آنها را بررسی کنید. - سرگرمی هایی را برای خودتان در نظر بگیرید. در اتاق بیمار به کاری مشغول شوید. در صورت تمایل بیمار، با او قدم بزنید. - برای شروع صحبت با بیمار سعی کنید انتخاب موضوع صحبت را در اختیار بیمار قرار دهید تا بر حسب علائق و سلیقه های او عمل شود. - هرگز با تندی با بیمار صحبت نکنید یا به عقاید بیمار نخندید. به داستان بیمار گوش دهید ولی نه موافقت و نه رد کنید. - با بیمار درخصوص ازدواج گفتگو کنید. تا حد امکان روشن و شفاف صحبت کنید. - سعی نکنید در یکی دو جلسه به نتیجه برسید، می توانید موضوع گفتگو را باز گذاشته و تا حصول نتیجه به مذاکره خود ادامه دهید. - گفتگو را به صحنه ی بحث و بگو مگو نکنید. سعی نکنید چیزی را به بیمار تحمیل کنید. - صحبت و مذاکره در مورد ازدواج معمولاً با خجالت و رودربایستی همراه است، ولی بهتر است گام به گام، مذاکرات شفاف تر شود. - مذاکره در خصوص ازدواج، خصوصی و بدون حضور سایر اعضا خانواده و فرزندان باشد. - در گرفتن پاسخ و اخذ تصمیم عجله نکرده و فقط به پاسخ بله یا خیر از سوی بیمار اکتفا نکنید. - همسر بیمار از بیماری وی اطلاعات لازم را داشته باشد. به سؤالات همسر آینده بیمار با متانت و بدون مخفی کاری پاسخ داده شود. در صورت لزوم همسر آینده بیمار می تواند با اجازه بیمار، نزد پزشک معالج رفته و اطلاعات لازم در حد آگاهی های لازم برای خود کسب نماید. - در صورت ازدواج دائم، پیش از ازدواج، نظر هر دو طرف را در مورد زندگی مشترک بدون فرزند جویا شوید. مسئولیت پذیری، کسب در آمد بیشتر و اداره خانواده از مواردی هستند که بهتر است از پیش چاره اندیشی شده باشند. - مصرف دارو به وسیله مرد مبتلا به سایکوز تأثیری روی جنین ندارد اما در مورد بانوی مبتلا، مصرف داروها در 3 ماه اول بارداری ممنوع است. - بچه دار شدن بیماران مبتلا، گرچه منعی ندارد اما تشویق هم نمی شود زیرا گذشته از احتمال سرایت ژنتیک بیماری به فرزند، استرس های ناشی از فرزندآوری ممکن است باعث تشدید بیماری یا تظاهر دوباره آن در پدر یا مادر مبتلا به اسکیزوفرنی شود. - خانواده بیمار توجه کنند که حتی پس از ازدواج، حمایت های خود را از بیمار دریغ نکنند. - حتی همسر بیمار را برای ایفای بهتر نقش خود از حمایت و محبت دو چندان خود برخوردار سازند، چرا که حمایت مضاعف از همسر بیمار باعث حمایت بیشتر از خود بیمار خواهد شد. - بیمار را به خوابیدن در طول روز تشویق نکنید تا شب بخوابد. سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود. - دریافت نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود. - از روش هایی که به خواب رفتن را سریع می کند مانند نوشیدنی گرم غیر محرک (مثل شیر)، غذای سبک و مختصر، حمام ولرم یا ماساژ پشت استفاده کنید. - محرک های محیطی مانند (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود. - این بیماران میل شدیدی به صدمه زدن به خود یا دیگران پیدا می کنند.		
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - اگر احساس ناامیدی شدیدی داشته باشند. قادر به مراقبت از خود نباشند، و اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد و اگر هر گونه شکی نسبت به ایمنی او وجود دارد، در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		