

اهمیت مراقبت های بعد از ترخیص

اغلب بیماریهای روانی آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی وسیعی به همراه دارند از این رو توجه به این بیماریها فقط به رفع علائم حاد بیماری و بستری کردن بیمار در مدت زمانی کوتاه محدود نمی شود بلکه برای بازگرداندن بیمار به سطح عملکرد قبل از بیماری و فراهم کردن یک زندگی طبیعی برای وی می بایست منابع مختلفی اعم از تیم درمانی، خانواده، کارفرما، دوستان، بستگان و ... هماهنگ با هم عمل کنند. بی توجهی به آن زمینه را برای عود علائم و طولانی شدن بیماری و عدم بهبودی کامل فراهم می کند.

خانواده ها می بایست پس از ترخیص

بیمارشان از بیمارستان مراقبتهای زیر را به

عمل آورند

پس از ترخیص از بیمارستان لازم است که بیمار هفته های 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 خانواده هایبایستی به آن توجه داشته باشند.

در صورت مشاهده رفتارهای پرخطر از جمله: اقدام به خودکشی، دیگرکشی، پرخاشگری فیزیکی شدید، خروج مکرر از منزل و ... در هر زمان از شبانه روز سریعاً به پزشک مراجعه کنید و در صورت عدم دسترسی به پزشک مربوطه به اورژانس روانپزشکی مراجعه کنید.

داروها را اعتیادآور نیستند ولی مدت مصرف دارو با نظر پزشک تعیین می شود.

برخی از برنامه های درمانی نظیر روان درمانی، خانواده درمانی، کاردرمانی

در زمان ترخیص بیمار از بیمارستان ناتمام مانده است و لازم است که بیمار پس از ترخیص به صورت سرپایی و طبق برنامه منظم به روانپزشک و روانشناس مراجعه کند. انجام این کار به استمرار و تداوم درمان و پیشگیری از عود کمک می کند.

پس از ترخیص بیمار از بیمارستان میبایست بستگان بیمار تا مدتها وی را زیر نظر داشته باشند و تغییرات بارز رفتاری، خلقی، فکری، شیوه زندگی را به تیم درمانی گزارش نمایند.

ایجاد محیطی آرام و بدون درگیری و کشمکش در خانواده از

جمله عواملی است که در پیشگیری از عود علائم بیمار بسیار مؤثر است.

فعالیت شغلی

پس از 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 ... و تریبی اتخاذ شود که فشارهای وارده به وی در این محیط ها کاهش یابد. اگر بیمار قبلاً شغلی حساس، دشوار و پر استرس داشته یادر محیطی پر استرس کار می کرده چه بسا لازم است نوع کاریا محیط کاری وی با نظر پزشک تغییر کند

خانواده ها بایستی توجه داشته باشند که در جامعه باورهای غلط، عامیانه و بی اساس در خصوص بیماریهای روانی زیاد به چشم می خورد. آنها نبایستی به پندها، توصیه های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهند یا عمل کنند زیرا عمل کردن به آن گاه مشکل شان را دوچندان می کند.

خانواده محترم جلو دیگران به بیمار مصرف دارو را

تذکره یادآوری نکنید.

در مشاجرات، لفظ "روانی" را به بیمار اطلاق نکنید.

داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارض موقتی و گذرا باشند. که برای بیمار ناخوشایند است و یاینکه مشکلات جسمی جدی به همراه داشته باشد. در این گونه موارد بیماران یا خانواده ها نبایستی خودسرانه اقدام به

قطع یا تغییر برنامه دارویی بیمار نمایند، بلکه می بایست در اولین فرصت موضوع را به پزشک معالج در میان بگذارند.

1- خشکی دهان، کاهش ترشح بزاق

جهت رفع آن مصرف مایعات فراوان، جویدن آدامس، جلوگیری از قرار گرفتن در معرض گرمای مفرط.

2- افت فشار خون

یکی از عوارض شایع مصرف داروهای روان پزشکی افت فشار خون است که علائم آن سیاهی رفتن چشمها مخصوصاً از حالت خوابیده به نشسته و نشسته به ایستاده و سرگیجه می باشد. برای رفع آن توصیه می شود

هرگونه تغییر وضعیتی از حالت های نشسته یا خوابیده به ایستاده بسیار آهسته صورت گیرد.

برای افزایش حجم خون باید از مایعات بیشتری

مخصوصاً مایعات حاوی نمک مثل دوغ (به غیر از چای زیرا میزان ادرار را زیاد می کند) استفاده کند.

نمک غذاها را کمی افزایش دهد در صورت بر طرف نشدن مشکل با پزشک مشورت کند.

3- بیوست

با رژیم غذایی حاوی فیبر فراوان مثل کاهو، میوه (نظیر آلو، گلابی، توت، انجیر و ...) و سبزیجات تازه و نیز

فرآورده های غذایی مثل روغن زیتون و روغن کرچک قابل برطرف شدن است.

در صورت عدم رفع این مشکل با مشاوره با پزشک معالج و افزودن داروهای مناسب ضدبیوست کاملاً قابل برطرف شدن است.

4- احتباس ادراری

علائم تأخیر در دفع ادرار، قطره قطره آمدن ادرار و جمع شدن



مرکز آموزشی درمانی امین

توصیه های بعد از ترخیص در

بیماران با اختلالات

روانپزشکی



در صورت نیاز اورزانیسی به

کلینیک نور با شماره 32241516 ویا درمانگاه

امین 03131122191مراجعه کنید

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	توصیه های بعد از ترخیص در بیماران با اختلالات روانپزشکی
تهیه کننده	فاطمه خانی
تأیید کننده علمی	دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تدوین	مریم خان محمدی سوپروایزر آموزش سلامت
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-PSY -19

منبع: کتاب خلاصه روان پزشکی کاپلان، کارگروه آموزش به بیمار

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید. www.amin.mui.ac.ir

ادرار در مثانه است.

در صورت عدم رسیدگی گاهی منجر به عفونت ادراری می شود.

در صورت مشاوره با پزشک وافزودن داروهای ضد احتباس ادراری به خوبی قابل درمان است.

5-افزایش وزن

باید رژیم غذایی کم کالری مانند میوه و سبزیجات را رعایت کنید.

فعالیت ورزشی منظم و مداوم داشته باشد.

از مصرف مواد کالری زا (مثل قند و چربی) خودداری کنید.

ورزشهای بی خطر مثل پیاده روی در برنامه روزانه قرار دهید.

6-لرزش اندامها ناشی از دارو درمانی

داروها را قبل از خواب مصرف کنید.

مصرف کافئین (که معمولاً در چای،قهوه و شکلات و...) را به حداقل ممکن برساند.

ممکن است پزشک داروی مناسب جهت از بین بردن لرزش تجویز نماید.

7-تاری دید

این مشکل خوش خیم و گذرا است ولی در صورتیکه پایدار بماند و ایجاد

اختلال در دید کندبا قطره های چشمی تجویز شده توسط پزشک قابل

درمان می باشد.

