

نکات آموزشی پس از ترفیص



تهیه و تنظیم - سال : پرویز میدی (کارشناس پرستاری) با

همکاری آرزو هارونی (مسئول آموزش به بیمار) - ۱۴۰۰

زیر نظر :

گروه هدف: بیماران - خانواده ها

کد پمفلت : RH.PM1.E1

منبع: روانپزشکی کاپلان

مدیریت عوارض دارویی

حالت تهوع

- دارو را همراه با غذا مصرف کنید.
- حجم غذایان کم و تعداد وعده های غذایی زیاد باشد.
- آبنبات سفت و بدون شکر را بمکید
- مقدار زیادی مایعات بنوشید،
- با مشورت پزشک از دارو ها استفاده کنید.

افزایش اشتها و وزن

- با کارشناس تغذیه مشورت کنید و اصول تغذیه سالم را بیاموزید.
- به طور منظم ورزش کنید.

یبوست

- مقدار زیادی آب بنوشید.
- توجه: مصرف چای به هیچ وجه جایگزین مصرف آب نمی باشد و در واقع باعث دفع آب از بدن می گردد.
- غذاهای دارای فیبر از قبیل: میوه ها و سبزیجات و غلات مصرف کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.

فشگی دهان

- به طور مرتب و با جرعه های کوچک، آب بنوشید.
- یک تکه یخ را بمکید.
- آدامس بدون قند بجوید
- آبنبات سفت و بدون شکر بمکید.
- از طریق بینی، نفس بکشید نه از طریق دهان.
- دندان های خود را دو بار در روز مسواک بزنید

فستگی و خواب آلودگی

- در طول روز یک چرت کوتاه بزنید.
- ورزش های ملایم انجام دهید، از قبیل پیاده روی
- در هنگام خستگی و خواب آلودگی از رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک دوری کنید

بی خوابی

- از مصرف نوشیدنی ها و غذاهای دارای کافئین مخصوصا در اواخر روز، خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- از خوابیدن در طول روز خودداری نمایید.
- حداقل ۴ تا ۵ ساعت قبل از خواب، از ورزش شدید پرهیز کنید.

سرگیجه

- به آرامی از حالت نشسته و یا ایستاده، تغییر موقعیت دهید.
- از دستگیره های نرده ای، میله و یا دیگر اقلام محکم برای حفاظت از خود استفاده کنید.
- از رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک دوری کنید.
- از کافئین، تنباکو و الکل دوری کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید.

هیچگاه بدون مشورت با پزشکتان دارو را کم یا قطع نکنید، زیرا قطع مصرف ناگهانی این داروها، ممکن است باعث عود و پیشرفت بیماری شما گردد.

مدیریت علائم بیماری

هذیان

چنانچه بیمار تان هذیان (باور و اعتقاد غلط که منطقی نیست) می گوید اقدامات ذیل را بکار برید:

- از هرگونه بحث و گفتگو به منظور تغییر اعتقاد غلط بیمار باید اجتناب نمایید.
- هذیانهای بیمار را نپذیرید یا رد نکنید.
- از سرزنش و مسخره کردن بیمار اجتناب نمایید.
- به نگرانیهای بیمار در مورد هذیانهایش گوش فرا دهید.
- به بیمار این اطمینان را بدهید که هذیانهای وی با مصرف دارو به تدریج کاهش می یابد.

توهم

چنانچه بیمار توهم دارد (یعنی چیزی می شنود یا می بیند که وجود خارجی ندارد) مانند بیماری که هذیان می گوید برخورد نمایید.

پرفاشگری

چنانچه بیمار رفتار غیر عادی، پرخاشگر، صحبت‌های بی ربط و لخت شدن در انظار مردم دارد خانواده نباید بیمار را سرزنش نماید و باید بیمار بداند که شما قصد دارید او را درک نمایید.

بدبینی

چنانچه بیمار به افراد خانواده یا دیگر مردم بدبین است باید اقدامات ذیل را رعایت نمایید:

- صادقانه با بیمار برخورد نمایید و او را بپذیرید.
- صبور باشید و در جلب اعتماد بیمار نسبت به خود عجله نکنید.

از سرزنش کردن و توهین به بیمار جدا خودداری نمایید.

از هرگونه بحث و گفتگو به منظور تغییر اعتقاد بیمار بپرهیزید زیرا او پذیرش لازم راجهت قبول دلائل شما ندارد.

مراقب رفتار خود مانند خندیدن، نگاه کردن، نحوه ایستادن و حرکات چهره و بدن باشید زیرا بیمار بدبین به شدت مراقب همه حالات کسانیکه در مقابل او هستند می باشد.

از پیچ پیچ و درگوشی صحبت کردن در حضور بیمار بپرهیزید.

برفورد با بیماران PTSD (به اصطلاح عامیانه موع انفجار)

- ۱. خوب گوش دادن:** صحبت‌هایش را قطع نکنید و با کلماتی مانند آهان، آره، بله او را به صحبت کردن بیشتر تشویق کنید تا احساسات درونی وی را بیشتر بشناسید و در نتیجه او را بهتر درک کنید.
- ۲. بخشیدن:** وقتی در مقابل رفتار نامناسب بیمار، او را می بخشیم بخشیدن ما کمکی به حال او نمی کند بلکه ما را از چنگال احساسات بد، کینه و عصبانیت رها می کند و در آن لحظه او در کنار ما احساس امنیت می نماید و این احساس آرامش، حال او را بهتر می کند.
- ۳. پذیرفتن انتقادهای بیمار**
- ۴. جداسازی احساسات خود از احساسات بیمار**
- ۵. درک احساسات بیمار**
- ۶. کنترل عواطف و احساسات خود**

(۴)

۷. **پیشنهادات مراقبتی:** به خاطر اینکه امکان خودکشی در این افراد وجود دارد، پس می بایست اجسام تیز و هر چیزی را که امکان دارد با آن به خود آسیب برساند از اطراف بیمار دور کنید و سعی کنید او را تنها نگذارید

۸. **حتی المقدور از قرار گرفتن بیمار در شرایط یادآور جنگ مثل فیلمهای جنگی خودداری نمایید.**

به طور منظم به پزشک معالج خود (معمولا هر دو هفته) مراجعه نمایید و داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید

مواردی مانند افکار خودکشی، رفتارهای فشنونت آمیز، فکر آسیب به خود یا دیگران، مصرف بیش از حد داروهای روانپزشکی از فوریت‌های روانپزشکی بوده و نیاز به مراجعه فوری به روانپزشک معالج یا بستری شدن دارد.



(۵)