

## مراقبت‌های پس از ترخیص

اغلب بیماری‌های روانی بویژه اختلالات روان پریشی 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. آگاهی از این موضوع و عمل کردن به آن می تواند هر چه بیشتر بیمار را به سطح عملکرد قبل از بیماری و به اجتماع بازگرداند و برعکس بی توجهی به آن زمینه را برای استمرار علائم، عود مکرر بیماری و در درازمدت مزمن شدن بیماری فراهم می کند.

خانواده ها می بایست پس از ترخیص بیمارشان از بیمارستان مراقبت‌های زیر را به عمل آورند:

۱- پس از ترخیص از بیمارستان ممکن است لازم باشد که بیمار هفته ها 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 خانواده ها بایستی به آن توجه داشته باشند.

۲- داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند که برای بیمار ناخوشایند باشد یا اینکه 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 با پزشک معالج در میان بگذارند.

۳- 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 بالطبع به استمرار و تداوم درمان و پیشگیری از عود کمک می کند.

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

۵- ایجاد محیطی آرام و بدون درگیری و کشمکش در خانواده از جمله عواملی است که در پیشگیری از عود علائم بیمار بسیار مؤثر است.

۶- 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 تا

فشارهای وارده به وی در این محیطها کاهش یابد. اگر بیمار قبلاً شغلی حساس، دشوار و پر استرس داشته یا در محیطی پر استرس کار می کرده چه بسا لازم است نوع کار یا محیط کاری وی تعدیل یا تغییر کند.

۷- خانواده‌ها 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، توصیه‌های 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. به عنوان مثال ممکن است یک باور غلط این باشد که اگر بیمارشان ازدواج کند بهبود می یابد؟ مسلماً ازدواج کردن یک بیمار اسکیزوفرنی نه تنها به درمان وی کمک نمی کند بلکه مشکلات زیاد دیگری برای او و خانواده اش به همراه می آورد.

مرکز آموزشی درمانی رازی تبریز  
دفتر پرستاری  
واحد آموزش همگانی