



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

سایکوز

♦ مهارت مقابله با استرس فرد مراقبت کننده

✓ 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.

✓ پیدا کردن مؤسسات حمایتی و بررسی راه های کمک آن ها.

✓ سرگرمی هایی را برای خودتان در نظر بگیرید.

♦ مهارت مراقبت های هیجانی و شناختی

✓ 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 علایق و سلیقه های او عمل شود.

✓ هرگز با تندی با بیمار صحبت نکنید یا از عقاید بیمار نخواند.

✓ به داستان بیمار گوش دهید، ولی نه موافقت و نه رد کنید.

❖ نحوه برخورد در زمان قبل از ازدواج بیمار

- ✓ 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 نکشانید.
- ✓ 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 شویم.
- ✓ مسئولیت پذیری، کسب درآمد بیشتر و اداره خانواده از مواردی هستند که بهتر است از پیش چاره اندیشی شده باشند.

❖ شرایط بعد از ازدواج

- ✓ 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 فرزندپروری 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.

♦ اقدامات مقابله با بی خوابی

✓ بیمار را به خوابیدن در طول روز تشویق نکنید تا شب بخوابد.

✓ 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 میکند مانند نوشیدنی گرم غیر محرک (مثل شیر)، غذای سبک، مختصر و حمام ولرم یا ماساژ پشت استفاده کنید.

✓ سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود.

✓ محرک های محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ اگر یکی از اعضای خانواده تان رفتاری مبنی بر فقدان ارتباط با واقعیت از خود بروزمی دهد و علائمی مانند:

• میل شدیدی به صدمه زدن به خود یا دیگران پیدا کنند

• احساس ناامیدی شدیدی داشته باشند.

• قادر به مراقبت از خود نباشند.

• نمی توانند خانه را ترک کنند.

✓اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.

✓اگر هرگونه 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.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143