



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

کتابچه راهنمای آموزش به بیماران روان و همراهان

(حین ورود-حین بستری-حین ترخیص)

تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: ۱۴۰۱/۰۶/۳۱

تدوین: ۱۴۰۰/۰۶/۳۱

حداقل آموزشهای حین ورود به بخش برای بیماران و همراهان

- آموزش فضای فیزیکی (حمام، سرویس بهداشتی- اتاق سیگار و ...) موجود در بخش و امکانات رفاهی
- آموزش در خصوص هزینه های درمانی، منشور حقوق بیمار، نحوه ارائه پیشنهادات و انتقادات و شکایات، مسائل .
- آموزش در خصوص نکات بهداشتی لازم (حمام- پوشیدن لباس بخش، به همراه داشتن وسایل شوینده جهت حمام، حوله- دمپایی مناسب)
- همراه نداشتن هر گونه وسیله تیز و برنده و سوزاننده
- آموزش نوع مراقبتهای پرستاری و پزشکی و روانشناسی مورد نیاز بیماران در زمان مراجعه
- آموزش روشهای جایگزین مانند شوک درمانی و نکات مربوط به آن
- معرفی پزشک و روانشناس بیمار و پرستار و سایر ارائه دهندگان خدمت.
- آشنایی با مقررات بخش (ساعت تقریبی ویزیت، ساعت هواخوری، ساعت سیگار کشیدن، ساعت و روز ملاقات، ساعت دارو خوردن، ساعت غذا خوردن، ساعت خاموشی، ساعت کاردرمانی، نحوه صحیح دفع پسماند.
- آموزش نکات ایمنی مربوط به بیمار(تاکید بر معرفی کامل خود- شماره تخت- بالا بودن نرده تخت در زمان خواب - پوشیدن دمپایی مناسب و ایمن، روش صحیح بلند شدن از تخت جهت جلوگیری از افت فشار خون، اطلاع به پرسنل در صورت داشتن قصد فرار و داشتن افکار خودکشی و دگر کشی).
- ممنوع بودن استفاده از تلفن همراه و داشتن تلفن در طول بستری و هر گونه وسیله قیمتی و مواد مخدر.

- در صورت صلاح دید پزشک معالج یا بیمارستان درخواست خانواده بیمار در طول بستری می تواند ممنوع الملاقات باشد
- جهت بستری شدن بیمار از دفترچه درمانی خود بیمار استفاده شود و قبل از بستری شدن از معتبر بودن دفترچه بیمار اطمینان حاصل نمائید.
- در صورت وجود هرگونه نقص در پرونده بیمار قبل از ترخیص بیمار نسبت به رفع آن اقدام نمائید.
- در صورت نیاز مرکز مشاوره خدمات تلفن شبانه روزی روانشناسی با شماره ۳۱۱۵ تماس حاصل نمائید.

حداقل آموزش های حین بستری و ترخیص

رژیم غذایی :

- **معمولی:** مصرف میوه و سبزیجات (که بروش بهداشتی شسته و ضدعفونی شده اند) **مایعات فراوان** (اگر منعی برای شما ندارد) - سیستم ایمنی مصرف با ویتامین سی (پرتقال، گوجه فرنگی، میوه و سبزیجات قرمز و نارنجی رنگ، فلفل دلمه ای، لیمو، کیوی، شلغم)، ویتامین دی (مصرف ماهی، لبنیات، زرده تخم مرغ، آفتابگرفتن برای ۲۰ دقیقه **رژیم کم نمک و کم چربی:** (عدم مصرف نمک فراوان و غذاهای شور و چرب و ترشیجات و غذاهای کنسرو شده و فست فودها و نوشابه های صنعتی و گازدار و گوشت قرمز) مصرف (مرغ و ماهی و گوشت سفید که کاملاً پخته شده باشد و سالاد و سبزیجات و دوغ کم نمک و کم چرب) **رژیم دیابتی:** با مشورت پزشک معالج خود (روغن زیتون، کنجد، نان سنگک، برنج کته، پیاز و دارچین) سیب زمینی، ماکارونی، نان سفید، کدو حلوائی، ذرت، هندوانه، انگور، انجیر، آناناس، را طبق دستور پزشک مصرف شود

علائم و نشانه های برخی از اختلالات :

- **دو قطبی:** خیلی شاد یا خیلی ناراحت، پرحرف، عصبانی، پرخاشگر، بی خواب، کاهش یا افزایش اشتها، افکار و اقدام بخود کشی و دگر کشی
- **اسکیزوفرنیا:** نوشته نامفهوم و رفتار و گفتار و ظاهر آشفته، تغییرات سریع خلق و عاطفه، چیزی می بیند (توهم بینایی) چیزی می شنود (توهم شنوایی) با خود حرف زدن، حرکات عجیب و غریب، بی حرکتی برای مدت طولانی، مختل شدن خواب و غذا خوردن، احساس خود بزرگ بینی، بدبینی، افکار خود کشی و دگر کشی، افت عملکرد فردی و اجتماعی و خانوادگی
- **افسردگی:** احساس غم و اندوه و گناه شدید و خستگی زیاد، گریه شدید و بی دلیل، بهداشت فردی و خواب و تغذیه مختل، افکار و اقدام خود کشی و دگر کشی (دوهفته اول بعد ترخیص نیاز به مراقبت مستمر و نامحسوس در خصوص افکار و اعمال خود کشی و دگر کشی دارند)
- **وسواس:** اضطراب و بی قرار و چک مداوم باز و بسته بودن درها و شیر گاز - انجام مکرر شستشو دست و بدن و وسایل منزل، اصرار به قرینه سازی محیط و وسایل خانه، صحبت های تکراری و شمارش یک مورد خاص
- **اختلال پس از سانحه:** بیمار به محض قرار گیری در زمان و مکان مشابه حادثه که برایش رخ داده است دچار اضطراب و بی قراری پرخاشگری و عصبانیت و اختلال در خواب و تغذیه و خستگی می شود

توجهات دارویی :

- **لیتیوم:** اسهال - استفراغ - لرزش دست دارو باید قطع شود و به پزشک خود اطلاع دهید. کنترل وزن روزانه - پرهیز از مصرف زیاد نمک - مایعات فراوان بنوشید - بصورت هفتگی در روز های اول مصرف و بعدا طبق دستور پزشک نمونه خون جهت کنترل سطح خونی لیتیوم بدهید
- **نورمازین (لارگاکتیل - کلروپرومازین):** استفاده از کلاه و عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب جهت جلوگیری از افت فشار خون وضعیتی به یکباره بلند نشوید اول بنشینید و

بع _____ د بلن _____ د ش _____ وید

کلوزاپین: در صورت مشاهده تب و زخم گلو و خستگی و گلودرد (علائم سرماخوردگی) به پزشک خود اطلاع دهید

کاربامازپین: در صورت بروز خونریزی غیر معمول - تیره شدن رنگ ادرار - راش پوستی به همراه برجستگی غدد لنفاوی - کبود شدن بی دلیل پوست حتما به پزشک خود اطلاع دهید - با غذا خورده شود - همزمان با گریپ فروت مصرف نشود و در صورت مصرف همزمان با کلوزاپین حتما به پزشک اطلاع دهید

ترانکوپین (کوئیتیاپین): از خورد کردن و جویدن قرص بپرهیزید - دارو باعث افزایش قند خون میشود اگر دیابت دارید به پزشکتان اطلاع دهید - اگر درد شدید عضلانی و حرکات غیر عادی فک و صورت و تب داشتید به پزشک اطلاع دهید

سدیم والپروات: اگر لرزش دست و درد شکم و زردی پوست و چشم دارید حتما به پزشک مراجعه کنید

سلزین - فنلوزین - ایزوکربوکساید - موکلوبومید:

همراه با غذاهای حاوی تیرامین نباید استفاده شوند چون باعث افزایش فشار خون می‌وند. غذاهایی مانند (گوشت نمک سود شده - گوشت مانده - گوشت خشک شده - سوسیس - سوسیس خشک شده - کالباس خشک - جگر - ماهی دودی - ماهی نمک زده - کنسرو ماهی - کنسرو خاویار - میگو - پنیر مانده - ماست خام ترش - پتقال - آلو قرمز - آلو خشک - تمشک - اناناس - انجیر - انگور - موز - نارگیل - آووکادو - نخودسبز - باقلا - لوبیا - بادمجان - اسفناج - کلم پخته شده با سرکه - چای - قهوه - کاکائو - بادا زمینی - سس و پنیر سویا - ابجو

عوارضی :

تهوع (مصرف غذا در حجم کم، روزانه ۴-۵ وعده) خشکی دهان (مصرف مایعات و خوردن آدامس و آبنبات بدون شکر و رعایت بهداشت دهان و دندان - تنفس از راه بینی) بی خوابی (ورزش منظم ۴-۵ ساعت قبل خواب - نخوابیدن در طول روز - خوردن شام سبک و عدم مصرف مایعات ادرار آور قبل خواب - مناسب کردن فضا و شرایط خواب - سرگیجه (مصرف مایعات و مرحله به مرحله بلند شدن) یبوست (مصرف گلابی - زرد آلو - آلو بخارا - انجیر و سبزیجات و

مایعات و داشتن تحرک کافی و پیاده روی منظم-استفاده از ملین طبق دستور پزشک)در صورت افزایش یا کاهش اشتها به پزشک اطلاع دهید. در صورت اضطراب و بی قراری شدید به پزشک خود اطلاع دهید و از قطع خودسرانه و یا افزایش و کاهش داروهای خود بپرهیزید با توجه به توانایی و محدوده مجاز فعالیت خود ورزشهای آرام سازی و یوگا و پیاده روی آرام را انجام دهید. تاری دید بعد از مدتی رفع می شود در صورت تشدید به پزشک مراجعه کنید. در صورت احتباس ادراری به پزشک مراجعه نمایید. خستگی و خواب آلودگی در طول روز یک چرت کوتاه بین ساعت‌های ۱۲-۱۴ داشته باشید. ورزش ملایم انجام دهید- در صورت خواب آلودگی از رانندگی و کار با ماشینالات خطرناک بپرهیزید

فعالیت در منزل و میزان استراحت:

- در صورتیکه برایتان منعی ندارد روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی برای ۳-۴ بار در هفته داشته باشید جهت داشتن روحیه شاد و خواب و وزن مناسب -کنترل خشم چربی و فشار خون و دیابت، رفع یبوست انجام فعالیتهای مختلف ورزشی-یوگا و آرام سازی رعایت بهداشت فردی و انجام امور بصورت مستقل و در صورت نیاز کمک گرفتن از دیگران انجام دادن امور در حیطه توانایی جسمی و روحی و داشتن دوره های استراحت در حین انجام فعالیت و پرهیز از تغییر وضعیت ناگهانی از حالت نشسته به ایستاده جهت جلوگیری از افت فشار خون وضعیتی

- مراقبت های پرستاری در منزل :

- لیتيوم و کلوزاپین: انجام نمونه خون CBCDIFF جهت سنجش سطح خونی بصورت هفتگی یا طبق دستور پزشک

- در صورت داشتن دستور دارویی تزریقی آن را در زمان گفته شده در مراکز مجاز درمانی تزریق کنید
- داروهای خوراکی دیابت: طبق دستور مصرف شوند - اگر انسولین استفاده می کنید در خصوص نحوه نگهداری و میزان و محل و نحوه تزریق آموزشهای لازم را خود و مراقب دائم فرا گیرد و در بازه های زمانی معین معاینه چشم و عصبی و کلیوی را بررسی کنید و اگر زخم دارید مراقبت لازم را فراگیرید
- **فشار خون:** خود رعایت رژیم غذایی و دارویی و کنترل مرتب فشار خون - اگر احساس سرگیجه و خونریزی از بینی و فشار خون ۱۸۰/۱۰۰ و ضعف در پاها و بازوها و اشکال در صحبت کردن با ۱۱۵ تماس گرفته یا سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید
- **اسپری:** اول هوای ریه را بطور کامل خالی کنید زمان استفاده آن را تکان دهید و دهانه آن را بطور کامل در دهان خود نهاده و آن را کامل بپوشانید و به تعداد لازم طبق دستور پزشکتان اسپری را پاف کنید و دم عمیق انجام دهید و اسپری را در آورده و دهان را بسته تا ۲۰ ثانیه و نفس را آرام بیرون داده و بین هر پاف حداقل یک دقیقه فاصله باشد
- **بیماری کرونا:** با رعایت فاصله اجتماعی ۱/۵-۲ متر-زدن ماسک-شستشوی مرتب دستها با آب و صابون برای ۲۰ ثانیه پرهیز از قرار گیری در محل های پرجمعیت - مصرف مواد غذایی مغزی - پرهیز از مصرف خودسرانه داروها - ورزش و تقویت روحیه مثبت و مراجعه در صورت داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب و تنگی نفس و سرفه و تنگی نفس و ضعف و بی حال و مشکلات گوارشی

- مکان و زمان مراجعه بعدی:

- ۷-۱۰ روز بعد ترخیص جهت ادامه درمان به مطب روانپزشک-پزشک خود مراجعه نموده و در صورت نیاز می توانید زودتر نیز مراجعه نمایید

- سایر نکات آموزشی:
- بیمارانی با افکار خودکشی و دگر کشی و کاتاتون جز اورژانسهای روانپزشکی می باشد در صورت مشاهده به روانپزشک اطلاع داده و سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید کنترل از نظر سوء استفاده مصرف داروها و هر نوع ماده مخدر و نیروزا
- **علایم عفونت ادراری (۴۸-۲۴):** سوزش ادرار، تکررادرار، وجود خون در ادرار، درد ناحیه پهلوها و یا ناحیه بالای لگنی، ضعف و بی حالی، تب و لرز
- **علایم عفونت زخم محل جراحی:** قرمزی، تورم، گرمی، درد، ترشح، باز شدن بعضی از بخیه ها، تب و لرز

سازمان بهزیستی:

تمامی بیماران روانپزشکی با شرایط ذیل باید تحت پوشش بهزیستی باشند.

بیمار باید حداقل ۴۵ روز سابقه ی بستری در بیمارستان اعصاب و روان دولتی داشته باشد. ۲۰ روز از این ۴۵ روز به صورت مستمر بستری شده باشد. نحوه ترخیص به صورت رضایت شخصی نباشد و با تشخیص پزشک ترخیص شده باشد.

بیمار با مدارک: کپی شناسنامه، عکس و کارت ملی و مدارک سابقه پزشکی به کمیسیون پزشکی مراجعه نماید و در صورت تایید کمیسیون تحت پوشش بهزیستی قرار می گیرد و می تواند از خدمات این سازمان بهره ببرد.

مستمری به مبلغ ۳۴۰ هزار تومان، کمک هزینه مراقبت در منزل، کمک هزینه درمان، کمک هزینه ترخیص از مرکز نگهداری، کمک هزینه وسایل توانبخشی معلولین و شهریه دانشجویان دانشگاه آزاد.

همگی این موارد با تشخیص کارشناس مربوطه تعلق می گیرد. برای آگاهی بیشتر از خدمات سازمان بهزیستی به محل این سازمان در شهر خود مراجعه نمایید.

مرکز توانبخشی اعصاب و روان برزویه

این مرکز در شهر خرم آباد پایین تر از میدان تختی نرسیده به شهرداری مرکزی قرار دارد. خدمات این مرکز روزانه شامل تمامی بیماران روانپزشکی تحت پوشش سازمان بهزیستی که از طرف این سازمان معرفی نامه داشته باشند می باشد و به شرح ذیل است.

پس از مراجعه به مرکز در صورت توانایی آموزش و به صورت رایگان این خدمات ارائه می شود:

آموزش: چرم دوزی ، خیاطی ، صنایع دستی، مینا کاری، خوشنویسی با خودکار، طراحی و نقاشی ،
قالیبافی، گلیم بافی، عروسک سازی و....

این مرکز دارای وسایل ورزشی و سرگرمی، پرستار و کاردرمانگر و موسیقی درمانی می باشد.

صبحانه و ناهار و سرویس برگشت به صورت رایگان در اختیار مراجعین قرار دارد. همچنین در صورت یادگیری و توانایی تولید کارهای فوق مرکز در فروش تولیدات مراجعین همکاری می نماید. کلیه خدمات به خانم ها و آقایان ارائه می شود.

اورژانس اجتماعی ۱۲۳

این مرکز که با هدف خدمات دهی به فوریت های اجتماعی تاسیس گردیده است خدمات ذیل را با شماره گیری شماره تماس ۱۲۳ ارائه می دهد.

خشونت های خانوادگی، کودک آزاری، همسر آزاری، والد آزاری، سالمند آزاری، رانده شدن از منزل، بلامکانی و سرگردانی، معلول آزاری، اقدام به خودکشی، زوجین متقاضی طلاق، اختلاف خاتوادگی حاد و اختلال هویت جنسی می باشد.

این مرکز دارای روانشناس و ویزیت هفتگی روانپزشک می باشد.

کودکان کار و خیابانی: سازمان بهزیستی به کودکان بی سرپرست و بد سرپرست و خیابانی خدماتی با هدف کنترل و کاهش حضور کودکان برای زندگی و کار در خیابان و کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی

ناشی از کار و زندگی کودکان در خیابان ارائه می دهد. این خدمات به صورت مراجعه خود معرف، شناسایی و جذب از طریق تیم های جمع آوری ارجاع از مراجع قضایی و انتظامی، ارجاع از سایر نهاد های دولتی از جمله بیمارستان انجام مصاحبه اولیه و در صورت نیاز آزمایشات پارکلینیکی ارائه خدمات کوتاه مدت در مرکز شامل: تامین تغذیه، استحمام، البسه، دارو، مواد شوینده، امکانات و وسایل سرگرمی و مطالعه و سایر مواردی که جهت رفاه کودک مورد نیاز است. ارائه خدمات تخصصی، مددکاری اجتماعی و روانشناسی و بهداشتی درمانی و تشکیل تیم تخصصی در مورد ترخیص کودک یا تحویل کودک به مراکز دائم نگهداری

مشاوره تلفنی ۱۴۸۰

صدای مشاور: مشاوره تلفنی سازمان بهزیستی هر روز از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب، خدماتی شامل مشاوره در مورد اختلافات خانوادگی برنامه ریزی تحصیلی، افسردگی، اضطراب و...
Behzisti.ir: سایت سازمان بهزیستی:

لیست کتاب و منابع برای خانواده های بیماران:

- ۱- "عزیزی به بیماری روانی مبتلا است" ربکا وولیس، انتشارات ماهتاب، ۱۳۸۰.
- ۲- "دنیای من، تجربیات یک بیمار مبتلا به اسکیزوفرنیا" تهیه و تنظیم: دکتر مهدی نصر اصفهانی، انتشارات دیرین، ۱۳۸۲.
- ۳- "نقش گروههای حمایتی و خود یاری در بهداشت روان" ترجمه و تدوین: عزیزه افخم ابراهیمی و همکاران، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران ۱۳۷۹
- ۴- "مشارکت خانواده ها در خدمات بهداشت روانی" شری گلین و همکاران، ترجمه دکتر مدبر آراسته و دکتر سید کاظم مالکوتی،
- ۵- "درمان و توانبخشی اسکیزوفرنیا- راهنمای خانواده ها و مراقبان" دکتر ضیاء قائم مقام فراهانی و همکاران، انتشارات رشد

