



# فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (اختلال افسردگی)



کد سند: Ibn-e-Sina&Dr.Hejazi.H 1402/ B-Ps.W-FO - 10  
 تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۳/۰۶  
 تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۳/۰۵  
 شماره بازنگری: \*

Attending Physician: پزشک معالج:	Ward: بخش:	Name: نام:	Family Name: نام خانوادگی:
Date of Admission: تاریخ پذیرش:	Room: اتاق:	Date of Birth: تاریخ تولد:	Father Name: نام پدر:
	Bed: تخت:		
	Unit No: شماره پرونده:		

تشخیص نهایی: تاریخ ترخیص: تلفن بختی: کدرهگیری دارو و آزمایشات نسخه شده: وضعیت بیمار هنگام ترخیص: بهبودی  بهبودی نسبی  ترخیص با میل شخصی  پیگیری  غیره

مددجوی گرامی: لطفا مطالب این فرم را با دقت مطالعه نمایید و تهیه داروهای نسخه شده و یا انجام آزمایشات درخواستی را فراموش نکنید.

نام دارو	میزان مصرف در روز	زمان مصرف (ساعت)	نحوه صحیح مصرف دارو
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>
			قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>

بیمار یک ماه بعد از ترخیص حتما نیاز به ویزیت توسط پزشک معالج خود دارد، بنابراین حتما مراجعه منظم و دوره ای به پزشک معالج خود داشته باشد. در صورت درخواست آزمایشات دوره ای برای بیمار حتما آن را انجام داده و به رویت پزشک برسانید. داروهای بیمار به اندازه مصرف یک ماه تجویز شده است، حتما برای تمدید دارو از یک هفته قبل اقدام نمایید. بیمار در هفته های اول درمان به دلیل افت انرژی شدید، توانایی صدمه زدن به خود را ندارد. اما پس از گذشت چهار هفته از شروع درمان، انرژی کافی جهت صدمه به خود را پیدا می کند، لذا حتما بیمار را از نظر داشتن افکار خودکشی با پرسش مستقیم از وی بررسی نمایید. بیمار را در خانه تنها نگذارید. اشیاء خطرناک را از دسترس او دور نگه دارید. مراقب سقوط عمدی بیمار از ارتفاعات باشید. تمامی دارو ها را در اختیار بیمار قرار ندهید، چون ممکن است آنها را بیش از حد مصرف نماید.

- تغذیه
- گوشت قرمز بهتر است در هفته دو بار مصرف شود.
  - مصرف شیر و ماست را روزانه در برنامه خود داشته باشید.
  - سعی کنید روزانه دو عدد میوه و مقداری سبزی جهت پیشگیری از یبوست مصرف نمایید.
  - نوشیدن قهوه به دلیل ایجاد تحریک پذیری و کاهش خواب، بهتر است حداکثر هفته ای دوبار آن هم در نوبت صبح مصرف شوند.
  - ماهی، روغن زیتون و زیتون سبز برای شما مفید است.
  - چای را جایگزین آب ننمایید و حتما روزانه شش لیوان آب مصرف نمایید.
  - مصرف مکمل ها بهتر است تحت نظر پزشک مصرف گردد.

نحوه صحیح مصرف دارو: داروها مهمترین علت در بهبودی و افزایش عملکرد بیمار هستند، لذا در صورت کاهش علائم به هیچ عنوان داروی بیمار را خود سرانه کم و یا قطع نکنید، در صورت مشاهده علائمی مثل سفت شدن فک و زبان، تب، ضایعات پوستی، لرزش دست ها، آبریزش از دهان، عدم تعادل هنگام راه رفتن، خواب بیش از حد، حتما به پزشک معالج بیمار اطلاع دهید، زیرا بسیاری از این علائم می توانند برطرف شوند و یا حتی ممکن است خطرناک باشند. بهتر است یک نفر از اعضای خانواده بر مصرف داروها نظارت داشته باشد.

علائم خطر: علائم هشدار دهنده عود بیماری شامل (کاهش انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، گوشه گیری، پرخاشگری، افکار خودکشی و اقدام جهت آسیب به خود می باشد. در صورت بروز حوادث استرس زای شدید مثل فوت یکی از نزدیکان درجه یک و یا جدایی از همسر حتما جهت درمان های لازم به روانپزشک بیمار مراجعه نمایید.



# فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (اختلال افسردگی)



کد سند: 10 - B-Ps.W-FO - Ibn-e-Sina&Dr.Hejazi.H 1402/ تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۳/۰۶  
 شماره بازنگری: ۰ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۳/۰۵

<p>ممکن است بیمار به دلیل بیماری فعلی از حمام رفتن امتناع کند در این موارد بیمار را تشویق به حمام رفتن کنید و امتیاز برای بیمار در نظر بگیرید. در حین استحمام مراقب اشیاء تیز و برنده خطرناک داخل حمام باشید و یا آنها را از دسترس بیمار دور نگه دارید.</p>	<p><b>استحمام</b></p>
<p>بیمار ممکن است به دلیل مصرف داروها نیاز به خواب بیشتر داشته باشد. سعی کنید بیمار برنامه خواب منظم و در وقت معین داشته باشد و از بیدار ماندن تا نیمه های شب و تماشای تلویزیون و مهمانی های شبانه تا حد امکان پرهیز نماید. خانواده بهتر است برای بیمار چند فعالیت ساده در نظر بگیرند.</p>	<p><b>فعالیت و استراحت</b></p>
<p>فشار زیاد ناشی از نشستن یا خوابیدن طولانی مدت باعث آسیب سطح پوست می گردد که زخم فشاری نامیده می شود. زخم بستر در مناطقی مثل باسن، مچ پا و دنبالچه اتفاق می افتد. برای پیشگیری باید بیمار را به فعالیت و تحرک واداشت و یا در صورت عدم توانایی بیمار در حرکت کردن، وضعیت بیمار را هر دو ساعت تغییر داد. در مرحله ابتدایی زخم بستر، پوست قرمز رنگ می گردد. سپس زخم یه صورت تاول در می آید. در مرحله بعد دهانه زخم باز می شود و ترشحات زرد زنگ خارج می گردد. در مرحله ی آخر زخم دچار بوی بد همراه با ترشحات فراوان سبز می شود. در صورت بروز زخم فشاری، حتما به پزشک مراجعه نمایید و از درمان های خانگی پرهیزید. مصرف ویتامین ث که در پرتقال، آناناس، لیمو ترش وجود دارد توصیه می گردد.</p>	<p><b>مراقبت از زخم، محل جراحی و عضو آسیب دیده</b></p>
<p>ویژگی اصلی اختلالات افسردگی، اختلال در خلق است که به صورت احساس غمگینی، بی حوصلگی، بی علاقهگی بروز می کند. چنانچه شدت این نشانه ها به حدی باشد که در عملکرد شغلی و اجتماعی فرد اختلال ایجاد کند، نیازمند مداخلات درمانی می باشد. شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است و ممکن است از یک افسردگی خفیف تا یک افسردگی شدید با افکار خودکشی متفاوت باشد. علائم بیماری شامل خواب منقطع، عدم لذت بردن از فعالیت های روزمره زندگی، کاهش یا افزایش اشتها، کم خوابی یا پر خوابی، تحریک پذیری، گریه کردن در طول شبانه روز، بی ارزش دانستن موفقیت های خود و در مراحل شدیدتر داشتن افکار خودکشی و یا اقدام به خودکشی می باشد. از قضاوت و نصیحت کردن بیمار پرهیزید. برنامه روزانه ی بیمار را ساعت به ساعت برنامه ریزی کنید. بر موارد مثبت زندگی بیمار تاکید کنید. بیمار را تشویق به شرکت در فعالیت های گروهی کنید. نوبت های کلینیک ویژه(عصر) فقط به صورت اینترنتی از سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد از ۲۴ ساعت قبل قابل اخذ می باشد. نوبت دهی درمانگاه صبح به صورت حضوری از هفت تا ده صبح و یا اینترنتی از روز قبل می باشد.</p> <p>تلفن درمانگاه جهت پاسخ گویی به سوالات: ۰۵۱۳۷۰۰۲۳۰۰          کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۰۵۱۳۷۰۰۲۳۹۸</p> <p>پس از مطالعه مطالب این فرم هرگونه سوال یا ابهام احتمالی را یادداشت نموده و تا قبل از خروج از بیمارستان از پرستار خود سوال بفرمایید جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان ابن سینا می شوید.</p>	<p><b>سایر موارد آموزشی</b></p> <p>آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ابن سینا :  <a href="https://sina.mums.ac.ir">https://sina.mums.ac.ir</a>          آدرس فضای مجازی آموزش به بیمار بیمارستان ابن سینا :  <a href="https://gap.im/nursingclinic">https://gap.im/nursingclinic</a></p> <p>در صورت وجود هرگونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۳ شیفت صبح با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید .          تلفن تماس: ۰۵۱۳۷۰۰۲۳۹۸</p> <p>در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید .</p> <p>امضا / اثر انگشت بیمار یا همراهی بیمار      مهر و امضا پزشک      مهر و امضا پرستار</p>

