



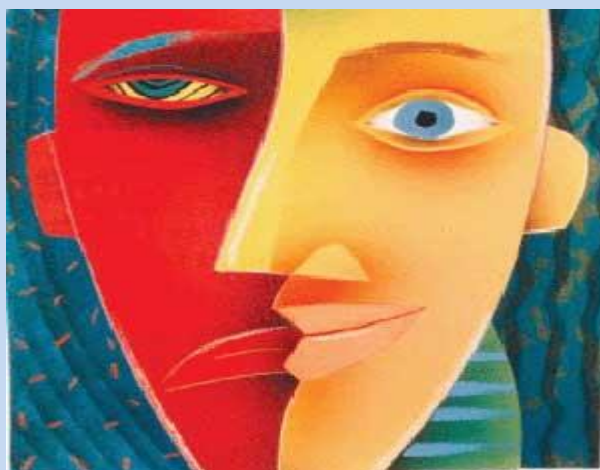
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

بیمارستان روزبه

## نقش خانواده در کمک به بهبود عملکرد

### فرد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنی



انزوای اجتماعی و کاهش عملکرد بیمار در زمینه های شغلی و روابط اجتماعی باعث مشکلات بیشتری برای بیمار می گردد. برای پیشگیری از انزوا و گوشه گیری، بازتوانی روانی برای بیمار ضروری است تا فعالیت های عادی زندگی بیمار کمتر مختل شود.

خانواده با انجام اقداماتی می تواند در سازگاری شخص با بیماری و همچنین حفظ و ارتقاء توانمندی های روانی به او کمک کند.

برخی از این اقدامات شامل موارد زیر می باشد:

#### ■ به مراقبت خود از بیمار ادامه دهید.

بیمار شما به مراقبتهای دارویی، بهداشتی و توانبخشی روانی مستمر نیاز دارد. انجام تمام این مراقبت ها از

عهده یک نفر خارج است. از این رو لازم است که تمام اعضای خانواده در این مراقبت نقش داشته باشند. بهتر است که وظیفه و نوع مراقبت هر یک از اعضای خانواده، متناسب با شرایط آنها تعیین و مشخص شود.

### ■ به شخص مبتلا کمک کنید بیماری خود را بپذیرد.

برای این منظور بهتر است اعضای خانواده آموزش های لازم در زمینه بیماری را فرا گیرند و در زمانهای مناسب و با کنترل مرحله حاد بیماری، اطلاعات مربوط به بیماری را با حوصله به بیمار منتقل کنند. یکی از این فرصت ها هنگامی است که بیمار در مورد علت مصرف دارو، نام بیماری و یا علت علائم خود را جویا می شود. در این لحظه خانواده می تواند با پاسخی کوتاه بردانش بیمار بیفزاید. در زمان انتقال اطلاعات، از سخنرانی، نصیحت و ارائه اطلاعات زیاد در مدت کوتاه به فرد خودداری کنید.

### ■ در شخص بیمار امیدواری ایجاد کنید.

یادآوری اثرات درمان، پاک شدن علائم بیماری و افزایش کارایی و بهبود روابط اجتماعی که در پی درمان در فرد مبتلا ایجاد می شود، از مواردی است که می تواند بیمار را به ادامه درمان امیدوار کند.

### ■ بیمار را به ثبت علائم بیماری و عوارض دارویی تشویق کنید.

بیمار را تشویق و کمک کنید تا هر گونه تغییری را که در روحیه خود احساس می کند یادداشت کند. از او بخواهید که اگر مصرف یک دارو سبب بروز علائم ناراحت کننده می شود، این علائم را ثبت کند. این توجه باعث می شود که بیمار نسبت به بیماری خود آگاهی بیشتری بدست آورد و سعی کند آنها را با خانواده و پزشک معالج خود در میان گذارد.

### ■ بیمار را به تنظیم برنامه تشویق کنید.

بیمار را برای نوشتن و اجرای یک برنامه سبک روزانه و منظم تشویق کنید. انجام این کار مانع تغییرات زیاد و غیرقابل پیش بینی در برنامه روزانه می شود. موفقیت در تنظیم و اجرای برنامه به منظم شدن ساعات

خواب و بیداری بیمار کمک می کند. علاوه بر این سبب می شود که بیمار در سایر فعالیتها مانند خرید مایحتاج خانه، کارهای منزل، تنظیم اوقات فراغت و تفریح مشارکت فعالتری داشته باشد.

#### ■ بیمار را به مصرف منظم دارو تشویق کرده و بر مصرف آن نظارت کنید.

افزایش آگاهی شخص از بیماری خود، همکاری او را برای مصرف منظم داروها بیشتر خواهد کرد. ضمن تشویق بیمار به مصرف منظم داروها، از دور و نزدیک (بسته به میزان همکاری بیمار) بر چگونگی مصرف داروها توسط بیمار نظارت کنید.

#### ■ به بیمار برای شرکت در فعالیت های تفریحی و اجتماعی مناسب کمک کنید.

بر اساس سلیقه و تمایل بیمار بعضی از موارد زیر می تواند مفید باشد:  
گردش در پارک نزدیک منزل، شرکت در جلسات مذهبی و اعیاد، شرکت در جلسات آموزشی مربوط به همین بیماری، شرکت در مهمانی های خانوادگی از جمله این موارد می باشد.

#### در صورت عدم تمایل بیمار به یک مورد خاص، اصرار نکنید.



#### ■ در اجرای برنامه های تنظیم شده، ثابت قدم باشید.

بدین منظور وظایف را میان سایر اعضای خانواده تقسیم کنید و پیگیر باشید که وظایف به موقع و به نحو مطلوب انجام شوند.

#### ■ با بیمار صحبت کنید.

با بیمار آهسته، شمرده شمرده و با صدا و لحنی آرام صحبت کنید. سعی کنید جملات کوتاه بکار برید. از انتقاد و سخنان کنایه دار خودداری نمایید.

## ■ رفتارهای مثبت را تقویت کنید.

بیمار را به خاطر رفتارهای مثبت وی، هرچند هم کوچک باشند تشویق کنید. درانجام کارهای دشوار با وی مشارکت کنید.

## ■ برای استقلال بیشتر بیمار، به وی کمک کنید.

وظایف سبک برای وی در نظر بگیرید و پیش از اجرا، نظر وی را برای انجام کارهای محوله جویا شوید. پس ازانجام کارها، وی را در برابر سایر اعضای خانواده تشویق کنید. بدین ترتیب اعتماد به نفس بیمار افزایش می یابد و زمینه برای استقلال و خودگردانی بیمار بیشتر مهیا می شود.

## ■ مراقب سلامت جسمانی و روانی خود و سایر اعضای خانواده باشید.

از سلامت جسمی و روانی خود غافل نباشید. برای حمایت و مراقبت کافی از بیمار لازم است سایر اعضای خانواده سالم، شاداب و پرانرژی باشند. از این رو سایر اعضای خانواده نیز لازم است از فعالیت های تفریحی، ورزشی و استفاده از اوقات فراغت شخصی خود برخوردار شوند. به خاطر داشته باشید که هر قدر اعضای خانواده سالم و شاداب باشند، بیشتر و بهتر می توانند از بیمار مراقبت کنند.