

## مدیریت بیماری و مراقبت از خود

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده  
مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- زمانی که یک فرد به بیماری مزمن مبتلا می شود ممکن است از خود بپرسد چرا من ؟ و این بیماری چگونه و از کجا آمده است؟ ولی بعضی وقتها هیچ چیزی نمی تواند علت ابتلا به بیماری را توضیح دهد. ممکن است بیماری، فامیلی یا وراثتی باشد. گاهی هم ممکن است بیماری به این علت باشد که مدت ها در معرض عوامل خطر و چیزهایی بوده اید که باعث ابتلای شما به بیماری شده اند.
- ممکن است بعد از شروع بیماری، احساس بیمار، دیگر مانند یک فرد معمولی نباشد، ممکن است احساس ترس یا غم داشته باشد که می تواند به دلایل مختلفی باشد. مانند درد، یا اینکه دیگر نتواند مانند قبل زندگی راحتی داشته باشد و یا سردرگمی ناشی از اینکه نمی داند چگونه از خود مراقبت کند را داشته باشد.
- حتی ممکن است به علت علائم و ناتوانی های ایجاد شده ناشی از بیماری جلوی دیگران خجالت بکشد ولی نباید نگران بود این یک واکنش ذهنی است و ممکن است در اکثر افراد اتفاق بیفتد و قابل حل است. باید تلاش کرد و به مرور زمان بیماری مزمن را بپذیرد و همراه با بیماری یک زندگی جدید را آغاز کند.
- اطلاع از اینکه به بیماری مزمن مبتلا شده اید می تواند مانند یک شوک عمل کند و با تفکر و مثبت اندیشی، انگیزه شما را جهت یادگیری افزایش دهد. باید یاد بگیرید پس از تشخیص بیماری مزمن چگونه احساسات خود را کنترل کنید و چگونه از خودتان حمایت کنید.
- باید برای یادگیری بیشتر در زمینه بیماری و مراقبت از خود تلاش کنید. همچنین باید در جهت اصلاح شیوه زندگی (اصلاح تغذیه، ترک سیگار، ورزش و ...) اقدام کنید.
- باید در جهت زندگی با مشکلات ناشی از بیماری موارد لازم را یاد گرفته و تمرین کنید برای مثال یک فرد دیابتی باید یاد بگیرد که چگونه قند خون خود را اندازه بگیرد یا یک بیمار آسمی باید یاد بگیرد که چگونه اسپری استفاده کند.
- زمانی که شما در رابطه با بیماری خود راهکارهایی که بتوانید بهتر از خود مراقبت کنید یاد می گیرید تغییر مثبت در زندگی را احساس می کنید. آرام باشید و بدانید که به مرور زمان با وضعیت جدید سازگار خواهید شد و وقتی که یاد بگیرید چگونه زندگی خود را با وضعیت جدید تطبیق دهید و خودتان را دوست داشته باشید احساس بهتری پیدا خواهید کرد.
- مدیریت بیماری مزمن به تلاش زیادی نیاز دارد و باید صبور بود. این موضوع بعضی اوقات می تواند روی خلق و خوی بیمار تأثیر گذارد. جای نگرانی نیست این وضعیت ممکن است برای هر کسی پیش بیاید.
- برای درمان یک بیماری یا پیشگیری از ابتلا، باید به راهنمایی های پزشک و تیم مراقبت عمل کنید. هر کدام از شما نقش مهمی را بازی می کنید. چنانچه به یک بیماری مبتلا هستید، تا آنجا که امکان دارد در مورد آن اطلاعات کسب کنید (از طریق مطالعه کتاب و ...)
- مراقبت بهتر، نتیجه مشارکت فعال شما در امر تشخیص، درمان و همکاری با پزشک و سایر اعضای تیم است. فعال تر شدن شما در امر سلامت خود، به شما کمک می کند زندگی سالم تر و پربارتری داشته باشید.
- شما باید پزشک معالج خود را از هر گونه تغییری که در سلامتی شما ایجاد می شود آگاه سازید. در مورد نگرانی های خود در خصوص مسائل مرتبط با درمان، با پزشک و سایر اعضای تیم درمانی صحبت کنید.
- برنامه مربوط به درمان خود را از پزشک و پرستار خود سوال کنید. در مواقعی که نیاز دارید و موضوعی را نفهمیدید سؤال کنید. بعد از تشخیص بیماری مزمن، مهم است که از خودتان مراقبت نمایید تا بتوانید با شرایط جدیدی که با آن مواجه شده اید سازگار شوید. بعد از تشخیص بیماری مزمن، در مورد بیماری خود با پرسش از تیم مراقبتی و مطالعه کتاب های قابل اعتماد، اطلاعات بیشتری کسب کنید.
- بعد از تشخیص بیماری مزمن سعی کنید از دیگران حمایت بگیرید و احساسات خود را با ایشان مطرح کنید.

## فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

- در بسیاری از بیماری های مزمن (مانند دیابت) اقدامات اصلی عبارتند از: درمان های طبی یا جراحی، اصلاح شیوه زندگی توسط فرد بیمار و خود مراقبتی و مراقبت صحیح در منزل. اصلاح شیوه زندگی (فعالیت بدنی، رژیم غذایی و...) در بیماری های مزمن نیازمند اراده و پشتکار است
- هر کس در هر مقام و منزلت و موقعیت و دانش و قدرت، ممکن است روزی بیمار شود، لذا این طور نیست که کسی از بیماری به طور کامل در امان باشد، همچنان که برای هر زندگی هم پایانی هست. مسأله این نیست که چه اتفاقی برای شما می افتد، مهم نگرش شما نسبت به آن است این شما هستید که تصمیم می گیرید بدبخت باشید یا خوشبخت.
- روش هایی وجود دارد که می توانید همزمان با بیماری به کمک آنها از رنج بیماری بکاهید این روش ها را می توانید در مورد بیماری خود یاد بگیرید. برای اینکه شما بتوانید بیماری خود را مدیریت کنید به غیر از پیگیری تشخیص، درمان، بازتوانی و مراقبت در منزل باید توانمندی های خود را در زمینه های دیگر افزایش داده و در این موارد نیز مهارت لازم را کسب کنید از قبیل: عزت نفس و اعتماد به نفس- حل مسئله- مدیریت استرس- مدیریت بحران- توسعه معنویت و سایر مهارت هایی که به شما کمک خواهد کرد.
- انسان تنها با یاد خدا آرامش واقعی و اطمینان بخش پیدا می کند و با باور داشتن اینکه خدا از خود او به او مهربانتر است و رنج های او را بی پاداش شایسته نمی گذارد می تواند آرامش خاطر بیشتری داشته و دشواری ها، بیماری ها و نگرانی ها را بسیار آسان تر، مطمئن تر و خوشایندتر مدیریت کند.
- انسان آن قدر که از فکر حوادث آینده ناراحت می شود، از خود آن حوادث نمی هراسد لذا باید به جنبه های مثبت و لذت بخش زندگی بیشتر توجه کند. همیشه امیدوار باشید- اتفاقات غیرمنتظره همیشه ممکن است به وقوع بپیوندند- چه بسیار بیمارانی که همه از درمان آنها ناامید بوده اند اما با عنایات پروردگار و توسلات به طور معجزه آسائی شفا یافته اند.
- برای تمام دردها و رنج های بی شمار دنیا یا راه درمانی وجود دارد یا وجود ندارد، اگر راه درمانی دارد در طلبش کوشش کنید و گر نه فکرش را نکنید و با رویدادها و حوادث چاره ناپذیر، همکاری و سازگاری کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید با شکایت کردن و غصه خوردن مشکلی حل نمی شود.
- مرتباً با خود تکرار کنید که علی رغم بیماری من امروز زندگی می کنم، نباید مسائل را به فردا واگذار کنیم. کارهایی که از دست من بر می آید انجام می دهم. از فرصت هایی که پیش می آید استفاده می کنم - روی کارهایی که می توانم انجام دهم تأکید و تمرکز می کنم - بیماری ممکن است پایانی برای یک دوره زندگی و آغازی برای دوران جدیدی از زندگی باشد.
- شما می توانید موفق باشید خود را شکست خورده ندانید به کارهایی بپردازید که می توانید انجام دهید. وقتی انجام دادید موفقیت خود را به عنوان نشانه ای از توانایی های خود ارزیابی کنید. برای خود مشغولیات ساده و خوشایند فراهم کنید مثلاً رسیدگی به گلدان ها و آب دادن به باغچه را در برنامه کار روزانه خودتان قرار دهید.
- به علائم بیماری و تغییرات نشانی ها توجه کنید تا بتوانید بهتر بیماری را کنترل کنید نه اینکه موجب نگرانی های بیشتر شما شود. زمانی را برای مراقبت از خودتان در نظر بگیرید. روش های آرام سازی را یاد بگیرید. استراحت در ساعات مناسب به نشاط شما کمک می کند.
- ممکن است گاهی به علت مشکلات ناشی از بیماری احساس غم کنید یا کمی عصبانی باشید یا نگران آینده باشید این احساسات برای همه پیش می آید ولی اگر یاد بگیرید چگونه فشارهای روانی (استرس) ناشی از بیماری را کنترل کنید می توانید به خوبی بر این احساسات غلبه کنید.
- روش های کاهش استرس (فشار روانی) را یاد بگیرید. بعضی از راهکارهای پیشنهادی عبارتند از: قدم زدن و پیاده روی، مطالعه کتاب یا تماشای یک فیلم مورد علاقه، استفاده از روش های آرام سازی، رفتن به کلاس های هنری (مانند نقاشی و موسیقی) و ارتباط با دوستان.
- هر چه بیشتر در مورد بیماری خود و روش های مدیریت آن مطالعه کنید متوجه می شوید که می توانید آن را کنترل کنید و احساسات و عواطف منفی شما کمتر خواهد شد. برای یادگیری بیشتر می توانید کتب آموزنده مطالعه کنید یا با پزشک و پرستار و درمانگر خود مشورت کنید یا از سایر منابع معتبر کمک بگیرید.