



مراقبت در بیماران اسکیزوفرن

توصیه های تغذیه:

- ۱- رژیم غذایی: معمولی / کم نمک - کم چرب (طبق دستور پزشک)
- ۲- محدودیت غذایی: غذاهای آماده و نیمه آماده - آرمیوه صنعتی و غیر طبیعی - غذاهای تهیه شده از گندم و لبنیات (گاهها باعث تشدید علائم بیماری میشود)، محدودیت در مصرف کره و روغن. (داروهای اسکیزوفرن باعث افزایش وزن میشود).
- ۳- غذاهای مجاز شامل:
ماهی، غلات صبحانه، نان و برنج، و ماکارونی سبوسدار به علت وجود ویتامین B باعث بهبود علائم اسکیزوفرن میشود.
مایعات فراوان، آرمیوه طبیعی جهت جلوگیری از خشکی دهان به علت تأثیرات داروها

وضعیت حرکتی و فعالیتی:

- ۱- تشویق بیمار به انجام کارهای شخصی و روزه مره با نظارت خانواده
- ۲- تشویق بیمار به انجام فعالیت های سبک ورزشی

خودمراقبتی در منزل:

چک کردن مصرف داروها توسط خانواده

منبع: به تائید خانم دکتر مریم پورشمس

تهیه: خ. علیرضایی، پرستار، بخش روان مردان

پاییز: ۱۴۰۲

واحد آموزش بیمار



مراقبت در بیماران افسردگی اساسی (MDD)

توصیه های تغذیه:

- ۱- رژیم غذایی: کم نمک کم چرب (طبق دستور پزشک)
- ۲- محدودیت غذایی: محدودیت کافئین در شب
- ۳- غذاهای مجاز: رژیم سالم از میوه و سبزی / غلات سبوس دار (نان و ماکارونی) / آجیل و مغز / زیتون و ماهی

وضعیت حرکتی و فعالیتی:

- ۱- تشویق به فعالیت در روزهای آفتابی برای دریافت ویتامین D
- ۲- تشویق بیمار برای انجام کارهای شخصی به صورت مستقل در حد امکان و توان بیمار

خودمراقبتی در منزل:

- ۱- امن نگه داشتن محیط اطراف بیمار و دور کردن و سایل خطر زا
- ۲- دقت در مصرف داروهای بیمار
- ۳- دقت در زمان خواب بیمار و داشتن حداکثر ساعت خواب شبانه

منبع: به تالیید خانم دکتر مریم پورشمس

تهیه: خ. علیرضایی، پرستار بخش روان مردان

پاییز: ۱۴۰۲

واحد آموزش بیمار



مراقبت در بیماران دو قطبی

توصیه های تغذیه:

- ۱- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب طبق دستور پزشک
- محدودیت غذایی: غذاهای نیمه آماده و فست فود را کاهش دهید
- غذاهای مجاز: غذاهای سالم / سبزی جات و میوه

وضعیت حرکتی:

- ۱- تشویق به انجام فعالیت های روزانه

خود مراقبتی منزل:

- ۱- دور کردن وسایل تیز و برنده
- ۲- چک کردن مصرف دارو توسط خانواده ((بسیار مهم))

منبع: به تایید خانم دکتر مریم پورشمس

تهیه: خ. علیرضایی. پرستار. ربخش روان مردان

پاییز: ۱۴۰۲

واحد آموزش بیمار

مراقبت در بیماران اختلال شخصیت (پارانویید-اسکیزوئید-اسکیزوتایپال)

توصیه های تغذیه:

رژیم غذایی: طبق دستور پزشک

محدودیت غذایی: ندارد

غذاهای مجاز: ندارد

وضعیت حرکتی:

۱- تشویق به انجام فعالیت بدنی روزانه

۲- انجام کارهای شخصی در حد امکان و تشویق بیمار به انجام

خودمراقبتی در منزل:

۱- برنامه ریزی برای خواب و بیداری

۲- هر روز در ساعات معینی بیمار را بیدار کنید

۳- داشتن جای خواب معین برای خوابیدن بیمار

۴- دارو خوردن تحت نظارت خانواده ((بسیار مهم))

منبع: به تائید خانم دکتر مریم پورشمس

تهیه: بخ. علیرضایی، پرستار، روان مردان

پاییز: ۱۴۰۲

واحد آموزش بیمار