

تهیه کننده: واحد آموزش و دفتر سلامت روان
تأیید کننده:

تاریخ تدوین: 1400/06/15

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 01

کد: ATH-ED /ED-23



- 11- بیمار / همراه گرامی** آگاه باشید درصد بالایی از بیماران مبتلا به کرونا، مانند هر بیماری دیگری بهبودی کامل یافته اند و در صورت ابتلا، شما نیز از این دسته جدا نیستید.
- 12- بیمار / همراه گرامی** در صورت ابتلا به بیماری کووید، دستورات پزشکی را صرفاً از مراقبین بهداشتی خود (پزشک، پرستار و ...) دریافت و به آن عمل کنید. زیرا این دستورات، طبق آخرین پروتکل های مراقبتی از بیماری کرونا می باشد.
- 13- بیمار / همراه گرامی** در صورت ابتلا به بیماری کووید این را بدانید که هر بیمار علائم، شرایط و وضعیت خاص خود را دارد، جهت جلوگیری از استرس بیشتر، ذهنتان را در مورد بیماران دیگر درگیر نکنید.
- 14- بیمار / همراه گرامی** از تماشا کردن، خواندن، صحبت کردن، شنیدن و گوش دادن به اخبارهایی در رابطه با بیماری به صورت مکرر و بیش از حد خودداری کنید. آرامش شما کمک شایانی به گذراندن این دوره می کند.
- 15- بیمار / همراه گرامی** در نهایت اگر چنانچه با رعایت این موارد، همچنان مضطرب بودید با فردی آرام و همدل مانند یک دوست یا روانشناس در مورد نگرانی های خود صحبت کنید.

سلامتی قرین حالتان

مراجعه کننده عزیز بیمارستان آتیه، درمان شما هدف و رسالت کلیه افراد شاغل در کادر درمان است، قابل درک است که روند درمان بیمارستان و ایتالی شما به بیماری کرونا برایتان استرس و اضطراب رنج آوری را به همراه دارد؛ از این رو برآنیم تا نکاتی را در جهت تسریع روند رسیدگی مطلوب به شما و کاهش نگرانی و ایجاد آرامش شما دوست عزیز بیان کنیم.

1- بیمار / همراه گرامی در هنگام انجام مراحل اولیه رسیدگی به وضعیت بیمار، فرصتی را برای خود و کادر درمان فراهم کنید تا با کمترین میزان تنش روانی و بالاترین میزان تمرکز، رسیدگی به شما صورت گیرد.

2- بیمار / همراه گرامی اگر نگرانی شما بسیار زیاد بود با یک فرد آگاه از وضعیت موجود صحبت کنید.

3- بیمار / همراه گرامی به صحبت های پرستار و پزشک مراقب به دقت گوش کنید و طبق خواسته های پزشکی آنها عمل کنید.

4- بیمار / همراه گرامی به یاد داشته باشید آرامش شما بر آرامش کادر مراقبتی اثر دارد.

5- همراه گرامی مهم ترین نکته ای که اهمیت دارد این است که بیمار در حال حاضر در وضعیت رنج قرار دارد و استرس شما همراه عزیز و بروز آن، رنج ایشان را بیشتر می سازد و این مسأله بر وضعیت جسمانی و روانی ایشان بسیار تأثیر می گذارد.

6- بیمار / همراه گرامی اگر متحمل استرس زیادی هستید می توانید با صحبت کردن این زمان را با سختی کمتری سپری سازید

7- همراه گرامی سعی کنید در زمان رسیدگی به وضعیت بیمار، خود را در یک محیط آرام تر قرار دهید تا ذهن شما بیش از این در حالت تنش قرار نگیرد.

8- بیمار / همراه گرامی در زمان بیماری تمرکز خود را در زمان حال نگه داشته و از پرداختن بیش از اندازه به آینده ای که هنوز نیامده، جلوگیری کنید. جهت تسهیل این منظور، فعالیت های لذت بخشی را در این دوران که شامل استفاده از موزیک آرامش بخش، انجام فعالیت هایی مانند نوشتن یا رنگ آمیزی با موبایل و در نهایت بستن چشم ها و انجام تنفس عمیق و ملایم را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

9- بیمار / همراه گرامی نوشیدن مقداری مایعات مخصوصاً آب برای شما بسیار مفید است.

10- بیمار / همراه گرامی سیستم مراقبتی شما شامل کلیه پرسنل شاغل در بیمارستان آتیه، از ابتدای شیوع بیماری کرونا به صورت تخصصی و با تجربه و مهارت کامل، در این حوزه فعالیت داشته اند و اکنون جهت ارائه بهترین خدمات در کنار شما هستند.

