



I. Zalecenia przy wypisie dla pacjentów ze schizofrenią

1. Kontynuacja farmakoterapii

- Pacjent powinien regularnie przyjmować leki zgodnie z zaleceniami lekarza psychiatry. Ważne jest, aby nie przerywać leczenia bez konsultacji.
- Należy monitorować ewentualne skutki uboczne i zgłaszać je lekarzowi prowadzącemu.
- Możliwość korzystania z leków długodziałających (np. depot) w przypadku problemów z systematycznym przyjmowaniem tabletek.

2. Opieka psychiatryczna i psychologiczna

- Regularne wizyty u psychiatry, aby kontrolować stan zdrowia psychicznego, dostosowywać leki i monitorować postępy leczenia.
- Zalecenia dotyczące psychoterapii, np. terapia poznawczo-behawioralna, wsparcie psychospołeczne lub terapia zajęciowa.
- Rozważenie dołączenia do grup wsparcia dla osób zmagających się ze schizofrenią lub dla ich rodzin.

3. Psychoedukacja:

- Zarówno pacjent, jak i jego bliscy powinni być odpowiednio poinformowani o charakterze choroby, objawach, możliwych nawrotach i strategiach radzenia sobie.
- Nauka rozpoznawania objawów nawrotu, takich jak narastające urojenia, halucynacje czy wycofanie się społeczne, aby szybko zareagować w razie potrzeby.

4. Unikanie czynników wyzwalających

- Unikanie stresujących sytuacji, które mogą nasilać objawy psychotyczne.
- Wskazanie na konieczność unikania alkoholu i substancji psychoaktywnych, które mogą nasilać chorobę.

5. Wsparcie w codziennym funkcjonowaniu

- Planowanie aktywności dnia codziennego, w tym dbanie o regularny rytm snu i posiłków.
- Zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej, np. spacerów, ćwiczeń relaksacyjnych.
- Zalecenia dotyczące integracji społecznej, np. poprzez pracę, wolontariat, uczestnictwo w zajęciach terapeutycznych.

6. Wsparcie dla rodziny i bliskich

- Rodzina powinna mieć dostęp do informacji o chorobie, aby lepiej rozumieć zachowania pacjenta.
- Zalecenia dla rodziny dotyczące wspierania pacjenta w codziennych zadaniach, przy jednoczesnym zachowaniu balansu i dbaniu o siebie.

7. Plan awaryjny w razie nawrotu

- Jasne zalecenia, co zrobić w przypadku nawrotu objawów, w tym kontakt z lekarzem prowadzącym, udanie się na izbę przyjęć, kontakt z rodziną.
- Dane kontaktowe do najbliższej placówki zdrowia psychicznego lub szpitala psychiatrycznego.



Centrum Zdrowia Psychicznego

Krainy Wygasłych Wulkanów

59-500 Złotoryja

Ul. Szpitalna 9

Tel. 76 877 93 00

8. Monitorowanie zdrowia somatycznego

- Schizofrenia i długotrwałe przyjmowanie leków mogą wiązać się z ryzykiem wystąpienia innych problemów zdrowotnych (np. cukrzyca, otyłość, problemy sercowo-naczyniowe), dlatego zaleca się regularne badania kontrolne.

Zalecenia te mają na celu wsparcie pacjenta w długoterminowym zarządzaniu chorobą, poprawie jakości życia oraz zapobieganie nawrotom choroby.