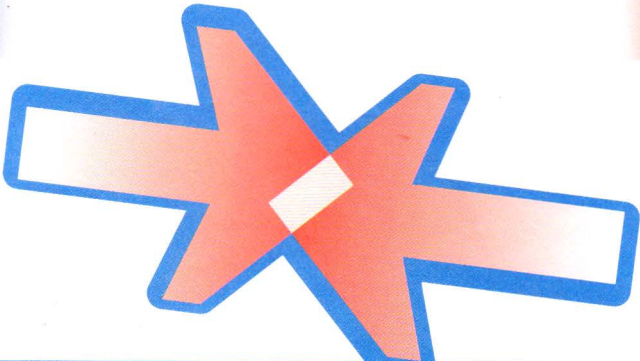


Şizofreni Destek Programı

Hasta  
Kitapçığı  
- II -

Tedavi  
kayıtlarınız





## Tedavi kayıtları

Bu bölümde tedavi planınızı izlemek ve tedavinizin gidişini değerlendirmek konusunda bilgiler bulunmaktadır. Bunu doktorunuzla ya da tedavi ekibinizin diğer üyelerinden biriyle görüşmeye gittiğinizde yanınızda bulundurun, böylece sürekli güncel kayıtlara sahip olabilirsiniz. Tedavinizle ilgili bilgileri ve tedavi ekibinizle görüşmelerinizi kaydetmek amacıyla kullanmaktan kaçınmayın.

Örneğin, doktorunuza sormak isteyebileceğiniz sorular için **'Tedavi Planı'** bölümündeki boş alanı kullanabilirsiniz (sayfa 4).

Ayrıca, kontrol günleriniz ve reçetelerinizi yenilemek zorunda olduğunuz zamanlar gibi önemli tarihleri listeleyebileceğiniz bir **'Randevu Kayıtları'** bölümü de mevcuttur (sayfa 8).



"On emir Uluslararası Şizofreni Hasta Derneklerinin şizofreni hastalarına tavsiyesidir."

## On emir

→*Birinci emir*

### **İlaçlarınızı almayı aksatmayınız!**

Sorunları çözmek için ilacın tek başına yeterli olmadığını biliyoruz. İlacı kullanmayı kolaylaştıracak sosyal destek programlarına da ihtiyaç var.

→*İkinci emir*

### **Günüünüzü ve gecenizi iyi ayarlayınız. Yeteri kadar uyumaya özen gösteriniz!**

Uyku biraz tartışmalı bir konu. Yeterince uyumazsanız bunun ardından hastalığınız alevlenme dönemine girebilir. Öte yandan bazı şizofrenisi olan kişiler çok fazla uyuyorlar. Öğlenden sonra saat ikide hala üzerinde pijamaları olan kişiler tanıyoruz. Bu kişilerin boş zamanlarında ne yapacağını bilmemesi de çok doğal, çünkü bu saatleri uyuyarak geçiriyorlar. Yeni grup ilaçların uyku verici yan etkileri daha azdır. Hepimiz uykudan kazandığımız zamanı nasıl değerlendireceğimizi düşünelim.

→*Üçüncü emir*

### **Stresten uzak durunuz!**

→*Dördüncü emir*

### **Herkesin her gün yaptığı şeyleri siz de yapınız!**

Şizofrenisi olan kişiler de günde üç öğün yemek yemeli; düzenli aralıklarla banyo yapmalı, traş olmalı. Ayrıca evini ya da odasını temiz tutmalı. Temizlik yapma konusunda güçlük çekiyorsanız yakınlarınızdan yardım istemelisiniz.

→*Beşinci emir*

### **Uyuşturucudan uzak durunuz; alkol ve sigarada aşırıya kaçmayınız!**

Sokakta satılan uyuşturucu ya da uyarıcı maddeler hepimiz için tehlikeli ve yasak. Bağımlılık yapan ya da geçici bir ke-

yif veren ilaçlardan da uzak durmalı. Bu tür ilaçlar sanki sıkıntıları rahatlatıyor gibi düşünülse de psikotik alevlenme dönemleri arasındaki iyilik dönemlerini kısaltıyor. Alkol ne iyi ne kötü. Ancak çok içmemeye dikkat etmeli. Şizofrenisi olup da sigara içmemek neredeyse imkansız gibi, ancak aşırı sigara içmenin kullanılan ilaçların olumlu etkilerini zayıflattığını hatırlatalım.

→*Altıncı emir*

### **Yaşantınızda belirli bir düzen oluşturun!**

Hep aynı saatte yatmaya, kalkmaya, yemek yemeye özen göstermek gerekiyor.

→*Yedinci emir*

### **Her gün için program yapınız!**

Bütün gününüzü yatakta geçirmeyin. Her gün yararlı bir şeyler yapmaya gayret edin. İsteksizliğinin üstesinden gelerek ev dışındaki faaliyetlere katılmaya çalışın.

→*Sekizinci emir*

### **Başkalarıyla bağlantıyı kesmeyiniz!**

Arkadaşlarınızla ve diğer psikotik hastalarla, tanıdıklarınızla ilişkinizi sürdürmelisiniz. Psikotik insanlar bazen çevreden uzaklaşma eğiliminde olurlar. Bu da iyi bir işaret değildir.

→*Dokuzuncu emir*

### **Psikiyatristinizle ve tedavi ekibinizle bağlantınızı kesmeyiniz!**

→*Onuncu emir*

### **Her hafta jimnastik ya da bedensel egzersiz yapınız!**

Böyle bir alışkanlığı olmayanlar için başlangıçta zor gelebilir. Bunun en kolay yolu her gün düzenli olarak yürüyüş yapmak. Her sabah yarım saat ya da sabah akşam. Ayrıca evde jimnastik yapabilirsin ya da bir jimnastik salonuna kayıt olabilirsiniz.

## Tedavi planı

| Doktor                       |   |       |       |
|------------------------------|---|-------|-------|
| Tedavi planı değerlendirmesi |   | Tarih | Tarih |
| İlaç                         | 1 |       |       |
|                              | 2 |       |       |
|                              | 3 |       |       |
|                              | 4 |       |       |
|                              | 5 |       |       |
|                              | 6 |       |       |
| Diğer tedaviler              | 1 |       |       |
|                              | 2 |       |       |
|                              | 3 |       |       |
|                              | 4 |       |       |
|                              | 5 |       |       |
|                              | 6 |       |       |
| Diğer/notlar/sorular         |   |       |       |

| Tarih | Tarih | Tarih |
|-------|-------|-------|
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |



| <b>Doktor</b>                       |   |              |              |
|-------------------------------------|---|--------------|--------------|
| <b>Tedavi planı değerlendirmesi</b> |   | <b>Tarih</b> | <b>Tarih</b> |
| <b>İlaç</b>                         | 1 |              |              |
|                                     | 2 |              |              |
|                                     | 3 |              |              |
|                                     | 4 |              |              |
|                                     | 5 |              |              |
|                                     | 6 |              |              |
| <b>Diğer tedaviler</b>              | 1 |              |              |
|                                     | 2 |              |              |
|                                     | 3 |              |              |
|                                     | 4 |              |              |
|                                     | 5 |              |              |
|                                     | 6 |              |              |
| <b>Diğer/notlar/sorular</b>         |   |              |              |



| Tarih | Tarih | Tarih |
|-------|-------|-------|
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |
|       |       |       |





## Randevu kayıtları

Tedavi planınızda tedavi ekibinizin çeşitli üyeleriyle görüşmeler de yer alacaktır. Bu görüşmeleri kaçırmamanız gerekir. Aşağıdaki boşluklara doktorunuz ya da tedavi ekibinizin diğer üyeleri ile bir sonraki randevunuzu ve bu randevuda neler görüşeceğinizi not edin.

| Tarih, saat | Görüşülecekler | Gerçekleşti              |
|-------------|----------------|--------------------------|
|             |                | <input type="checkbox"/> |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
| Tarih, saat | Görüşülecekler | Gerçekleşti              |
|             |                | <input type="checkbox"/> |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
| Tarih, saat | Görüşülecekler | Gerçekleşti              |
|             |                | <input type="checkbox"/> |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |
|             |                |                          |



Tarih, saat

Görüşülecekler

Gerçekleşti

Tarih, saat

Görüşülecekler

Gerçekleşti

Tarih, saat

Görüşülecekler

Gerçekleşti

Tarih, saat

Görüşülecekler

Gerçekleşti







Şizofreni Destek Programı

Hasta Kitapçığı  
- II -



### İçindekiler

|                     |   |
|---------------------|---|
| Tedavi kayıtlarınız | 1 |
| On emir             | 2 |
| Tedavi planı        | 4 |
| Randevu kayıtları   | 8 |

# Tedavi kayıtlarınız