

## Infoleht esmasest psühhoosiepisoodist paranejale

### SOOVITUSED PATSIENDILE

- Tarvitage korrapäraselt Teile määratud ravimeid.
- Ärge katkestage toetusravi omaalgatuslikult – haigus võib taas ägeneda.
- Küsige arstilt ravimi toime ja kõrvaltoimete kohta.
- Informeerige raviarsti kõikidest ravimitest, mida Te kasutate.
- Tulge vastuvõtule kokkulepitud ajal. Kui Te ei saa tulla, siis palun teavitage registratuuri.
- Teatage raviarstile muutustest enda seisundis.
- Koostage endale päevakava ja järgige seda.
- Treenige igapäevaselt oma keha ja vaimu.
- Ärge jääge üksi.
- Leidke endale aktiivne tegevus või õppige.



### TAGASILANGUSE TUNNUSED

- Ärevus, hirm, pingeline, kergesti ärritumine
- Meeleolu kõikumine
- Unehäired: raske uinuda, öine ärkamine, liiga varane ärkamine, tahtmatus magada
- Segaduses olemise tunne
- Taju muutused: tundmatud hääled, ebatavalised lõhnad ja maitsed, nägemused
- Sotsiaalse suhtlemise vähenemine
- Tahtmatus või suutmatus midagi teha
- Raskused igapäevaeluga toimetulekul

### SOOVITUSED LÄHEDASTELE

- Osalege raviprotsessis, arsti vastuvõttudel ja ravimeeskonnaga kohtumistel.
- Küsige teavet raviarstilt või ravimeeskonnalt.
- Märgake tagasilanguse tunnuseid.
- Teie lähedane vajab hoolt – abi igapäevase ravimi võtmisel, lihtsat ja rutiinset elukorraldust ning rahulikku suhtlemist.
- Esitage jõukohaseid nõudmisi ja olge nendes järjekindel, võimalusel vältige kriitikat.
- Mõelge juba praegu, kuidas käituda kriisiolukordades.
- Hoolitsege ka iseenda eest.

### KONTAKTID

Raviarst \_\_\_\_\_

Psühholoog \_\_\_\_\_

Õde \_\_\_\_\_

IX osakond 617 2560

Psühhiaatrikliiniku vastuvõtt 617 2586

#### Koostanud:

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
Psühhiaatrikliinik  
Paldiski mnt 52  
10614 Tallinn  
Registratuur 617 2644  
617 2623  
Valvetuba 617 2650  
www.regionaalhaigla.ee

## ИНФОЛИСТ ВЫЗДРАВЛИВАЮЩЕМУ ОТ ПЕРВИЧНОГО ПРИСТУПА ПСИХОЗА

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

- Регулярно принимайте назначенные Вам лекарства.
- Не прекращайте поддерживающую терапию самостоятельно – заболевание может обостриться вновь.
- Спросите врача о том, как действует ваше лекарство, и о его побочных действиях.
- Сообщите врачу обо всех лекарствах, которые Вы принимаете.
- Приходите на прием в назначенное время. Если Вы не можете прийти, сообщите, пожалуйста, об этом через регистратуру.
- Сообщайте врачу об изменениях в своем состоянии.
- Составляйте себе план на каждый день и следуйте ему.
- Ежедневно тренируйте своё тело и дух.
- Не оставайтесь в одиночестве.
- Найдите для себя активное занятие или учитесь.

### ПРИЗНАКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Тревога, страх, напряжение, быстрая раздражительность
- Перепады настроения

- Нарушения сна: трудно уснуть, ночные просыпания, слишком раннее пробуждение, нежелание уснуть
- Чувство смятения
- Изменения в восприятии: незнакомые голоса, непривычные запахи и вкусы, галлюцинации
- Снижение социальной активности
- Нежелание или неспособность что-то делать
- Трудности в повседневной жизни

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БЛИЗКИХ

- Участвуйте в лечебном процессе, вместе посещайте врача и встречи с лечебным коллективом.
- Запрашивайте информацию у лечащего врача или у лечебного коллектива.
- Следите за признаками возобновления заболевания.
- Ваш близкий нуждается в заботе – в помощи при повседневном приеме лекарств, в простом повседневном жизненном укладе и в спокойном общении. Предъявляйте ему посильные требования и будьте в них последовательны, по возможности, избегайте критики.
- Продумайте уже сейчас, как действовать в критической ситуации.
- Не забывайте заботиться и о себе.

### КОНТАКТЫ

Лечащий врач \_\_\_\_\_

Психолог \_\_\_\_\_

Медсестра \_\_\_\_\_

IX отделение 617 2560

Приемная  
психиатрической клиники 617 2586

#### Составлено:

Психиатрическая клиника  
Северо-Эстонская региональная больница  
Палдиское шоссе 52, 10614 Таллинн

Регистратура 617 2644

617 2623

Дежурный кабинет 617 2650

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)