



高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

家屬如何協助慢性精神病患居家生活

家屬在照顧慢性精神病患居家生活時，因其認知受限，可能會出現如：症狀干擾、自言自語、怪異及干擾行為、傻笑、懶散態度、個人衛生差等殘存精神症狀，故家屬在疾病控制與生活照顧上扮演極重要的角色。為提升病患居家生活照顧能力，家屬可採用漸進式的生活訓練方式，具體措施包括以下幾點：

一、協助病患按時服藥及規律回診

- (一)忘記服藥是常見服藥不遵從原因，家屬可與病患討論克服方法，如使用藥盒管理並定時檢查，或將藥物放在固定地點並用鬧鐘提醒
- (二)家屬協助提醒按時服藥及規律回診，也有助於醫師評估病情和藥物副作用，並提供諮商和照護方法指導。

二、疾病認知及學習症狀的因應

- (一)當病患出現精神症狀(如幻聽或怪異行為)時，家屬可鼓勵病患表達幻聽干擾時的想法及感受，溝通時語氣緩和，避免使用批評或責罵的口氣，並提供安全、熟悉且不具威脅性之環境，減少或收起危險物品(如剪刀)，避免拿來自傷或傷人，適時引導病患提供他現實情形並盡可能轉移注意力，如告訴病患：「我知道你聽到一些我們沒有聽到的聲音，如果它很困擾你，可以跟我聊聊好嗎？」。
- (二)當病患有幻聽或妄想時，不與他爭論，適時提供現實並同理其感受，引導分散病患對幻聽的注意力，如與他聊天，看電視、聽音樂等活動
- (三)如果症狀干擾讓病患出現自傷或傷人之行為，應立即協助送醫診治。

三、協助日常生活照顧及觀察

- (一)病患可能因情緒起伏、活動量變化或食欲缺乏而營養不良，家屬需注意其飲食營養均衡，並關注病患的精神狀態和日常表現。
- (二)鼓勵病患記錄症狀干擾，如幻聽的時間、頻率、情境等，回診時與醫師討論，有助於病情診療。

若有任何問題請電洽，電話(07) 8036783 轉 3213 或 3850

“小港醫院精神科門診關心您”