



# 高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 精神病患如何生活管理

由於精神病患的病情常呈現慢性化，受負向症狀影響，容易對外界事物興趣缺缺，活動力下降，注意力不集中，無法自行安排日常休閒活動，自我照顧能力受限，為改善這些情況，建議病患與家屬共同規劃生活作息，以提升其生活品質。

## 一、藥物管理

為防止疾病復發，病患應持續接受藥物治療，按規定服用每日劑量，以穩定精神症狀，使其能夠持續在社區生活。

## 二、個人衛生、儀容

保持乾淨、整潔的儀容有助於增進人際關係。病患每天應完成身體清潔、更換乾淨衣物，並定期修剪指甲、鼻毛，刮鬍子和剪頭髮等。

## 三、日常生活功能

安排病患在家中協助執行簡單家務，既可增加生活技能，又可增加和家人相處機會，促進家庭關係，項目可由病患和家人共同決定，如掃地、拖地、洗碗、倒垃圾、擦桌椅等。

## 四、休閒與運動

適當休閒與運動有助於維持身心健康，如安排聽音樂、下棋、唱歌、寫書法、看書、散步等，由病患和家人共同討論。此外，由於長期服用抗精神病藥物可能帶來體重增加或食慾亢進等副作用，建議每周安排三次運動，每次至少 30 分鐘，如踩腳踏車、快走等，可提升體適能並穩定身心狀態。

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”**