

思覺失調症病人出院後的自我照顧

思覺失調症病人之治療重點在於預防疾病再復發，急性發作次數越多，生活功能會越不好，所以預防疾病再復發是非常重要的，以下事項請家屬及病人要多配合：

一、日常生活方面：

1. 養成良好的個人衛生習慣，天天洗臉、刷牙、洗澡、更換及清洗衣服，並隨時保持整齊清潔，教導個人衛生的重要性。
2. 能夠自己整理住家生活環境，如：打掃環境、整理床鋪，主動幫忙做簡單的家務。
3. 養成規律的日常生活作息，如：定時定量用餐、固定的睡眠及起床時間。

二、服藥方面：

了解服藥的時間、用法、劑量，藥物作用與副作用及下次門診時間。對於藥物服用有任何問題，千萬不要自行買藥或不經醫師指示自行減藥、停藥，建議返回門診諮詢。

三、精神症狀處理：

學習與症狀共存，忽略症狀的干擾，停止或去除不好的想法，主動找人談話，可看電視、聽音樂轉移注意力，或選擇一般能接受的方式宣洩情緒，如打球、跑步等。

四、在社會適應方面：

1. 家庭生活：

與家人多接近，發展良好互動關係。進而與親友來往，擴展接觸環境。

2. 就業選擇：

由簡單能勝任的工作做起，找工作若有問題應和家人共同討論解決對策。

3. 休閒生活：

安排適合自己的休閒活動，如：散步、聽音樂、運動等，轉移焦慮想法及作為緊張時的紓解管道。也可多參加社區的各種社團活動，發展新的興趣活動。

4. 結交朋友：

應以平常心交往，至於婚姻問題則待建立特殊情感後，漸進傳達接受治療及轉好的訊息，讓對方接受。若遇到挫折可與家人或居家護理人員討論紓解情緒的方法。

五、規則回診：

病人出院後仍需規則的接受門診治療，由醫師依病情的變化—調整藥物，精神疾病需要長期的治療，以維持生活、職業及社交功能的穩定和避免疾病復發。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康