

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	精神部	編號：7G70001
主題	思覺失調症—出院後我該怎麼辦？	2015.11.27 訂定
製作單位	GW07 病房	2023.09.12 三修

一、服藥注意事項：需要長期規律服藥，如果有不規則服藥情形，很容易導致疾病惡化需再度住院，因此以下幾點務必遵守：

- (一) 依照醫護人員的指導，規則服藥，勿自行減藥或停藥。
- (二) 定期門診追蹤，與醫師討論病情及用藥情況。
- (三) 避免喝濃茶、酒精、咖啡、可樂等飲料，以免影響藥物作用。
- (四) 當遇到身體其他不舒服就醫時，請攜帶藥物並告知醫師，自己正在服哪些身心科藥物，切勿因服用其他科藥物，而自己停用身心科藥物，有疑問時請與醫師討論。
- (五) 降低忘記服藥之處理方式：



圖一、避免喝咖啡、茶類

1. 出院前準備藥盒，將一周需服用的藥物，依藥囑逐一排入藥盒，每日依藥盒上日期服用。
2. 可在藥袋或藥盒編號碼，定時檢查，以確認是否有按照醫師處方服藥。
3. 將藥物放在水壺或飲水機旁，提醒服藥。
4. 利用便條紙貼在明顯處提醒，也可請家人協助提醒。



圖二、藥盒

二、增進生活品質：出院前在病房已建立規律生活作息，返家後因無人督促提醒及疾病殘餘症狀容易出現懶散，導致日夜顛倒影響睡眠及生活，請依照下列措施調整改善生活品質：

- (一) 建立正常生活作息之方式：
 1. 避免白天晚起床或躺床休息，安排自己有興趣的活動。例如做家事、學手工藝、逛圖書館或參加社區活動...等。
 2. 避免熬夜，影響白天精神，無法執行正常生活作息。
 3. 可請醫師轉介至日間病房或社區復健中心(精神復健單位)復健，藉由復健治療建立規律生活型態。
- (二) 自我照顧注意事項：
 1. 若個人有注意力無法集中或反應力慢，需注意自己活動安全，如：避免駕駛摩托車或汽車、操作機械性工作。
 2. 注意自己體重變化，當體重逐漸增加時，需減少含糖飲料、零食、高熱量等食物的攝取，每日規律運動。

三、尋求支持與協助

- (一) 常與家人聊聊，說出心中的想法與感受。
- (二) 自己想想如果現在想找人幫忙時會找誰？寫出 3-5 個人，有事時提醒自己去找他們。
- (三) 尋求家人或朋友協助，接受建議與鼓勵，並與他們共同討論所面臨的困難及處理方法。

四、幻聽處理方式

- (一) 辨識幻聽與真實聲音之不同，例如：看看四周有無人或物體發出聲音或問家人有無聽到自己聽到的聲音...等方法。
- (二) 將注意力集中於現實，利用真實情境及人、事、物來轉移注意力，可有效降低幻聽的干擾程度及頻率。例如：可以聽音樂、看電視、打電動、從事戶外運動或與家人聊天等方式，轉移對幻聽之注意力。
- (三) 可在心裡默念「停」、「走開」，不理會聲音。
- (四) 當幻聽無法完全去除時，學習接受幻聽存在且可不受幻聽影響。
- (五) 可向家人或醫護人員說出受幻聽干擾所引起的焦慮、害怕及不安全感，請求協助。

五、學習正向方式解決：接受自己的疾病，遇到問題時告訴自己面對現實並依下列方式處理：

- (一) 若情緒不穩定時利用運動、打枕頭、聽音樂等方法發洩情緒，讓自己平靜下來。
- (二) 想一想造成問題的因素有哪些？並一一列出可行的處理辦法。
- (三) 找一位自己信賴的家人或朋友，說出自己所面臨的問題與感受並與其共同討論較合適的處理方法。
- (四) 尋求醫護人員協助。

六、持續治療的重要性

- (一) 可將自己的病情變化，一一記錄下來，就診時提供醫護人員更清楚的資料。
- (二) 定期到門診追蹤治療，並確實按時規則服藥，切勿自行減藥或停藥。
- (三) 本院於每星期二、星期五(0900-1200)身心科門診 22 診護理諮詢室，提供服藥及出院後生活相關諮詢。

參考資料：

王怡文、陳玉婷、賴佑銘 (2019) . 思考障礙之護理 . 蕭淑貞校閱，*精神科護理概論：基本概念及臨床應用*(十版，395-421 頁) . 華杏。

Korkmaz, C., Durat, G., & Tarsuslu, B. (2022). An evaluation of the disability, insight and self-care agency of schizophrenia patients. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 919-927.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12877>

圖一、「避免喝咖啡、茶類」高雄榮民總醫院 GW07 李雅茵(2023)繪製授權使用。

圖二、「藥盒」高雄榮民總醫院 GW07 李雅茵(2023)拍攝授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！