

青山医院精神健康教育

《结伴同“疗”·齐创新局面》

<原文由英国皇家精神科学院撰写，香港青山医院获该院特许进行中文翻译>

智力障碍与精神健康

《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作为建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因两地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务单位。》

引言

此单张的对象是：

- 为患有智力障碍人士提供协助和支持，而又不收取酬劳的照顾者。
- 负责治疗该患者的医生，以及所有参与护理治疗的医疗队伍成员。
- 照顾及支援在家居或院舍生活的智力障碍人士的受薪工作人员。

这单张提供一些方法，去增进照顾者、医护、专业人员及智力障碍人士之间的沟通，使各方都能成为更好的合作伙伴，共同去处理智障人士的精神健康问题。

给照顾者

当智障人士遇到精神问题，你可能察觉他们的行为、情绪及健康状况有所转变。

作为照顾者，你可能察觉患者：

- 饮食习惯改变
- 睡眠习惯改变
- 丧失既有的技能
- 行为或情绪改变
- 对日常的活动丧失兴趣

找出问题所在

有时很难找出问题的症结。有些智障人士不善于与人沟通和表达自己的感受或不适，故此有赖照顾者去细心观察其状况。医生除了检查智障者本人外，必须与其照顾者或亲友会面，因为上述的症状可能是由身体或精神问题所引致。两者有时很难分辨，因此医疗专业人员便须仔细了解智障者近来的经历，并留意他们身处的环境有否改变及各种可能的成因。

作为他们的照顾者，你其实有很多机会协助医疗人员去分辨征状是与智力障碍有关，还是有其他的成因。我们提议：

- 写下那些令你担心的事情或近期所发生的转变（即使是细微的转变）。
- 同时记下发生的日期及时间。这样的日记于日后能清楚地反映智障者是如何转变的。这些记录将有助你决定哪些事情需要告诉医生，也有助你察觉智障者对药物或治疗的一些不明显的反应。这些资料亦会成为智障者的健康纪录，作为日后有用的参考。

给照顾者的提示

与医生及医疗团队合作

智障人士、照顾者、医生和医护人员之间能保持良好的沟通是十分重要的，当中更需要时间及各方的努力。英国鼓励每位智障人士去制定一个属于自己的健康实践计划（Health Action Plan）。智障人士于制定计划的内容时，可寻求健康助理员（Health facilitator）的协助，并与其照顾者或受薪工作人员一同制定有效的方案。

于某些情况下，作为照顾者的家属或受薪工作人员会充当健康助理员的角色，此角色也可以由相关的社区组职成员或专业的医疗人员肩负。健康实践计划的内容，除了关注如何保持智障人士的健康外，亦可成为其日后入院治疗的根据。

向医生提问

- 你可否解释此诊断结果的意思?
- 请你显浅地解释此病是什么。
- 有什么治疗的方法?
- 照顾者可以如何协助智障者或自己?
- 这些需要可否列入健康实践计划内?
- 照顾者对于将来可抱有什么期望?
- 覆诊的次数有多频密?
- 有没有一些图文、书籍或影音资料能浅白地解释该病? 若有的话, 谁可提供呢?
- 如何改变家居配置, 使智障者及家人生活得方便或安全一点?
- 有没有机构或社区服务能够提供协助? 口当我们有问题的时候, 可向哪一位医护人员求助?

离开前, 紧记安排下次的覆诊时间。

覆诊前的准备

你和智障者覆诊前, 可参考下列建议, 从而良好地和医生沟通。

覆诊前:

- 把智障者的行为改变及服药情况记录下来, 并同时记下那些自上次覆诊后, 令你担心及关注的事情。
- 细阅于上次覆诊后所记录的资料, 然后询问智障者有什么想向医生提问或希望你代为与其讨论, 把最令你关注的事情记下并写上日期。这样, 你便不用担心自己会忘记, 并确保你能于覆诊时向医生提问最重要的事情。例如:

- 病征的转变
- 药物的副作用
- 整体的健康状况
- 精神及情绪健康
- 照顾者的健康
- 所需要的协助

覆诊期间

- 如有疑问, 无需害怕, 并继续提问, 直至你明白为止。鼓励医生以智障者能够理解的方式向他们直接解释。
- 覆诊时记下要点, 并于最后翻阅笔记及告诉医生你明白了什么, 让医生有机会去更正某些资料及覆述所遗漏的要点。

照顾者跟医生合作的提示

虽然医生可能认为某些事情属于病人私隐, 而不愿与照顾者讨论, 但当病人不能理解自己的情况时, 医生通常会让照顾者参与讨论及决定。

如果医生不愿意让你参与讨论, 你可以:

- 取得智障者的同意, 让你与他/她一同会见医生。
- 与其他照顾者商讨对策。
- 尝试与护士或其他医护人员商讨。

给专业人士

作为服务智障者及其照顾者的专业人员，我们希望提供一些良好的工作指引：

照顾智障者是令人疲累的，家人可能已经疲惫不堪。如果他们已经等了很久才得到协助，更会心力交瘁。

- 记着照顾者通常比任何人更清楚病人的情况。
- 智障者通常不善于表达自己的感受。不只是言语表达或理解上的困难，亦由于他们从未尝过平常人的生活。
- 不要把所有问题、现象都归咎于智障，要了解智障者平日的状况和健康问题所带来的情绪及行为转变。

当进行评估时，你会否：

- 尝试分别会见智障者和照顾者，然后再一起会见？
- 首先在病人家中会见他们？

你有否准备足够的时间去：

- 倾听、询问、再倾听？
- 获取家庭及个人背景资料？
- 询问有没有亲人离世、被虐待或其他创伤经历？
- 让病人及家属提问及讨论？
- 解释如何得出诊断的结果？
- 谈及病情的预期进展？

在治疗过程中，你有没有：

- 讨论各种可行的治疗方法？
- 解释各种药物有可能出现的副作用？
- 询问照顾者的情绪和健康状况？
- 讨论如何满足智障者和照顾者的需要？

须紧记的要点

- 每个人都需要喘息的时间。
- 让病人和家属明白，你很乐意抽空与病人及照顾者倾谈，并为他们提供协助。
- 提供志愿机构的资料和联系方式。
- 提供联络你的方法。
- 确保病人和家属在有需要时知道可以跟哪位医疗人员联络。
- 当你与病人的家庭医生或其他专业人士以书面形式沟通时，可以复印一份予家属及准备一份简易版本予病人。
- 书面回覆之余，尽可能跟照顾病人的专业人士保持电话沟通。

其他资讯及可提供协助的海外组织：

Mencap	www.mencap.org.uk
CarersTrust	www.carers.org
Hft	www.hft.org.uk
<i>Books Beyond Words</i>	www.booksbeyondwords.co.uk
The Royal College of Psychiatrists	www.rcpsych.ac.uk

参考资料

如欲阅读原文参考资料及在英国之求助组织，请浏览以下网页：

<http://www.rcpsych.ac.uk/about/campaigns/partnersincarecampaign/learningdisabilityleaflet.aspx>

有用地址或电话

《译者注：以下是香港的资料，供在港人士使用》

医院管理局精神科电话谘询服务： 2466 7350

社会福利署热线： 2343 2255

香港心理卫生会心理健康谘询热线： 2772 0047

卫生署中央健康教育热线： 2833 0111

香港精神健康家属协会：

九龍中央邮箱 72368 号〔传真：2568 9855〕

原作：英国皇家精神科学院

翻译者：青山医院精神健康学院

出版人：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路十五号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www3.ha.org.hk/cph

www.imh.org.hk



青山医院（第二版）

© 本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或纪录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。