

青山醫院精神健康教育

《結伴同“療”·齊創新局面》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

智力障礙與精神健康

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因兩地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務單位。》

引言

此單張的對象是：

- 為患有智力障礙人士提供協助和支持，而又不收取酬勞的照顧者。
- 負責治療該患者的醫生，以及所有參與護理治療的醫療隊伍成員。
- 照顧及支援在家居或院舍生活的智力障礙人士的受薪工作人員。

這單張提供一些方法，去增進照顧者、醫護、專業人員及智力障礙人士之間的溝通，使各方都能成為更好的合作伙伴，共同去處理智障人士的精神健康問題。

給照顧者

當智障人士遇到精神問題，你可能察覺他們的行為、情緒及健康狀況有所轉變。

作為照顧者，你可能察覺患者：

- 飲食習慣改變
- 睡眠習慣改變
- 喪失既有的技能
- 行為或情緒改變
- 對日常的活動喪失興趣

找出問題所在

有時很難找出問題的癥結。有些智障人士不善於與人溝通和表達自己的感受或不適，故此有賴照顧者去細心觀察其狀況。醫生除了檢查智障者本人外，必須與其照顧者或親友會面，因為上述的徵狀可能是由身體或精神問題所引致。兩者有時很難分辨，因此醫療專業人員便須仔細了解智障者近來的經歷，並留意他們身處的環境有否改變及各種可能的成因。

作為他們的照顧者，你其實有很多機會協助醫療人員去分辨徵狀是與智力障礙有關，還是有其他的成因。我們提議：

- 寫下那些令你擔心的事情或近期所發生的轉變（即使是細微的轉變）。
- 同時記下發生的日期及時間。這樣的日記於日後能清楚地反映智障者是如何轉變的。這些記錄將有助你決定哪些事情需要告訴醫生，也有助你察覺智障者對藥物或治療的一些不明顯的反應。這些資料亦會成為智障者的健康紀錄，作為日後有用的參考。

給照顧者的提示

與醫生及醫療團隊合作

智障人士、照顧者、醫生和醫護人員之間能保持良好的溝通是十分重要的，當中更需要時間及各方的努力。英國鼓勵每位智障人士去制定一個屬於自己的健康實踐計劃（Health Action Plan）。智障人士於制定計劃的內容時，可尋求健康助理員（Health facilitator）的協助，並與其照顧者或受薪工作人員一同制定有效的方案。

於某些情況下，作為照顧者的家屬或受薪工作人員會充當健康助理員的角色，此角色也可以由相關的社區組職成員或專業的醫療人員肩負。健康實踐計劃的內容，除了關注如何保持智障人士的健康外，亦可成為其日後入院治療的根據。

向醫生提問

- 你可否解釋此診斷結果的意思？
- 請你顯淺地解釋此病是甚麼。
- 有甚麼治療的方法？
- 照顧者可以如何協助智障者或自己？
- 這些需要可否列入健康實踐計劃內？
- 照顧者對於將來可抱有什麼期望？
- 覆診的次數有多頻密？
- 有沒有一些圖文、書籍或影音資料能淺白地解釋該病？若有的話，誰可提供呢？
- 如何改變家居配置，使智障者及家人生活得方便或安全一點？
- 有沒有機構或社區服務能夠提供協助？
- 當我們有問題的時候，可向哪一位醫護人員求助？

離開前，緊記安排下次的覆診時間。

覆診前的準備

你和智障者覆診前，可參考下列建議，從而良好地和醫生溝通。

覆診前：

- 把智障者的行為改變及服藥情況記錄下來，並同時記下那些自上次覆診後，令你擔心及關注的事情。
- 細閱於上次覆診後所記錄的資料，然後詢問智障者有什麼想向醫生提問或希望你代為與其討論，把最令你關注的事情記下並寫上日期。這樣，你便不用擔心自己會忘記，並確保你能於覆診時向醫生提問最重要的事情。例如：

- 病徵的轉變
- 藥物的副作用
- 整體的健康狀況
- 精神及情緒健康
- 照顧者的健康
- 所需要的協助

覆診期間

- 如有疑問，無需害怕，並繼續提問，直至你明白為止。鼓勵醫生以智障者能夠理解的方式向他們直接解釋。
- 覆診時記下要點，並於最後翻閱筆記及告訴醫生你明白了什麼，讓醫生有機會去更正某些資料及覆述所遺漏的要點。

照顧者跟醫生合作的提示

雖然醫生可能認為某些事情屬於病人私隱，而不願與照顧者討論，但當病人不能理解自己的情況時，醫生通常會讓照顧者參與討論及決定。

如果醫生不願意讓你參與討論，你可以：

- 取得智障者的同意，讓你與他／她一同會見醫生。
- 與其他照顧者商討對策。
- 嘗試與護士或其他醫護人員商討。

給專業人士

作為服務智障者及其照顧者的專業人員，我們希望提供一些良好的工作指引：

關顧智障者是令人疲累的，家人可能已經疲憊不堪。如果他們已經等了很久才得到協助，更會心力交瘁。

- 記着照顧者通常比任何人更清楚病人的情況。
- 智障者通常不善於表達自己的感受。不只是言語表達或理解上的困難，亦由於他們從未嘗過平常人的生活。
- 不要把所有問題、現象都歸咎於智障，要了解智障者平日的狀況和健康問題所帶來的情緒及行為轉變。

當進行評估時，你會否：

- 嘗試分別會見智障者和照顧者，然後再一起會見？
- 首先在病人家中會見他們？

你有否準備足夠的時間去：

- 傾聽、詢問、再傾聽？
- 獲取家庭及個人背景資料？
- 詢問有沒有親人離世、被虐待或其他創傷經歷？
- 讓病人及家屬提問及討論？
- 解釋如何得出診斷的結果？
- 談及病情的預期進展？

在治療過程中，你有沒有：

- 討論各種可行的治療方法？
- 解釋各種藥物有可能出現的副作用？
- 詢問照顧者的情緒和健康狀況？
- 討論如何滿足智障者和照顧者的需要？

須緊記的要點

- 每個人都需要喘息的時間。
- 讓病人和家屬明白，你很樂意抽空與病人及照顧者傾談，並為他們提供協助。
- 提供志願機構的資料和聯繫方式。
- 提供聯絡你的方法。
- 確保病人和家屬在有需要時知道可以跟哪位醫療人員聯絡。
- 當你與病人的家庭醫生或其他專業人士以書面形式溝通時，可以複印一份予家屬及準備一份簡易版本予病人。
- 書面回覆之餘，盡可能跟照顧病人的專業人士保持電話溝通。

其他資訊及可提供協助的海外組織：

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

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

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

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港的資料，供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會心理健康諮詢熱線：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會：	
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：2568 9855〕	

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www3.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 (第二版)

◎本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。