

看护者指南

Buangkok Green Medical Park
10 Buangkok View Singapore 539747
电话: (65)63892000
www.imh.com.sg

一项由医药社工部与医疗及护理部的合作项目。

此指南由板桥医院慈善基金赞助。

免责声明

本院希望通过《看护者指南》的出版,为读者提供有用资源,让读者对精神疾病患者的看护工作有进一步的认识。我院不保证指南内容能帮助读者更有效地看护精神病患者,指南也不应被当作是成功照顾精神病患的单一指导资源。

首版—2007年7月

第一修订版—2008年9月

第二修订版—2011年10月

第三修订版—2021年3月



亲爱的看护者：

照顾患有精神疾病亲人的任务不是一项简单的任务。作为看护者，您或许因为缺乏在看护工作中所需要的支持，而在面对亲人的病症或病情所带来的挑战时束手无策。长期处于这样的状况可能令您面对精神和体力透支的风险。

《看护者指南》的出版可为您提供一些基本但有用的信息，让您能更好地照顾自己和亲人。

我院在此至诚希望，指南内容可以帮助您更有效地应对压力，从而在亲人面对疾病的旅程上，给对方所需的支持。

目录

04 看护者压力

- 看护者可能面临的挑战
- 看护者可能面对的生理和心理变化
- 看护者常见的情绪变化
- 应对情绪的方法
- 看护者压力检测表

08 看护者的自我照顾

- 自我照顾的建议
- 看护指导方针
- 有效应对亲人疾病的建议

12 有效且具建设性的沟通建议

- 如何应对患病亲人的非沟通行为
- 与患病亲人沟通时所需注意的事项

14 应对病发和危机情况

- 如何减低亲人的精神疾病再次复发的可能性
- 当亲人病情复发时...
- 因亲人病情复发而陷入危机...

16 有用的联络网

- 您的精神健康团队
- 心理卫生学院服务热线
- 社区心理健康服务与援助热线

看护者可能面临的挑战

照顾患有精神疾病亲人的困难

在日常生活中, 每个人都有必须履行的各种职责, 包括对自己、家庭和工作的责任。在照顾家中患有精神疾病的亲人时, 这些日常职责可能被忽略。您或许会因为精力耗尽或时间不够而必须舍弃原有的活动, 甚至牺牲休息时间。这可能让您的社交和家庭生活, 或工作关系遭受负面影响。因为看护责任, 您将会面对情绪和体力上的压力。

您可能面临的挑战包括:

- 因为患病亲人需要多次到医院/诊所复诊, 或得应付突发危机状况而必须经常请假。
- 其他亲人没有能力或不愿意与您分担繁多的日常事项, 但您却没有足够时间和精力独自应付所有事。
- 需要处理与患病亲人或其他亲人之间产生误解和冲突。
- 亲人因病失去工作能力或需要接受长期照料, 导致您必须暂时或长期扛起家中的经济重担。
- 自己的健康状况也不好, 但仍得兼顾患病亲人的责任。
- 因为新的看护责任而必须经常调整日常作息或重新安排生活事项。

长期处于高压状态可能导致您面对以下的生理和心理变化:

- 情感
 - 比以往更容易感到烦躁、情绪低落、焦虑和生气
 - 感觉无助、缺乏希望、对日常活动或嗜好失去兴趣
- 思考能力
 - 注意力、专注能力和记忆力变差
 - 难以清楚表达想法
- 行为
 - 对活动失去兴趣
 - 食欲和睡眠习惯出现改变 (例如难以入眠或出现嗜睡的情况)
 - 没有时间交际应酬, 也没有意愿这么做; 比以往容易感觉烦躁或生气
- 健康
 - 比以往更容易感觉疲倦, 经常头痛或感觉腹部不适
 - 更容易生病

看护者常见的情绪变化

在获悉挚爱的亲人被诊断患有精神疾病时, 您会出现强烈的反应。这是正常的。在看护过程中, 这些强烈的情绪或许会让您不胜负荷, 您也可能会面对前所未有的挑战。因此, 您首先必须承认这些情感对您所造成的影响, 接受它是看护旅程中的一部分, 学习如何应付它。这非常重要。

您可能面对以下情绪反应:

- 震惊
- 害怕
- 伤感
- 生气
- 羞愧
- 不满
- 孤立
- 焦虑
- 内疚
- 逃避
- 烦躁

应对情绪的方法

- 监察压力水平。
- 找出不开心的原因。您应多专注于本身对当前情况的想法和观点, 不要过于在意他人的行为。
- 抽时间让自己减压, 例如参加新的活动。
- 与可以支持您的亲友分享您的担忧和感受。
- 寻找应付负面情绪的有效方法。

➤ [查阅看护者自我照顾及压力管理篇章 \(第8至11页\)](#)

您可以为自己做些什么.....

多做下列事项:

- 坦然面对并坦白地说出自己的内心感受, 且鼓励其他家庭成员也这么做
- 避免让患病亲人成为您或其他家庭成员生活的中心
- 继续关注自己的生活, 享受自己的生活

少做下列事项:

- 认为自己必须负起照顾患病亲人的所有责任
- 假装亲人的病情对您和家人没有造成丝毫影响
- 操控亲人的行为
- 尝试解决亲人所面对的所有问题

到何处求助？

大多数时候，您都可在亲友的支持下独立处理所面对的压力和情感上的挫败。然而，情况有时候还是会让您不胜负荷。在情绪低迷时，您或许可以寻求受过培训的专业人士的帮助，在保密的情况下，向他们诉说您所面对的困难，并寻求他们的专业意见。


您可以考虑联络医疗社工或向住家附近的家庭服务中心寻求援助。此外，您也可考虑要求家庭医生把您转介绍可为您提供所需援助的社会服务机构。指南中也列有几个免费的求助热线号码，供您参考。

看护者压力检测表

您可以使用检测表，监察您的压力水平。在正确描述您状态的格子里打勾，并统计得分。

过去两周内，您是否	是(1)	否(0)
1. 比往常容易感觉烦躁？		
2. 因为需要照顾患病亲人，导致您越来越不开心或不满？		
3. 感觉没有足够的精力完成日常事务？		
4. 对社交活动不感兴趣？		
5. 越来越无法从曾经喜欢的活动中找寻乐趣？		
6. 很容易被激怒？		
7. 大多数时候处于疲惫状态？		
8. 与以往相比，花在自己身上的时间变少了？		
9. 早上越来越没有起床的动力？		
总分		

*总计超过5分显示，您所面对的压力或许比平时来得大。
若情况持续，请务必咨询您的家庭医生或患病亲人的心理健康团队。



抽时间 让自己减压。

您必须意识到,看护工作可能给您带来压力。为了确保自己有能力可以持续给患病亲人良好的照料,您必须照顾自己的情绪健康,切勿让自己陷入透支状态。先照顾好自己,才有能力照顾其他人。

以下的建议,可帮助您在照顾亲人的同时,也确保自己保持健康。

自我照顾的建议

首先,您必须先照顾好自己

- 先照顾好自己的身、心、灵,以及心理需求。
- 确保自己饮食健康,并有充足的休息。
- 去一些能让您提振精神,给您新鲜观点的地方。
- 每个星期都拨出一些时间让自己休息,独处或与朋友聚会,让自己有放松的时间和空间。
- 抽空做自己喜欢做的事。

设定合理的自我要求

- 对自己所能付出多少设定合理并诚实的要求。
- 接受自己不是万能的,您不可能每次都在亲人身边阻止“不好”或意外的事情发生。
- 有很多事情都在你我的操控范围以外。当我们无力去改变某件事时,就必须接受自己能力有限的事实。
- 肯定自己所有的付出和努力。

权衡各方所需

- 在考量患病亲人所需的同时,不要忽略本身和家庭的需求。
- 衡量身边所有人,包括自己的需要,在各方所求之间寻求平衡点。

整理出各种职责中的轻重缓急

- 决定每项任务的迫切性和重要性。
- 根据每项任务的重要性和迫切性拟定工作策略。

让亲友分担看护责任

- 为自己所负责的事项设定限制。
- 即使您是患病亲人的主要看护者,您也无需是唯一负起看护责任的人。
- 定期举行家庭会议,让家人了解患病亲人的病情进展与需要。

整理一本“看护记事本”,方便查找重要信息

整理患病亲人的医疗保健信息,方便需要时取得。这么做将对您有益。记事本应该记有以下信息:

- 亲人所服用的药物信息,例如是否对任何药物敏感,正在服用哪些药物,以及过去曾经服用的药物等
- 复诊日期
- 医疗服务和专业人员的联络详情

肯定自己的感受

- 诚实地面对自己的情感。这么做将让您更清楚自己是否有能力应对看护责任。
- 把内心感受与所信赖的亲友分享。
- 若您希望在保密的情况下获得专业意见,可咨询辅导员。

出席为看护者而设的心理教育与互助小组活动

参加为看护者而设的心理教育与互助小组活动可以帮助您更有效地应对压力。您很可能在这些活动上遇到与自己处境相同的人。通过与他们的沟通和分享,你们可能共同找出解决困难的方法。

了解精神疾病的最新知识

积极吸取关于精神疾病的最新知识可以让您更有效地参与患病亲人的治疗和康复过程。您可向亲人的医生或医疗社工寻求更多信息。



看护指导方针

照顾精神病患是具有挑战性的任务,因为您必须尝试了解他/她目前的理解模式、想法和感受。同时,您也要寻找新的方法,帮助自己与病患维持精神与身体的健康。

以下是一些帮助您有效地照顾亲人的简单但实际建议。

- **抱持积极或持衡的态度**
抱持积极、正面的态度对看护者非常重要。即使面对挫折,您仍需提醒自己继续保持乐观。
- **简单积极的沟通**
与病患沟通时,应使用简单、平静且正面的语言,保持眼神的交流,维持友善的面部表情。切记,对患病亲人唠叨并无法改善您所面对的情况。
- **对患病亲人应有实际的要求**
重新检视您对患病亲人的要求。在观察亲人病情进展的同时,您也应该接受他的现况。这将帮助你设定实际的期望。
- **帮助您患病的亲人如常生活**
尽快设立一套新的日常生活表,并调整家人的日常作息。鼓励患病亲人每周至少出门一至两次,做些自己喜欢做的事。
- **鼓励亲人采取积极的态度**
帮助患病亲人了解自己的强项和优点,并加以发挥。这将有助于提高他的自信心,从而鼓励他尝试加强自己原本“较弱”的其他方面。
- **时时保持敏感度,避免拿患病亲人与别人比较**
您应该注重患病亲人本身的进展,而不是拿对方与他人比较或严苛地批评他。
- **避免为亲人做所有决定**
凡事都为亲人做好决定可能让对方感觉您过于干涉他的生活,使他失去自主能力。您可以尝试在对方需要作出抉择时,先问问他是否需要您的帮助,再加以引导。
- **鼓励亲人独立生活**
随着患病亲人病情的改善,您应该给对方更多照顾自己的机会。
- **尊重他的个人空间**
给对方时间和空间做自己的事,让对方为自己做决定。
- **讨论家中的生活守则与界限**
与亲人讨论,共同拟出一套生活守则,列出哪些是双方可接受,以及双方都不接受的行为,并设定清楚的行为界限。您应该学习释怀,不要对一些生活中的“小事”,如睡房不够整洁或早上晚起等过于在意。当亲人的精神状态有所进展,斗志有所提升时,您便可以重新循序渐进地纠正这些行为。
- **不容忍肢体及/或言语上的暴力**
心平气和地告诉您的亲人,暴力行为是不可被接受的。若肢体暴力情况持续,您应通知病患的专业护理团队或报警。默默地承受和容忍暴力只会鼓励施暴者更经常对您加以暴行。
- **经常与亲人一同进行有趣的活动**
抛开责任的约束,一起共度欢愉的时光,是建立良好关系的最佳方式。良好的关系对每个人都有益。

有效应对疾病的建议

- **帮助您患病的亲人制定个人活动表(每天、每周或每月)**
制定一套可预测的日常作息,如每天定时睡觉、起床、吃饭和运动等,让患病的亲人按时间表进行日常活动。把工作事项分拆成几个较容易完成的步骤。在旁协助对方完成任务,并在他遇到困难时给予提醒和简单的引导。这些方式可以让您帮助亲人重拾动力。
- **制定一套能够帮助您应对亲人的异常行为、危机及病情复发状况的计划**
与患病亲人的心理健康团队商讨,在亲人展现暴力及/或自杀等异常行为时的应对策略。
- **帮助亲人辨识病情复发的预警症状**
与患病亲人和医生一起观察亲人在病情复发前所出现的症状或行为转变,并共同找出避免症状进一步恶化的方案,避免对方陷入病情复发的情况。
- **与亲人的心理健康团队合作**
心理健康专业人员,包括精神专科医生、护士、个案经理、医疗社工以及心理学家,是帮助您的患病亲人改善心理健康最重要的人。与团队保持良好的沟通和合作关系,可减轻您的看护重担。
- **举报暴力行为**
若患病亲人做出暴力行为或威胁,您应立即报警或通知他的医疗专业团队。若对方是心理卫生学院的病患,您可拨打心理健康援助热线寻求帮助。



有效且具建设性的沟通建议



精神疾病会影响病患的沟通方式。精神病患者对信息的吸收、表达和理解往往与他人不同。病患较有可能会对状况产生误解,或扭曲他人所表达的意思。在自我表达的过程中,病患也可能感到不适和不安。因此,他们经常会在沟通这方面有所挣扎。

如何应对病患的非沟通行为

以下是一些帮助您应对患病亲人非沟通行为的有用建议。

行为/症状	您可采取的应对方式
<ul style="list-style-type: none">• 难以集中精神• 容易激动/心神不定• 情绪波动大• 沉溺在自己的世界• 出现妄想征状(常常提起并想做出受妄想世界影响的行为)• 自我封闭• 表达恐惧• 缺乏安全感• 自尊心低	<ul style="list-style-type: none">• 选用简单的话语;必要时重复信息。• 告诉对方您发现他的不自在,问对方您可以如何帮助他。• 给对方放松的个人空间。• 给对方冷静的空间。• 若对方说出伤害您的话,不要把它看得太重。• 温和地吸引他的注意力,循序渐进。• 避免与患病亲人争吵。细心聆听并给对方机会分享自己的想法。鼓励他与精神专科医生、个案经理、医疗社工或心理医生讨论所面对的问题。• 尝试主动与亲人对话,但不要给对方压力。• 冷静地、温柔地与对方交谈。• 表示关心、爱护和接纳。• 保持乐观,继续支持对方。

沟通注意事项

应该做的事 	不应该做的事 
<ul style="list-style-type: none">• 沟通时,确保信息简单、清楚、简练。• 每次只问一个问题。• 针对当前的问题/事件进行讨论。把往事搬出来一概而论将无济于事。• 沟通时,时刻保持冷静。• 选择适合双方进行对话的最佳时机。把对话环境的杂声减到最低,例如,关掉电视和收音机。• 如果患病亲人无法表达情感,您可以为对方提供选择,帮助他确认自己的感受。例如,“你现在感觉生气、伤心,还是担忧?”• 对对方的感受表示关心并抱持同理心。• 保持耐心,给对方时间表达自己的想法。	<ul style="list-style-type: none">• 除非对方主动要求,否则尽量避免给他任何意见。• 避免打断对方的话。• 与对方谈话时,不要用轻蔑的话语。例如,“你的行为怎么这么幼稚?”• 避免用某些字眼给对方贴上标签,例如“笨”、“蠢”、“神经病”。• 切勿向亲人大声喊叫或嘶吼,说话时声量应该放轻些。• 当您针对亲人的特定行为提出意见或看法时,避免对人不对事的评论。• 切勿批评亲人的行为。切记,这些行为可能是因精神疾病所引起的。

当病患似乎康复后,病情的症状仍可能再度恶化。这可能显示病患的病情复发了。患病亲人和家人都会因此再次承受痛苦。以下是一些帮助您避免亲人病情复发的建议。

减低病情复发的几率

- 协助患病亲人草拟一份有规律的日常作息,并帮他遵循该时间表进行日常作业。
- 注意他的行为或日常作息是否出现任何异常变化,例如出现沟通障碍,或无法进行一些日常作业。
- 注意他的服药时间表,确保他按照医生指示定时吃药。
- 与亲人沟通时应坦白地表达彼此的想法,所表达的信息也应该是正面的。这将有助于巩固您与亲人之间的互信关系。这么一来,若他感觉有任何异状时,也较有可能会告诉您。
- 若您怀疑患病亲人出现病情复发征状,您应确保亲人的心理健康医疗团队获得通知,并要求团队为他进行精神评估。请把心理健康医疗团队的联络资料储存在容易查找的地方。
- 做好“危机准备”,例如写下可在危急时刻帮助您的亲友及专业人员的联络方式,方便在亲人病情复发时联络他们。您可以在危机发生前先与亲友讨论,看看他们是否原意被列入名单中。

当亲人病情复发时

- 保持冷静。与对方说话时,采用平静的语气。尝试了解患病亲人的困扰。例如,他是否受幻听、奇怪的信念等影响。
- 给患者一些空间和时间冷静一下。
- 鼓励你的亲人在你的陪同下,到心理卫生学院就医。

当病情复发并恶化以致陷入危险期时

- 保持冷静,无需恐慌。
- 对话时,采用平静、温和的语气。
- 问对方他希望您怎样帮他。
- 若患病亲人表现激动或暴力,请与他保持距离。
- 拨打心理健康服务24小时热线6389 2222,寻求援助。若您需要非紧急救护车服务,可拨打1777。
- 若患病亲人做出伤害他人或自残行为,请向警方求助。

保持乐观,
继续支持对方。



您的心理健康团队

您的亲人通常会由一支心理健康团队照顾。作为看护者，您应该与该团队紧密合作。下面，我们简单地描述了团队各成员的工作，帮助您更好地与他们合作。您应该尽早向团队成员索取他们的姓名和联络方式。

心理健康专业人员	姓名	联络号码
<p>精神专科医生 精神专科医生为病患进行精神疾病的诊断，并管理其他病症。他也负责为病患制定治疗计划。必要时，精神专科医生可以把您与亲人转介给其他心理健康专业人员，接受其他方面的援助。</p>		
<p>护士 护士负责进一步评估病患的护理计划，并为您的亲人提供所需的护理和药物。护士也会把治疗和康复的进度等资料记录在案。</p>		
<p>药剂师 药剂师的职责是检查病患的用药史及他可能面对的药物敏感问题，并判断病患是否可能面对因药物互相作用所引起的风险。他也为病患提供安全与恰当使用药物、药物副作用，以及药物管理的心理教育。</p>		
<p>个案经理 个案经理为病患提供有关精神疾病、症状管理，以及按医生指示用药的心理教育。病患回到社区后，他也会继续帮助您的亲人监测他的精神疾病进展，并提醒他按时到心理卫生学院复诊。</p>		
<p>医疗社工 医疗社工为病患提供社会扶持及财务援助，确保病患的护理和康复过程进展顺利。社工会帮病患拟定护理计划、组织家庭会议、为他进行辅导、帮他联系社区内其他提供援助的服务，给他实际的帮助。</p>		
<p>职能治疗师 职能治疗师为病患进行功能评估，并主办一对一及小组活动，帮助您的亲人发展社区生活和社交技能，协助他融入社会。</p>		
<p>心理学家 心理学家为病患进行心理评估（如智商评估、个性评估、神经心理评估）以及各种治疗（如认知行为治疗、眼动心身重建法治疗、心理互动治疗），以图了解病情以及病患对治疗的反应。</p>		
<p>物理治疗师 若您的亲人患有身体疾病、损伤或肢体畸形，物理治疗师将通过按摩、热能治疗和运动等方法为其进行治疗。</p>		

心理健康服务

您可以通过以下的电话或电邮联络，了解心理卫生学院的服务和活动。

一般询问热线	电话: 6389 2000 (联络中心) 24小时热线 电邮: enquiry@imh.com.sg
门诊预约咨询	电话: 6389 2200 (门诊服务) 电邮: imh_appt@imh.com.sg
入院咨询	电话: 6389 2003 / 6389 2004 (紧急服务) 24小时热线
治疗收费和付费咨询	电话: 6511 4338 (办事处) 电邮: enquiry@imh.com.sg
社区援助、关怀与财务援助咨询	电话: 6389 2059 (医疗社工部) 电邮: admin_msw@imh.com.sg
药剂咨询	电话: 6389 2077 (药剂部)
医药报告咨询	电话: 6389 2031 (医疗记录部) 电邮: mro_imh@imh.com.sg
给心理卫生学院提供反馈	电话: 1800 386 4541 (病患联系部) 电邮: QSM@imh.com.sg
瘾疾相关援助事项	成瘾援助热线 电话: 6732 6837
嗜赌者援助热线	全国预防嗜赌援助热线 电话: 1800-6668 668
心理健康危机热线	心理健康援助热线 电话: 6389 2222 24小时热线
以下热线为16至30岁者提供免费及保密的心理健康检查	社区心理健康评估团队 电话: 6493 6500 / 6493 6501 电邮: chat@mentalhealth.sg

社区心理健康服务与援助热线

可以帮助看护者的援助热线

照顾者联盟
电话: 6460 4400
电邮: general@cal.org.sg

接受转介, 为看护者提供信息、情感支持、培训及友伴服务。

失智症援助热线
(新加坡失智症协会)
电话: 6377 0700

充当看护者倾诉的对象, 帮助他们应对在家中面对的危机。

触爱护理热线
电话: 6804 6555

为看护者提供信息和转介服务。

家庭关怀服务

社区关怀热线
电话: 1800 222 0000

热线人员会把来电者转介到适当的机构和家庭服务中心, 协助公众获得所需援助。热线以英语、华语、马来语和淡米尔语为公众提供咨询。

家事法庭
电话: 6435 5471

为所有家事相关纠纷提供信息及听审, 包括离婚与相关事务、家庭暴力案例、领养权与监护权案件、青少年法庭案件、在心智能力法令下的代理人申请、遗嘱与继承事项。

法律援助局
电话: 1800 225 5529

为资源有限者提供法律代表与咨询。

辅导热线

SAGE乐龄辅导热线
电话: 1800 555 5555

为年长者与其看护者提供辅导, 重点照顾您的心理和社交需要, 通过提升其整体健康, 改善其身体健康。

新加坡援人协会 (SOS) 热线
电话: 1800 221 4444

为面临危机, 及有自杀念头、倾向, 或受自杀经历影响者提供辅导。

查找邻近您的社区心理健康服务中心及援助热线

护联中心查询网

网站: 

查找您年长亲人可能需要的相关服务。

家庭服务中心查询网

网站: 

帮助您查找邻近住址的家庭服务中心。

社会服务中心查询网

网站: 

帮助您查找住址附近的社会服务中心。

国家福利理事会导览页面

网站: 

帮助您与亲人查找在社区中的相关社区服务。