

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/PDF/Learningdis_spreads.pdf

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

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

香港心理衛生會健康諮詢服務： 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：2760 4407〕

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：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 12/2006

© 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、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

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印製，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，因各地醫療制度不同，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部門。》

引言

這單張的對象是：

- 對患有智力障礙人士提供協助和支持而又不收酬勞的照顧者。
- 負責治療該患者的精神科醫生，以及所有參與護理治療的精神健康醫療隊伍成員。
- 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，以增進照顧者、醫護、專業人員及智力障礙人士之間溝通，使各方都成為更好的合作夥伴，去處理智障人士的精神健康問題。

給照顧者

當智障人士患上精神問題，你可能察覺他們的行為、情緒及健康發生轉變。

作為照顧者，你可能發覺患者：

- 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

有時會很難去找出問題所在。有些智障人士不善於與人溝通和表達他們的感覺或不適，故此就有賴照顧者細心地去觀察智障人士。醫生除檢查智障者本人外，必須與照顧者或親友傾談。

上述的徵狀可能是由身體問題或精神問題所引致。有時，會很難分辨兩者。醫療專業人員便須仔細瞭解智障者近來的經歷，留意他們身處的環境有否改變，及各種可能的成因。

你作為他們的照顧者，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：

- 你可寫下那些令你擔心的情況，或近期的轉變（包括細微的轉變）
- 請同時記下發生的日期及時間。這樣的日記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那些事情需要告訴醫生，也有助你察覺一些不明顯的藥物副作用。這些記錄將成為智障人士的健康資料，作為日後的參考。

給照顧者的提示

智障人士、照顧者、醫生和醫護人員之間的溝通是非常重要的，但必須時間和各方的努力。

在英國，每位智障人士都可以有一個健康實踐計劃(Health Action Plan) ☆。他們可以有一位專責的健康助理員(health facilitator) ☆去與智障人士、照顧者或受薪工作人員聯絡。有些情況下，照顧者或受

薪工作員會是健康助理員(health facilitator)。另外，也可以是由社區服務人士肩負此責。健康實踐計劃 (Health Action Plan) 是關乎如何支援患者健康生活和住院安排事宜。

向醫生的提問

- 你可否解釋此診斷的意思？
 - 請你用一個顯淺的方法令我明白此病是甚麼。
 - 有甚麼治療的方法？
 - 作為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(Health Action Plan)？
 - 照顧者對於將來可抱什麼期望？
 - 覆診的頻密程度？
 - 有沒有一些淺白地解釋該種疾病的資料？若有的話，誰可提供呢？
 - 如何改變家居，使智障者及家人舒適或安全一點？
 - 有沒有服務智障人士及其照顧者的機構？
 - 當我們有問題的時候，可向哪一位醫護人員求助？
- 離開前，緊記安排下次覆診日期。

建議在下次覆診前作一些準備

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。

於覆診前：

- 把智障者的行爲及藥物的改變記錄下來，也可記下那些令你擔心及關注的事情。
- 重新細閱你於上次覆診後所記錄了的資料。詢問智障者是否有

事想與醫生討論或提問。把最令你關注的事情寫下來。這樣，你便不用擔心自己會忘記並確保你會於覆診時向醫生提問最重要的事情。例如，特別關注的問題可包括：

- 病徵的轉變
- 藥物的副作用
- 身體健康
- 精神健康
- 照顧者的健康
- 所需要的協助

覆診期間

- 如有不明白之事就應該自動提問，直至明白為止。鼓勵醫生以智障者能夠理解的方式向他們直接解釋。
- 在覆診時寫筆記，最後，翻閱筆記，並告訴醫生你明白了什麼。讓醫生有機會去更正某些資料及重覆所遺漏了的要點。

照顧者跟醫生和其他醫護人員充分合作的提示

雖然醫生有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。

若果醫生不願意讓你參與討論，你可以：

- 取得智障者的同意，讓你與智障者一同見醫生。
- 與其他照顧者商討對策。
- 與護士或其他醫護人士商討。

給專業人士

作為服務智障者及其照顧者的專業人員，我們希望提供以下一些有用的良好工作指引：

關顧智障者是令人疲累的事，家人可能已經十分疲累。他們若要等很久才得到協助，可能會心力交瘁。

- 記著照顧者通常都是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。部份是因言語表達或理解上的困難，部份卻是因為他們大多從未嘗過沒有智障的生活，不知平常人的生活是怎樣的。
- 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轉變（包括情緒、行為的轉變）。

當你評估時，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？

你有否準備足夠時間去：

- 傾聽，詢問，再傾聽。
- 查問家庭及個人背景資料。
- 記著要詢問有沒有喪失親人，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：

- 討論各種治療方法。
- 解釋各種藥物副作用。
- 詢問照顧者的情緒和身體健康。
- 討論如何滿足智障者和照顧者的需要。

須緊記的重點

- 人人都需要一點小休喘息的時間。
- 讓病人和家屬明白，你很樂意與其他家人一同商討。
- 樂意與病人及照顧者傾談，並給予協助。
- 提供志願機構的資料。
- 提供求助時的聯絡方法。
- 告訴病人和家屬，有問題的時候可以跟哪位醫療人員聯絡。
- 當你寫信給病人的家庭醫生或專業人士時，可以考慮複印一份給病人和家屬。
- 書面回覆之餘，最好能夠跟病人的專業人士保持電話溝通。

其他資訊及協助

海外組織：

Mencap	www.mencap.org.uk
	www.askmencap.info
The Princess Royal Trust for Carers	www.carers.org
Home Farm Trust	www.hft.org.uk
The Royal College of Psychiatrists	www.rcpsych.ac.uk