



精神疾病患者的出院照護

一、定時返診

出院後應按時返院門診接受醫師診療，才能即早發現並解決問題。

二、按時服藥

依醫囑規律服藥，若有任何問題，可至門診與醫師討論，不可自行停藥，以免病情復發。

三、作息需規律正常

1. 製作生活作息表並按表規律執行。
2. 起居作息要有規律。
3. 固定時間做適度的運動或體操，並與他人輕鬆、適度的聊天。
4. 協助家人做適量的家事。

四、復健治療

生病後能力多少會受影響，疾病可能影響部分生活或工作能力，復健服務可協助患者逐步恢復功能，例如庇護工場或工作坊等職業復健服務，協助患者逐步回歸社會。

五、定期與精神科醫療團隊保持聯繫

依需要接受個別心理治療、家族治療或團體治療，以增進問題解決能力、學習壓力調適及適應疾病帶來的生活改變。

六、社會資源的運用

醫療院所的精神科可提供相關諮詢與服務。亦可參與各地精神健康相關團體或協會，以增進相關知識並獲得支持資源。

七、注意早期的警告訊號

有些人在疾病復發前可能出現一些警訊，例如明顯焦慮、情緒不穩、注意力下降或持續失眠等。若出現這些情形，建議儘早就醫評估，以降低疾病復發的可能性。

八、住院治療

若仍出現明顯的自傷、自殺、傷人或嚴重混亂行為時，建議儘早就醫評估，必要時可能需要住院治療。

九、關懷與訪視

出院後將會有社區關懷訪視員進行關懷，請於出院後3日內與您戶籍地所隸屬之心理衛生中心聯繫。〈心理衛生中心_____縣/市_____區〉

台中市各地社區心理衛生中心聯繫資料(背面)

地區	服務區域	服務電話/傳真	服務地址	服務時間
<u>豐原區</u> 社區心理衛生中心	豐原區 東勢區 后里區 石岡區 和平區(含梨山) 神岡區 大雅區	電話： 04-25150326 傳真： 04-25272086	臺中市豐原區 瑞安街143號	週一至週五 上午8:30至 下午5:30
<u>東區</u> 社區心理衛生中心	東區 南屯區 龍井區 大肚區 烏日區 南區	電話： 04-22834733 傳真： 04-22833113	臺中市東區信 義街142號	
<u>西屯區</u> 社區心理衛生中心	西屯區 沙鹿區 梧棲區 清水區 大安區 大甲區 外埔區	電話： 04-27062016 04-27066031 傳真： 04-27066032	臺中市西屯區 西屯路二段299 號	
<u>太平區</u> 社區心理衛生中心	新社區 太平區 霧峰區 大里區	電話： 04-23936512 傳真： 04-23933375	臺中市太平區 中山路一段213 之1號3樓	
<u>潭子區</u> 社區心理衛生中心	潭子區 北區 北屯區 中區 西區	電話： 04-25330335 傳真： 04-25330353	臺中市潭子區 中山路二段241 巷5號3樓	

～維新醫療社團法人台中維新醫院～

～關心在地人的健康～

院址：台中市北區育德路185號

電話：04-22038585