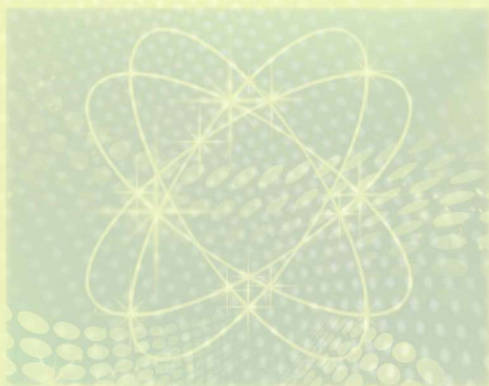


实用精神疾病康复手册

主编 王诚 姚贵忠



人民军医出版社

实用精神疾病康复手册

SHIYONG JINGSHEN JIBING KANGFU SHOUCHE

主 编	王 诚	姚贵忠	
副主编	李文秀	武 爽	游秋萍
编 者	王 诚	李文秀	刘 学
	刘 岳	武 爽	房金涛
	侯 璟	姚贵忠	游秋萍
	程 嘉		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

实用精神疾病康复手册/王诚,姚贵忠主编. —北京:人民军医出版社,2015.7

ISBN 978-7-5091-8490-5

I. ①实… II. ①王… ②姚… III. ①精神病—康复—手册
IV. ①R749.09-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 136458 号

策划编辑:张忠丽 文字编辑:王慧娟 黄维佳 责任审读:赵晶辉

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8230

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.125 字数:170千字

版、印次:2015年7月第1版第1次印刷

印数:0001—3000

定价:27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

SUMMARY

为了能更好地为精神疾病患者康复提供帮助,海淀精神卫生防治院结合多年来开展的院内、社区精神疾病康复工作经验,借鉴国外治疗理念,在北京大学第六医院精神疾病康复中心的指导下,制订出一套适合精神障碍患者开展的康复活动模式。本书介绍了海淀区不同精神康复场所的设置、开展精神康复的标准和流程及规章制度,精神康复工作人员及志愿者的管理,精神障碍患者的康复训练过程,由康复活动内容、操作流程、各种评估工具及记录表格、注意事项等部分组成,其中康复活动操作流程是其核心部分,通过系统地评估患者功能受限的程度,选择相应的“康复套餐”进行康复训练,并记录康复前、后的功能变化,使康复治疗更加科学。本书是精神卫生专业领域医护人员和患者及家属的参考书。

前 言

PREFACE

康复医学作为医学的一个重要分支,主要以促进功能恢复为主导,采取各种措施改善或者消除患者的功能缺陷,使他们能够更好地适应社会生活,充分完成相应的社会角色。精神康复是康复医学中的一个重要组成部分,主要通过各种康复措施,使精神障碍患者因患病丧失的家庭、社会功能得以最大程度的恢复,使精神残疾程度降到最低,留存的能力得到最大的发挥。

世界卫生组织(WHO)早已提出:“以院所为基础的精神卫生服务不可能满足绝大多数患者的需要,而以社区为基础的服务才能给至今尚未得到帮助的患者提供基本的精神卫生服务。”“康复是指应用各种有用的措施以减轻残疾的影响,使残疾人重返社会,康复不仅是指训练残疾人使其适应周围环境,而且也指调整残疾人周围的环境和社会条件,以利于他们重返社会。在拟定有关康复服务的实施计划时,应有残疾人本人、他们的家属及他们所在的社区参与。”

随着精神医学的不断进步和发展,对重性精神疾病患者的治疗已不是仅停留在如何治疗 and 控制的领域,而是开始重视对治疗后如何恢复患者社会功能、提高治疗后的生活质量等方面工作的开展。国际上先进的精神病治疗康复模式是:减少住院规模;增加社区治疗;扩建精神康复机构;普及社区康复知识;减少复发,减轻社会负担。当前国内精神疾病仍以临床治疗为主导,虽然各地都在纷纷尝试开展精神康复,但仍处于探索阶段。2013年5月

1日《中华人民共和国精神卫生法》正式实施,第一次从国家层面将精神疾病的治疗与康复并重,反映出国家对精神康复的重视。探索并大力发展精神康复工作,将为患者提供治疗与康复一体的全程服务,改善精神疾病患者的整体治疗情况,降低病情的波动与复发,减少社会功能的损伤,解决家属的经济负担和照顾负担,最终促进社会稳定,降低疾病造成的负担。

美国精神康复专家 Pratt 和其团队指出,精神康复的目标包括鼓励康复、协助患者融入社会、独立生活和享受最佳的生活质量。Lamb 和 Bachrach 对去机构化性质的社区精神康复治疗做出了合理的评价,他们认为社区的精神康复服务比住院治疗更为人道和有治疗效益。社区作为精神康复的重要场所,社区精防医生发挥着举足轻重的作用,其提供的服务也是多种多样的。除了个体的服务,如定期随访、提供心理支持与辅导等,团体服务也是其中重要的活动形式。小组活动作为团体服务的一种方法,也被越来越多的社区精神卫生中心所采用。为了能更好地为精神康复提供一些有益的探索,海淀精神卫生防治院结合多年来开展的院内、社区精神疾病康复工作,同时借鉴国内外先进的治疗经验,在北京大学第六医院精神疾病康复中心的指导下,制订出一套适合精神障碍患者开展的康复活动模式,并将不同机构的设置、管理、制度及开展康复活动的内容、流程、评估工具等内容编写成了《实用精神疾病康复手册》。

本手册详细介绍了海淀区不同精神康复场所的设置,开展精神康复的流程、规章、制度,心理健康促进工作的开展方式,精神康复志愿者的管理,以及精神障碍患者的康复过程,由康复活动内容、操作流程、各种评估工具及记录表格、注意事项等部分组成。其中康复活动操作流程是其核心部分。康复操作流程的主要内容是通过系统地评估患者功能受限的内容和程度,选择相应的“康复套餐”进行康复训练,同时,详细记录康复前、后的功能变化,从而使康复治疗更加科学。

本手册在总结 5 年来海淀区精神卫生工作开展情况的同时,详细介绍了海淀区在探索精神疾病康复治疗的道路上取得的成果,为今后精神卫生工作发展,尤其是精神康复治疗,提供了理论依据和经验,具有一定实用性和教学性。希望本书能对即将踏入精神疾病防治工作岗位的医务人员起到抛砖引玉的作用,同时也希望借此手册引发更多的同行研讨精神康复工作。

王 诚

北京海淀区精神卫生防治院

2015 年 3 月

目 录

CONTENTS

第 1 章 概述	1
第一节 精神康复的基本概念	1
一、精神康复	1
二、精神残疾	2
三、精神康复治疗师	3
四、精神康复志愿者	4
第二节 精神康复的基本原则	5
第三节 精神康复的基本内容	6
一、个人生活能力的康复	6
二、家庭生活技能的康复	6
三、技能训练	7
第四节 精神康复的“医院-社区一体化”模式	9
一、社区精神卫生康复三级服务网络的建设	10
二、院内康复与社区居住型康复机构的建设	11
三、创新的事业催生出两支新型的专业化服务队伍	12
四、海淀精神康复模式	14
第 2 章 日间康复	17
第一节 社区康复站设置	17
一、康复站分布	17
二、房屋设置	17
三、人员配置及要求	17

第二节 康复的标准和流程	18
一、参加海淀社区康复申请标准	18
二、海淀区精神病患者参加社区康复活动流程	18
第三节 康复活动内容	19
一、社区康复介绍	19
二、社区康复站日常运转	20
第3章 居住式康复	22
第一节 居住式康复机构设置	22
一、康复机构分布	22
二、房屋设置	22
三、人员配置及要求	23
四、配套设施	24
五、康复园的架构	25
第二节 康复的标准和流程	25
一、入住康复园标准及办理手续	25
二、国内康复流程	26
第三节 康复活动内容	29
一、康复园介绍	29
二、康复园日常运转	30
第4章 医院内康复	31
第一节 院内康复机构设置	31
一、康复机构分布	31
二、房屋设置	31
三、人员配置及要求	32
第二节 康复的标准和流程	33
一、院内康复入组标准	33
二、院内康复流程	33
第三节 康复活动内容	35
一、院内康复介绍	35

二、康复科日常工作运转	36
第5章 精神康复训练方法	37
一、生活技能训练	37
二、自主服药技能训练	49
附：课后训练(供患者使用)	54
三、社交技能训练	56
附：课后训练(供患者使用)	76
四、心理治疗	87
五、体能训练	92
附：体育疗法相关知识	102
六、职业技能训练	113
附：职业技能训练工作制度及流程	114
七、其他康复技能训练	119
第6章 各类康复小组活动游戏	121
第一节 热身类	122
一、猜数字	122
二、大风吹,小风吹,台风吹	123
三、拼字游戏	123
四、小厨师	124
五、大瞎话	125
六、知性年轮	126
七、硬币组合(一元五角)	127
八、颠三倒四、七上八下、十五的月亮十六圆	128
九、逢三拍手	129
十、穿越封锁线	130
第二节 自我探索类	130
一、掌声响起来	130
二、自我肯定训练	133
三、他人眼中的自己	134

四、价值拍卖	136
五、生命线	137
六、假如我要改变我自己	138
七、猜猜我是谁	139
八、优点大轰炸	140
第三节 团体合作类	140
一、新型时装秀	140
二、Copy 不走样	141
三、接力作画	143
四、解扣	143
第四节 人际交往类	144
一、撕纸	144
二、三人行	146
三、记者招待会	147
四、找朋友	148
五、情感病毒	149
六、谣言花絮	151
七、买卖试验	153
第五节 其他	154
一、智慧猜词	154
二、模拟招聘	156
第 7 章 精神康复志愿者服务要点及标准	159
第一节 概述	159
一、同伴支持服务概述	159
二、海淀区精神康复协会介绍	160
第二节 招募与注册	162
一、招募	162
二、注册	162
第三节 服务内容	163

一、服务内容	163
二、岗位职责	163
第四节 权利与义务	166
一、志愿者享有的权利	166
二、志愿者应尽的义务	167
第五节 管理	167
一、日常管理	167
二、常见风险及应对	169
三、培训	171
四、服务监督	172
五、表彰与激励	173
第 8 章 精神康复的评估	174
一、临床症状评定	175
二、躯体健康评定	177
三、认知功能评定	178
四、社会功能评定	178
五、风险评定	183
第 9 章 管理保障	185
第一节 院内康复管理制度	185
一、康复科工作制度	185
二、康复科护士长岗位职责	185
三、康复科工作人员岗位职责	186
四、志愿者岗位职责	186
五、康复科安全管理制度	187
第二节 园内康复管理制度及岗位职责	188
一、康复部工作制度	188
二、康复园安全管理制度	189
三、食品卫生及安全制度	190
四、康复者自由外出活动规定	190

五、康复者管理办法	191
六、康复园志愿者岗位职责	192
七、康复部主任岗位职责	193
八、康复部职员岗位职责	193
九、康复园负责人岗位职责	194
十、康复园康复护士岗位职责	195
十一、康复园护理员岗位职责	195
十二、护理员须知	196
十三、家庭会议制度	197
第三节 社区康复站管理制度及岗位职责	198
一、社区精防人员工作制度	198
二、社区精神康复站专职人员职责	199
三、社区精神康复站兼职人员职责	200
四、社区个案管理员职责	200
五、海淀区社区精神康复站财产管理制度	201
第四节 突发事件应急预案	201
一、院内康复突发事件预案	201
二、康复园突发性公共事件总体应急预案	202
三、康复者病情波动或发生冲动时的应急预案及处理 流程	203
四、康复者走失时的应急预案及处理流程	203
五、康复者突然发生急性躯体疾病的应急预案及处理 流程	204
六、康复者坠床或摔倒时的应急预案及处理流程	204
七、康复者发生噎食时的应急预案及处理流程	204
八、康复者烫伤的应急预案及处理流程	205
九、泛水和停电、停水的应急预案及处理流程	205
十、火灾的应急预案及处理流程	206
十一、海淀区社区重性精神疾病患者应急处置方案	207

附录 A 海淀区精神疾病患者参加社区康复活动知情同意书	209
附录 B 入住海淀精神康复服务协会康复园——康复者/ 监护人/近亲属申请书	212

第1章 概 述

第一节 精神康复的基本概念

精神康复是精神疾病全程治疗中的重要组成部分,药物治疗与社会心理康复的有机结合才能使疗效达到最好。重性精神疾病尤其是精神分裂症具有患病率高、复发率高、病程长、治愈率低、病残率高的特点。慢性期患者多数会出现不同程度的对事物提不起兴趣、缺乏动力、表情呆板、思维行动缓慢、社交退缩等,甚至出现丧失工作能力、学习能力和自我照料能力。精神康复是重性精神疾病治疗的必要措施,是重性精神病患者重返社会的重要环节。

一、精神康复

精神康复,是康复医学中的一个重要组成部分,是通过生物、社会、心理的康复措施,使由于精神疾病导致的精神活动缺损表现和社会功能的缺损得以恢复。换言之,服务于精神疾病患者的康复措施称为精神康复,即针对患者不同程度精神症状和不同的社会功能缺损,采取综合措施,以训练技能为主,配合必要的教育、心理干预及综合协调、环境支持,使患者尽可能恢复正常的社会功能或重新获得技能,具有独立生活的能力,最终重返社会。

精神康复根据患者的病情分为3个阶段,急性治疗期间的康复措施、巩固治疗期间的康复措施、维持治疗期间的康复措施。

每个阶段康复的重点不同,当然,无论哪个阶段,抗精神病药物治疗控制症状是康复的先决条件。急性治疗期间的康复措施指患者突出的精神病症状被控制以后,给予的以恢复“人际交往能力”为主的技能训练,在此期间鼓励其参加集体活动;巩固治疗期间的康复措施指患者在进入巩固治疗阶段后,给予的以恢复“独立生活技能”和“药物治疗自我管理”为主的能力训练;维持治疗期间的康复措施指患者在巩固治疗期结束,进入维持治疗阶段(缓解期)后,给予的以提高“症状自我监控”“回归社会技能”“工作基本技能”“社交技能”为主的能力训练。

二、精神残疾

精神残疾是指各类精神障碍持续1年以上未痊愈,存在认知、情感和行为障碍,影响日常生活和活动参与的状况。这里的精神障碍指人的心理功能异常和社会功能的缺陷或受损。

精神残疾分为以下几个等级。

1. 精神残疾一级 适应行为严重障碍。生活完全不能自理,忽视自己的生理、心理的基本要求。不与人交往,无法从事工作,不能学习新事物。需要环境提供全面、广泛的支持,生活长期、全部需他人监护。

2. 精神残疾二级 适应行为重度障碍。生活大部分不能自理,基本不与人交往,只与照顾者简单交往,能理解照顾者的简单指令,有一定学习能力。监护下能从事简单劳动。能表达自己的基本需求,偶尔被动参与社交活动。需要环境提供广泛的支持,大部分生活仍需他人照料。

3. 精神残疾三级 适应行为中度障碍。生活上不能完全自理,可以与人进行简单交流,能表达自己的情感。能独立从事简单劳动,能学习新事物,但学习能力明显比一般人差。被动参与社交活动,偶尔能主动参与社交活动。需要环境提供部分的支持,即所需要的支持服务是经常性的、短时间的需求,部分生

活需由他人照料。

4. 精神残疾四级 适应行为轻度障碍。生活上基本能自理,但自理能力比一般人差,有时忽略个人卫生。能与人交往,能表达自己的情感,体会他人情感的能力较差,能从事一般的工作,学习新事物的能力比一般人稍差。偶尔需要环境提供支持,一般情况下生活不需要由他人照料。

三、精神康复治疗师

康复医学是20世纪中期出现的一个新的概念。康复医学、预防医学、保健医学和临床医学并称为“四大医学”,它是一门以消除和减轻人的功能障碍,弥补和重建人的功能缺失,设法改善和提高人的各方面功能的医学学科,也就是功能障碍的预防、诊断、评估、治疗、训练和处理的医学学科。运动疗法、作业疗法等是现代康复医学的重要内容和手段。

康复治疗师是在康复医疗机构工作,为患者进行康复治疗的技术人员。主要职责是在综合的康复治疗中,为患者进行物理治疗和作业治疗,促进其康复。主要任务为用身体运动和各种物理因子(电、光、热、冷、水、磁、力等)作为治疗手段,对患者进行神经肌肉和骨关节运动功能的评估与治疗训练及减轻其疼痛;又用日常生活活动训练、手工艺治疗、认知训练等作业治疗手段对患者进行细致功能、认知功能、家居及社会生活能力等的评估和治疗训练,促进身心康复,使其重返社会,改善生活质量。精神康复治疗师与精神科医生在工作上并列关系,两者之间有联系也有区别,精神康复是精神科治疗的延续。

精神康复治疗师负责康复评定、制订康复治疗处方(计划),对患者进行功能恢复等相关治疗;治疗时注意观察患者病情、治疗效果及反应,如有反应及时处理;并及时与临床医师讨论治疗方案,提出建议;指导康复护士对病人的康复护理。

我国精神康复治疗师尚没有管理体系,没有完善的人员培