

醫療資源介紹

住院機構

■桃園療養院

桃園市桃園區龍壽街 71 號

電話:03-3698553

■國軍桃園總醫院

桃園市龍潭區中興路 168 號

電話:03-4897190-12

■台北榮民醫院桃園分院

桃園市桃園區成功路三段

100 號

電話:03-3384889-3387



住院機構

■長庚醫院林口分院

桃園市龜山區復興街 5 號

電話:03-3281200

■居善醫院

桃園市大園區南港村許厝港 103

之 40 號

電話:03-3866511

■桃園市自殺防治中心

24 小時服務專線 3799590



聖保祿醫院衛教單張網頁 QRCode

護理部印製

諮詢專線:(03) 3613141 轉 7785.7786

109.02 版 825009 B4-313

精神科衛教系列(9)

出院照護指引



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院



我們的叮嚀

多準備 少擔憂

- 按時服藥。
- 持續接受治療，定期返診追蹤。
- 建立規律生活作息。
- 安排休閒活動，適度運動。
- 保持心情愉快，找人互動聊天。
- 遠離酒精、毒品之依賴。
- 調適生病帶來之壓力與情緒。
- 適當發洩情緒尋求協助。
- 嚴重者需立即就醫。

自我覺察

早發現 早處理

- 幻聽/視幻覺
- 妄想/思緒混亂/胡思亂想
- 注意力不集中
- 失眠/早醒/中斷/入睡困難
- 情緒高昂/煩躁/易怒
- 心情低落/想不開
- 坐立不安/易衝動



辨識危險警訊

- 話多滔滔不絕/好花錢/計畫多
- 對事物失去興趣/無望感
- 傷害自己-自殺意念/行為
- 傷害他人-攻擊/破壞行為
- 常弄錯時間/地點/人物
- 記憶力差特別是最近發生事情
- 智力/判斷力下降

