

精神障碍患者日常生活技能训练规范

Code of daily life skills training for patients with mental disorders

2022 - 12 - 06 发布

2023 - 03 - 06 实施

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 训练原则	1
5 适用对象	2
6 基本要求	2
6.1 确定训练形式	2
6.2 确定训练方式	2
6.3 选择被训练人员	2
6.4 确定训练目标	2
6.5 确定规则	2
6.9 评价方法及工具	3
7 训练内容	3
7.1 洗漱	3
7.2 洗衣服	3
7.3 整理内务	3
7.4 理财	3
7.5 乘坐交通工具	4
8 质量管理评价与改进	4
附录 A（资料性） 日常生活能力量表	5
附录 B（资料性） 精神科护理观察量表	6
参考文献	7

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

尚未识别出文件涉及专利的说明。

本文件由宁夏回族自治区民政厅提出并归口。

本文件起草单位：宁夏社会福利院（宁夏民政厅民康医院）

本文件主要起草人：赵成荣、张亮、茹立君、李艳玲、王秋香、孙亚琼、黄丽娟、胡宗琪、郎赞玲、王娇、李丽、鲍永伟、张越、何晓艳、汪丽娟。

精神障碍患者日常生活技能训练规范

1 范围

本文件规定了精神障碍患者日常生活能力训练原则、适用对象、基本要求、训练内容、质量管理评价与改进等内容。

本文件适用于宁夏回族自治区行政区域内精神卫生福利机构、精神卫生医疗机构和社区精神康复场所的精神障碍患者的日常生活技能训练服务。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

MZ/T 039 患者能力评估

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

精神障碍 mental disorders

是一类具有诊断意义的精神方面的问题，特征为认知、情绪、行为等方面的改变，可伴有痛苦体验和（或）功能损害。

3.2

生活技能 life skills

生活技能一般是指一个人有效地应付日常生活中的需求和挑战的能力，也可称为心理社会能力，它使一个人保持良好的精神状态，在其所处的社会环境中、在与他人的交往中表现出适当的和健康的行为。

3.3

生活技能训练 life skills training

指人们为了维持生存及适应生存环境而每天必须反复进行的，最基本的，最具共性的活动。主要涵盖个人卫生、饮食、理财、出行等基本活动，通过个别或小组活动形式，采取阳性强化方法，督促教导和训练，以改善或恢复完成这些活动的的能力，就称为日常生活技能训练。

4 训练原则

- 4.1 保证安全，训练的内容与患者的实际需要相结合。
- 4.2 制定计划，由易到难，可将一个活动分解成若干个部分逐项进行。
- 4.3 严格要求，突出重点，灵活训练增强活动技巧。
- 4.4 鼓励正性，挖掘优势，吸收家庭成员参与训练过程。
- 4.5 主动参与，经常实践，配合其他康复性锻炼，促进体能和运动的协调性。

5 适用对象

- 5.1 符合精神障碍诊断标准，存在生活技能缺陷且能配合训练的患者。
- 5.2 处于衰退期的精神障碍患者。
- 5.3 长期住院的精神障碍患者。
- 5.4 社区康复的精神障碍患者。

6 基本要求

6.1 确定训练形式

以集体训练形式进行。

6.2 确定训练方式

- 6.2.1 查阅病历资料，掌握最近病情及治疗方案，进行评估，确定训练内容与方式。
- 6.2.2 根据患者情况采用示范、讲解、观摩、模仿练习、反复练习、阳性强化等多种形式。
- 6.2.3 宜每组 5~6 人，每周 3 次小组活动，第 1、2 次内容为学习，第 3 次为强化练习，每次 40 min 左右。
- 6.2.4 训练阶段对患者进行评分。
- 6.2.5 观察、记录训练结果，使用代币疗法给予物质奖励。

6.3 选择被训练人员

- 6.3.1 入组标准：生活自理能力差，不能保持个人卫生及周围的环境卫生，且不具备简单的生活技能的患者。可使用《日常生活能力量表》（详见附录 A）、《精神科护理观察量表》（详见附录 B）评估患者生活自理能力。
- 6.3.2 排除标准：有冲动、外逃、自杀意向及行为的患者，有严重躯体疾病的患者，无法进行有效沟通的患者。

6.4 确定训练目标

根据患者的功能缺陷、护理问题，家庭或社会对其的要求，以及患者实际存在的能力进行综合考虑制定，以提高应对各种社会压力能力，营造良好生活环境，防止疾病复发，不断提高患者生活质量为目标。

6.5 确定规则

- 6.5.1 共同制定小组契约，按时参加。
- 6.5.2 在指定范围内进行训练，多实践。
- 6.5.3 协作互助，积极交流分享。

6.6 评价方法及工具

宜采用 MZ/T 039 患者能力评估及《日常生活能力量表》《精神科护理观察量表》(见附录A)。

7 训练内容

7.1 洗漱

7.1.1 准备牙刷、牙膏、杯子、洗脸毛巾、洗面奶或香皂等。

——牙刷应选用刷头较小、刷毛较软、刷柄呈“~”形；

——宜用温水洗脸，可适当地使用香皂或洗面奶等产品；

——刷牙方式宜实施“三三制”，即 3 餐后及时刷牙并保持在 3 min 左右，顺着牙缝上下移动、先外后内、再刷净咬合面、最后轻刷舌面 3 次；

——牙刷应定时更换，宜 3 个月之内换 1 次。

7.1.2 注意个人卫生的整洁与保持：定期刮胡子、剪指甲，更换衣服，晚上睡觉前洗脚，注意讲究卫生，如饭前便后洗手，仪容仪表的整洁与保持。

7.1.3 工作人员示范讲解，然后小组成员逐个演示。

7.1.4 在生活中保持洗漱的习惯，练习正确的洗漱方法。

7.2 洗衣服

7.2.1 准备洗衣盆、洗衣粉，用适量的温水让洗衣粉充分溶解。

7.2.2 将衣服浸泡在水内 20~30 min (深色、浅色衣服宜尽量分开，掉色的衣服应分开浸泡)。

7.2.3 洗涤时重点搓易脏的地方，如领口、袖口、前襟等。

7.2.4 洗完后在清水里漂洗干净。

7.2.5 选择适宜衣架晾晒或装入网兜内自然晾干。

7.2.6 内衣最好与其他的衣服分开洗，用专用清洗剂，并在阳光下晾晒。

7.2.7 工作人员示范讲解，然后每人洗 1 件自己的衣服。

7.2.8 在生活中自己洗自己的衣服，练习正确的洗衣服方法。

7.3 整理内务

7.3.1 准备被褥、被罩。

7.3.2 整理被服的要求：床单应平整，将四周包裹床垫，枕头放于床头，被子放于对面，床底下不应放东西；床头桌面上宜只放水杯，常用物品可放于床头桌抽屉里或柜子里；暂时不穿的衣服整齐地放于衣柜里。

7.3.3 套被罩的技巧：从被套外面抓住上边的 2 角，然后从里面把抓住的 2 个角从被套的开口处伸出去，抓住被子上面的 2 角，再把被子从被套下面的口往里面拽，全部拽进去后，抖一抖，最后把底下的被角整理好。

7.3.4 叠衣服技巧：以病员服为例，扣上所有的纽扣，将衬衣正面向下平铺在床上，拎起右袖管，将右侧部分按领口宽度向左侧折叠，袖管部分从肩膀处开始折叠，左侧部分同右侧，将病员服拎起，按底线与领口重叠的规则折叠。

7.3.5 工作人员示范讲解，然后指定患者操作，其余患者观看学习。

7.3.6 在生活中定期整理自己的内务，练习正确的整理内务方法。

7.4 理财

- 7.4.1 准备笔、白纸。
- 7.4.2 向患者讲解理财相关知识。
- 7.4.3 理财要点：安全存放金钱，住院患者家属留给自己的零用钱可由工作人员协助管理，在院外学会利用银行服务；按照基本的生活需要消费，做到量入为出；能掌握常用货品价格；懂得如何支配金钱；外出购物会挑选物品，讨价还价，能掌握相关的技巧。
- 7.4.4 在工作人员帮助下，让患者试做一个自己的理财计划。
- 7.4.5 在生活中保持理财的习惯，练习正确的理财方法。

7.5 乘坐交通工具

- 7.5.1 准备所在城市公交线路图或手机地图软件。
- 7.5.2 指导患者学会利用城市公交线路图或手机地图软件。
- 7.5.3 指导患者认识公交车站牌，使患者知道牌上箭头所指的含义，掌握到达同一个目的地有几种方法（几种车次），在哪换乘更方便等。
- 7.5.4 讲解购买公交车票时应注意无人售票车应投币，使用公交卡刷卡应注意刷卡次数和方法，明确是刷 1 次还是刷 2 次。
- 7.5.5 指导患者在乘公交车时找不到车站或是站牌较模糊时，如何寻找行人或交警帮助。
- 7.5.6 患者根据自己的实际情况，熟悉常用公交线路。
- 7.5.7 练习正确乘坐交通工具的方法，刚开始可在家人或志愿者的陪同下练习。

8 质量管理评价与改进

- 8.1 评价根据 MZ/T 039 患者能力评估，采用《日常生活能力量表》，每月评定 1 次，评价患者日常生活能力改进情况。
- 8.2 可采取召开座谈会、发放意见反馈表、查询服务记录等方式，围绕训练质量、成效、服务安全等方面开展训练质量满意度调查。
- 8.3 对服务评价发现的相关问题应及时提出改进措施，确保计划与措施落实到位。

附 录 A
(资料性)
日常生活能力量表

表A.1 给出了日常生活能力量表的样式。

表 A.1 日常生活能力量表

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____

序号	项目	完全独立完成	有些困难	需要帮助	根本无法完成
1	乘坐公共车辆	1	2	3	4
2	行走	1	2	3	4
3	做饭菜	1	2	3	4
4	做家务	1	2	3	4
5	吃药	1	2	3	4
6	吃饭	1	2	3	4
7	穿衣	1	2	3	4
8	梳头、刷牙	1	2	3	4
9	洗衣	1	2	3	4
10	洗澡	1	2	3	4
11	购物	1	2	3	4
12	定时上厕所	1	2	3	4
13	打电话	1	2	3	4
14	处理自己的钱财	1	2	3	4
总分					
<p>注1：评估周期为两周或一个月，根据患者实际的生活自理情况给出具体的分值，最后累计之和\geq16分，则需要进入技能训练组。</p> <p>注2：根据评估情况，与患者商议确定本次训练的计划与侧重点，并备好相应的用物。</p> <p>注3：讲解相关知识或播放讲解视频。</p>					

附 录 B
(资料性)
精神科护理观察量表

表B.1 给出了精神科护理观察量表的样式。

表 B.1 精神科护理观察量表

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____ 床号：_____ 科别：_____ 住院号：_____

序号	评估项目及内容	评估日期											
1	肮脏												
2	不耐烦												
3	哭泣												
4	对周围活动兴趣												
5	不督促就一直坐												
6	容易生气												
7	听到不存在的声音												
8	衣着保持整洁												
9	对人友好												
10	不如意便心烦												
11	拒绝做日常事务												
12	易激动发牢骚												
13	忘记事情												
14	问而不答												
15	对好笑的事发笑												
16	进食狼藉												
17	与人攀谈												
18	自觉抑郁沮丧												
19	谈论个人爱好												
20	看到不存在的东西												
21	提醒后才做事												
22	不督促便一直睡着												
23	自觉一无是处												
24	不太遵守医院规则												
25	难以完成简单任务												
26	自言自语												
27	行动缓慢												
28	无故发笑												
29	容易冒火												
30	保持自身整洁												
总 评 分													
签 名													
备 注	严重程度：(0)无，(1)有时是或有时有，(2)较常发生，(3)经常发生，(4)几乎总是如此。												

参 考 文 献

- [1] 利伯曼 (RP.Lieberman, MD) 《社会独立生活技能训练程式》
- [2] 柯文英. 现实导向训练综合护理对 住院慢性精神分裂症病人生活技能和社会适应能力的影响[J]. 全科护理, 2016, 14(22):2324-2326
- [3] 徐良雄, 高卉, 刘祖松, 等. 定期技能康复训练对慢性精神分裂症患者生活质量的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(10):1448-1451
- [4] 吕月娣, 姜杨, 沈校康, 等. 团队技能训练改善慢性精神分裂症患者社交能力的研究[J]. 医院管 理论坛, 2017, 34(6):39-41
- [5] 李明丽. 精神病患者日常生活能力训练技巧[J]. 医学信息, 2013, 27(11):519.
-