

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003:慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：長者常見癌病及晚晴照顧

2010年1月28日 (星期四)

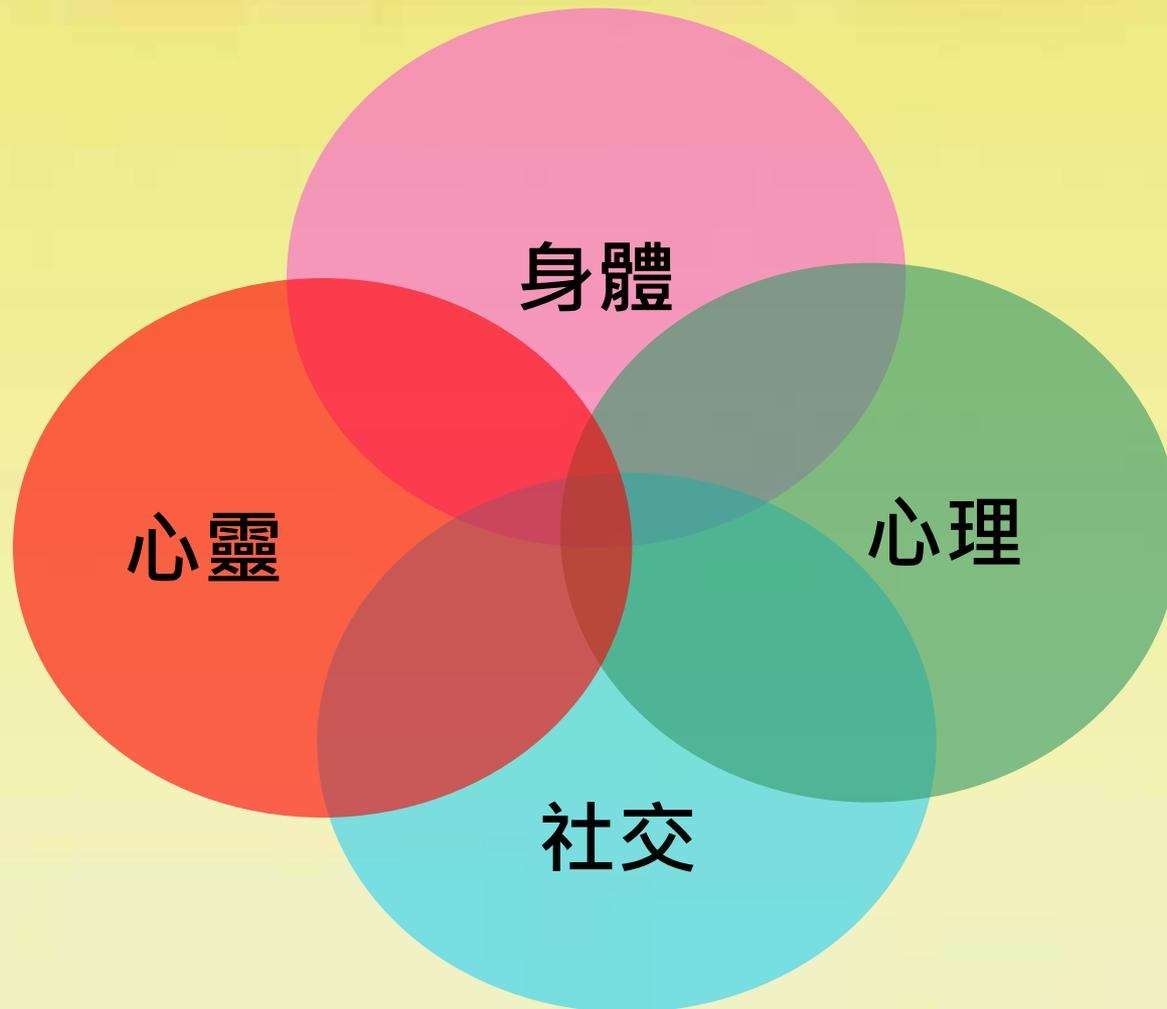


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

本課內容

- 癌症病人
 - 身體上的照顧
 - 心理上的照顧
 - 社交上的照顧
 - 心靈上的照顧

癌症病人的需要





身體

- 把身體的不適減至最低
- 維持身體的機能
- 在照顧時備受尊重
- 感官上的需要

身體痛楚，怎麼辦？

痛楚評估

- 疼痛的部位
- 強度
- 疼痛類型
- 發生疼痛的時段及持續時間
- 疼痛在病人身上顯示方式
- 緩解疼痛的方法
- 增加疼痛的原因

止痛的目標

令病人有
良好的睡眠



可以舒服地
臥床休息

可以舒服地坐



可以舒服地行走

處理方法 — 使用止痛藥

一般止痛藥的副作用：

頭暈

昏昏欲睡
通常兩三天內便會消失



便秘

作嘔

處理方法 — 使用止痛藥

使用止痛藥的一般準則：

要定時服用，不要在痛時才吃



按醫生指示服用劑量和方法，切勿自行加減

多與醫護人員溝通，
說出痛楚進度情況及其他不適



處理方法 — 使用止痛藥

使用止痛藥的一般準則：

輕微或間歇性的痛

可以在感到痛楚時才服藥



持續和頻密的痛

必須按時服藥，以保持體內的藥力在穩定的水平



programme

處理方法 — 止痛藥的類別

- 非麻醉性鎮痛藥
- 麻醉性鎮痛藥
- 類固醇
- 非類固醇消炎鎮痛藥



『嗎啡』是其中一種強力止痛藥，對癌症的痛楚很有效。

— 醫生會按患者的情況而調較劑量，

— 上癮的情況在臨床上絕無僅有。

處理方法 — 止痛藥的類別

用藥途徑
皮膚貼劑
口服
肌肉注射
靜脈注射
皮下注射
脊髓用藥

處理方法 — 其他止痛方法

- 陪伴病者
- 自我鬆弛，可作深呼吸運動
- 作一些輕巧的消遣活動，分散注意力
- 長期臥床者，可轉換臥式，或作一些簡單的肢體活動、按摩等
- 溫度治療：冷敷或熱敷
- 止痛機 (例如：TENS)，可紓緩某部位的痛楚

氣促，怎麼辦？

處理方法

- **安排舒適的環境及位置**

- 如坐在椅子或床上，可以用數個枕頭支持背部及頭部
- 保持環境清涼
- 可使用冷氣機、抽濕機或空氣過濾機，使空氣清新、乾爽、流通

處理方法

- 氣促處理方法

- 藥物：

- 麻醉劑，例如：嗎啡
 - 鎮定劑或抗焦慮藥
 - 類固醇
 - 氣管擴張劑

- 施氧

- 按醫囑給與氧氣

處理方法

- **氣促處理方法**

- 如氣促是因為黏稠的痰涎阻塞氣道，可飲用熱開水以稀釋痰涎助其咳出。
- 保持大便暢通
- 按病情對生活作出調節

處理方法

- **深呼吸運動**
 - 用鼻吸，用嘴唇細細呼氣
- **心理照顧**
 - 保持冷靜，集中精神慢慢呼吸
 - 放鬆肩膊、背部、頸部、手臂
- **口腔照顧**



水腫，怎麼辦？

處理方法

- 把水腫部份提高
- 穿上壓力襪或用繃帶包紮，盡量日間全日穿著，晚上可以除下 (留意血液循環)
- 按摩：從接近身軀之部份開始，如先按大腿，然後按小腿，再按腳部
- 避免穿緊身衣物
- 按醫生指示服去水藥

處理方法

- 若有滲液從水腫部份流出，可敷上紗布，然後再用繃帶包紮 (留意血液循環)
- 皮膚護理：
 - 避免陽光直接照射
 - 保持皮膚乾爽，特別兩趾之間
 - 搽上潤膚膏或油，以保持濕潤
 - 避免用剃刀刮水腫部位的鬍子或毛髮
 - 立刻用消毒藥水處理水腫的傷口

處理方法

- 穿上壓力襪或用繃帶，做溫和的運動，每天做兩次

怎麼預防褥瘡？

甚麼是褥瘡？

- 多數由直接壓力引致
- 皮膚的微絲血管因受到長期的壓力
- 四周的組織得不到氧氣和養份而壞死，形成潰爛傷口
- 有時皮膚受到強力摩擦和拉扯也會做成破口潰爛

預防方法

- 定時轉換姿勢，每兩小時轉換一次為佳
- 穿著稱身的衣服，保持床舖平滑
- 保持皮膚衛生及乾爽
- 保持正確的坐姿，尤其坐輻椅人士，輪椅必須調校至適當的位置
- 照顧者使用正確的搬抬方法，避免拖拉
- 採用正確的承托用品，例如坐墊、床墊等
- 攝取足夠的營養，特別是蛋白質和維生素的吸收

晚期照顧



心理

- 幫助病人及家屬坦然面對死亡
- 在情緒上使他們得到支持
- 讓他們有機會表達、發洩
- 解開心中的結
- 從個人的執著走出來

對死亡的恐懼...

不知道瀕死的感覺
很痛嗎？很辛苦？

不知道瀕死的情況
會點樣的？我會變
的很醜樣嗎？下一
步是怎樣的？

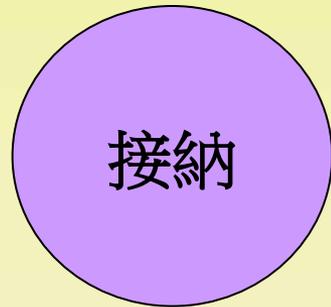
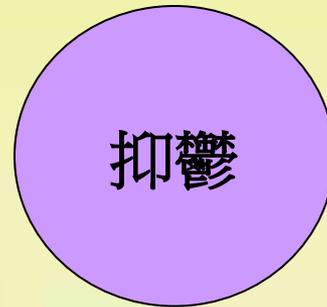
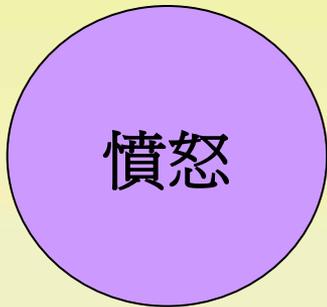
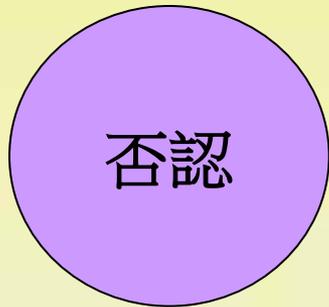
對死亡的恐懼...

- 不知道瀕死的情況.....
 - 會點樣的？會變的很醜樣嗎？下一步是怎樣的？
- 不知道瀕死的感覺
 - 很痛嗎？很辛苦？

無用 無助望

面對死亡的五個階段

- 大致上會出現以上五個階段
- 並非絕對的
- 可能同時出現多於一種的情緒反應
- 某一階段有可能重覆出現



情緒的處理



肯定



接納



聆聽



同行

面對失去

告訴長者：

- 外表只是一個美麗的軀殼，但軀殼裡面的仍然那位可敬可愛的同一人。
- 不隨肉體改變的是你的思想和感情。
- 你的尊嚴、價值，不是取決於你的疾病，而是你整個的人，你的思想，你與家人親友的關係和感情，你為家庭和社會曾作過的努力
- 因為曾經擁有，才會經歷失去。

未完的事.....

- 告訴長者：
- 你可以選擇面對，使遺憾減到最低。
- 問問自己「若我可以活長一點，我想完成甚麼事情？」。
- 列出一張清單，寫下最不捨的人、物、或事情。
 - 每個事項對病者的特別意義和精神，並不會因生命的結束而消失。反而能跨越生死，繼續伸延下去。

對家人/照顧者的建議：



晚期照顧



社交

- 協助病人及家屬安排一些生活上實務的事宜
- 引導病人及家屬表達愛與關懷

社交方面：完成家庭的責任

- 生活安排：如家居實務
- 摯親託付：如遺孤照顧
- 留下回憶：如拍照錄音
- 永恆連繫：如記念方式

晚期照顧



心靈

- 幫助病人及家屬尋找生命及死亡的意義
- 滿足病人及家屬心靈裡的需要

靈性方面：生命的意義

為甚麼是我？

我的一生算是怎樣？

我的生命還有甚麼意義？

我的生命有甚麼的價值？

靈性方面：生命的意義

給長者：

- 回想自己的一生，有甚麼重要的字眼、影象、圖案在腦海上現？
- 問問自己：若沒有了我，這個世界會有甚麼不同？會有甚麼事情無法發生？
- 當死亡走近的時候，更值得利用自己的生命去教育和影響別人。



對家人/照顧者的建議：

- 雖然長者面對生死，探索心靈是一個很個人的內心過程，家人可以參與的並不多，**愛與關懷**能為病者的心靈帶來最美好的心滋潤。
- 告訴長者他的生命如何影響了你，如何為家庭帶來美好的改變。



靈性方面：維持盼望

- 不同階段可能會期望不同事情的發生
- 可以是一些看似微不足道的事情，也可以是盼望的來源
 - 「我希望身體可以感到舒服一點」
 - 「我希望吃雪糕」
 - 「我希望聽某某歌星的歌」
 - 「我希望教曉太太用家中的電器」
 - 「我希望某某來探望我」
 - 「我希望到郊外走走」

對家人/照顧者的建議：

- 幫助長者在日常生活中尋找微小的盼望
- 盡量協助長者達成
- 繼續尋找他們活著的動力和推動力



靈性方面：活在當下

- 雖然死亡使長者
 - 不能改變過去
 - 不能控制未來但是
 - 可以選擇好好地把握現在，用另一角度去感受生命

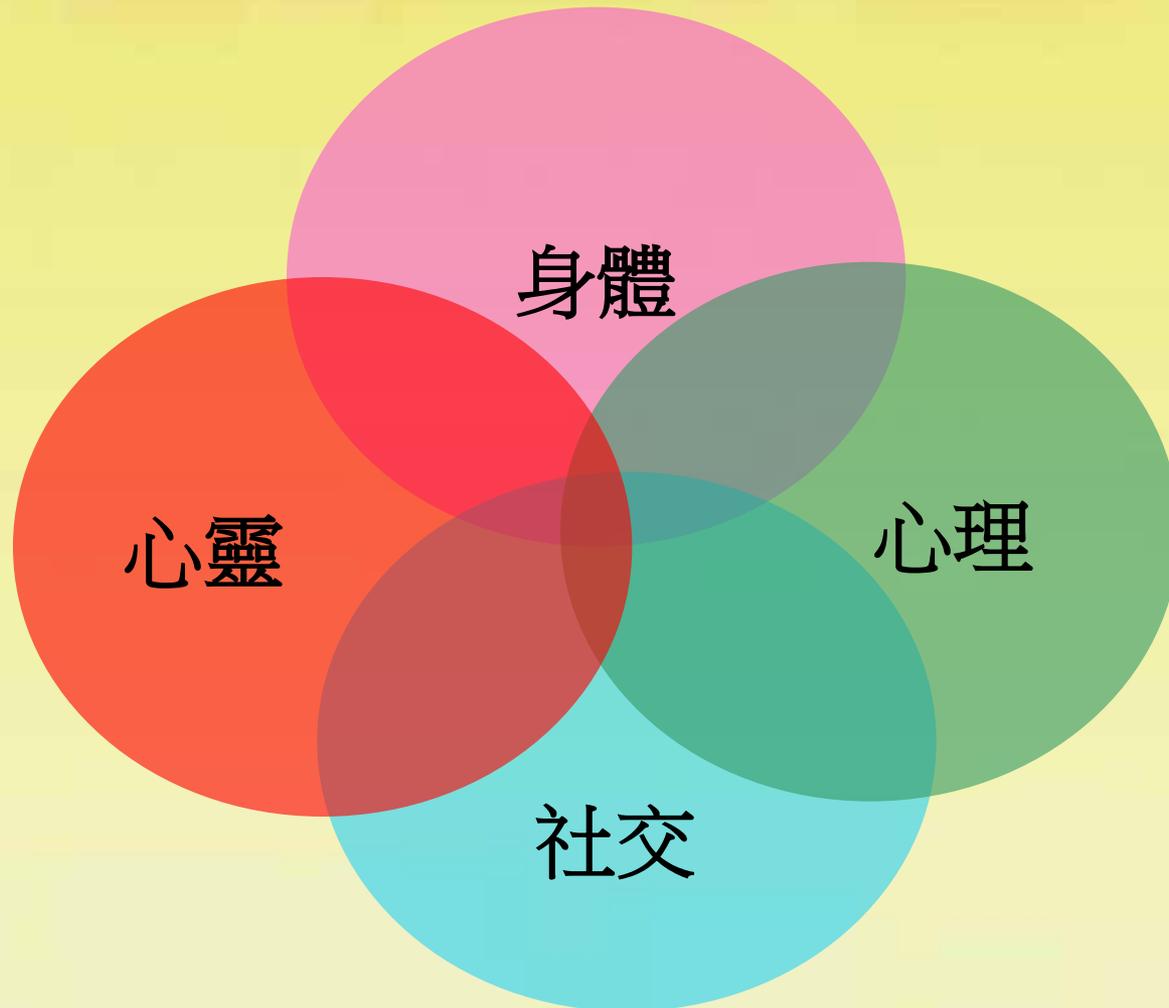
活在當下

- 放開自己的感官，重新感受「活著」的感覺。

信仰的支持

- 可以選擇宗教為心靈帶來超越生死的平安
- 靈性上得到慰藉、依靠，他們便會感到平安
- 對人對事都不再執著，以平和的心面對死亡
- 與宗教人士探討生命的問題

晚期照顧的服務範圍



參考資料

- 《安然善別: 讓末期病者與家屬善渡生命的最後階段》(2005) 善寧會
- 《共渡每一天: 晚期癌症病者及家屬實用手冊》(1999) 白普理寧養中心

謝謝大家！