

照顧的時間

A Time to Care

在家裡照顧病重者
*Caring for someone
seriously ill at home*

獅門醫院
Lions Gate Hospital

231 East 15th Street
North Vancouver BC V7L 2L7
電話: 604-988-3131

目錄 Contents

	頁數
前言	4
誰可以幫助您?.....	5
回家前的準備	10
個人護理.....	13
心理支援.....	19
照顧您自己.....	23
接近死亡時.....	26
有用的機構、社區服務和資源	29
有益書籍.....	30

有用的電話號碼 Useful phone numbers

如果您正在家裡照顧病重者，您或應記下您要經常或是緊急聯絡者的姓名和電話號碼。

電話號碼

家庭醫生 (全科醫生(GP))	
善終聯繫護士 (Palliative Liaison Nurse)	
社區護理服務 (Community Nursing Service)	
當地藥房	

前言 *Introduction*

本手冊旨在幫助想在家裡照顧病重的家人或是朋友的人士。病重者往往會希望在自己家裡接受照顧。善終計劃 (**Palliative Program**) 認知必須幫助這些人，並且致力於透過它的各項病人護理服務以及協助處於這種情況的家庭來滿足此需求。

家人和朋友往往會覺得這個過程是有益的。您或許也會覺得，用這種方式照顧別人可以加強彼此的關係。

在家裡照顧病重的親友不是一項能夠輕易做出的決定。一開始您可能因為他們日後需要的大量照顧感到不勝負荷或緊張萬分。或者您會覺得您本身缺乏足以充分因應的強健身心。即使如此，您或許仍想要讓您的親友在熟悉的環境裡盡可能地感到舒適。只要有正確的幫助和支持，這是可行的。

視病情嚴重程度，病人或許需要一天**24**小時的照顧，無法由一個人獨自承擔。此時，尋求他人協助並且分擔工作是非常重要的。

在您的親友出院前，必須預做計劃和準備才能順利地從醫院轉到家裡。

本手冊談到照顧病重者的實務面。它說明如何提供所需的照顧，也讓您獲知身為照顧者，社區裡有哪些可以供您使用的資源。同時手冊後也列有各項當地服務的聯絡電話和詳情。

身為一名照顧者，照顧您自己並且察覺本身的需求和情緒是非常重要的。在這段期間，應當坦然面對所有提供幫助的建議，並且盡量取得最多的支持。

誰可以幫助您? *Who can help you?*

如果您決定要在家裡照顧您的親友，很多專業醫護人員都可以為您提供實質的幫助和支持。

他們當中有些是在社區裡工作，有些固定在醫院或寧養中心 (**hospice**) 工作，還有一些則是往返於醫院和您的住家之間。

根據您居住地的不同，各個衛生服務區提供的服務項目也有差異。

您可能會聽到「善終護理」(**palliative care**)的說法。這是指為了緩和病重者的症狀而為他們提供的治療和護理。這種治療無法治癒他們，但是可以為他們的餘生提供最好的生活品質。您的全科醫生或社區護士可以告知，您所在地有哪些善終護理服務。

以下所列是能夠幫助您為您至愛的人提供最佳照顧的一些專業醫護人員—不論您的親友是住在家裡、住宅式護理中心、綜合醫院、或是寧養中心。通常這些專業人員都是照顧您親友的一個團隊裡的成員。

全科醫生 **General Practitioner**

您的家庭醫生或全科醫生是將會照顧您親友的團隊裡非常重要的一員。全科醫生負責在家裡照顧病人的醫療層面。他/她會和社區護士以及照顧您親友的其他人通力合作。

社區護士 **Community Nurse (CN)**

社區護士是註冊護士，會和社區裡的全科醫生以及其他專業人員合作。

社區護士在接到醫院或是全科醫生的通知時會針對您的親友做出評估。

完成評估後，社區護士會討論您的親友需要哪些其他服務。他們可能會要求其他專業人士或服務項目加入照顧。這樣您就不必擔心要親自聯絡很多人。這可能包括職能治療師(OT)、語言治療師、或物理治療師(PT)提供的服務。

職能治療師或物理治療師將會討論哪些設備能夠幫助您的親友過得更舒適，或是基本上能夠改善他們生活品質的任何事物。他們會指引您如何取得這類設備。您往往可以透過善終福利計劃 (Palliative Benefits Program) 免費取得這些必要的設備。

到府照顧 Home Care

其他醫護人員或可前來府上幫您的親友洗澡和穿衣服。社區護士會告訴您是否可以為您提供這項服務。

專科善終護理服務 Specialist Palliative Care Service

專科善終護理服務又稱善終外展團隊 (Palliative Outreach Team)。這個團隊為社區的病人和家屬提供建議以及支援。

他們受過管理疼痛和其他症狀以及幫您處理一切情緒困擾的專業培訓。這個團隊是由醫生、護士、和其他專業醫護人員組成。它也可能包括一名社工、病人及家屬支援輔導員和牧養關顧 (pastoral care)。

視您居住地區而定，專科善終護理團隊裡或許會有較多的專業醫護人員。這些服務項目都在持續地開發進展中。

善終聯繫護士 Palliative Liaison Nurse (PLN)

您的親友將由他/她的全科醫生或醫院醫生轉介到善終護理計劃。轉介後，聯繫護士 (PLN) 會安排一次家訪。PLN 會和您的親友合作，瞭解如何最好地幫助他/她對抗疾病。他們也會和您還有您的家人合作。他們會說明團隊裡有哪些人，以及他們將如何幫助您和您的親友。

善終護理計劃不一定會接手對您親友的照顧，而是會和他/她的全科醫生、社區護士、以及已經在照顧他/她的所有其他專業醫護人員或服務項目密切合作。

善終到府護理臨床員 Palliative Home Care Clinician

善終到府護理臨床員是善終護理團隊的一員，他們在社區裡工作並且和醫院團隊保持密切的聯繫。他們會在上門探視時，和全科醫生以及社區護士密切合作，為您的親友提供支持。這些護士也可以探訪住在醫院或是住宅式護理中心的病人。

綜合醫院的善終護理服務

Palliative Care Service in the General Hospital

多數綜合醫院都有善終護理服務。

這項服務會和醫院團隊合作以提供建議和支持。是否轉介到醫院的善終護理團隊是由醫院醫生或全科醫生決定。

善終護理住院機構 Palliative Care inpatient unit

您居住的地區或許設有善終護理住院機構。

寧養中心 Hospice

負責照顧您的親友的醫生可能會建議他/她入住寧養中心。您可以和您的善終護理團隊進一步討論這個問題。

善終日間中心 Palliative Day Centre

您居住的地區或許設有善終日間護理／日間寧養中心。您的善終聯繫護士可就此項服務為您提供更多資訊。

社區藥劑師 Community Pharmacist

您的社區藥劑師會確保正確安全地為您提供醫生處方上的所有藥物，或是所有購買的成藥。他們也會確保，任何為您的親友處方的藥物可以安全地和其他藥物一起服用。

他們也可以針對如何以及何時服用藥物，和可以預期的常見副作用提供相關資訊和建議。

如果您需要更多藥物，他們也可以為您做此安排。如果有任何問題，他們會和您的全科醫生以及其他專業醫護人員討論這些問題。

物理治療師 Physiotherapist

物理治療師可以幫助您行動不便的親友。他們對於一些症狀如疼痛或是組織或肺部的過度積水也會有所幫助。在家裡，他們可以教您或家人如何輕輕地移動病人，再讓他／她回到床上或輪椅裡。這是很重要的，因為它會減輕敏感部位的壓力。

職能治療師 Occupational Therapist

職能治療師可以針對能夠使您的親友更舒適的任何設備或住家調整提供建議。他們也可以幫您的親友盡可能地獨立。具體做法是確保他／她可以自理日常生活，包括洗澡、穿衣服、吃飯、工作（如果可以），並且能夠享受休閒活動。

善終社工 Palliative Social Worker

如果您正在艱苦奮戰，以便在家裡照顧親友，社工們可以提供心理上的支持和幫助。他／她也可以幫助孩子們適應家裡有病人的情況。

在家裡照顧親友可能相當困難，尤其是財務上。在生病前，您的親友可能是家中的經濟支柱，或者您可能決定放棄自己的工作而兼職。因此可能出現經濟拮据，尤其是當您還有額外的支出如暖氣、洗滌、特別設備、或特殊飲食等情況。

社工可以告知有關的財務支援和社區服務。某些福利要求符合最低收入規定，但並非全都如此。社工是在醫院裡服務。

義工／支援團體 Volunteers/Support Groups

許多義工組織可以為身為照顧者的您和您的親友提供幫助和支持。

他們可以針對您的情況提供實質的支持和建議。您的社區護士或善終聯繫護士可以告訴您當地有哪些這類團體。

他們也可以幫助孩子們適應家裡有病人的情況。

回家前的準備

Preparations Before Going Home

如果您決定在病重親友的家裡照顧他／她，瞭解相關具體內容是非常重要的。

做為一名照顧者可能意味著幫助您的親友移動、洗澡、穿衣服、上廁所、進食和服藥。很重要的一點是您應針對這些工作確實向護士們尋求建議。

在您照顧的人出院前，請和醫院工作人員詳談，事先策劃您的需求。

可能的話也請您的親友參加，因為他／她對於此事應當也有表達意見的權利。這代表要瞭解以下資訊：

- 藥物 – 必須每隔多久服用
- 飲食 – 需要進食哪些特殊的食物或飲料
- 移動 – 有關抬起或移動病人的建議
- 實務上的安排 – 臥室和浴室的位置
- 輔助和設備 – 特殊的床、床墊
- 可到府的護理服務 – 社區護士。

醫院團隊會聯絡您的全科醫生和社區護士，讓他們參與您的親友的出院。醫院團隊會就病人的情況和未來所需照顧向他們提供最新訊息。但您最好也能在您的親友回家前主動聯絡您的全科醫生和社區護士。

藥物

請於出院前索取處方。

要求病房護士向您說明處方內容以便您在回家前明確理解所有藥物。

實務上的安排

浴室

浴室的使用是必需考慮的重要事項。

- 臥室是否離浴室太遠?
- 您的親友是否必須很費力才能上廁所?
- 他／她會不會在途中大小便失禁?
- 是否有室內便器或尿壺供他／她使用?

如果您的親友有失禁情況，您必需在出院前和護士討論這個問題。

樓梯和床

家裡有樓梯嗎? 您的親友可以上下樓梯嗎? 若是不能，請和您的親友討論這個問題，因為或許必需考慮使用樓下的房間。如果實際可行，請在床的四周留些便於上下的空間以便於移動位置或上下床。

如果您的親友住樓上，在室內使用嬰兒監視器 (**baby alarm**) 應有幫助，尤其在夜裡。因為當您在樓下或另一個房間時，可以用它來監看您的親友。如果沒有嬰兒監視器，可以用一個鈴，讓他們在需要時呼喚您。

分擔責任

如果您有一個大家庭，規劃輪值表或許會有幫助，免得大家同時在場。這樣每個人都能照顧到您的親友，又都可以獲得休息。

輔助儀器和設備

許多不同的設備都可以幫助您在家裡照顧您的親友。職能治療師可就有哪些可用設備、如何取得以及使用它們，為您提供建議。

床

讓您的親友能夠舒適地躺在床上是很重要的。因為即使他們並非完全無法下床，可能也會長時間待在床上。職能治療師可以協助為您的親友安排最適合的床和床墊。此外，社區護士也會就如何讓您的親友在床上感到最舒適提供建議。家裡若有許多枕頭也會有所幫助。

室內便器、便盆和尿壺

如果您的親友無法去上廁所，他們或許需要一個室內便器、便盆或尿壺。社區護士或職能治療師可以協助安排取得室內便器。您也可以當地在當地藥房買到尿壺。

輪椅和助行器

視病情不同，您的親友或許無法走動。此時物理治療師會安排使用輪椅或適用的助行架。

個人護理 *Personal care*

洗澡

基於多種原因，定期為您的親友洗澡是非常重要的。

這不僅有利於他們的個人衛生和舒適，還會提振他們的精神。這也是發現皮膚發紅等早期病徵和預防感染的好方法。病重者的瘀腫、感染或傷口往往需要較長時間才能癒合。

許多長期臥床者可能會因為出汗變得濕黏而感到不適。如果您的親友無法下床或自行洗澡，他們必需在床上接受擦澡。請和您的社區護士討論此事，她／他會提供建議和支援。或許也可以安排每天有人到府服務。

為您的親友洗澡時：

- 儘量輕柔。
- 完全洗淨肥皂，輕柔但徹底拭乾皮膚。在整個清洗期間多次更換用水。避免採用粉末或有香味的肥皂，因為它們會刺激皮膚或造成發紅。
- 為您的親友清洗身體每一部位時，讓他／她身上保持遮蔽，只露出您要擦洗的部位。這不僅可以讓您的親友保持暖和，也維護了他／她的尊嚴。
- 查看皮膚是否乾燥或發紅，尤其在耳朵、腦後、肩胛骨、手肘、脊柱、腕骨、腳後跟和腳底等部位。在這些部位擦上溫和的保濕劑。
- 用電動刮鬍刀刮鬍子，因為這樣比較簡便。

保濕與按摩

用輕淡的保濕霜在四肢輕輕按摩可以讓您的親友感到舒適。請和照顧您親友的團隊討論最適用的霜劑或產品。您或許也會需要有關照顧身上所有曾經接受放射治療部位的建議。

口腔照顧

每天，或在必要時更頻繁地輕輕清潔您親友的口腔或假牙。如果他／她的口腔因為過於疼痛而無法使用普通的牙膏和牙刷，請改用細軟的嬰兒牙刷。最好避免用漱口水或檸檬甘油棉籤，因為它們可能會使口腔更乾以及刺痛。

葡萄柚汁或鳳梨汁已經證實對於保持病人口腔清潔極具成效，同時味道較為柔和。

您或許會發現您的親友長了鵝口瘡或有口腔潰瘍。這常見於病重者。鵝口瘡的外觀像是在舌頭、牙齦上或頰內的白色塊狀或小點。最好仍然正常地清潔假牙。病重者的假牙往往會變鬆，導致口腔潰瘍。如果口腔或舌頭變得很疼或佈滿斑點，請告訴社區護士或全科醫生，他們會建議如何處理。如果嘴唇很乾，可用凡士林或有味道的護唇膏加以潤濕。

頭髮的梳洗

一直躺在床上會讓您的親友很難感到舒適或神情愉悅。為他們洗頭可能會使他們覺得舒服得多。

但如果他們必須臥床，這往往是件困難的任務。請和社區護士討論該怎麼做。

鼓勵婦女化妝也會提升她們的士氣。此外，鼓勵男士用電動或手動刮鬍刀刮臉會使他們精神振奮。如果您的親友無法自己做這些事，請諮詢社區護士。

照顧指甲

如果您的親友的指甲需要修剪，請和社區護士討論此事。簡單的塗指甲油或修指甲都可以提振精神。

移動

不讓您的親友始終保持同一姿勢是很重要的。可能的話應鼓勵並且幫助他們移動以及變更姿勢。這不僅會加強身體的舒適也會提高他們的士氣。盡可能長時間地讓他們感到獨立是很重要的。

確保地上沒有任何可能會絆倒他們的障礙物如鞋子、小地毯、或其他物品。如果他們需要使用室內便器或是坐到椅子上，確保它放在近處或是盡可能地靠近床邊。

如果您正在照顧需要幫助才能上下床的人，您會需要有關如何安全地移動和抬起他們的指引。

移動病人時請盡量輕柔和小心。先就如何正確地抬起以及移動病人諮詢社區護士是非常重要的。您一定不想傷到自己或是您的親友。

壓瘡

您的親友長期臥床或是坐在椅子上時，可能會在某些壓力點上感到疼痛和麻木。

身體上的任何骨骼部位如果承受了壓力同時沒有經常解壓就會感到疼痛。病重者和非常瘦的人最容易有壓瘡。這會讓他們很不舒服，同時增加感染的風險。

就長期而言最好能夠完全預防壓瘡的形成。請和來訪的護士討論緩解壓力的最好方法。可行的方式有採用特殊的床墊或墊子，而這些或許可以由福利計劃免費提供。如果您注意到病人的皮膚肌理有任何變化，例如發紅或起水泡，請告訴護士。

食慾不佳

病重者往往食慾不佳或完全喪失食慾，或感到噁心作嘔。有時他們可能會缺乏進食的體力、有壓瘡、口乾、或是吞嚥困難。

來訪的護士或是全科醫生也許能夠提供建議。

- 讓您的親友少量多餐而不要固定每天進食的次數。或是在他們想吃的時候隨時供應餐點。
- 確保菜色盡量美觀。少量的餐點也可以幫您的親友暫停生病的感覺。
- 嘗試提供濕潤的食物因為它們往往比較容易入口。這也會有助於預防口乾。
- 盡可能在您的親友坐在床上或椅子裡時供應餐點。
- 讓您的親友少量多餐而不要固定每天進食的次數。或是在他們想吃的時候隨時供應餐點。
- 確保菜色盡量美觀。少量的餐點也可以幫您的親友暫停生病的感覺。
- 嘗試提供濕潤的食物因為它們往往比較容易入口。這也會有助於預防口乾。
- 盡可能在您的親友坐在床上或椅子裡時供應餐點。
- 如果他們不能吃固體食物，請改用液態化的食物或是營養飲料。您也可以和來訪的護士討論目前有哪些營養飲料。
- 給他們一杯碎冰或是一碗冰淇淋，這可以讓他們感到清涼提神，也可以讓他們的口腔保持濕潤。
- 用吸管喝飲料；因為如果嘴部或舌頭疼痛，這會有所幫助。
- 考慮採用嬰兒專用的杯子，因為有時要坐起來喝東西會很費力。
- 如果他們對您精心準備的飯菜吃得很少，請不要生氣。
- 如果您的親友完全無法進食，請和來訪的護士商量。覺得噁心或想吐可能會讓他們不想進食。

上廁所

必須和您的親友討論這事或許相當尷尬。事實上這可能是照顧病人最困難的問題之一。即使如此，如果您想就此事獲得更多建議，請和來訪的護士商談。

很多因素會影響排尿或排便的頻率。這可能包括飲食習慣的改變、失去食慾、缺乏走動、以及某些藥物。請和來訪的護士討論您所經歷的任何困難。盡早尋求建議是很重要的。如果您照顧的人沒有進食的問題，鼓勵多攝取液體會有幫助。您也可以在他的飲食裡多加些水果和高纖食物。

失禁

在生病的某個階段，您的親友可能會喪失對大小便的部份或所有控制。此時應請來訪的護士提供有關失禁的建議。

如果能夠確保臥室離浴室不遠，或是隨時在床的附近放置室內便器或尿壺，或許可以減輕這個問題。

來訪的護士可以為您提供有關穿著防止失禁用品和採用護床措施的資訊。這是為了確保您的親友的乾燥舒適以及床舖的潔淨。如果這些都行不通，護士可能會建議使用導尿管。這是裝在膀胱裡的一條管子，以便讓尿液滴入一個特殊的袋子裡。

用導尿管不會痛，同時尿袋和管子可以用床具很方便地遮蔽。男士們可以讓尿液滴入一個裝在陰莖上的套子裡。

失禁和在臥室裡使用室內便器也可能造成強烈氣味的問題。這可以用很多方法處理，請諮詢來訪的護士。

睡眠問題

您的親友可能會覺得夜裡很難入睡。這可能是疼痛、白天睡得太久、或焦慮而不易放鬆所致。

很多方法可以幫助他們放鬆和在夜裡入睡。例如聽音樂、閱讀、坐禪、或在晚上喝杯熱的飲料都可能有所幫助。確保臥室的安靜和溫度的適中。請和您的全科醫生或來訪的護士討論持續的睡眠問題。

疼痛或任何難受的症狀

如果您的親友經歷疼痛或難受的症狀，請鼓勵他們和來訪的護士或是專業善終護理團隊的成員討論這個情況。讓您的親友定時或按照處方服用止痛藥是很重要的。如果疼痛加劇，請諮詢全科醫生或是來訪的護士。

輕輕按摩也是舒緩疼痛的一個好方法。針對他們何時感到疼痛、疼痛持續的時間、以及什麼有助或無助於舒緩疼痛做成記錄可能會有幫助。

心理支援 *Emotional support*

患了癌症或其他重症的人自然會不時感到傷心、焦慮、或憂鬱。事實上他們可能會經歷一系列的情緒反應並且有時會對您發脾氣或煩躁不安。您的親友的感受也可能每天或每個小時都在改變。請緊記，他們心理上的健康和身體健康是同樣重要的。

幫助他們處理情緒和感受的方法包括聆聽、觸摸、或只是陪著他們。

何時傾聽以及何時說話

面對家人或朋友即將死亡的可能會帶來一些奇特的感覺。因為未來的不確定，您可能會不知道要和您的親友說什麼。

您可能會怕說錯話，同時又想保護他們，讓他們不要擔心。因此您可能會假裝一切安好，讓一切如常進行。

病重者有時會變得焦慮和憂鬱。但有時很難分辨他們的症狀究竟是疾病的一部份，還是他們的焦慮和憂鬱的一部份。他們可能會對周遭人事失去興趣、喪失食慾、發怒、煩躁、哭泣，或是無法入睡。

如果您擔心情緒低落的問題，請和來訪的護士或全科醫生討論。

- 仔細聆聽您親友所說的話並且做出回應。您可能覺得只是聆聽似乎不夠。但事實上這是提供幫助最好的方法之一。

透過聆聽，您讓他們能夠告訴您他們的感覺，這有助於您更瞭解他們擔心的事。

他們可能會說，要「理清一些瑣事」，或是擔心財務問題如遺囑、房貸、或保險等。此外他們可能也會想和家人以及朋友談話，以便做些彌補或者只是聊些近況。

- 不要不和您的親友說話，或是任意對他們所說的話置之不理，這會讓他們感到孤獨或孤立。

續...

他們不一定會想再度獲得保證，而只是想有人傾聽他們談論自己的恐懼和希望。即使沒有復原的希望，他們也可能只是想知道他們不會被遺棄或是孤立無援。

- 如果您的親友希望知道實情，盡可能以實情相告並且做好面對事實的準備。

即將辭世者往往不想把重點放在未來會發生在他們身上的事。但同時他們又會希望周圍的人誠實以對。

有時他們可能會談到死亡，說他們即將死亡，或是問一些奇怪的問題，例如：「我會死嗎？」或是「我就要死了嗎？」這時很難針對這類問題直截了當地回答「是」。事實上，談論死亡本就不是容易的事。您可能會覺得用一個問題來回應他們比較容易些。例如：「你為什麼問這個問題？」或是：「你覺得要走了嗎？」

這讓他們有機會表達他們的擔憂。

- 有時您的親友可能不想說話。他們可能只是覺得不需要說話。請尊重這個想法。只要他們知道您隨時都會傾聽他們的談話，應該足以讓他們安心。

有時他們可能會希望只是在您的陪伴下，靜靜地坐著。

觸摸

和病重者溝通不一定要用語言。在您的親友病情轉重而且體力轉弱時，他們說的話可能越來越少，或者您會覺得越來越不容易聽懂他們說的話。

您可能也會覺得很難向他們表達您自己的想法和感受。這時，觸摸也許是一種表示您的摯愛和感激的好方法。擁抱他們、握住他們的手、或是輕輕撫摸他們、給予按摩都可以幫助他們放鬆，有時甚至可以舒緩他們的疼痛和無法入睡。而他們可以感受到您在場陪伴的事實也會為他們帶來極大的慰藉和安心。

安靜的環境

您的親友病重並且日漸衰弱時，為他們提供安靜舒適的環境是有益的。音樂尤其有效。播放他們最喜歡的CD或是錄音帶可以讓他們感到平靜。如果您的親友有寵物如貓或狗，不必讓牠們待在室外。盡量維持寧靜的氛圍；避免讓屋裡擠滿了家人和訪客。房間裡有新鮮或循環的空氣勝於悶熱閉塞的房間。

如果您的親友已經用過補充療法或是想嘗試它們，請針對在這個階是否適合諮詢來訪的護士或全科醫生。

精神上的照顧

面對重病，您的親友可能會開始思考生命、神、和來世的意義。他們可能會有些「尚待完成的事」，例如在一生中沒有機會處理的精神或宗教上的需求。因此他們現在可能會要「清理門戶」。

在困苦和悲傷之際，許多人會覺得他們的宗教信仰是他們極大的安慰。您的親友或許會要求和當地的牧師、神父、或宗教領袖談話，以獲得精神上的支持。您所關愛者的患病甚至也可能影響到您本身的精神健康。您可能也會想聯絡某位宗教領袖。

照顧您自己 *Looking after yourself*

照顧絕症患者或會成爲一種極具挑戰但又值得的體驗。它可能會帶來極大的個人滿足，有時也可能會讓人深感疲憊、挫折、痛苦、和孤立。

事實上您可能是在一夕之間變成一位照顧者，但感到您沒有足夠的經驗照顧您親友。而因爲他們的疾病是無法預料的，您對未來可能充滿了恐懼和焦慮。

照顧您關愛的人可能會讓您想要一直待在家裡以防萬一發生任何事故。對於休息您可能會感到愧疚或是不願這麼做。或者基於其他人提供支持的情況，您可能也沒什麼機會放鬆和休息。

事實上您可能會因爲您的親友生病，造成您生活方式的改變而生氣或是怨恨他們。

但很重要的一點是您也要照顧自己的身心健康，以免因爲照顧而使您自己變得痛苦或生病。

每天抽空休息一次：走路去買東西、去理個髮、去圖書館或是看場電影，或難得地在晚上和朋友們一起出去聚會。讓自己在家稍微享受一下：看最喜歡的雜誌或報紙、坐下來悠閒地喝杯茶或咖啡、或是輕鬆地泡個澡。

如果您本身的健康有問題，不要拖延；盡早去看您的醫生。

想想下面的問題或許會有助益；即使答案是否定的，它們仍可幫助您聚焦您本身的需求。

- 我認識任何懂得傾聽的人嗎?
- 在談論自己的感受時我可以信任他們嗎?
- 我有足夠的休息和睡眠嗎?
- 我定時進食並且吃得健康嗎?
- 我經常運動嗎?
- 我有固定的放鬆時間嗎?
- 我是否會讓其他人也提供照顧和幫助?

家人和朋友

請記得在有需要時請求家人和朋友幫忙。接受所有人的幫助，尤其是有關財務、煮飯、家事、買東西、或甚至是陪伴您本人各方面。不要被您親友的所有需求壓跨。很多專業醫護人員可以在您感到難於因應時提供協助。

和孩子們談話

照顧親友時如果涉及孩子，他們可能會問您很多問題。此時最好能取得專業的建議。許多地區都有家長和家庭支援團隊或是輔導服務，提供專為孩子設計的特別計劃。請諮詢您的善終護理團隊。

告訴孩子們多少有關疾病的事應取決於他們的年齡。年幼的孩子不理解疾病，同時需要有人簡單地說明為什麼他們的父母或朋友必需去醫院，或是為什麼他或她生病在家並且要人照顧。對較大的孩子必需說得更多一些。

對所有孩子而言，坦誠以告通常是最好的做法。即使是很小的孩子，也能夠在情況不尋常時有所感受。所以不要把他們蒙在鼓裡 - 讓他們安心，並且用他們的母語和他們交談。

實務問題

知道您的親友的願望會讓處理某些事情來得容易一些。為了減少您和您的家人在您的親友過世後的壓力，最好能預做一些準備。

事先考慮一些將會影響到您的一些實務會有所幫助。

如果您的親友尚未寫下遺囑，最好鼓勵他們這麼做。或至少提供一個討論的機會。沒有遺囑時或會導致一些繼承的問題。

瞭解屬於您的親友的重要文件放在哪裡也會有所幫助。其中可能包括房屋權狀；他們的遺囑、護照、駕照；出生、結婚或離婚證書(適用者)；銀行或房貸協會帳戶的詳細資料；保險和退休金保單。

接近死亡時 *When death is close...*

死亡即將來臨時自然會讓人傷心、難以承受。

表面上看，在家裡過世可能是最平和、最安全的地點，但是這在實務上可能會因為種種原因而無法實現。您的全科醫生或來訪的護士可以針對在此一時刻照顧您親友的最佳地點提供建議和指引，以便做出決定。

我怎麼知道我的親友即將死亡？

如果您已經照顧您的親友一段時間，您或許會注意到他們的情況有所改變。來訪的護士或是全科醫生可以答覆您關於這項改變的所有問題，並且告知有關您的親友即將過世的徵兆。

這個時刻接近時，他們的胃口會減低，或是吞嚥困難。請為他們提供最喜歡的食物或飲料，但不要勉強他們進食。如果您的親友完全停止吃喝也不用擔心。

您的親友可能會睡得比較多，並且有時會昏昏欲睡，或是很難醒過來。所以最好計劃在他們最清醒的時刻進行談話。他們也可能會看不到東西，同時會開始直視前方。此時最好只在屋裡保留微弱的燈光。

有時他們可能會變得焦躁不安或迷糊不清。例如他們可能會拉扯床單並且不知道時間，或是認不出熟人。最好能平和地和他們說話以免驚嚇他們。提醒他們日期、時間、和有哪些人在房間裡。握住他們的手可能會讓他們感到安慰，即使是他們無法回應。

病人昏昏欲睡或是沒有反應時，不要假設他們聽不到您說的話。他們或許能夠感受到在他們身邊的人，同時認出熟悉的聲音。因此不要在他們面前討論他們的疾病或病情的變化是非常重要的。

您的親友變得虛弱時，他們的呼吸可能會改變並且轉為不規則。呼吸變淺時，分泌物可能會積聚在喉頭，發出咯咯的聲音。但並不表示您的親友感到不適。

死亡時

死亡時間很難預測。如果它看似即將來臨，您或許要安排有人陪伴您。繼續坐在您親友身旁，當他們不再呼吸時您會有所察覺。

您的親友離開時，您或許會想再坐著陪他們一段時間。當然這時您會有萬般情緒和感受湧上心頭。您也可能會感到震驚或覺得不真實。

若親友在家裡過世是預期中的事，不必打**911**。事後再致電您的全科醫生以便證明死亡。在理清頭緒後致電葬儀社。他們會幫您處理您親友的所有善後和喪葬事宜。

喪失親人

親人死亡時，必然會有一段傷慟和悵然若失的時間。事後很長一段時間裡您可能會經歷種種情緒包括震驚、如釋重負、罪惡感、和悲傷。這些都是正常反應。事實上您可能會覺得時好時壞，起伏不定。

最好不要太快嘗試去做很多的事。您會需要時間習慣親友的逝去，並且適應新的作息。

不要很快做出有關改變您生活的決定，例如搬家，因為稍後您可能會後悔。等到您不那麼悲傷時再做。

有很多機構可以幫助您渡過這段悲傷的時間。如果您有任何擔心或是覺得無法適應，請聯絡您的全科醫生或是您的善終照顧計劃。

有用的機構、社區服務和資源

Useful organizations, community services and resources

北岸家庭服務處 (Family Services of the North Shore)
familyservices.bc.ca

獅門寧養中心協會 (Lions Gate Hospice Society)
www.lionsgatehospicesociety.org

殘障接送服務 (Handy Dart Transport)
www.transitbc.com

上門送餐服務 (Meals on Wheels)
www.northvancouver.com/community/organizations
www.nscr.bc.ca/information/caregiver

以下手冊可以上網下載: <http://vch.eduhealth.ca/>

善終護理計劃資訊手冊

《北岸善終與支援護理計劃》(*North Shore Palliative and Support Care Program*) (GV.110.P351)

《幫助青少年度過困難的時期》(*Helping Children and Teens During a Difficult Time*) (GK.770.H45)

《幫我們度過困難時期指引》(*Guidebook to Help Us During Difficult Times*) (GV.100.G85)

《北岸善終護理日間計劃》(*North Shore Palliative Care Day Program*) (GV.110.P35)

《至愛者死亡後》(*After the Death of a Loved One*) (GV.300.D349)

喪慟系列：

- 《青少年的喪慟》 *Adolescent Grief* (GV.200.A77)
- 《哀悼父母的成年人》 (*Adults Grieving the Death of a Parent*) (GV.257.A39)
- 《因應耶誕節和其他特殊的日子》 (*Coping with Christmas and other Special Dates*) (GV.250.C67)
- 《因應您同性伴侶的死亡》 (*Coping with the Death of your Same Sex Partner*) (GV.250.C672)
- 《哀悼親人的過世》 (*Grieving the Death of Someone Close*) (GV.250.G75)
- 《經歷配偶或伴侶的辭世》 (*Living Through the Death of your Partner or Spouse*) (GV.250.L59)
- 《和孩子談論死亡》 (*Talking to Children About Death*) (GV.250.T35)
- 《有關悲慟的十項須知》 (*Ten Things to Know About Grief*) (GV.200.22.T46)
- 《喪慟中的家人》 (*The Grieving Family*) (GV.200.G75)
- 《瞭解喪慟》 (*Understanding Grief*) (GV.200.U53)
- 《當您關心的人處於喪慟時》 (*When Someone You Care About is Grieving*) (GV.200.W43)

有益書籍 *Helpful books*

- 《面臨死亡者要的是什麼?》 (*What Dying People Want*)
作者 *David Kuhl*
- 《最終的禮物》 (*Final Gifts*) 作者 *Callan*
- 《在家面對死亡》 (*At Home with Dying*) 作者 *Collett Merrill*
- 《走得安詳》 (*Dying Well*) 作者 *Byock · Ira*

您願意幫助我們嗎?

我們的善終服務中，很多是受到獅門醫院(LGH)基金會以及社區慷慨捐款的支持。

如果您願意以任何形式支持我們的工作 - 捐款或是籌組當地募款活動 - 請和我們聯絡。

獅門醫院基金會

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. **EF.100.T56.CN**
© Vancouver Coastal Health, June 2016

本文件內資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca