



在家照顧癌症病人

家

加強親人在家照顧晚期癌症病者的技巧和信心



香港防癌會

THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963



在家照顧癌症病人

家

加強家屬在家照顧晚期癌症病者的技巧和信心

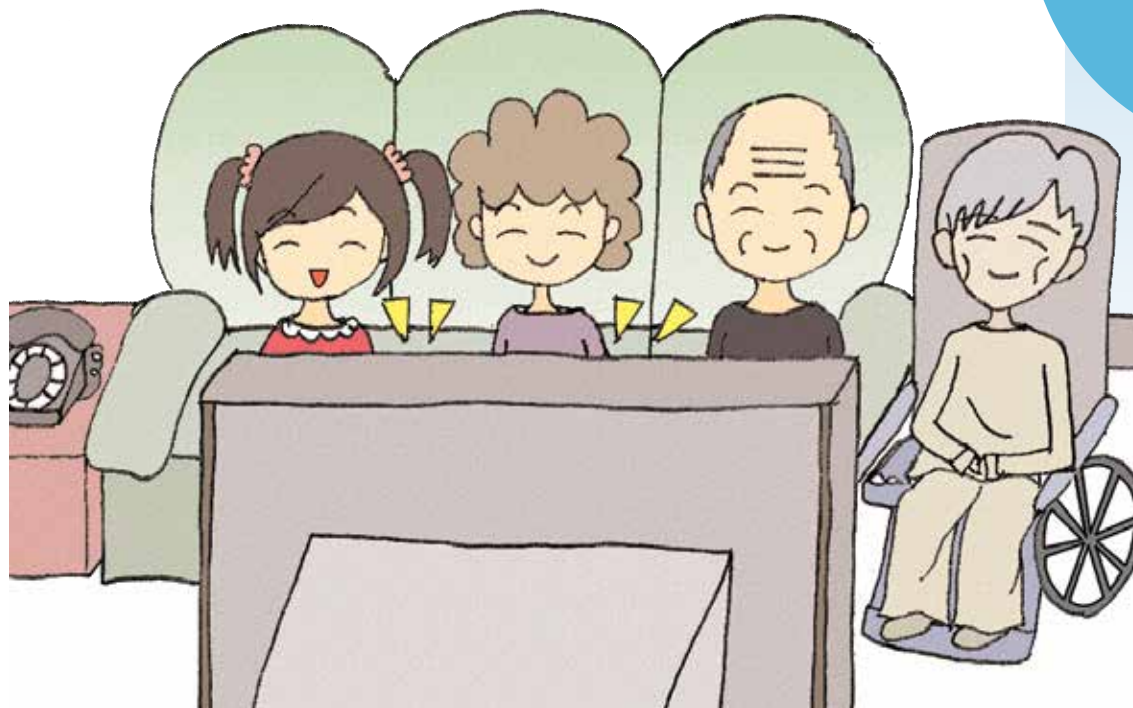
這是一本實用的小冊子，目的是要加強親屬、朋友、醫護人員及義工在照顧晚期癌病者的心理情緒、身體病徵；提供社區支援和寧養紓緩方面的技巧、知識和信心。患重病的人，極需要別人多方面的協助，尤其是家人的支持和愛顧。在家照顧病患者，既可讓病者感受家人的關顧和愛護，又能共聚天倫是可謂兩全其美。我們希望這本小冊子能協助家人從容照顧病者。但當遇到較複雜或緊急狀況時，家人宜請教探訪的家居護士或致電病人所屬的病房查詢。

目錄

如何與晚期癌症病人過好每一天	3
在家照顧病人的好處	11
病者的基本日常照顧	15
運動	18
預防壓瘡	19
食物營養	20
胃喉餵飼	21
一般症狀的處理	22
痛症的處理	26
紓緩治療	28
死亡的預備和處理後事	30
社區支援網絡	34
香港防癌會	38
香港防癌會賽馬會癌症康復中心	40

如何與晚期癌症病人 過好每一天

晚期病人的需要一般比其他可治癒病症的病人多而且複雜。有關對晚期病人照顧之醫護文獻顯示，面對生離死別之苦，往往嚴重地影響著病人和家人。一個人患病，不單只個人承受著疾病帶來的身體痛楚；亦因病而失去工作能力和收入，也為整個家庭帶來一連串的問題；病人同時也要面對不少的心理壓力、困擾、焦慮、恐懼、沮喪和無助感。趙可式博士於1993年在台灣華人地區對臨終病人進行了一個調查，發現這些華人病者的需要包括：病人需要精神層面的滿足；知道自己生命是有其目的和意義；被愛和施予愛；去原諒別人和得到別人的諒解；有希望，雖不是病可醫好的希望，起碼是在身體上的舒適，得到別人關心的希望；擁有宗教上的信仰或是人生的信念，而這些信念是讓病人有信心，能力和勇氣跨越死亡。



晚期病者的情緒特徵

在患病過程中，病人可能會表現得沮喪、焦慮、失望、無奈或憤怒，這些感受可能轉化成負面的情緒、行為，繼而發洩在家人身上。有些病人可能覺得自己是家庭的負累，甚至懼怕家人會離棄他；部分病人向家人發脾氣，甚至無理取鬧，因為病人知道儘管他的情緒多麼差、多麼消沉，家人仍然會接納、關懷及支持他。

病人可能有以下或更複雜的心理反應，程度和時間因人而異。這些都是自然、正常及過渡性的反應。

反應一：震驚抗拒

「我感到整個世界都塌下來。」

「我絕不相信會是我。我怎會患癌！而且癌病已是晚期！」

病人初期多會覺得這是一件不可能發生的事，癌病沒有可能發生在自己身上，或者舊患真的復發惡化。普遍的反應包括驚慌、毛骨悚然、恐懼、茫然或迷惘等。

反應二：憤怒得病

當病人確實知道自己真正患上癌病或癌病已惡化到難以治癒，他們很容易會憤恨、怨天尤人、反覆哭訴「點解會是我？點解會惡化？」以發洩其內心的怨憤，他們甚至會怪責上天對他們不公平而可能遷怒於醫生、護士、家屬、摯親、神明等。



反應三：恐懼擔心

「真的沒辦法控制嗎？」「真的無得醫？」

「我咁辛苦捱過治療，點解會復發？」

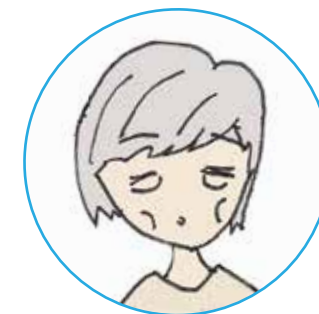
病者早已意識到癌病復發或到了晚期，治療機會便不樂觀，甚至接近死亡。誰也不願意接受死亡迫近的現實，病者恐怕死亡便失去一切，誰也不願意離開世上至親至愛的人。對很多晚期病人，他們還有一連串未完的責任，他們不能接受至親失去家中支柱的慘況。

反應四：失落

「我在等死！」

「我沒想過這麼快要離開！」

「橫豎要死，最好不要太痛苦，免累人累己！」



病者心知自己時間無多，若加上癌病帶來肉體的痛苦和行動不便時，感覺上真的生不如死，留在世上是個負累。但好生惡死，乃人之常情，病者心底裏依然希望能多活一天。

反應五：退縮孤立

「請不要理我！」

很多時候，病者都希望有自己獨處的時候，好讓他靜心思想和整理自己的情緒。又或者他們覺得難於表達內心錯綜複雜的情緒。但有些病者卻害怕被人歧視或不想家人過份擔心，將自己孤立起來，削弱了重要的支持網絡。



如何與晚期癌症病人溝通

聆聽關懷

- 讓病者慢慢去接受和整理心情，家人不宜過於嘮嘮或干涉病人的生活，給予病者適度時間和空間，尊重病者有寧靜的時刻。若親友擔心的話，不妨坦誠相對，互相表白內心感受，使雙方更了解。
- 讓病者抒發其感受，若病者哭泣，不要勸阻，以平靜的心聆聽，讓病人儘量傾吐自己的情感，使病人感到被了解、被尊重和關懷，並認識到自己是有意義的、是受到關懷的。
- 親友的接納和願意聆聽，往往可讓病人打開心扉告知對方他的感受。聆聽包括用眼神，點頭等非語言溝通方法表達我們正在傾聽。
- 在聆聽的過程中，我們也需要留意中國人通常不直接表達心中的想法，卻希望對方能明白自己的心意。故在交談時，要眼到、心到的聆聽，敏銳地觀察，方能聽到「言外之意」和「未盡之言」。
- 除此之外，家人或朋友必須要明白病人的要求、期望等，瞭解要求背後的需要，這樣才能全面地了解病人的感受和看法。例如病人說：「你不如叫醫生一針打死我。」病人不想活下去，原因可能是很痛，或者很怕死亡的過程。親友適宜回應感受：「你一定覺得好辛苦，你覺得我哋或醫生有乜可以幫到？」
- 病人對親友做出一些不合理或特別的要求，當了解病人背後的想法，讓病人儘量講出自己的想法，對解決問題、紓緩情緒是非常有幫助的。



語言的表達

- 病人最希望得到愛及直接的感情表達，語言的表達，是其中一種方式。直接向病人表達情感，例如感謝的說話、祝福愛語，讓他們確實感到愛的存在。
- 回應病人的說話，以同感心(同理心)的表達最為恰當。同感心回應是給予一個正確，不偏差的反映，是反映給當事人知道你明白他的感受，而最理想是回應所用的詞彙和對方的感受互相吻合。
- 例如有時病人會無緣無故大發脾氣，親友可直接向發脾氣的病人說：「我聽得出你嬲，不過不知你嬲什麼，你可不可以告知我？」這邀請，病人可能先數親友的不是，但再談下去，可能他只是惱自己做不來以前能做之事，對他來說是一份很大的失落。親友的接納和聆聽，可讓病人抒發他的情緒，有助他明白自己的難過，並得到別人的諒解，由此得釋放。
- 又例如病人說：「我一生人都無做對唔住人的事，偏偏就得呢個病，你話個天幾唔公道。」親友適宜回應感受說：「你覺得好唔抵。」或「你覺得好無奈。」
- 親友所說的話，若能夠於適當時候並如實恰當地反映此時此刻的感受，或是傷心、或許是自責、或許是憤怒，讓對方感受到你已明白他；或讓對方明白其實他已盡了力，確定他的能力及行為。這回應能夠起共鳴已足夠。



非語言的表達

- 陪伴病人時，未必要用言語，有時單是身體語言的表達更可傳遞愛的訊息。非語言的表達，要眼到、心到之外，還要手到。
- 身體語言，例如靜靜地陪伴病人、眼神接觸。手到包括觸摸對方、甚至給對方一個擁抱，這些愛的表達中國人做得很少，但必須要學習和實踐；手到亦可為對方做點事，親友可為病者做很多的事，例如替病人抹面、清潔身體、按摩等，直接用行動向他們表達愛顧，讓他們確實感到愛的存在。
- 亦可為病者提供實質上的支持，如主動暫為照顧小孩、代購買基本日常用品、辦理生活的事項或陪伴病者到醫院覆診，也是可助減輕病者的心理負擔。
- 探病時，最好保持樸實裝扮，濃妝艷抹或衣著鮮艷可能令病者感到強烈對比，自覺景況更不如人。
- 探病時，必須準備停留多一刻，不要來去匆匆，讓病者感受到您樂意陪在他身邊。病人通常也不想耽誤親友的時間。



為病者做點事情

- 幫助病人回顧生命，可以肯定他生命的意義。與病人一起看過去的生活照片、欣賞有紀念價值的物品等。引導病人回想過去的生活片段，尤其是歡愉的時刻或生命中重要、珍貴的里程，特別是肯定他對家庭、社會的貢獻，對病者會是一個很大的欣慰。
- 幫助病人完成心願。他的親友，在可能範圍內，盡可能把握時間，合力支援，以完成病人的心願。不少研究指出，希望的功能，讓病人感到自己對疾病有著控制的能力，增強病人對癌病的心理調適，更是病人面對癌病帶來生理、心理壓力的防衛功能。
- 病人的希望，會隨著環境的改變而有部份是可調較的。經常遇到的例子是，老人家希望飲「新抱茶」，但又知自己時日無多，若家人能夠安排在婚禮前，盡快舉行「斟茶」儀式，以圓滿病人的心願。
- 有些病人不敢或沒有想到自己仍可以擁有希望，故此病人的親友扮演非常重要的角色，他們可直接問病人有關他夢想或希望之事，有時會有想不到的回答，若是病人的希望能夠如願以償，這份滿足對病人和家人是非常重要的，尤對家人過度哀傷是很大的安慰。
- 有時病人會有一些看似簡單，但對他而言很重要和特別的希望。例如有病人會希望喝一瓶冰凍的可口可樂、吃一磚腐乳等。有時，家人卻偏執著病人應該吃這些、不可吃那些而拒絕病人的要求，這是非常可惜的事情。其實，病人不會吃得很多，更不會因吃這些東西而影響健康或病情。反而病人的心願獲得滿足，那時的喜悅之情，往往使人感動開心。



- 若病人對自己有負面的評價，可和他談談這些事情，引導他從正面看，或鼓勵他接受和原諒自己、原諒別人，這都有助病者寬容面對死亡。
- 人求善終，去的時候心中有平安，真可說一句「夫復何求」。心靈的照顧包括修和。中國人有句說話：「人之將死其言也善。」在大部份情況下，這是真的。能夠與別人和好如初是送給病人一件最好的禮物。修和可以是自己跟自己和好、自己跟別人和好、自己跟上主和好。有句說話：「心病還需心藥醫。」故此，當知道病人與親友間有任何恩怨，或知道病人有表示想饒恕某人，或要尋求某些人，甚至天主之饒恕，家人朋友要積極處理，盡快協助病人修和之美事。若覺得單靠一己之力，不能成事，當盡快尋求其他親友、專業人士或神職人員的協助。病醫不好，但靈性及精神層面的事情是可以處理的。



在家照顧 病人的好處

很多家屬都缺乏在家照顧患重病親人的信心。事實上，當病者病情穩定，在家照顧病人比較在醫院更好。因為病人喜歡在熟悉的環境中生活。家中的環境、擺設皆是病人熟悉的，起居飲食亦遠較醫院愜意。而家人亦不用奔波於往返住所和醫院之間。況且，病人留在家中較容易重獲家人親暱的接觸和感受親切關懷，這對病人或家人的情感支持皆是重要的。



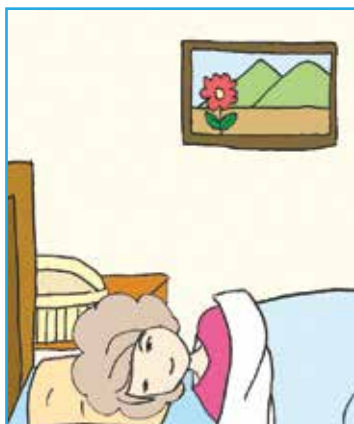
家人先懂得 照顧自己

照顧晚期病人是一項很大的挑戰，是件心力交瘁之事，家人除可能感到不知所措外，體力、精神和心靈也承擔很大的壓力。有本地研究指出，家人對病人的照顧，除起居飲食的照顧之外，加上陪伴覆診、求醫等工作，往往令家人有獨力難支之感。除此之外，家人本身已有複雜的情緒反應；加上病者的情緒反應，亦會牽動家人的情緒。家人除要覺醒自己的情緒外，更要懂得處理。覺醒自己的情緒包括留心自己的感受，例如焦慮、無名的恐懼感等；知道自己的身體反應，例如心跳加速、失眠、無胃口等。有這等情况不宜迴避，找醫護人員的專業協助和親友的支援是必須的，多找資源，永遠必屬上策。

應盡量簡化日常家務，每晚盡可能有充足的睡眠，倘因照顧病者徹夜難眠，當病者白天休息時，自己也要爭取休息時間，避免精力透支。

在付出和工作上越少內疚，就越可以堅持得長久。今天的事今天做，自己做不了，找人幫幫忙，這絕非弱者所為，反而以開放的態度接受別人善意的幫忙，更可增進人際的關係。

記著你個人的力量有限，不可能單獨處理所有的問題，更不應將一切包袱擱在自己肩上。



尋求別人 幫助

在你的朋友中，有些可能因忌諱癌病或死亡迴避你，但亦有願意伸出援手支持你。那麼，就向他們提出你的需要吧！記著：接受別人的幫助並不是弱者所為。以開放的態度接受別人善意的幫忙，有助實踐及宣揚助人為快樂之本的精神。

除向親戚朋友尋求協助外，本港有多間醫院提供紓緩治療的家居探訪服務。家居探訪護士樂意聆聽你的需要和感受；教導你在家照顧病者和協助你處理困難。

家庭裏 其他成員的照顧

家中有人患重病，家人一般會感到心力交瘁，因而忽略彼此的關顧。家人能夠維持如常的家庭活動，彼此交談，傾訴及細聽各人的看法與感受，皆有助促進彼此的了解及支持。

小孩子的照顧

面對家人患重病甚至死亡，孩子需要特別的照顧。這段時間，家人通常將精力放在照顧病人身上而忽略照顧小孩，其實小孩更需要情感上的關注，定時與小孩子交談，有助減低他們的不安。

主動告知孩子病人所患的病和將會發生的事情，坦白回答孩子的問題，皆可減少他們的焦慮和恐懼。向小孩子解釋時，措詞宜簡單、易明。

鼓勵孩子多陪伴患病親人，甚至協助簡單的照顧工作，例如為病者抹面、陪他上廁所、替他倒杯水等，這些皆有助減低他們的不安和恐懼，並有助處理病者離去後的哀傷。

切忌輕率地說出一些引起孩子不安或日後內疚的說話，例如：「你乖D，媽媽就會好番。」若媽媽不能康復，孩子就以為是自己的責任，這可能令他內疚一生。有研究證實，若孩子無法處理自己的傷痛，或對死者有內疚，會影響他的人格和心理的成長。

在家庭中若能夠坦白地談論死亡，可卸下家人的心理包袱，亦能建立健康的生死觀，甚至可教育下一代珍惜生活和生命之美善。



給予病者的基本照顧

保持病者的個人衛生



沐浴

可能的話，每日為病人洗澡，令他們感到清潔及舒服。

至於洗澡的時間最好因應病者的喜好及配合家人的時間而定。

花灑浴

避免讓病者著涼：

- 浴室內關窗 (除非舊式熱水爐)，免對流風而致著涼
- 先溫暖浴室
- 淋浴後立即為病者抹乾身體，並穿上衣服

淋浴步驟：

- 先調較水溫，以病者滿意為合
- 抹沐浴露，以清水沖淨
- 淋浴時尤注意臀部的清潔，包括尿道口和肛門

淋浴要注意事項：

- 注意病者的安全。沐浴時病者宜坐在椅上
- 最好有二人一起協助
- 保持地面乾爽，可用防滑膠墊防止滑倒

床上浴

物品：

- 溫水
- 沐浴露及毛巾
- 大毛巾
- 潤膚油 (冬天尤為需要)



方法：

- 保持室內溫暖，避免對流風而致著涼
- 倒水入盆中，水溫以病人滿意為合。先替病人洗臉，然後抹上身和背部，清潔上身後可先穿回衣服保暖
- 清潔臀部時要注意：因細菌容易積聚在外陰周圍及皮膚皺摺的地方，故要特別清潔。清潔女性的會陰，由前抹向後。男性則留意陰囊、包皮的清潔。清潔後，抹乾。立即穿上衣服
- 更換另一盆水，再抹下肢。為防止病者著涼，邊洗邊蓋毛巾，以保溫暖和免暴露
- 若病者失禁，在清潔臀部後需塗上一層潤膚油，以保護皮膚。在冬天時，在乾燥處宜塗上潤膚油
- 每星期更換床單一次。床單弄髒了，要立即更換，免造成皮膚潰爛



為臥床病人換床單

- 先協助病人轉向左，捲起一邊舊床單，放進清潔床單並鋪好
- 然後把病者轉向右，取出捲起之污床單，拉平清潔之床單，並整理妥當

床上浴要注意的事項

- 若病人轉動時會感到疼痛，可於沐浴前服食止痛藥
- 若病人不宜進行沐浴，就替他洗臉、手、臀及下體已足夠

其他個人衛生

- 每天替病人漱口、梳理頭髮、剃鬚
- 每週替病人洗頭、剪指甲，保持儀容整潔



口腔護理

保持口腔清潔可防止口腔潰爛及改善病人的食慾。

進行口腔護理時應備有：

- 柔軟的牙刷、牙膏
- 清水一杯
- 乾毛巾一條



如何進行口腔護理：

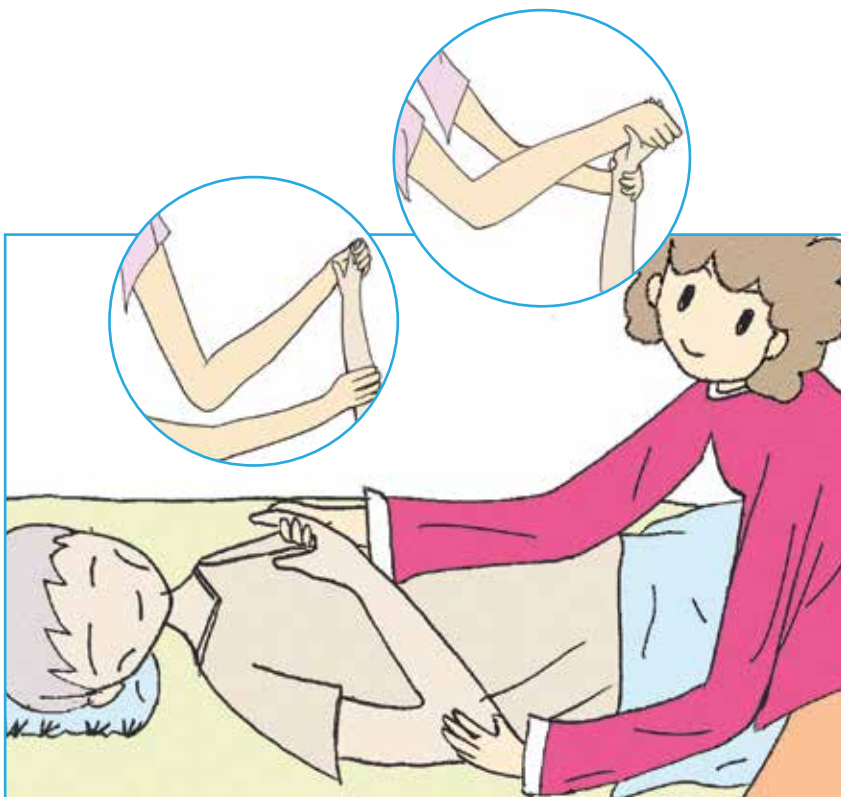
- 每天早晚清理口腔
- 幫助病人坐起，把乾毛巾放在病人的胸前
- 漱口，協助病人使用牙刷刷牙。注意牙縫間的污穢或碎屑
- 最後以清水漱口
- 配戴假牙者，宜進食時方戴上假牙，可避免牙齦炎
- 每次進食後，應脫下假牙清洗，然後漱口，塗上潤唇膏

清潔口腔要注意的事項：

- 不可將牙刷伸入口腔深處，以免傷及喉頭
- 若病人平臥，可用紗布濕水扭乾，包纏食指，輕輕清潔口腔
- 若病人有口腔潰爛，應告知家居護士

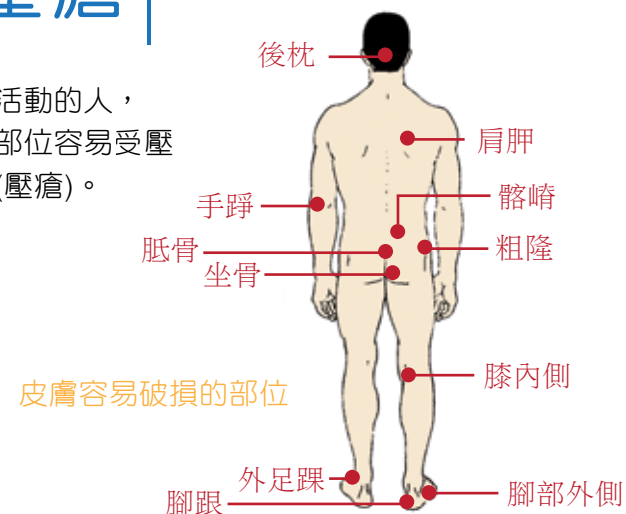
運動

病人可按其能力，保持適量的運動。如步行到廁所或到戶外散步等。若病人活動時感到痛楚，可在運動前一小時服止痛藥。又可一日數次，協助病者活動手、腳，避免關節僵硬。



預防壓瘡

臥床而不能自行活動的人，身體骨隆突起的部位容易受壓而造成皮膚破損(壓瘡)。



避免壓瘡應注意事項：

- 保持床鋪平整、乾爽、無碎屑
- 經常保持病者身體清潔、乾爽
- 病者不宜配戴容易損傷皮膚之首飾如項鍊、耳環等
- 不能自行轉身的病人，每2至4小時替他轉身一次。(若有疼痛，提供足夠止痛藥以減低活動時的痛楚)
- 當病人側睡時，以枕頭放在雙腿兩膝之間以減低受壓
- 為保持血液循環，一日4至6次，輕輕按摩受壓的部位
- 每日一至兩次在受壓的部位塗上潤膚膏
- 避免按摩病者已呈現紅色的皮膚，並應告知家居護士



食物營養

注重食物的營養、色、香、味，菜式以多樣化為佳

- 末期病人通常沒有胃口進食，故不宜催促或強迫病人進食。尊重他們的意願，烹調他們喜愛的食物，宜積極鼓勵進食，可採取少食多餐的方法
- 病者胃口的變化很大，在早餐的時候，或在胃口較好時，不妨多吃一點
- 進食時宜坐得舒適，如背墊軟枕
- 提供舒適和光線充足的環境
- 陪伴他一起進食
- 進食前漱口能刺激味覺，增強食慾
- 進食後，清潔口腔，讓病者休息
- 若病者年老，又不能配戴假牙，宜切碎食物並煮爛，以方便進食
- 病人若有噁心，在進食前半小時可給與止嘔藥，以減低嘔吐的機會
- 病人若太疲弱，可利用飲管慢慢吸啜流質和開水
- 當病情惡化，病人的進食量會日漸減少。這都是自然的現象，不必強迫他進食



胃喉餵飼

病人不能夠由口進食時，可能要利用胃喉從鼻或口腔，經食道直通胃部，把每日所需的食物送到肚子去。

胃喉餵飼要注意：

食物溫度：

- 食物溫度宜溫和，約37°C，忌太冷或太熱

餵飼前檢查：

- 餵飼前檢查胃喉是否通暢和胃喉的末端是否仍在胃裏，方法如下：
- 病者張開口，讓家人檢視胃管有沒有捲在口腔內。
- 若胃管捲在口腔內，即它已脫出
- 若沒有，將胃管末端開口處浸入盛水的水杯中，若沒有氣泡冒出，表示胃管仍安全在胃中
- 若有氣泡冒出，表示胃管可能誤入氣管裡

若胃喉脫出：

- 遇有胃喉脫出、胃管誤入氣管和胃管阻塞，皆不應餵飼，並應立即通知家居護士

若胃管閉塞：

- 若流質不能流通入胃管中，表示胃管閉塞，不要用壓力把食物壓送胃部

注意地方：

- 病人進食時應盡量坐起
- 進食後，用小半杯暖開水倒入餵飼瓶以沖洗胃喉
- 以胃喉進食的病人，仍要注意口腔清潔，每天宜最少2次清潔口腔
- 每2 - 3天更換貼在面上的膠布及清潔皮膚

一般症狀的處理

氣促

病人有時會感覺氣促、呼吸困難。由於體內缺氧，病人可能會表現煩躁不安。你可以協助他，把床頭提高，或以數個枕頭支撐其背及頭部，幫助他呼吸暢順。

紓緩氣促的方法：

- 注意空氣流通，保持室內通爽涼快
- 保持環境寧靜
- 可協助病者半坐半臥，頭、背墊以枕頭，以舒適為合
- 家人若能陪伴病者，輕輕為他掃背，讓他感到安全，也會減輕他的焦慮



氣促的處理方法：

- 依從醫生指示服藥，並了解藥物的用法及作用。常用的氣促藥，如支氣管擴張劑，有口服和噴霧等不同類別。使用噴霧後稍歇，喝水或嗽口可減少藥物積存口腔而引致潰爛
- 過量或過劇之活動可使氣促增加，故病者須順應病情，對平日生活作出調節
- 如氣促是因黏稠的痰涎阻塞氣道，可飲用熱開水，稀釋痰涎以助咳出
- 可使用冷氣機、抽濕機及空氣過濾機，使空氣清新、乾爽及流通
- 保持大便暢通，避免用力排便時增加氣促

施氧：

病者可在家中租借施氧設備，但若氣促仍不能緩解，則需要入院治理。

施氧過程中需注意的事項：

- 保持呼吸道通暢，如鼓勵病人咳痰和清理口鼻腔中之分泌物，令氧氣有效地進入肺中
- 為確保氧氣能進入氣道中，應確定鼻管已放在鼻孔內，或面罩已蓋好在鼻和口上
- 每天清潔施氧的鼻管或面罩



(施氧設備必須與廚房爐灶隔離，絕不可接近火種或煙頭，慎防產生爆炸。)

處理排泄

排泄上出現困難，會給病者帶來緊張、焦慮與不安。

小便困難：

新陳代謝後的廢物是會經小便排出體外。因此，病人需要喝足夠的水(即每日不少於一公升)，以保持正常的小便量。不能控制小便或尿道受壓者，有需要插入引尿喉。

處理尿喉要注意的事項：

常常檢查尿喉：

- 有否因折疊而不通暢；有否阻塞；尿喉是否有損裂、滲水的情況
- 尿液是否混濁、有沈澱
- 尿袋的位置一定要低於病者小腹水平，免尿液倒流入膀胱而引起細菌感染
- 將儲滿尿液的尿袋倒清後，用酒精棉球抹拭尿袋出口，以減少感染的機會
- 每天都要用清水清洗尿道口周圍皮膚和尿喉插入處的一段外露管子，以減少尿道感染機會
- 更換尿袋前後，一定要洗手

清洗尿道口：

- 若病人無法到浴室，可在床上清洗
- 清洗物品：
 - 一盆暖水
 - 沐浴露及毛巾

如何清洗：

- 若採用花灑浴，用花灑沖洗尿道口為最佳
- 每天用暖水清洗尿道口周圍皮膚和尿喉插入處的一段外露管子

便秘

便秘是病人常有的問題。防止便秘的方法有：

- 均衡飲食，增加纖維素食物，即蔬菜、水果、無花果乾等
- 多喝開水
- 多吃水果、喝果汁
- 鼓勵離床活動以增加腸道蠕動
- 進食有助排便的食物：如奶類飲品、芝麻糊、西梅、大蕉等
- 每天早餐前或後，鼓勵病人如廁



痛症的處理

痛是主觀的經驗。病人若呻痛，我們應認同和接納。其實，痛楚通常伴隨錯綜複雜的情緒，例如恐懼、擔憂、不忿等。醫護人員會細心聆聽病人的呻訴，並與病人、家人一起商議一些最適合病人的止痛方法。

癌症病人的痛楚通常是慢性的，一般持續的時間較長。他們未必提及痛楚，只是喊著不適或表現煩躁。故此，若家人留意到以上情況時，必須與家居護士或醫生討論，以調教止痛的方法。

有研究指出病人傾向

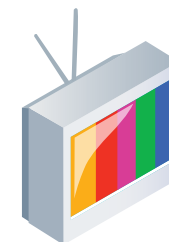
淡化所受痛楚的程度。原因很複雜，但可能是基於以下的錯誤觀念：

- 很多病人以為痛楚增加表示病情惡化
- 病一定會有痛，所以要忍受
- 止痛藥會「上癮」，最好不吃。只有在忍無可忍的情況下才服食
- 假如現在服用強性止痛藥，將來痛楚加劇時，就沒有更有效的藥物了
- 因為病者的宗教信仰，而相信自己的痛苦是源於過往的罪過，或是一種補贖、懲罰，必須默默忍受

止痛方法：

大部分末期癌症病人需要服用止痛藥以緩解疼痛。醫護人員必先評估病況後處方。一般而言，口服藥物是最方便理想的服藥途徑，除非不能口服藥物，否則是不需用注射方法的。另外亦有止痛藥的貼劑。

除了藥物外，亦可試用其他止痛方法。例如看電視、打麻將以分散病者的注意力，按摩、鬆弛運動、另類療法、物理治療或使用熱敷或冷敷於痛點等，又或與醫護人員商量，都有一定的效用。



止痛藥的正確觀念和服用止痛藥要注意的事項：

- 按醫生處方按時按劑量服藥，千萬別等到有痛才服食
- 服用藥物以達到止痛效果是不會上癮的
- 止痛藥的種類和服用的途徑很多，醫生必定有辦法幫忙
- 止痛藥只是一種較常用的方法，可兼用其他治療方法
- 痛楚增加並不表示病情惡化。有些痛楚可能是暫時性的
- 要認識止痛藥的副作用，例如：便秘、噁心、疲倦感等。醫生護士可以提供防止及治療這些副作用的有效方法



紓緩治療

紓緩治療（又名寧養服務或善終服務），是為晚期病患者（主要是癌症病人，其次是慢性病患者例如腎病、心臟病和呼吸道疾病等）提供整全的治療和支援服務的一個醫護概念。世界衛生組織為紓緩治療訂下了重要原則，包括：紓緩治療是對生命的肯定並看死亡是自然過程；不會加速或延長死亡的發生；提供痛楚和病徵控制；照顧心靈方面的問題；為病人提供支援系統以幫助他繼續積極地生活，直至離世；也為家人提供支援以幫助他們面對病人的疾病和渡過哀傷。

香港的紓緩治療始於八十年代初，現時全香港共有十六間公立醫院設有此專科服務。經過各方努力的合作、專業培訓和實證研究，本地紓緩照顧服務得到良好的發展。香港的紓緩治療是以晚期病人和其家庭單位為中心，醫護人員專注於幫助晚期病人紓解痛楚及身體不適；給予他們關懷、支持和安慰，緩解其不安情緒；讓病者在餘下的日子活得舒適、有尊嚴和更有意義；亦關懷、支持及協助病者之家人，使其在心理、情緒及社交上獲得足夠的支援；並在病者離世後為家屬提供哀傷輔導（又名善別輔導）。

紓緩照顧的服務範圍包括住院服務、家居探訪、日間護理、專科門診、顧問醫護隊伍和哀傷輔導。紓緩照顧鼓勵病人盡量在家中如常過活，在自己熟悉的環境中與親人共聚天倫之樂。當病人受不適困擾時才需要入院治理，住院的紓緩治療

必須由醫生轉介。而「家居紓緩服務」之護士會定期探訪病者，為出院的病人提供適當的指導和協助，有需要時更會安排病者入住紓緩治療病房。有意接受家居探訪服務的病者，可由醫生或病者家屬直接填寫申請表格，傳真至相關醫院的紓緩治療部。日間護理為非住院病人提供連貫性的日間紓緩治療服務，包括安排各類康樂活動、小組活動及復康治療，以改善病人的生活質素，促進病人間的互相支持及減輕家屬在照顧方面的壓力。



死亡的預備和處理後事

每個人的生命都是獨特的。要預測某位病人何時死亡或將會是怎樣的，實在是件非常困難的事。若家人能在病者仍在生時作出適當的預備，在病者去世後，可減少忙亂、衝突及不知所措的情況。至於殯葬儀式，亦最好能抓著機會與病者討論和安排。

家人眼見病人情況惡化，漸走下坡，心裡實在並不好受。與親友或醫護人員分享你內心的種種情緒感受，有助你面對處境。

一般人對死亡既陌生又恐懼。有些病人會靜靜地逝世，猶如在睡夢中那樣安寧；然而有些病人離世前會有不適症狀，亦有少部分病人會猝然離世，之前毫無徵兆。家人能否「送終」是緣份，不宜強求，更不應責怪自己。以下是瀕臨死亡時常有的徵狀：

- 皮膚冰凍帶紫藍，尤以手、足最明顯
- 呼吸慢而長，有些病人氣若游絲，或呼吸有痰聲
(因喉頭結集分泌物所致)
- 動作漸減、無力，似乎慢慢失去感覺
- 醒覺程度因人而異，有些人完全清醒，有些人卻進入昏迷或半昏迷狀態
- 有些人會神智模糊，訴說看見異像，自言自語、自說自話，或呈現不安情緒

死亡的過程可以維持數小時至數日。有些病人不知何故，在瀕臨死亡前，身體狀況和精神會轉好了一點點，之後才離世。俗稱「迴光返照」。

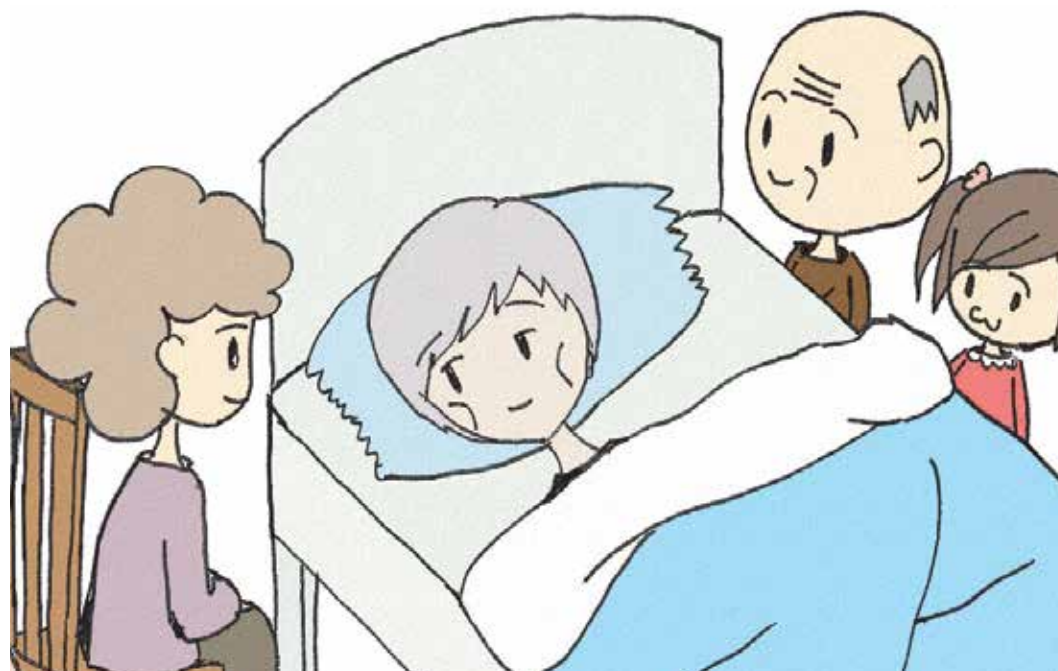
若病人選擇在家離世，而家人又接納，家訪護士會給予指導，並提供支持及協助。家人亦可選擇在他瀕臨死亡之前送回醫院照顧。

當病人健康情況日差，他可能對四周圍的事物提不起興趣或漠不關心，這是瀕臨死亡時的普遍情況，家人無需自責。

在這個時候，令病人舒舒服服，平和地渡過這短暫的時刻是最重要。為病者輕輕抹抹手腳、餵點清水或甚至只用一兩滴水濕潤其口唇，輕輕握著他的手，一句「我哋度陪著你」。或告知什麼人來探望他或問候他，為病人已是一個很大的支持及安慰了。

另外要注意的是，即使病人睡覺或昏迷，病人仍會感受到週圍發生的事情、聽到別人的談話。故此，家人或親友不應在病人面前說一些令病人不安的說話。反之，若家人能向病人道謝，感謝他過去對家人的照顧，這肯定會令病者感到安慰。若家人有未說的話仍可跟病人說，當然，病人未必能作出回應。

彌留之際，召集家人是個重要的時刻。一般而言，家人都希望送病者最後一程。這時，家人可輪流向病者表達最後的愛意、祝福和道別。記著在病人臨終時，寧靜的環境是十分重要的。



病人選擇在家離世

若病人選擇在家離世，必須得到家人的支持。當家人同意這個決定，請與醫護人員商量，安排家訪護士探訪，提供實務上和 psychological 上的指導和支持。

病者身體狀況日差，家人要作好心理準備，並準備好需用的文件、證件等物品。病者彌留之際，呼吸漸慢而長，脈搏漸弱，當病者完全停止呼吸後，可致電999通知救護車，告知病者病危。救護車會運載病人往就近的急症室，由醫生證實死亡。經醫生檢查，判斷死因無可疑，是不需要進行解剖的。



死後事宜

根據香港法律，只有醫生才有權證實病人已經死亡。若病人選擇在家離世，家居護士預先會告訴你有關的手續和資料，並跟你保持聯絡。

病人去世後，家人可能會有如釋重負的感覺。這是正常的感受，家人不用因此而自責。當所有殯葬禮儀完畢後，家人的哀傷或許才會再浮現，此時，家人或會感受痛苦、失落及不知所措，因此最好有親友陪伴，或主動找人傾訴。家居護士或院方的關懷小組可以支持你面對哀傷。若有需要的話，可以主動與他們聯絡。

註：文中的「他」只是一方便的稱謂，實已包括男性和女性。



社區支援網絡

家居探訪服務：

	醫院	查詢電話	服務範圍
香港島	葛量洪	2518 2111	香港島
	律敦治	2291 2000	港島東
	瑪麗	2255 3881	香港島
		2255 4649	
	尤德夫人那打素	2595 4051	港島東
九龍	佛教	2339 6111	九龍中、西
	明愛	3408 7110	九龍西
	聖母	2354 2240	九龍西
	聯合	2340 0815	只接受本院病人
	靈實	2703 8788	九龍中、東
新界東	白普理沙田	2651 3788	新界東
新界北	屯門	2468 5278	新界西

病人出院後若需使用氧氣機、空氣濕潤器、噴霧器吸入藥物者，皆可與病房護士或家居護士聯絡。他們將提供資料或代安排。

李嘉誠基金會「人間有情」香港寧養服務計劃

香港西聯網瑪麗醫院寧養中心	2255 4649
香港西聯網葛量洪醫院寧養中心	2518 2103 / 2518 2104
香港東聯網東區尤德夫人那打素醫院寧養中心	2595 4051
九龍中聯網伊利沙白醫院寧養中心	2958 7300
九龍中聯網香港佛教醫院寧養中心	2339 6210
九龍東聯網基督教聯合醫院寧養中心	3513 4531
九龍西聯網瑪嘉烈醫院寧養中心	2990 2485
新界東聯網威爾斯親王醫院寧養中心	2632 1573
新界東聯網北區醫院寧養中心	2683 8338
新界西聯網屯門醫院寧養中心	2468 5275

紓緩服務

白普理寧養中心	2636 0163
靈實醫院	2703 8000
聖母醫院	2320 2121
明愛醫院	3408 7911
律敦治醫院	2291 2000
沙田醫院	2636 7500

善別服務

善寧會	2868 1211
善寧會－譚雅士杜佩珍安家舍	2725 7693
膳明會	2361 6606

支援熱線

香港防癌會－攜手同行癌症家庭支援計劃	3921 3777
香港癌症基金會－癌協熱線(香港區)	3667 3000
香港癌症基金會－癌協熱線(九龍區)	3656 0800
香港癌症基金會－癌協熱線(新界區)	3919 7000
香港撒馬利亞會防止自殺會熱線	2389 2222
生命熱線	2382 0000

家務助理

社會福利署－家務助理服務	請向醫務社工查詢
家務通	2317 4567
香港明愛	2552 4211
致愛社會服務中心	2625 9924
長者安居協會	2338 8312
樂活一站	182 182

護送服務

香港耆康老人福利會	2511 2235
復康巴士	2817 8154
易達巴士	2348 0608
愛德循環義工支援運動(護送服務)	2777 2223

復康資源

復康專科及資源中心	2364 2345
-----------	-----------

救護車

消防處救護車	2735 3355
--------	-----------

經濟援助

社會福利署－綜援及傷殘津貼	請向醫務社工查詢
香港防癌會－改善癌病人生活基金	3921 3821
香港防癌會－何鴻超教授紀念助醫計劃	3921 3821
香港癌症基金會	3656 0800

癌症機構

香港防癌會	3921 3821
香港防癌會賽馬會癌症康復中心	3921 3888
香港癌症基金會	3667 6300
香港癌症基金會－癌協服務中心(黃大仙)	3656 0700
香港癌症基金會－癌協服務中心(港島)	3667 3030
香港癌症基金會－癌協服務中心(天水圍)	3919 7070
香港癌症基金會－癌協賽馬會服務中心	3667 3232
兒童癌病基金會家庭服務中心	2328 8323

癌症病人互助組織

健樂社(鼻咽癌)	3667 3238
東日社(鼻咽癌)	2595 4165
互勉會(鼻咽癌)	3656 0828
慶生會(鼻咽癌)	2468 5045
心血會(血癌及淋巴瘤)	2603 6869
妍康會(乳癌)	3667 3288
展晴社(乳癌)	2595 4165
妍進會(乳癌)	3517 6103
外科妍勵會(乳癌)	3949 4746
向日葵(乳癌)	3656 0838
紫荊社(乳癌)	2468 5045
造口會(有大腸癌或泌尿造口)	2834 6096
腸癌病人支援小組(大腸癌)	3949 4746
新聲會(喉癌)	2779 0400
創域會(所有癌症)	3656 0920

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



癌症教育



癌症研究



義工服務



癌症探測及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金



香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務範疇廣泛的「家以外之家」予癌病患者，照顧他們在患病期間不同階段及康復的需要；我們特別着重護理服務的質素、對病人家庭的支援，以及病者的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心為一所於衛生署註冊私營護理院。康復中心同時提供專業的服務以達致對入住病人的全面照顧，包括駐院醫生診症、物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

香港防癌會護養服務

提供長期、短期或暫託護養服務予一般長者及需要長期護理的病患者入住。駐院中西醫服務、專業護理、復康治療、心理支援及康樂活動。



香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」。為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用。癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業的復康照顧，然後才回家；或讓長期照顧患病摯愛的照顧者，藉着病人使用本中心的暫託服務得以緩解壓力。我們的醫護團隊亦提供專業的舒緩服務予晚期病患者，在優靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。





香港防癌會 - 賽馬會

「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心協作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

服務費用全免 歡迎致電查詢：**3921 3777** **2950 8326**
(服務香港及離島區) (服務九龍及新界區)

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

癌症諮詢 紓解疑慮



情緒輔導 心靈關顧



外展探訪 社區支援



健康飲食 抗癌要訣



慈善計劃 紓解壓力



病人茶聚 互助互勉



鳴謝

香港防癌會副主席、臨床腫瘤專科醫生

李詠梅醫生

香港防癌會義工服務委員會主席、鼻咽癌康復者

張佩蘭女士

香港防癌會執行委員會委員、

東區尤德夫人那打素醫院 臨床腫瘤科部門主管

楊美雲醫生

香港防癌會癌症教育小組委員會委員

廖進芳女士

(以姓氏筆劃排列)

2017年4月



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk