

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：與長者同行 人生晚晴路

2009年3月27日



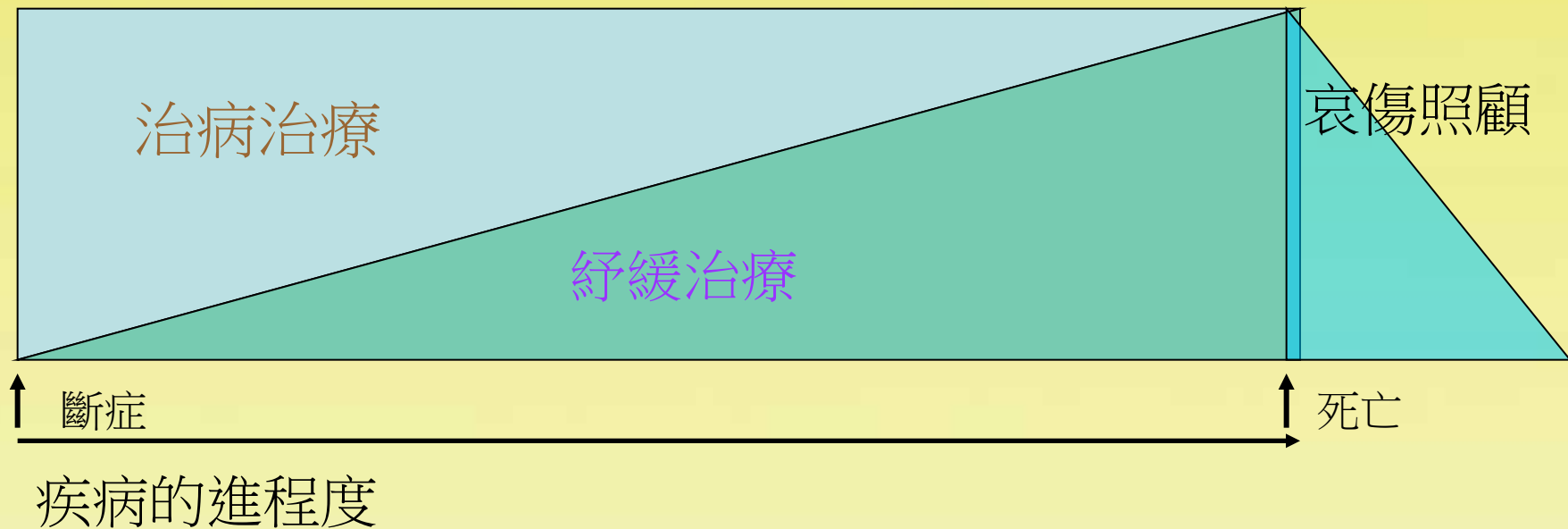
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

本課內容

- 好死因素
- 紓緩治療
- 寧養照顧技巧 – 生理篇



現代「紓緩治療」的理念



「寧養服務」的理念

- 「寧養服務」對生命作出正面的肯定，相信死亡是生命歷程的一部份。
- 相信人人皆有權利，在祥和、舒適和有尊嚴的環境下活至生命的終結。
- 「寧養服務」不會為病人加速死亡，或在無必要的情況下延長病人的壽命。
- 竭盡所能，為病人舒緩疼痛及身體其他的不適，並協助他們排解憂戚。

「寧養服務」的理念

- 提供心理、靈性及精神方面的照顧及社交關係方面的支援，讓病人能正視及接受死亡。
- 協助病人渡過最後一段安逸、有意義、有質素的生活，讓他們充實地活到生命的最後一刻。
- 在病人患病晚期及離世後支持家屬，幫助他們承受及渡過喪親之痛苦。

「寧養服務」的服務範圍

- 醫護及治療
 - 舒緩及減輕病人身體上的各種不適
 - 預防及治理併發症
 - 幫助維持身體的機能
 - 改善病人的活動能力
 - 協助病人發揮最高的自我照顧潛能
 - 安排餘閒活動，提升其生活質素
- 情緒及精神上的支援
 - 情緒支持
 - 為病人及家屬提供心理輔導，疏導情緒及精神上的困擾。
 - 靈性上的關懷
 - 協助病人尋找生命的終極意義和心靈上的安祥
 - 為有需要的病人及家屬轉介或安排各類宗教服務

「寧養服務」的服務範圍

- 情緒及精神上的支援
 - － 哀傷輔導
 - 在病人患病晚期及離世後給予家屬安慰及輔導
 - 幫助家屬渡過哀傷的日子
- 生活上的實質協助
 - － 協助病人及家屬計劃出院時的安排及日後的照顧，包括：經濟、家務助理、幼兒助理，等等
 - － 於病人離世後的安排，如提供殯葬指引，等等。

「寧養服務」的服務類別

• 住院服務

- 控制病徵
- 瀕臨死亡時的護理

• 家居寧養服務

- 醫護人員定期作探訪
- 了解在家中的適應
- 協助病人享受家居生活

• 日間寧養服務

- 日間寧養中心，為家居病人提供護理服務
- 安排舒展運動、康樂活動

• 門診服務

- 為家居病人提供門診治療

• 哀傷輔導

- 在病人患病晚期及離世後給予家屬安慰及輔導
- 幫助家屬渡過哀傷的日子

香港的「寧養服務」— 非政府

- 靈實寧養院
 - 50個床位
 - 24小時專業醫療護理服務
 - 門診服務
 - 暫託服務 (舒緩照顧者的壓力)
 - 綜合復康治療
 - 家居護理探訪
 - 哀傷輔導
 - 心理、社交及靈性關顧
 - 資源中心
 - 義工服務

香港的「寧養服務」— 非政府

- 香港防癌會賽馬會癌症康復中心
 - 病房
 - 門診
 - 紓緩治療中心
 - 日間暫托/留宿服務
 - 綜合復康治療
 - 義工服務

香港的「寧養服務」— 非政府

- 善寧會
 - www.hospicecare.org.hk/chi/home.html
- 贐明會
 - 晚期照顧
 - 哀傷照顧
 - 生死教育



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

突發事故的處理

- 一旦在家中遇上突發事故：
 - 如：劇痛、呼吸急促等
- 辦工時間內聯絡家居護士
- 非辦工時間內可傳呼當值的家居護士
- 如發現以下情況：
 - 不醒人事
 - 不停嘔吐
 - 氣促引致缺氧，面色發紫
 - 大量吐血/咳血
- 保持冷靜，立刻致電999求助

謝謝大家！