

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4月3日



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

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？

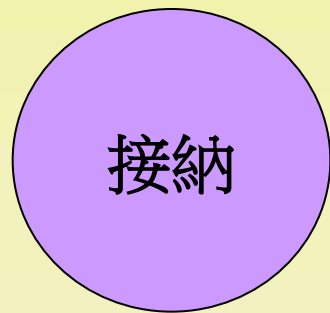
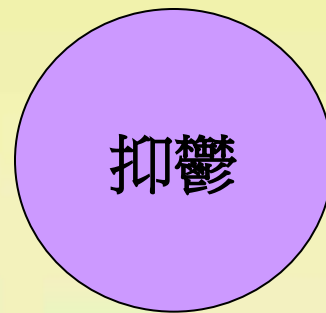
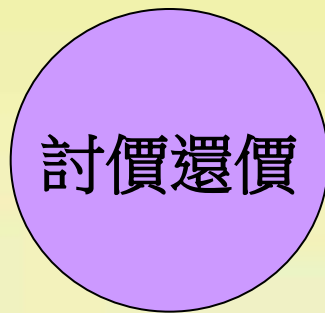
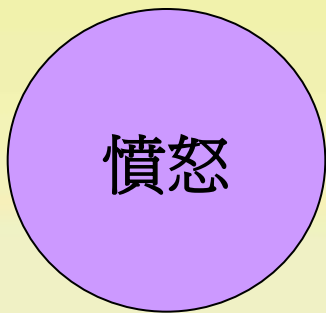
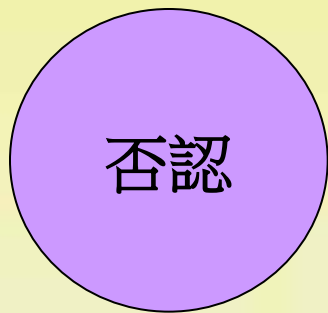
對死亡的恐懼...

- 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 無盼望

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

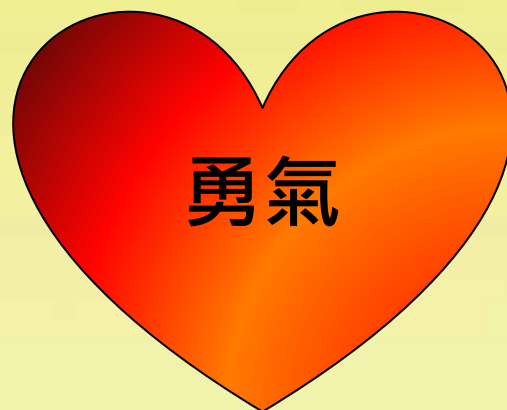
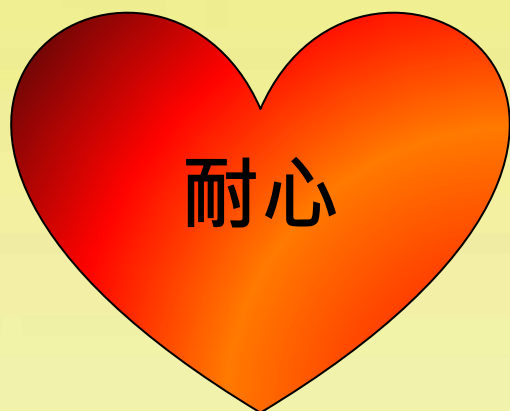
告訴長者：

- 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

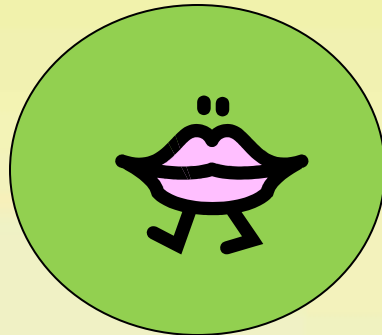
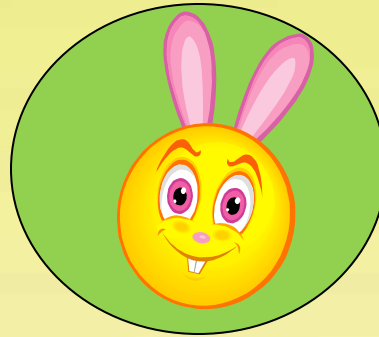


靈性方面：活在當下

- 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

靈性方面：活在當下

- 放開自己的感官，重新感受「活著」的感覺。



靈性方面：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



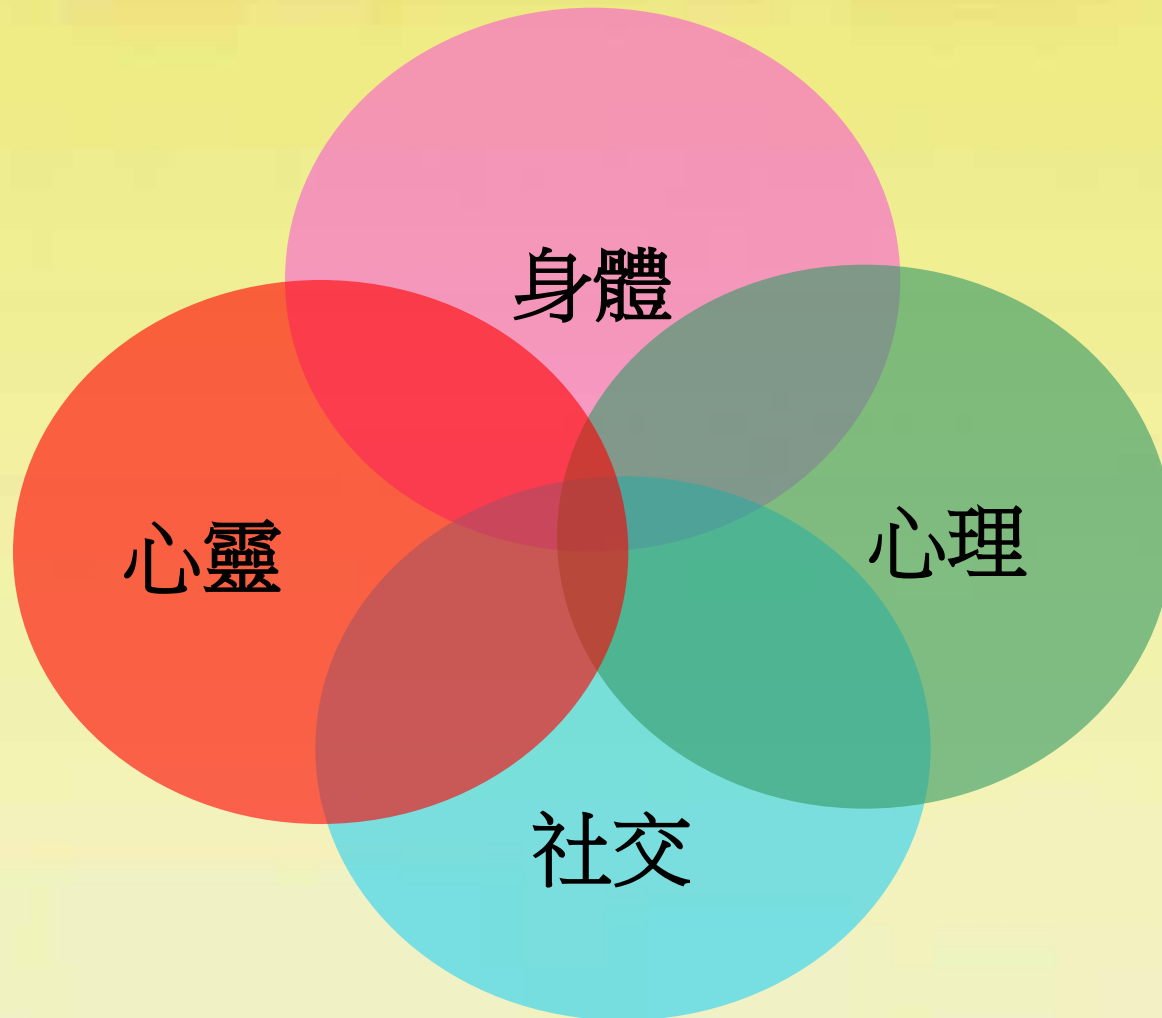
活在當下

- 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



謝謝大家！