

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP002: 老年人的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：提升長者抗逆能力的方法



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

本課內容

- 個案研習
- 喪親後的反應
- 面對生命晚期
- 面對哀傷

個案研習

晚年期重要生活事件

喪偶

喪偶

「死去的另一半，把在生的另一半的生存意義一同帶走。」

「每天的生活就像在提醒配偶的死亡。不論是吃早餐、或是吃晚飯；到郵局寄信，或是聽屬於我們的歌；每晚在床上睡覺...每一件從前充滿喜悅的事情，現在都變成了傷痛的源頭。每一天的生活都是充滿了心痛與挑戰...」

喪偶的哀傷反應

- 思想:
 - 混亂、不能集中、一片空白、不斷思念著或夢見死者
- 身體和行為:
 - 呼吸困難、食慾不振、失眠、沉默歎息、哭泣、疲倦、坐立不安、小事化大，容易與人衝突或反過來表現得像若無其事
- 情緒和感覺:
 - 憂愁、恐懼、焦慮、內疚、麻木、孤單、暴躁、絕望無奈甚至出現幻覺

面對死亡的五個階段

否認

覺得震驚、不能接受、不能相信這事會發生

憤怒

覺得不公平、埋怨為何這事要發生在自己身上

討價還價

希望可扭轉不幸、願意許下承諾，換來轉機

抑鬱

當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、無奈

接納

接受: 接納現實，面對轉變

面對生命晚期

專注於生存：

珍惜在世餘下的日子

- 我的心願
- 短期的目標
- 創造珍貴的時刻
- Have Fun
- 床邊活動

慶祝生日

肯定對方

5 句深情的說話

我愛你

對不起

再見

原諒你

謝謝

好好說再見

- 惜別會
- 葬禮安排
- 喪禮安排

最後數小時

死亡的最後數小時

- 吞嚥困難，沒有胃口昏睡
- 煩躁不安
- 神智不清
- 大小便失禁
- 口乾
- 體溫升高、冒汗
- 呼吸轉變，發出很大的聲音

死亡的最後數小時

- 因血液循環減慢，病者四肢冰冷，咀唇、指甲、皮膚呈現紫藍色
- 尿液顏色越來越深，且份量減少
- 官能改變

瀕死的治療原則

- 當到了瀕死的階段，許多的醫療措施其實已**可用可不用**。

任何能減少病人痛苦的藥物及管子都可使用

避免因不必要的治療而加添病人痛苦

為病人「買時間」來完成未了心願。

允許致愛離世

允許致愛離世

- 「你安心地走啦，平安地離開。我會好好照顧自己。」
- 「我們在天堂再見！」
- 「我們來生再見！」

訣別時刻

- 陪伴逝去的親人
 - 家人可能會有以下的感覺
 - 不願離開
 - 害怕親人死後外貌有很大的變化
 - 害怕「死人風」
- 通知親友
- 對抗輕生念頭
- 最後照顧
 - 遺體護理

- 善用幽默感
- 生活的驚喜
- 談天
- 紙咭遊戲
- 電腦遊戲
- 按摩
- 手工
- 唱詩歌
- 玩音樂

面對哀傷

喪親的長者

喪親的長者

- 被人忽略或過份保護
- 過去生命中的失缺
- 漫長的哀傷歷程
- 不習慣表達自己的情緒
- 生活上的改變
- 面對自己的死亡

哀傷的歷程

第一項任務：

接受喪親的事實

第二項任務：

經歷痛苦的過程

第三項任務：

適應一個逝者不存在的新環境

第四項任務：

慢慢收拾對死者在感情上的依戀，並將精神心力投注在將來的生活上。

謝謝大家！