光辉晚晴 - 在家照顾晚期癌症病人须知

个人卫生

护理目标

- 个人护理是对患者表达爱意的时间，也是观察患者身体变化的时间
- 如果患者累了，个人护理可以分阶段完成

皮肤护理

- 修剪指甲时要小心，以免割伤和感染
- 特别注意清洗皮肤皱褶（例如腹股沟、乳房下方、脚趾之间），并检查是否有皮肤破损、皮疹或溃疡
- 如有必要，使用护肤液或处方的皮肤药物

- 柔和的清洗方法可以防止引起不适、疼痛、皮肤破裂和瘀伤

护发

- 保持头发和头皮的清洁，轻轻地梳头
- 使用温和的洗发水，如婴儿洗发水或干洗洗发水

- 用 100% 全棉或全纯丝做的枕头，减少头皮不适
- 戴上帽子或假发/头巾，外出时带把伞，避免头皮暴露在阳光下

有关更多讯息和支持，请浏览更生会 CanRevieve 网站 www.canrevive.com 或致电 (02) 9212 7789 与职员联系。
Refer to CanRevieve official website www.canrevive.com or contact staff on 02 9212 7789 for more information and support.

口腔护理

免疫力减弱会增加口腔溃疡的风险，口腔鹅口疮 (oral ulcer)、口腔感染是常见现象。

- 良好的口腔护理可以刺激味觉，减少吞咽困难
- 使用软牙刷或口腔拭子 (mouth swab) 轻轻刷牙，每天两次

- 定期以一茶匙食用梳打粉混入 500 毫升温水中漱口，每天至少 4 次
- 提供有助于增加唾液的食物，如无糖口香糖、酸糖；并使用漱口液和喷雾剂 / 凝胶状的唾液替代品 (saliva substitutes)

- 如果可能的话，要经常小口喝水，保持口腔内的水分
- 避免粗糙、较干的食物，以防止口腔受伤

眼部护理

在晚期疾病中，患者的眼睛健康和外表可能会发生变化，包括干燥、发痒、眼睛肿胀或大量眼睛分泌物。

- 清洁时，应从内眼角到外缘擦拭
- 要去除眼部分泌物，用消毒水或生理盐水润湿的无菌棉球，在眼睑边缘盖上 5 分钟
- 每只眼睛使用一个全新的眼垫 / 无菌棉球

- 为了缓解不适，请按照医护人员的指示使用眼药水

免责声明

更生会竭尽所能确保本资讯页中的资讯是最新而准确的，但更生会仍然无法保证这些资讯的准确性、可靠性和普遍性。更生会对使用、参考、依靠本资讯页内所载任何讯息所带来的损害并不承担任何责任。如发现本资讯页有任何错误或不准确的地方，请与更生会联系。

项目委员会：
Prof. Danforn Lim; Carmen Sanchez, NP; Agnes Lung; Carole Chow

CanRevive CANCER SUPPORT SERVICE 更生會癌症支援服務

Calvary Health Care Kogarah

ACMA Charitable Trust Est. 1992

光辉晚晴 - 在家照顾晚期癌症病人须知

饮食和营养问题

护理目标

- 目标是减少与食物相关的不适和苦恼
- 固定进食量和强制进食会产生压力和导致患者与照顾者关系紧张

协助吃喝时注意事项

- 一同进餐是增进家庭和睦的社交活动
- 尊重患者对食物和摄入量的选择，让患者能够自主和独立
- 当患者拒绝吃为他们准备的食物时，照顾者不需灰心，此时患者一般的能量消耗与吸收能力时有不同，饮食选择会因而改变或食欲减退
- 按时服药能使疼痛或感觉不适等症状都能得到纾缓，而且不会妨碍进食

鼓励饮食，增进食欲

- 感到饿的时候便吃；多数人早上会比较饿，早餐可以当作一天的主餐
- 试着在日常饮食中加入各种各样的食物。西红柿、菠萝、杏子等水果的香味能刺激食欲；照顾者可以把水果，如橙子、柠檬、桃子、芒果、苹果或果汁纳入膳食中
- 少吃多餐，例如，每天吃 6 到 8 顿小餐和零食，而不是几顿正餐
- 如果气味使患者感到不适，要避免烹饪气味，可进食冷却或室温下的食物
- 确保良好的口腔卫生，口疮、口腔溃疡、假牙不密合、蛀牙或牙龈炎都会影响进食

吞咽困难 (Dysphagia)

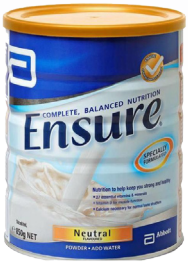
- 请言语治疗师 (speech pathologist) 评估
- 进食时要小心，确保患者此时完全清醒
- 用餐或喝水时，让他们坐直，头部不要向后倾，餐后也持续坐直至少 30 分钟
- 小口吃，慢慢吃，一口吞下去之后再吃另一口
- 为了减少吸入气管的风险，提供柔软的、糊状的、湿润的食物和浓稠的液体，例如汤、蘸酱、水果、奶油甜点和捣碎的蔬菜与肉汁或酱汁，以方便食用

- 用吸管或小勺子喂液体
- 当患者不能吞咽或吞后咳嗽时，停止喂食，否则会造成更多的伤害

体重减轻

伴随疲劳和虚弱，体重减轻是常见的，也是不可避免的。

- 请营养师进行饮食评估
- 身体机能和活动的改变，可能意味着患者有不同的营养需求
- 选择高能量、高蛋白的食物和饮料
- 如果食物摄入不足，需要加入营养补充饮料，如 Ensure 和 Sustagen；(如需糖尿病配方，请咨询营养师) 饮料和食物一样有营养，对疲劳的人来说更容易摄入



如果患者出现以下状况，请告诉护士：

- 恶心
- 持续几天进食量非常少
- 饮食习惯的改变
- 进食、喝水、服药期间或之后咳嗽或噎到
- 有食物卡在喉咙里的感觉
- 食物大量流出、流口水或食物从口中溢出

免责声明

更生会竭尽所能确保本资讯页中的资讯是最新而准确的，但更生会仍然无法保证这些资讯的准确性、可靠性和普遍性。更生会对使用、参考、依靠本资讯页内所载任何讯息所带来的损害并不承担任何责任。如发现本资讯页有任何错误或不准确的地方，请与更生会联系。

项目委员会：
Prof. Danforn Lim; Carmen Sanchez, NP; Agnes Lung; Carole Chow

CanRevive CANCER SUPPORT SERVICE 更生會癌症支援服務

Calvary Health Care Kogarah

ACMA Charitable Trust Est. 1992

光辉晚晴 - 在家照顾晚期癌症病人须知

家居安全和社区资源

护理目标

- 鼓励患者保持独立的自理能力
- 允许患者自主决定他们想要接受的护理或治疗
- 接受当地医疗多学科团队 (multi-disciplinary team) 的建议，才可以创造一个安全的家居环境
- 只有在家里有正确和合适的设备时，照顾者才可安全地提供个人护理，以把患者与照顾者受伤的机会减到最低

使用安全设备

有一系列的专用设备可满足个人不同的需求：

- **个人安全：**在家里安装呼叫铃或患者随身携带个人警报器 (personal alarm)

- **助行器：**使用步行架、轮滑车 (wheelie walkers)、轮椅，让患者感到疲劳或虚弱时得到帮助

- **座椅：**可调高度的椅子、压力护理垫 (pressure care cushions)、躺椅、倾斜椅子 (tilted chairs)

- **家居安全：**在床边、浴室等区域安装扶手，在浴室内放置防滑垫、易握用具/易倒水壶 (easy-grip utensils/ easy-pour kettles)

- **个人护理：**淋浴凳子或椅子、浴座 (bath seats)、马桶上方架 (over-toilet frames)、小便器、坐便椅/便盆、尿垫

- **床上用品和起重设备：**靠背、桌子和托盘、压力护理床垫 (pressure care mattresses)、升降吊臂 (hoists)、病床

有關更多訊息和支持，請瀏覽更生會 CanRevieve 網站 www.canrevive.com 或致電 (02) 9212 7789 與職員聯繫。
Refer to CanRevieve official website www.canrevive.com or contact staff on 02 9212 7789 for more information and support.

职业治疗 (Occupational Therapy) 和 物理治疗 (Physiotherapy)

- 职业治疗的目的是在病人参与基本日常任务中，优化病人的能力和独立性。“职业”这个词是用来描述我们在生活中所做的日常事情。疲劳、呼吸困难和疼痛等症状，可以通过使用职业治疗师推荐的设备来处理

- 物理治疗的目的是提高生活质量，通过帮助个人从伤害中恢复，减轻疼痛和僵硬，增加活动和防止进一步的伤害。治疗是根据病人的情况量身定做的，可为在家、社区和医院的患者提供服务。范围包括：
  - 呼吸、神经、淋巴、骨科、肌肉骨骼、疼痛和血液疾病的症状管理
  - 行动辅助和身体辅助
  - 非药物止痛，如身体定位 (repositioning)
  - 加强肌肉和关节活动能力训练
  - 教导照顾者如何安全移动和转移患者

- 可以通过全科医生、专科医生或护士，将患者转介给社区的职业治疗师或物理治疗师

其他资源

- 如要使用安全设备，请咨询你的职业治疗师或物理治疗师，他们的建议将决定你可以使用的设备类型

- 如果你需要财政援助来购买这些设备，你可从 Centrelink、国家残障保险计划 (NDIS)、我的老年护理计划 (MyAgedCare)、家居护理配套或个人退休基金提供的各种计划中寻求帮助

- 如需进一步指导，请联系医院的社工、社区护士或家庭医生

出院回家之前，或在家里联系你的肿瘤科医生/全科医生/纾缓护理团队

如有下列情况，请咨询你的医护人员：

- 回家之前，与医护团队讨论是否需要被转介至其他服务

- 操作租用的安全设备有困难

- 考虑使用辅助疗法 (complementary therapies) 来帮助缓解不适

- 写下你和医院之间的服务安排。如果你有任何问题，最好保留一份副本以供参考

- 当病人的需要或状况发生变化时，可能需要相应地调整服务安排

免责声明

更生会竭尽所能确保本资讯页中的资讯是最新而准确的，但更生会仍然无法保证这些资讯的准确性、可靠性和普遍性。更生会对使用、参考、依靠本资讯页内所载任何讯息所带来的损害并不承担任何责任。如发现本资讯页有任何错误或不准确的地方，请与更生会联系。

项目委员会：
Prof. Danforn Lim; Carmen Sanchez, NP; Agnes Lung; Carole Chow

CanRevive CANCER SUPPORT SERVICE 更生會癌症支援服務

Calvary Health Care Kogarah

ACMA Charitable Trust Est. 1992

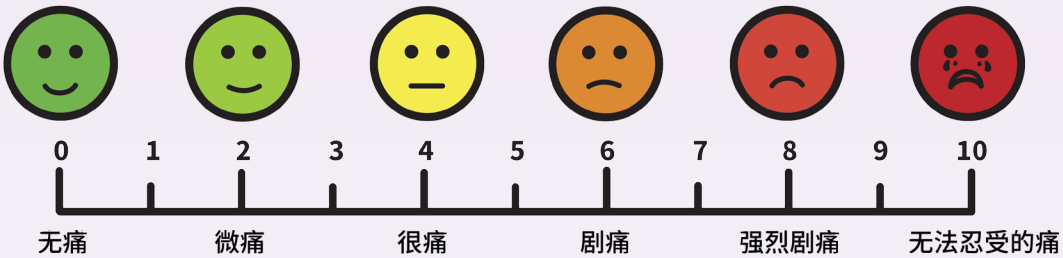
光辉晚晴 - 在家照顾晚期癌症病人须知

疼痛和呼吸困难

护理目标

- 与癌症共存并不意味着与疼痛共存
- 在医护人员及多学科团队的帮助下，可以实现充分的症状管理

疼痛量表



评估患者的疼痛强度水平

- 使用疼痛量表，这是以 0 到 10 的量表，一种帮助患者自我报告疼痛严重程度的工具：“0” 表示 “不痛”；“10” 表示最严重的疼痛
- 记下：
  - 疼痛时间
  - 疼痛持续时间
  - 频率
  - 疼痛类型
    - 射痛 Shooting pain
    - 灼痛 Burning pain
    - 有针刺感 Pins and needles
    - 刺痛 Tingling
    - 尖锐刺痛 Sharp pain, stinging
    - 肌肉疼痛 Muscle pain
    - 骨痛 Skeleton pain
    - 悸动疼痛 Throbbing pain
    - 疼痛 Aching
    - 隐痛 Dull Pain
    - 抽筋 Cramping
    - 压痛 Pressure like pain

用药

- 按规定服药，不要等到疼痛变得无法忍受才服药
- 如果处方药不再适用于你的病情，则应将剩余的处方退还给药房进行安全处理，不应存放家中
- 鸦片类药物在癌症的所有阶段都很常见，不仅在晚期阶段
- 如果吗啡使用得当，就不会上瘾，也不会导致死亡。想了解吗啡的谜思，参考更生会出版的「光辉晚晴」小册子
- 长效止痛药 (long-acting pain relief)，必须相隔 12 小时使用
- 短效止痛药 (short-acting pain relief)，通常为阵痛（break-through pain）而设，属速效药并可作为加量使用
- 关于如何尽量减少不良反应或定期监测症状的建议，请咨询你的纾缓护理团队或全科医生
- 如实准确地记录你是如何服用所有止痛药，并将记录交给你的医护人员

除了使用药物，大多数疼痛可以通过以下方法缓解或控制：

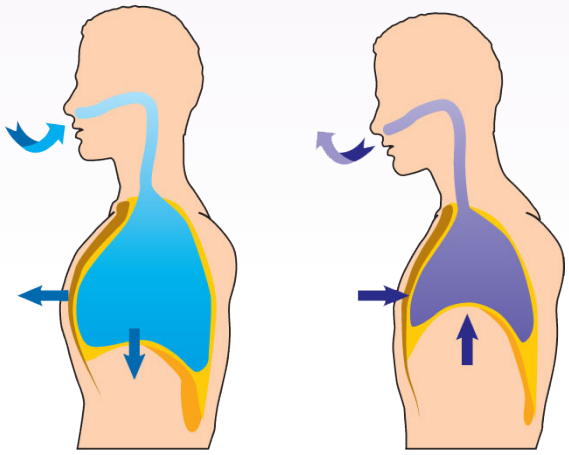
- 放射疗法
- 物理治疗
- 辅助疗法
  - 松弛 (Relaxation)
  - 冥想 (Meditation)
  - 按摩 (Massage)
  - 针灸 (Acupuncture)
  - 催眠疗法 (Hypnotherapy)
  - 音乐疗法 (Music Therapy)
- 小心地重新调整患者体位 (repositioning)
- 轻柔的按摩
- 深呼吸
- 使用热敷/冷敷

呼吸困难

这可能由多种原因引起，包括焦虑，需要与治疗团队讨论管理计划。

缓解呼吸困难：

- 重新调整坐姿，坐直或靠在有背部支撑的物件上
- 缓慢呼吸，闭上嘴，吸入 3 秒，呼出 3 秒



- 打开窗户或用小风扇对着病人的脸，这会刺激三叉神经，能有效地帮助呼吸
- 按规定服用缓解呼吸困难的药物
- 放松练习例如播放一些舒缓的音乐，或提供温和的脚/手/肩膀按摩

一般患者通常不需要通过面罩或鼻尖吸氧 (Nasal Prongs)，如要使用则需要医生的指示，并按照说明操作。

免责声明

更生会竭尽所能确保本资讯页中的资讯是最新而准确的，但更生会仍然无法保证这些资讯的准确性、可靠性和普遍性。更生会对使用、参考、依靠本资讯页内所载任何讯息所带来的损害并不承担任何责任。如发现本资讯页有任何错误或不准确的地方，请与更生会联系。

项目委员会：
Prof. Danforn Lim; Carmen Sanchez, NP; Agnes Lung; Carole Chow

CanRevive CANCER SUPPORT SERVICE 更生會癌症支援服務

Calvary Health Care Kogarah

ACMA Charitable Trust Est. 1992

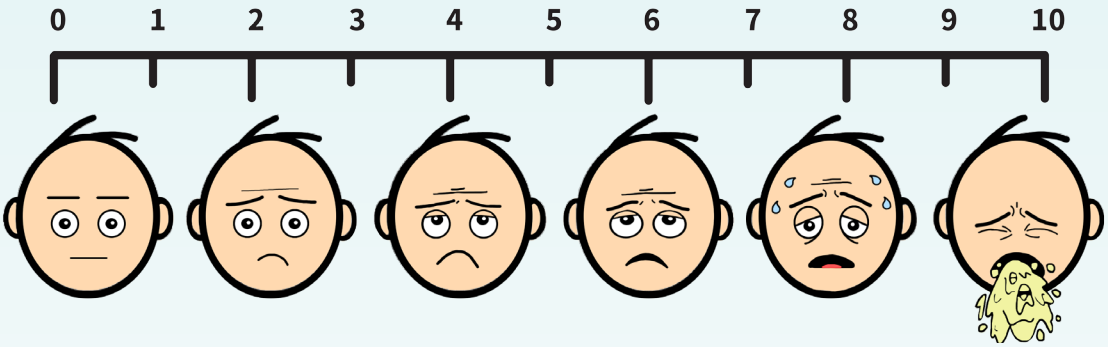
光辉晚晴 - 在家照顾晚期癌症病人须知

恶心和呕吐

护理目标

- 恶心和呕吐不仅仅是癌症治疗引起，可由多种因素触发，如气味、味道、视觉或活动、疼痛等感觉和焦虑等情绪
- 水的摄入比食物摄入量更重要
- 照顾者不应过度关注食物摄入，因为此压力会增加患者的症状和负担

呕吐量表



恶心

- 恶心的原因可能与疾病阶段、药物、化疗、放疗、便秘或体内化学物质失衡有关
- 在化疗当日，治疗前吃一顿小餐或零食
- 确保呕吐袋容易拿到，以防呕吐

- 如果开了抗恶心药，检查是否按照指示服用
- 利用以下辅助疗法或活动，有助于减少慢性恶心的不适：
  - 定期小口喝加入了柠檬汁或柠檬片的水、苏打水、姜汁汽水、柠檬汁汽水或能量饮料
  - 服用复合维生素 B (vitamin B complex)
  - 使用穴位按压装置，如防恶心手镯 (anti-nausea bracelet)

  - 结合呼吸锻炼和使用薄荷、薰衣草、生姜、茴香籽 (fennel seed) 或柠檬精油 (essential oil)

- 用轻柔的音乐、喜爱的电视节目或与其他人在一起来分散自己的注意力
- 尽量减少食物或其他难闻气味，亦可引入大量新鲜空气
- 如果你的胃是空的，你的恶心可能会更严重，故此还是要适量进食
- 吃冷的或室温的食物，可减少其气味和味道刺激
- 控制姿势，避免饭后立刻躺下。如果身体活动引起恶心，在试图坐起来之前吃些清淡的东西
- 右侧卧 (与胃相对)，枕头放在背部，膝盖向上
- 尝试一天吃几次少量易消化的高热量食物，如粥、谷类、燕麦片、豆类和更多的淀粉类蔬菜如马铃薯、红薯、南瓜；乳制品包括营养饮料 (如 Ensure / Sustagen)、酸奶、奶油冻；也可以添加肉碎/ 肉酱和鸡蛋
- 有多种药物可以控制恶心。按照治疗小组的指示服用抗恶心药物，不要自行停止服用
- 在等待抗恶心药起作用的同时，放松并缓慢深呼吸

呕吐

- 呕吐还有其他影响，包括疲劳、脱水和药物吸收
- 尽快通知你的医疗团队复查护理计划。
  记下：
  - 诱因
  - 频率
  - 颜色
  - 时间
  - 呕吐量
- 当患者出现呕吐时，不建议进食，因为进食会令情况更差
- 呕吐后、进食前或两餐之间，漱口、清洁牙齿，小口喝水或吸吮冰块
- 逐步重新品尝更多种类的饮料和少量的清淡食品，如一片吐司
- 咸的、酸甜的、酸的食物可能更容易食用
- 尝试冷冻番茄或稀释的水果或蔬菜汁
- 吃室温食物，因热的食物可能更难忍受
- 某些放松和冥想练习可能有助于减少诱发呕吐，患者可以向社区或医院的心理学家寻求建议

免责声明

更生会竭尽所能确保本资讯页中的资讯是最新而准确的，但更生会仍然无法保证这些资讯的准确性、可靠性和普遍性。更生会对使用、参考、依靠本资讯页内所载任何讯息所带来的损害并不承担任何责任。如发现本资讯页有任何错误或不准确的地方，请与更生会联系。

项目委员会：
Prof. Danforn Lim; Carmen Sanchez, NP; Agnes Lung; Carole Chow

CanRevive CANCER SUPPORT SERVICE 更生會癌症支援服務

Calvary Health Care Kogarah

ACMA Charitable Trust Est. 1992

光辉晚晴 - 在家照顾晚期癌症病人须知

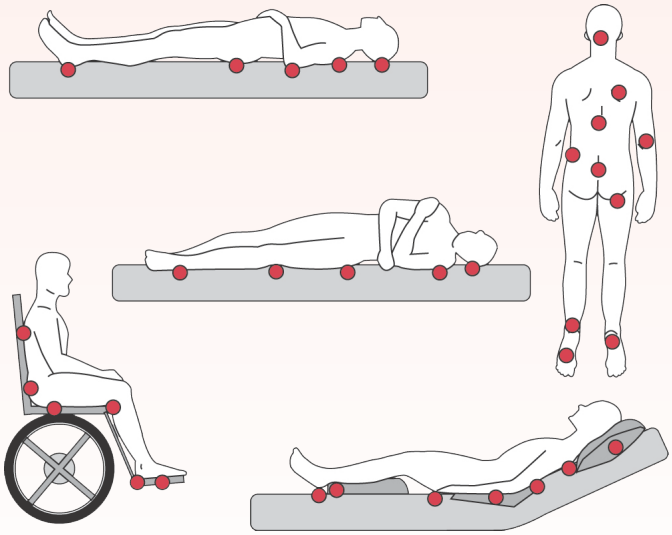
褥疮护理

护理目标

- 目标是预防褥疮形成
- 适当的褥疮护理有助于减少和/或延迟皮肤局部受损

褥疮预防 (Pressure Injury Prevention)

- 褥疮（又名压疮）的成因是持续不断地压迫骨骼突出部位的皮肤而造成的（如下图）

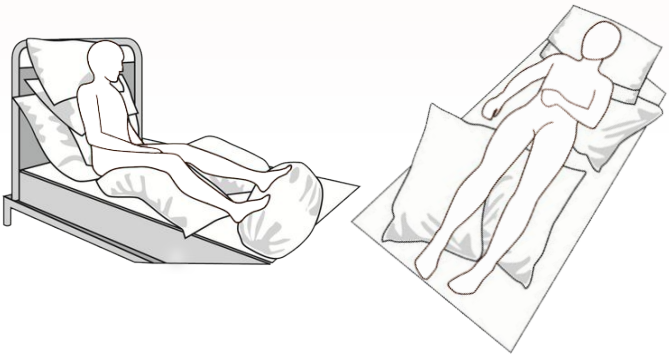


- 行动不便和/或卧床不起的人有皮肤破损的风险
- 并非所有皮肤破损都是可以预防的

防止褥疮：

- 保持良好的皮肤状态，避免受损
- 保持全身皮肤湿润，特别注意容易损坏的部位
- 保持被褥整洁干爽
- 保持良好的个人卫生
- 每 2 - 4 小时重新调整姿势或移动患者一次
- 在没有皮肤破损的部位轻轻按摩

- 穿着舒适的衣服
- 使用减压装置或放置垫子或枕头以减少压力，可咨询职业治疗师



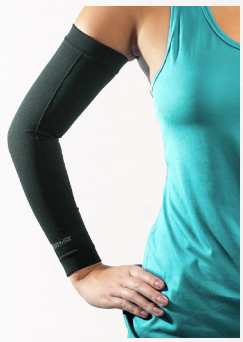
- 使用正确的移动和搬运辅助工具和技巧，避免摩擦、拉扯力、碰撞、划痕和皮肤摩擦
- 如果患者大小便失禁，使用低碱度（低pH）皮肤清洁剂，并在皮肤上吸收润肤液。（保护皮肤免受浸泡，这会进一步降低皮肤承受摩擦和压力的能力，可咨询社区失禁护理团队 (continence nurse)

褥疮的伤口护理

- 通知全科医生或医护人员
- 联系社区护士，进行伤口评估和适当的护理计划
- 留意感染迹象，如发烧、渗出物、臭味、颜色

液体滞留/淋巴水肿 (Lymphedema)

- 这是免疫系统受损的常见症状
- 保持饮食均衡
- 保持运动和锻炼
- 坐着或躺下时抬高受影响区域。如果患者的脚、脚踝或腿部出现水肿，请将其抬高以缓解症状
- 避免长时间站立或交叉双腿坐着
- 在没有咨询医生的情况下，不要减少喝水或其他液体的摄入量
- 与医生讨论物理治疗或职业治疗是否有帮助
- 与医护人员商讨，测量合适的压缩袜 (compression stockings) 或弹性袖子 (elastic sleeves)，以帮助症状管理



如果您注意到以下情况，请联系您的家庭医生、纾缓护理团队或社区护士：

- 呼吸困难增加
- 新出现的水肿区域
- 水肿恶化
- 患者感到疼痛
- 皮肤颜色或温度出现变化
- 液体从皮肤渗出

免责声明

更生会竭尽所能确保本资讯页中的资讯是最新而准确的，但更生会仍然无法保证这些资讯的准确性、可靠性和普遍性。更生会对使用、参考、依靠本资讯页内所载任何讯息所带来的损害并不承担任何责任。如发现本资讯页有任何错误或不准确的地方，请与更生会联系。

项目委员会：
Prof. Danforn Lim; Carmen Sanchez, NP; Agnes Lung; Carole Chow

CanRevive CANCER SUPPORT SERVICE 更生會癌症支援服務

Calvary Health Care Kogarah

ACMA Charitable Trust Est. 1992