光輝晚晴 – 在家照顧晚期癌症病人須知

個人衛生

護理目標

- 個人護理是對患者表達愛意的時間，也是觀察患者身體變化的時間
- 如果患者疲勞了，個人護理可以分階段完成

皮膚護理

- 修剪指甲時要小心，以免割傷和感染
- 特別注意清洗皮膚皺褶(例如腹股溝、乳房下方、腳趾之間)，並檢查是否有皮膚破損、皮疹或潰瘍
- 如有必要，使用護膚液或處方的皮膚藥物

- 柔和的清洗方法可以防止引起不適、疼痛、皮膚破裂和瘀傷

護髮

- 保持頭髮和頭皮的清潔，輕輕地梳頭
- 使用溫和的洗髮水，如嬰兒洗髮水或乾洗洗髮水

- 用100% 全棉或全絲做的枕頭，減少頭皮不適
- 戴上帽子或假髮/頭巾，外出時帶把傘，避免頭皮暴露在陽光下

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.

口腔護理

免疫力減弱會增加口腔潰瘍的風險，口腔鵝口瘡 (oral ulcer)、口腔感染是常見現象。

- 良好的口腔護理可以刺激味覺，減少吞嚥困難
- 使用軟牙刷或口腔拭子 (mouth swab) 輕輕刷牙，每天兩次

- 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
- 提供有助於增加唾液的食物，如無糖香口膠、酸糖；並使用漱口液和噴霧劑 / 啫喱狀的唾液替代品 (saliva substitutes)

- 如果可能的話，要經常小口喝水，保持口腔內的水分
- 避免粗糙、較乾的食物，以防止口腔受傷

眼部護理

在晚期疾病中，患者的眼睛健康和外表可能會發生變化，包括乾燥、痕癢、眼睛腫脹或大量眼睛分泌物。

- 清潔時，應從內眼角到外緣擦拭
- 要去除眼部分泌物，用消毒水或生理鹽水潤濕的無菌棉球在眼瞼邊緣蓋上 5 分鐘
- 每隻眼睛使用一個全新的眼墊 / 無菌棉球

- 為了緩解不適，請按照醫護人員的指示使用眼藥水

免責聲明

更生會竭盡所能確保本資訊頁中的資訊是最新而準確的，但更生會仍然無法保證這些資訊的準確性、可靠性和普遍性。更生會對使用、參考、依靠本資訊頁內所載任何訊息所帶來的損害並不承擔任何責任。如發現本資訊頁有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

項目委員會 :
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

光輝晚晴 – 在家照顧晚期癌症病人須知

飲食和營養問題

護理目標

- 目標是減少與食物相關的不適和苦惱
- 固定進食量和強制進食會產生壓力和導致患者與照顧者關係緊張

協助吃喝時注意事項

- 一同進餐是增進家庭和睦的社交活動
- 尊重患者對食物和攝取量的選擇，讓患者能夠自主和獨立
- 當患者拒絕吃為他們準備的食物時，照顧者不需灰心，此時患者一般的能量消耗與吸收能力時有不同，飲食選擇會因而改變或食慾減退
- 按時服藥能使疼痛或感覺不適等症狀都能得到紓緩，而且不會妨礙進食

鼓勵飲食，增進食慾

- 感到餓的時候便吃；多數人早上會比較餓，早餐可以當作一天的主餐
- 試著在日常飲食中加入各種各樣的食物。西紅柿、菠蘿、杏子等水果的香味能刺激食慾；照顧者可以把水果，如橙、檸檬、桃子、芒果、蘋果或果汁納入膳食中
- 少吃多餐，例如，每天吃 6 至 8 頓小餐和零食，而不是幾頓正餐
- 如果氣味使患者感到不適，要避免烹飪氣味，可進食冷卻或室溫下的食物
- 確保良好的口腔衛生，口腔潰瘍、假牙不吻合、蛀牙或牙齦炎都會影響進食

吞嚥困難 (Dysphagia)

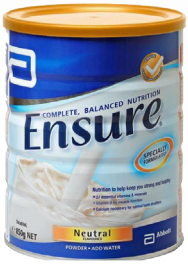
- 請言語治療師 (speech pathologist) 評估
- 進食時要小心，確保患者此時完全清醒
- 用餐或喝水時，讓他們坐直，頭部不要向後傾，餐後也持續坐直至少 30 分鐘
- 小口吃，慢慢吃，一口吞下去之後再吃另一口
- 為了減少吸入氣管的風險，提供柔軟的、糊狀的、濕潤的食物和濃稠的液體，例如湯、蘸醬、水果、奶油甜點和搗碎的蔬菜與肉汁或醬汁，以方便食用

- 用吸管或小勺子餵液體
- 當患者不能吞嚥或吞後咳嗽時，停止餵食，否則會造成更多的傷害

體重減輕

伴隨疲勞和虛弱，體重減輕是常見的，也是不可避免的。

- 請營養師進行飲食評估
- 身體機能和活動的改變，可能意味著患者有不同的營養需求
- 選擇高能量、高蛋白的食物和飲料
- 如果食物攝取不足，需要加入營養補充飲料，如 Ensure 和 Sustagen（如需糖尿病配方，請諮詢營養師）；飲料和食物一樣有營養，對疲勞的人來說更容易攝取。



如果患者出現以下狀況，請告訴護士：

- 噁心
- 持續幾天進食量非常少
- 飲食習慣的改變
- 進食、喝水、服藥期間或之後咳嗽或噎到
- 有食物卡在喉嚨裡的感覺
- 食物大量流出、流口水或食物從口中溢出

免責聲明

更生會竭盡所能確保本資訊頁中的資訊是最新而準確的，但更生會仍然無法保證這些資訊的準確性、可靠性和普遍性。更生會對使用、參考、依靠本資訊頁內所載任何訊息所帶來的損害並不承擔任何責任。如發現本資訊頁有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

項目委員會：
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

光輝晚晴 - 在家照顧晚期癌症病人須知

家居安全和社區資源

護理目標

- 鼓勵患者保持獨立的自理能力
- 允許患者自主決定他們想要接受的護理或治療
- 接受當地醫療多學科團隊 (multi-disciplinary team) 的建議，才可以創造一個安全的家居環境
- 只有在家裡有正確和合適的設備時，照顧者才可安全地提供個人護理，以把患者與照顧者受傷的機會減到最低

使用安全設備

有一系列的專用設備可滿足個人不同的需求：

- **個人安全：**在家裏安裝平安鐘或患者隨身攜帶個人警報器 (personal alarm)

- **助行器：**使用步行架、輪滑車 (wheelie walkers)、輪椅，讓患者感到疲勞或虛弱時得到幫助

- **座椅：**可調高度的椅子、壓力護理墊 (pressure care cushions)、 躺椅、傾斜椅子 (tilted chairs)

- **家居安全：**在床邊、浴室等區域安裝扶手，在浴室內放置防滑墊、易握用具/易倒水壺 (easy-grip utensils/ easy-pour kettles)

- **個人護理：**淋浴櫈子或椅子、浴座 (bath seats)、馬桶上方架 (over-toilet frames)、小便器、坐便椅/便盆、尿墊

- **床上用品和起重設備：**靠背、桌子和托盤、壓力護理床墊 (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.

職業治療 (Occupational Therapy) 和 物理治療 (Physiotherapy)

- 職業治療的目的是在病人參與基本日常任務中，優化病人的能力和獨立性。“職業”這個詞是用來描述我們在生活中所做的日常事情。疲勞、呼吸困難和疼痛等症狀，可以通過使用職業治療師推薦的設備來處理

- 物理治療的目的是提高生活質量，通過幫助個人從傷害中恢復，減輕疼痛和僵硬，增加活動和防止進一步的傷害。治療是根據病人的情況度身訂做的，可為在家、社區和醫院的患者提供服務。範圍包括：
  - 呼吸、神經、淋巴、骨科、肌肉骨骼、疼痛和血液疾病的症狀管理
  - 行動輔助和身體輔助
  - 非藥物止痛，如身體定位 (repositioning)
  - 加強肌肉和關節活動能力訓練
  - 教導照顧者如何安全移動和轉移患者

- 可以通過全科醫生、專科醫生或護士，將患者轉介給社區的職業治療師或物理治療師

其他資源

- 如要使用安全設備，請諮詢你的職業治療師或物理治療師，他們的建議將決定你可以使用的設備類型

- 如果你需要財政援助來購買這些設備，你可從 Centrelink、國家殘障保險計劃 (NDIS)、我的老年護理計劃 (MyAgedCare)、家居護理配套或個人退休基金提供的各種計劃中尋求幫助

- 如需進一步指導，請聯繫醫院的社工、社區護士或家庭醫生

出院回家之前，或在家裏聯繫你的腫瘤科醫生/全科醫生/紓緩護理團隊

如有下列情況，請諮詢你的醫護人員：

- 回家之前，與醫護團隊討論是否需要被轉介至其他服務

- 操作租用的安全設備有困難

- 考慮使用輔助療法 (complementary therapies) 來幫助緩解不適

- 寫下你和醫院之間的服務安排。如果你有任何問題，最好保留一份副本以供參考

- 當病人的需要或狀況發生變化時，可能需要相應地調整服務安排

免責聲明
更生會竭盡所能確保本資訊頁中的資訊是最新而準確的，但更生會仍然無法保證這些資訊的準確性、可靠性和普遍性。更生會對使用、參考、依靠本資訊頁內所載任何訊息所帶來的損害並不承擔任何責任。如發現本資訊頁有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

項目委員會：
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

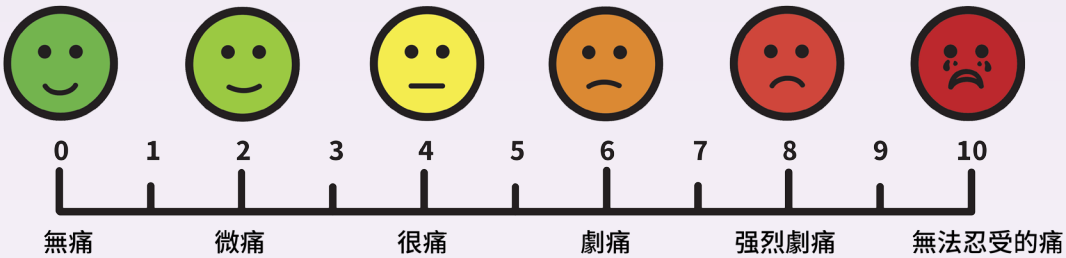
光輝晚晴 – 在家照顧晚期癌症病人須知

疼痛和呼吸困難

護理目標

- 與癌症共存並不意味著與疼痛共存
- 在醫護人員及多學科團隊的幫助下，可以實現充分的症狀管理

疼痛量表



評估患者的疼痛強度水平

- 使用疼痛量表，這是以 0 到 10 的量表，一種幫助患者自我報告疼痛嚴重程度的工具：“0” 表示 “不痛”；“10” 表示最嚴重的疼痛
- 記下：
  - 疼痛時間
  - 疼痛持續時間
  - 頻率
  - 疼痛類型
    - 射痛 Shooting pain
    - 灼痛 Burning pain
    - 有針刺感 Pins and needles
    - 刺痛 Tingling
    - 尖銳刺痛 Sharp pain, stinging
    - 肌肉疼痛 Muscle pain
    - 骨痛 Skeleton pain
    - 悸動疼痛 Throbbing pain
    - 疼痛 Aching
    - 隱痛 Dull Pain
    - 抽筋 Cramping
    - 壓痛 Pressure like pain

用藥

- 按規定服藥，不要等到疼痛變得無法忍受才服藥
- 如果處方藥不再適用於你的病情，則應將剩餘的處方退還給藥房進行安全處理，不應存放家中
- 鴉片類藥物在癌症的所有階段都很常見，不僅在晚期階段
- 如果嗎啡使用得當，就不會上癮，也不會導致死亡。想了解嗎啡的謎思，參考更生會出版的「光輝晚晴」小冊子
- 長效止痛藥 (long-acting pain relief)，必須相隔 12 小時使用
- 短效止痛藥 (short-acting pain relief)，通常為陣痛 (break-through pain) 而設，屬速效藥並可作為加量使用
- 關於如何盡量減少不良反應或定期監測症狀的建議，請諮詢你的紓緩護理團隊或全科醫生
- 如實準確地記錄你是如何服用所有止痛藥，並將記錄交給你的醫護人員

除了使用藥物，大多數疼痛可以通過以下方法緩解或控制：

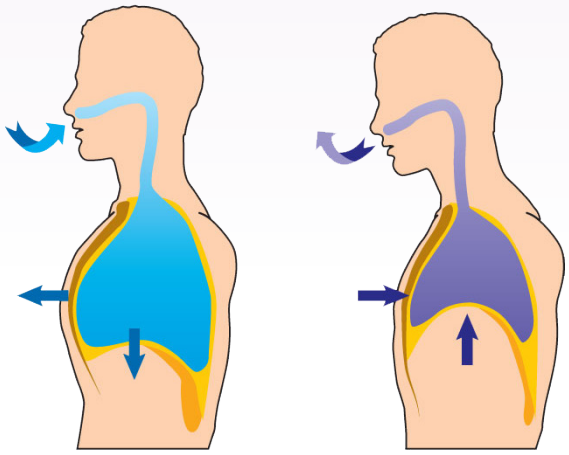
- 放射療法
- 物理治療
- 輔助療法
  - 鬆弛 (Relaxation)
  - 冥想 (Meditation)
  - 按摩 (Massage)
  - 針灸 (Acupuncture)
  - 催眠療法 (Hypnotherapy)
  - 音樂療法 (Music Therapy)
- 小心地重新調整患者體位 (repositioning)
- 輕柔的按摩
- 深呼吸
- 使用熱敷/冷敷

呼吸困難

這可能由多種原因引起，包括焦慮，需要與治療團隊討論管理計劃。

緩解呼吸困難：

- 重新調整坐姿，坐直或靠在有背部支撐的物件上
- 緩慢呼吸，閉上嘴，吸入 3 秒，呼出 3 秒



- 打開窗戶或用小風扇對著病人的臉，這會刺激三叉神經，能有效地幫助呼吸
- 按規定服用緩解呼吸困難的藥物
- 放鬆練習例如播放一些舒緩的音樂，或提供溫和的腳/手/肩膀按摩

一般患者通常不需要通過面罩或鼻尖吸氧 (Nasal Prongs)，如要使用則需要醫生的指示，並按照說明操作。

免責聲明

更生會竭盡所能確保本資訊頁中的資訊是最新而準確的，但更生會仍然無法保證這些資訊的準確性、可靠性和普遍性。更生會對使用、參考、依靠本資訊頁內所載任何訊息所帶來的損害並不承擔任何責任。如發現本資訊頁有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

項目委員會：
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

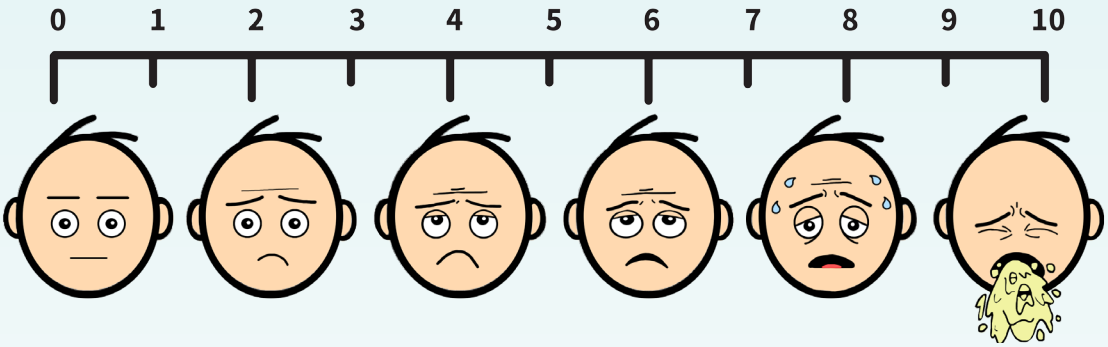
光輝晚晴 – 在家照顧晚期癌症病人須知

噁心和嘔吐

護理目標

- 噁心和嘔吐不僅僅是癌症治療引起，可由多種因素觸發，如氣味、味道、視覺或活動、疼痛等感覺和焦慮等情緒
- 水的攝入比食物攝取量更重要
- 照顧者不應過度關注食物攝取，因為此壓力會增加患者的症狀和負擔

嘔吐量表



噁心

- 噁心的原因可能與疾病階段、藥物、化療、放療、便秘或體內化學物質失衡有關
- 在化療當日，治療前吃一頓小餐或零食
- 確保嘔吐袋容易拿到，以防嘔吐

- 如果開了抗噁心藥，檢查是否按照指示服用
- 利用以下輔助療法或活動，有助於減少慢性噁心的不適：
  - 定期小口喝加入了檸檬汁或檸檬片的水、蘇打水、薑汁汽水、檸檬汽水或能量飲料
  - 服用複合維生素 B (vitamin B complex)
  - 使用穴位按壓裝置，如防噁心手鐲 (anti-nausea bracelet)

  - 結合呼吸鍛煉和使用薄荷、薰衣草、生薑、茴香籽 (fennel seed) 或檸檬精油 (essential oil)

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.

- 用輕柔的音樂、喜愛的電視節目或與其他人在一起來分散自己的注意力
- 盡量減少食物或其他難聞氣味，亦可引入大量新鮮空氣
- 如果你的胃是空的，你的噁心可能會更嚴重，故此還是要適量進食
- 吃冷的或室溫的食物，可減少其氣味和味道刺激
- 控制姿勢，避免飯後立刻躺下。如果身體活動引起噁心，在試圖坐起來之前吃些清淡的東西
- 右側臥 (與胃相對)，枕頭放在背部，膝蓋向上
- 嘗試一天吃幾次少量易消化的高熱量食物，如粥、穀類、燕麥片、豆類和更多的澱粉類蔬菜如馬鈴薯、紅薯、南瓜；乳製品包括營養飲料 (如 Ensure / Sustagen)、 酸奶、奶油凍；也可以添加肉碎 / 肉醬和雞蛋
- 有多種藥物可以控制噁心。按照治療小組的指示服用抗噁心藥物，不要自行停止服用
- 在等待抗噁心藥起作用的同時，放鬆並緩慢深呼吸

嘔吐

- 嘔吐還有其他影響，包括疲勞、脫水和藥物吸收
- 盡快通知你的醫療團隊複查護理計劃。
  記下： - 誘因
  - 頻率
  - 顏色
  - 時間
  - 嘔吐量
- 當患者出現嘔吐時，不建議進食，因為進食會令情況更差
- 嘔吐後、進食前或兩餐之間，漱口、清潔牙齒，小口喝水或吸吮冰塊
- 逐步重新品嚐更多種類的飲料和少量的清淡食品，如一片多士
- 鹹的、酸甜的、酸的食物可能更容易食用
- 嘗試冷凍番茄或稀釋的水果或蔬菜汁
- 吃室溫食物，因熱的食物可能更難忍受
- 某些放鬆和冥想練習可能有助於減少誘發嘔吐，患者可以向社區或醫院的心理學家尋求建議

免責聲明

更生會竭盡所能確保本資訊頁中的資訊是最新而準確的，但更生會仍然無法保證這些資訊的準確性、可靠性和普遍性。更生會對使用、參考、依靠本資訊頁內所載任何訊息所帶來的損害並不承擔任何責任。如發現本資訊頁有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

項目委員會：
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

光輝晚晴 - 在家照顧晚期癌症病人須知

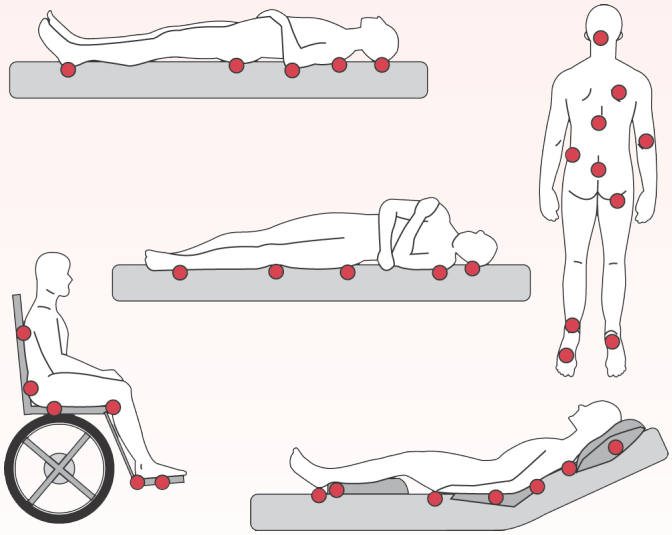
褥瘡護理

護理目標

- 目標是預防褥瘡形成
- 適當的褥瘡護理有助於減少和/或延遲皮膚局部受損

褥瘡預防 (Pressure Injury Prevention)

- 褥瘡(又名壓瘡)的成因是持續不斷地壓迫骨骼突出部位的皮膚而造成 (如下圖)

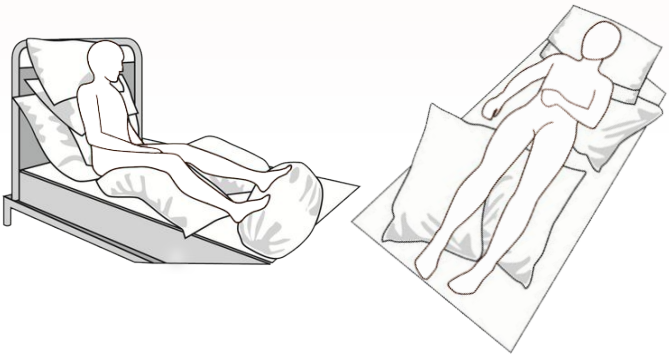


- 行動不便和/或臥床不起的人有皮膚破損的風險
- 並非所有皮膚破損都是可以預防的

防止褥瘡：

- 保持良好的皮膚狀態，避免受損
- 保持全身皮膚濕潤，特別注意容易受損的部位
- 保持被褥整潔乾爽
- 保持良好的個人衛生
- 每 2 - 4 小時重新調整姿勢或移動患者一次
- 在沒有皮膚破損的部位輕輕按摩

- 穿著舒適的衣服
- 使用減壓裝置或放置墊子或枕頭以減少壓力，可諮詢職業治療師



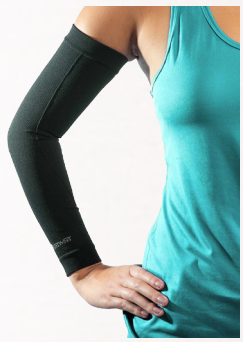
- 使用正確的移動和搬運輔助工具和技巧，避免摩擦、拉扯力、碰撞、划痕和皮膚摩擦
- 如果患者大小便失禁，使用低鹼度 (low p-H) 皮膚清潔劑，並在皮膚上塗抹潤膚液。保護皮膚免受浸泡，這會進一步降低皮膚承受摩擦和壓力的能力，可諮詢社區失禁護理團隊 (continence nurse)

褥瘡的傷口護理

- 通知全科醫生或醫護人員
- 聯繫社區護士，進行傷口評估和適當的護理計劃
- 留意感染跡象，如發燒、滲出物、臭味、顏色

液體滯留/淋巴水腫 (Lymphedema)

- 這是免疫系統受損的常見症狀
- 保持飲食均衡
- 保持運動和鍛煉
- 坐著或躺下時抬高受影響區域。如果患者的腳、腳踝或腿部出現水腫，請將其抬高以緩解症狀
- 避免長時間站立或交叉雙腿坐著
- 在沒有諮詢醫生的情況下，不要減少喝水或其他液體的攝入量
- 與醫生討論物理治療或職業治療是否有幫助
- 與醫護人員商討，測量合適的壓縮襪 (compression stockings) 或彈性袖子 (elastic sleeves)，以幫助症狀管理



如果你注意到以下情況，請聯繫你的家庭醫生、紓緩護理團隊或社區護士：

- 呼吸困難增加
- 新出現的水腫區域
- 水腫惡化
- 患者感到疼痛
- 皮膚顏色或溫度出現變化
- 液體從皮膚滲出

免責聲明

更生會竭盡所能確保本資訊頁中的資訊是最新而準確的，但更生會仍然無法保證這些資訊的準確性、可靠性和普遍性。更生會對使用、參考、依靠本資訊頁內所載任何訊息所帶來的損害並不承擔任何責任。如發現本資訊頁有任何錯誤或不準確的地方，請與更生會聯繫。

項目委員會：
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