



護理者注意事項

For the Caregiver

癌症不僅影響患者，而且還影響患者的護理人員及其親人。在家裡照顧患者的人被稱為“護理者”。護理者通常是患者護理的一個重要部分。

患者的護理職責經常主要由一個人來承擔，這個人通常是配偶、伴侶或已成年的子女。有時候，關係密切的朋友也會承擔這個職責，特別是患者身邊沒有親人的時候。

照顧患癌症的親人有助於一些人渡過得知親人患癌後的悲痛和震驚。通過照顧親人，可以表達自己的愛心與尊重，當然，能幫助別人和被他人所需要的感覺很不錯。

另一方面，有些人則不願意照顧重病患者。這有很多原因，平時與病人相處不好的家人就可能如此，另外也可能是因為太忙，或者擔心自己照顧不周。選擇不照顧親人，即使有非常充足的理由作此選擇，人們也可能會有壓力或感到內疚。

如果您考慮照顧患病的親人，需要誠實面對自己的感受，不要做違心的選擇。如果不是完全心甘情願而勉強去照顧患者，日後可能令人極為沮喪。如果無力承擔，要盡快說出來，以免造成問題。如果有必要，可以和患者就照顧工作準備其他的護理計畫。

照顧好您自己

照顧患癌病人可能非常累。在煮飯、洗衣和外出辦事等日常事務之外，最重要的是，護理者還是癌症治療團隊的一員。護理者往往要與醫療人員交談、處理與保險公司之間的事務、給患者喂藥、以及協助判斷治療是否有效。護理者如此繁忙，往往沒有時間照顧自己的需求。

您可能從未過多考慮過，但是，在您照顧親人的同時，也必須照顧好您自己。也就是說，要保持足夠的睡眠和鍛煉，飲食得當，必要時去看醫生，並儘量保持正常的生活規律。給自己留出一些時間不必感到內疚或覺得自私。只有這樣，您才有精力照顧好親人。

以下注意事項可幫助您照顧自己的需求和感受：

- 策劃做一些自己喜歡的事情。您需要為自己做三類的事情：
 - 有別人參與的事情，比如與朋友共進午餐
 - 給您帶來成功感的活動，比如鍛煉或完成一個項目
 - 讓您感覺良好或放鬆的事情，例如看一場有趣的電影或散步
- 設法與外界保持同步，也就是說，隨時關注癌症以外的世界。收看新聞，抽時間閱讀晨報。每天留一段時間，例如吃飯時，不要談論親人的病。
- 考慮加入一個護理者互助小組或去找一個顧問。護士或社會工作者可以給您一些建議，或者撥打美國癌症協會的電話：1-800-227-2345 去詢問在您附近的服務機構。
- 如需要休息一段時間，可以向上司或主管員工福利的負責人提出。如果您不能或不想停止工作，您可以根據家庭醫療休假法接受無薪休假。
- 可以詢問公司是否有員工援助計畫 (Employee Assistance Program , EAP) 。如果您在金錢、壓力和抑鬱等問題上需要幫助，此類計畫可以為您安排諮詢師。
- 不要試圖包攬所有的事情。要向別人尋求幫助，讓他們進入您的生活，分擔您照顧病人的責任。

如果別人願意為您幫忙

照顧癌症患者是非常辛苦的事情，壓力很大，但是照顧別人也會給人滿足感。一個人總有需要松一口氣的時候，這時候就要請別人幫忙！有人幫忙可以卸下一些壓力，讓您有時間去照顧自己。家人和朋友往往願意幫助，但不知道您需要什麼幫助。以下是一些向別人求助的幾點建議：

- 確定自己哪些地方需要幫助。列出一張清單。
- 問家人和朋友能勝任哪些照顧工作？什麼時候？另外，您也可以找非常瞭解您處境的人，明確請求對方幫忙。
- 依照每個人的回應，在清單上記錄，保證清單上的每項任務都有人去做。

照料癌症患者

您會發現親人在患癌後暴躁易怒、安靜、孤僻，或只是悲傷。儘量陪伴他們，傾聽他們訴說。如果親人不願意說話，不要勉強，他們可能需要時間靜一靜，理清自己的思緒才能開口對您傾訴。

如果您感覺患者不向您開口是因為不想讓您也難受，則要告訴他們您願意聽，再難的話題都可以交流。

對於您作為護理者應該做的事情，和親人作為患者應該自己做的事情，可能需要協定分工。例如：

- 確定患者可以安全地獨自做的事情。儘量讓他們多做一些。
- 患者應該可以自由地說出自己的想法和感受，但是要鼓勵他們談論除癌症和疾病之外的事情。
- 不要為了保護親人的感情而去隱瞞壞消息或不愉快的資訊，這可能會導致猜疑和不滿。應該儘量讓患者自己做選擇。

在親人治療癌症的過程中，您的照顧非常重要。我們可以向您提供資訊、資源和支援。如果您自己或親人需要幫助，請致電：**1-800-227-2345**。

Language: Traditional Chinese

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org