

癌症病人多元整合 照護手冊



目錄



心理照護篇

營養照護篇

社會資源篇

疼痛照護篇

運動復健篇

安寧緩和療護篇

自我照護檢核表

心理 照 護	<input type="checkbox"/> 我有情緒困擾	<input type="checkbox"/> 我需要協助
	<input type="checkbox"/> 我有家庭支持問題	<input type="checkbox"/> 我需要協助
	<input type="checkbox"/> 我有營養或進食問題	<input type="checkbox"/> 我需要協助
	<input type="checkbox"/> 我有經濟、就醫資源問題	<input type="checkbox"/> 我需要協助
	<input type="checkbox"/> 我有醫療決策或身體症狀問題	<input type="checkbox"/> 我需要協助
	轉介原因：	轉介人員：
營 養 照 護	<input type="checkbox"/> 最近6個月體重減輕1~5公斤	
	<input type="checkbox"/> 最近6個月體重減輕6~10公斤	
	<input type="checkbox"/> 最近6個月體重減輕15公斤以上	
	<input type="checkbox"/> 進食量因為食慾降低而減少	
	轉介原因：	轉介人員：
社 會 資 源	<input type="checkbox"/> 我需要經濟補助資源	
	<input type="checkbox"/> 我需要營養補助資源	
	<input type="checkbox"/> 我需要康復用品資源	
	<input type="checkbox"/> 我需要醫療輔具資源	
	<input type="checkbox"/> 我需要家庭照顧者支持資源	
	轉介原因：	轉介人員：

自我照護檢核表

疼痛照護

什麼時候開始痛 一個月前 一星期前

每次疼痛持續多久 間斷性的痛 隨時都在痛

疼痛的感覺像 抽痛 絞痛 抽痛 脹痛 其他

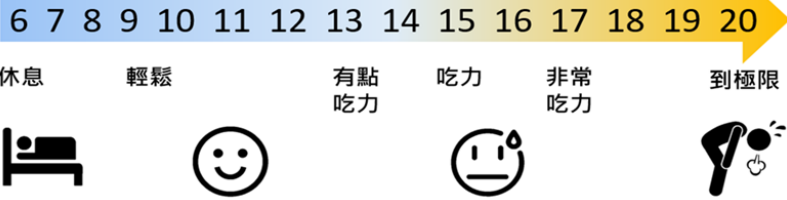
以0分表示不痛，10分表示最痛，我的疼痛是【 】分。

我有疼痛困擾 我需要協助

轉介原因： 轉介人員：

運動復健

對於日常生活功能與活動能力感受評分



轉介原因： 轉介人員：

安寧緩和療護

我不希望進行心肺復甦術(包含插管、壓胸、電擊、急救藥物等)

我不希望施行維生醫療(包含呼吸器、洗腎等)

若因疾病變化進食量下降，我不希望被放鼻胃管灌食。

我希望能隨著自然病程，不刻意延長臨終過程

我希望我最後的時光是在最熟悉的家裡渡過

轉介原因： 轉介人員：

抗癌這條路上 我們永遠聆聽您的聲音

當您被診斷為癌症時，除了尊重醫師專業建議接受抗癌治療之外，還需要注意什麼呢？

醫療團隊希望透過本手冊，能夠引導您探索自己的內心想法與潛在問題，**我們需要您主動地參與**，進而能提供您更完善的全人照護給您~~

心理照護

生病的過程中，壓力無所不在，癌症就這麼突然地跑進了生活裡。在面對癌症的過程中，不單單只是面對「癌症」這件事而已，可能生活中許多層面都受到了影響。當您有時感覺有相當大的壓力，或發現身體、心情持續緊繃，可以嘗試下面兩種方式，幫助自己在短時間內回到放鬆狀態：

方式一：緩慢呼吸

1. 調整成舒適、自在的姿勢，並調整為由鼻子吸氣、嘴巴吐氣的呼吸型態。
2. 吸氣時，維持鼻子輕鬆吸氣，不需刻意深呼吸。
3. 吐氣時，將雙唇輕輕閉上，僅留小縫隙吐氣，著重在將氣吐長。
4. 輕吸慢吐為一次呼吸循環，重複至少約10~15分鐘。
5. 專注於體會緩慢呼吸的過程，切勿逼迫自己一定要達成何種速度，可彈性且自由地嘗試維持或放慢，並持續上述步驟至感到平靜與放鬆。

營養照護

當被診斷為癌症，第一時間和醫師討論未來治療的方向外，接著出現的問題就是我到底應該吃什麼？不應該吃什麼？網路資訊太多，很難分辨哪些資訊是對還是錯，建議可瀏覽照護原則，依不同治療需求詳閱各章。

1. 手術治療

建議至少在開刀前一週到開完刀後一個月，執行高蛋白高熱量飲食，以達身體恢復，若是您有吃不下或胃口變差的問題，也可參考特殊營養食品(口服營養補充品)，術後恢復期間若能運動者，非常鼓勵運動，可按照癌友的運動與運動後的營養補充，來增加身體肌肉量，但若身體狀況不允許，則不勉強。

腫瘤治療療程結束後，術後身體完全恢復，應按照預防復發飲食建議持續執行保健飲食；若涉及腸胃道手術病人，因術式及切除區域不同，飲食需要調整的內容也不同，若出現腸胃道障礙，應諮詢臨床營養師建議。

2. 化學治療

不同腫瘤病人使用不同的化學治療藥物，即便是相同化療藥物在每位病人身上發生的副作用也不盡相同，但化學治療藥物常出現抑制骨髓的副作用，降低血球的生合成，因此要避免生食，可參照低微生物飲食，另外，若病人吃得下，應該要配合高蛋白高熱量飲食，才能有效降低副作用，治療期間若有吃不下的狀況，也應考慮利用特殊營養食品(口服營養補充品)，配合飲食，來預防的體重減輕。

非常鼓勵化學治療病友，在安全、有體力的狀況下，搭配運動，運動後飲食可參考癌友的運動與運動後的營養補充，以達有效增加肌肉，幫助增加對化學治療的耐受性。若是末期已不積極治療的病友，也可以依安寧關懷營養照顧的建議來給予營養。

癌症治療期間不論手術、化學治療、放射治療，都需要攝取高蛋白質高熱量飲食，以提供治療造成身體壓力、增加代謝的熱量消耗。

脂肪：

目的為增加熱量攝取，以植物來源優先，如：橄欖油等，烹調時不建議僅以水煮，可炒或水煮後拌油，每餐至少加 1/2 湯匙的油。

醣類 (碳水化合物)：

飯、麵、冬粉、番薯、玉米、馬鈴薯、山藥等，男性建議每餐 1 碗飯，女性 8 分滿 (麵條、冬粉等水份含量較高者，男性建議 2 碗，女性 1.5 碗)。

蛋白質：

豆 (黃豆、毛豆、黑豆及其製品)、魚 (所有魚類)、蛋 (雞蛋、鴨蛋)、肉 (紅肉：牛、豬、羊；白肉：雞)；乳品類也有蛋白質，如保久乳、奶粉等。高蛋白建議 8-10 份/天，天然食物每份為：瘦肉1兩 (35公克) = 魚1兩 (35公克) = 肉絲2湯匙 = 海鮮2湯匙 = 豆漿200cc = 乾黃豆2湯匙 = 乾黑豆2湯匙 = 毛豆2湯匙 (不含皮) = 豆腐1/2盒 = 蛋1顆

乳品類：

保久乳 240cc /奶粉2-3平匙



低微生物飲食

避免生食：

生魚片、生菜沙拉、涼拌板豆腐 (若須涼拌可買滅菌過的盒裝豆腐)、蜂蜜、半熟蛋 (溏心蛋)、蔥花、美乃滋、火腿或燻鮭魚。

避免殺菌未完全或含菌食物：

鮮乳、優格、優酪乳、生起司、霜淇淋、奶昔、鮮奶油。

避免發酵、醃漬食物：

泡菜、豆腐乳、味噌、皮蛋和未煮熟的鹹鴨蛋。

避免未煮沸的飲用水：

地下水、自來水、礦泉水及過濾水等，所有的水，應充分煮沸後才食用。

避免不能去皮或表面不平整的水果：

葡萄、番茄、網紋哈密瓜、芭樂、櫻桃、草莓、釋迦等建議避免，水果表皮以流動水清洗後，再用煮沸放涼的冷開水沖洗。市售現打果汁建議避免，果皮細菌易造成汙染，果汁機刀片易暗藏細菌。

確保食物安全衛生：

烹調食物前、後及用餐前，要用肥皂或洗手乳仔細洗淨雙手，烹調器具避免生、熟食交叉使用，使用前、後也要清洗乾淨，避免細菌孳生，烹調後的食物盡速食用，隔餐勿食。



低微生物飲食 (看更多)

社會資源

當疾病意外地降臨，對您的家庭、經濟、工作及生活將產生很大的衝擊、帶來很大的影響，在這樣的危機之下，您可能需要一些資源來幫忙。

由於每個人的情況各不相同，所面對的情境及資源的適用性也都不同，如果有任何問題，歡迎您聯繫本院社會工作室，您的抗癌之路並不孤單，我們將盡力協助您！

各項經濟資源

問：當您的身體功能越來越差，要怎麼申請身心障礙證明呢？

- 答：1. 您先向主治醫師確認自己的狀況能否符合身心障礙證明的申請條件。如果符合，請您攜帶身份證、印章及1吋半身照片3張，前往戶籍地區公所社會課領取「身心障礙鑑定表」，待下次門診或住院時請醫師協助評估填寫。
3. 醫療團隊會協助送件申請，需耐心等候2-3個月的時間，通過審查時，戶籍地區公所社會課人員會通知您前往領取身心障礙證明。
4. 拿到證明後，針對不同的障礙程度與障礙類別就可以享有不同的身障福利資源。

問：您知道可以申請外傭來幫助家人照顧嗎？

答：想申請外傭需先請醫生評估，80歲以上老人巴氏量表60分以下、其他人35分以下，就可以申請外籍看護了。

問：您知道什麼是巴氏量表，要怎麼開立嗎？

答：巴氏量表 (Barthel Index) 就是測量一個人的日常生活功能的評估量表。如果有申請外傭的需求，直接跟醫師表達、請醫師評估開立就可以了。

問：如果您不想請外傭，還有其他人手可以幫忙嗎？

答：可以考慮申請政府大力推動的**長照2.0**服務，讓照顧服務員及專業人員一起進到家裡協助您！

問：您知道長照2.0提供了哪些服務嗎？

答：長照2.0的服務分為四大項，分別是照顧服務（照服員到宅服務）及專業服務（專業人員到宅指導）、交通接送（無障礙車輛接送就醫復健）、輔具及無障礙設施補助（政府出一部分的費用）以及喘息服務（由照服員或機構提供短期照顧服務，舒緩照顧者的壓力）。

問：如果您想要進一步瞭解長照服務的細節，可以問誰呢？

答：您可以請護理站的護理師為您找出院規劃小組護理師向您說明細節，也可以撥打全國性長照2.0服務專線1966（前五分鐘免費），與各縣市的長照專員詳細討論家人的照顧需求。此外，衛福部設有長照專區（<https://1966.gov.tw>），網站上資料詳盡，也是一個了解長照的好方式！

疼痛照護

癌症疼痛小檔案

疼痛在末期病人中相當常見，包括癌症、愛滋病、心臟病、慢性阻塞性肺病、腎臟病末期病患。癌症居十大死因之首，常見的症狀中，疼痛對病人的身心與作息活動造成全面性的影響。根據統計，約五成的所有期別癌症病人，以及七至九成的晚期癌症病人有疼痛問題。

止痛藥好多種，如何分類？

止痛藥可分為「非鴉片類止痛藥」、「弱效性與強效性鴉片類止痛藥」。

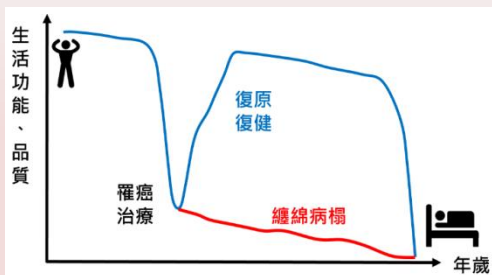
「非鴉片類止痛藥」大致可分為兩種，一種是乙醯氨酚 (Acetaminophen)，如普拿疼，作用在腦中樞神經，有鎮痛或解熱的效果。另一種，則是非類固醇消炎止痛藥 (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drug, NSAID)，抑制前列腺素的生成與疼痛，有抗發炎反應的效果。這些藥品最常標榜的就是「成份不含類固醇」，多適用於體感性疼痛，常見像是非炎、莫痛等。

「非鴉片類止痛藥」對於癌症病患來說止痛效果不一定足夠，長期使用後會顯著增加胃潰瘍、腸胃道出血的風險，且可能導致腎臟功能受損，因此有每日安全劑量限制。「弱效性鴉片類止痛藥」及「強效性鴉片類止痛藥」均為管制藥物，其中強效性止痛藥的效果沒有天花板效應，也就是隨著劑量越高，止痛效果越強，因此已成為重度疼痛的癌症病患第一線用藥。

運動復健

在癌症治療的路上，不同的專業醫療人員陪伴癌友們(您)一路前行。癌友接受抗癌治療，目標戰勝癌症，走出癌症的陰影。然而，腫瘤本身及各種目標消滅癌細胞的治療，可能對自身的身體機能或生活功能造成顯著的影響。近年許多新發展的藥物、醫療技術、微創手術、及醫療照護，目標希望延長癌友的生命，或減少抗癌過程中的不適及身體機能傷害。但不可諱言的是，有些短期或長期的後遺症，顯著的影響癌友的日常生活及品質。

當人們對醫療的要求不只是延長生命，而是要求有更好的生活品質及尊嚴時，「癌症復健」即是應運而生的一門醫學領域。復健醫學的核心精神是「醫學為生命增添歲月，復健為歲月增加生命」。復健團隊希望癌友在抗癌路上，不僅是在抗癌團隊的協助下，戰勝癌症達到生命的延長，而且在復健團隊的協助中，重拾生活的能力及樂趣，成為活得有品質與尊嚴的抗癌鬥士。



理想中的抗癌治療過程希望治療後恢復生活功能及品質(藍線)，而非纏綿病榻(紅線)。

在長時間臥床後、抗癌手術後，身體常常會經歷所謂的**失用症 (decondition)**。「**早期活動、早期下床、早期功能訓練**」是近年重症醫學及復健醫學的主流共識。早期介入的治療性活動，醫學研究顯示與縮短住院天數、減少住院併發症、增進患者功能生活品質皆有正向關係。然而，在一開始身上可能還有引流管或各式醫療管路的時候，或體力還很虛弱的復健前期，可能需要照顧者或醫療人員的指導協助。



床上上肢關節活動及肌力訓練



可使用像水壺等生活物件進行鍛鍊



床邊或輪椅，站立練習及下肢肌力訓練



床邊扶椅，大腿肌肉訓練動作

注意輪椅之輪子要鎖定、腳靠移開，避免跌倒

反覆腳踩地-膝蓋勾起至約 90 度



床上或床邊小腿幫浦運動



床上臀部肌肉訓練動作

吞嚥障礙的症狀

- 若有持續有以下吞嚥障礙的症狀，甚至惡化，請向您的腫瘤治療團隊詢問，是否需要額外評估或轉診復健專科醫師或團隊，進行後續吞嚥評估治療。
- 覺得無法吞嚥口水、口水很多或常被口水噙到。
- 張口困難、牙關緊閉。上下門齒間距離小於3.5公分。
- 進食過程中，常有食物逆流至鼻腔、堆積於口腔、或卡在喉嚨中。
- 講話有濡濕音(wet voice)，類似喉頭有痰的聲音。
- 食物會誤入呼吸道，造成噎咳，甚至導致吸入性肺炎
- 疑似肺炎症狀：發燒、畏寒、咳嗽、痰多黃稠、嗜睡、喘、發紺等症狀。
- 非意願性每餐進食時間超過30分鐘，以前能吃的食物變成不能吃。
- 姿勢性低血壓、脫水、體重半年內非意願性下降超過一成(10%)。



放射線治療後右側舌萎縮



吞嚥螢光攝影檢查評估吞嚥功能

六

安寧緩和療護

「如果有一天，身體只會越來越虛弱的時候，我希望我還有些力氣、時間，回家去陪陪我的孩子」

小妤是一位國小老師、兩位小朋友的媽媽，在四十歲不到的年紀，面臨好多挑戰，她在意的不僅是疾病的治療效果，還有因腫瘤造成的喘、痛等症狀，當然也包含最讓她掛心的家人。我們在腫瘤科病房便開始共同照護，一邊做化療、一邊協助調整藥物及淋巴按摩，也討論著內心的擔憂、對未來「生活」的期待...

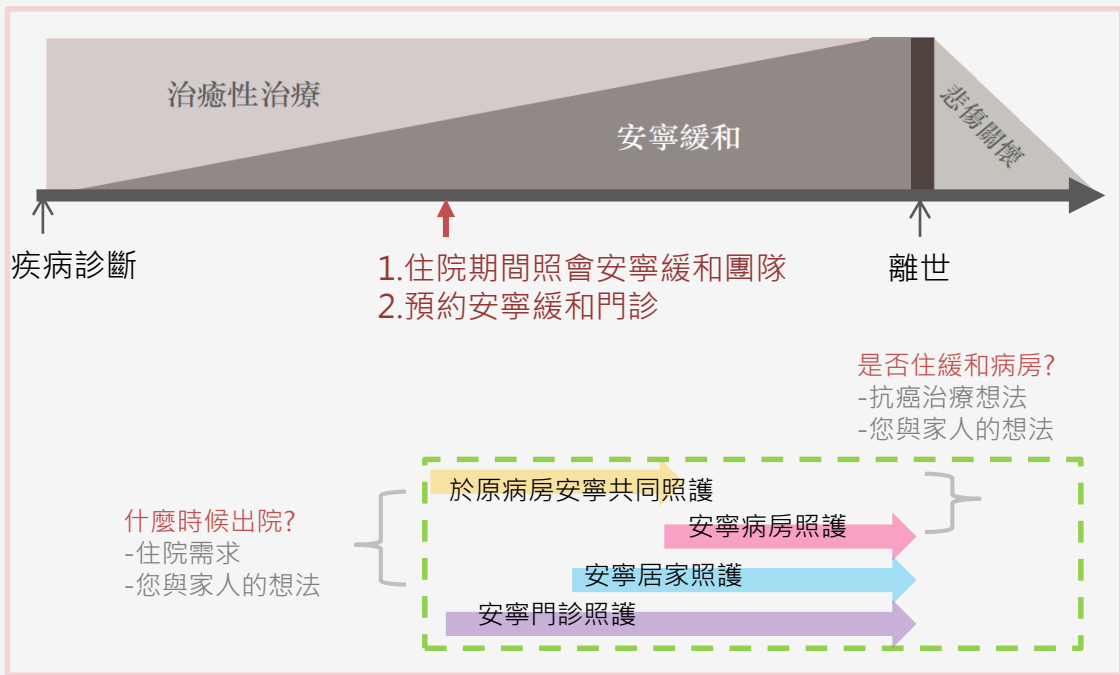
「我該怎麼讓孩子知道有一天媽媽會離開呢？」

「好想陪他們長大...孩子沒有媽媽真的可以嗎？」

透過專業的評估、陪伴，與完整的團隊照護，讓小妤可以自在的表達她對孩子的情感、期許，和孩子一同在美術療育老師的引導下互相祝福、道愛，更將牽掛轉化成錄音、相片、卡片、畫作，及時讓孩子知道，也在未來陪伴孩子成長。



照護模式：



安寧緩和療護著重身、心、社會、靈性每一層面，在緩解症狀的同時，也在乎您所擔心的事情、在您身邊重要的每一位親友，希望能與您一同走過治療的努力，也與您一起照顧您愛的家人們。

院外資源

彙整常轉介的社區資源，
希望在您需要相關資源時能幫上忙



大悲亭苑

不定期舉辦生命教育講座，
更有受專業訓練的法師及志工團隊，
能在社區中以您自在的方式進行關懷及陪伴。



財團法人佛教蓮花基金會 Buddhist Lotus Hospice Care Foundation

發展生命教育相關影音與書籍，
提供安寧居家個案輔具租借，
也能使用法師關懷專線，讓擔心有所依靠。



財團法人天主教康泰醫療教育基金會 CATHOLIC SANIPAX SOCIO-MEDICAL SERVICE & EDUCATION FOUNDATION

有民眾安寧推廣講座與出版品，
提供個別及團體靈性關懷與家人哀傷撫慰，
聆聽並陪伴罹病過程及喪親後的種種。



HOPE 財團法人 癌症希望基金會

康復用品及補助資源服務，
不定期舉辦癌症照護講座、聯誼會及親子夏令營，
提供照護諮詢及您與家人的身心支持。



中華民國家庭照顧者關懷總會 TAIWAN ASSOCIATION OF FAMILY CAREGIVERS

不定期舉辦照顧者關懷活動，
並有照顧資源相關資訊，
讓我們照顧好病人的同時也照顧自己。