

訪視者的叮嚀

一、目的：

探視末期病人著實會令人感到有壓力，或是不知道說些什麼才恰當，藉由我們的叮嚀，希望您合宜貼切的關心及祝福，能讓病人自在、家人安慰。

二、您可以這樣做：

1. 挑選**適宜時間**探視病人，最好先打電話向家屬詢問情況。
2. 以平常的方式去靠近病人，不要吝於握手、拍拍肩膀或擁抱等肢體接觸的方式，消除他的孤獨感。
3. 談些您平常的話題，不要先提他的疾病，除非他主動願意說。
4. 站在對方的立場設想，並將自己了解的部分表達出來讓對方知道。
5. 「關懷」就是最好的禮物，同時可以為病人與家屬禱告及祝福。
6. 一起談談過去美好的回憶，把他當成一般的人，分享快樂與悲傷。依病人談話的方向來對談，溫和友善注視他的雙眼。不對他談話的內容妄加解釋、下判斷、不適當的同情或迴避視線。
7. 讓病人說出不安的感觸，若他願意談死亡或是交代後事的情形時，應予傾聽並且引導說出更多，請勿轉移話題。
8. 主要照顧者是最辛苦的，多給家人們一些肯定及讚嘆。
9. 當病人無法以口語溝通時，可以在耳邊輕聲說出要告訴他的話，切記不要用問句。如果病人語意不清，需要幫助他確認雙方都了解彼此的意思，可讓病人以點頭、搖頭、動手指或眨眼方式作溝通。
10. 視病人情況決定停留時間，當有疲倦、焦躁不安、不舒服、頻視地板、天花板、閉上眼睛，就是該告辭的時候。

三、不合宜的行為及事項

1. 勿主動談論病人之症狀與疾病，因可能會增加病人的不安。
2. 勿推薦治療與用藥，因只會增加病人質疑或家屬的內疚。
3. 勿以教導者自居，病人家屬若有問題，鼓勵他們與醫療人員溝通。
4. 不要給病人任何不切實際的保證，如「你很快就會好起來的」，因為身體的情況病人自己最清楚。

給照顧者的叮嚀

一、目的：

避免照顧者身心俱疲：面對親友身體的不適和情緒的轉變時，自己也承受莫大壓力，透過提醒可減緩照顧者的情緒壓力。

二、您可以怎麼做：

- 1.直接詢問病人，目前對他最需要幫忙的是什麼？病人的需求，可能會隨著時間的不同，而有所改變，需要請保持彈性。
- 2.用您的心及耳朵，專注地傾聽，不帶任何評價，讓他感受到珍惜及關懷。
- 3.病人需要傾訴他們的故事，才能與他過去生命中的變化做和解。請保持耐心，因同樣的故事，您可能會聽過不只一遍。
- 4.用您的心及雙手去碰觸安慰，如把手輕放在他的手上或肩膀上，或是溫柔地觸摸、按摩等。
- 5.不必等待上蒼的奇蹟。悉心照料好病人每日的生活起居，就是為每天能夠愉快的在一起就是奇蹟。
- 6.尊重自己的需求與極限。不要獨撐大局，尋找有力的肩膀（友人或家屬），在您需要時，能夠傾聽您、了解您的需求，和分擔壓力共度難關。
- 7.生命的長短不是我們能夠掌控，學習如何愛他，關懷及陪伴，並且信任每個人有他自己的生命歷程。
- 8.有時付出關懷，病人可能不接受時，記得尊重他有這樣做的權利，不要強迫，並讓他知道我們依然陪伴著他。
- 9.長久的照顧疲憊是一定的，如果想要休息一下，好好照顧自己，視需要的，不要覺得內疚。記得只有在補足能量後，才能有更高品質的陪伴與照顧。
- 10.有時候莫名的憤怒是正常的情緒，需要有發洩的出口。可以藉由書寫，找人談等方法，作為抒發情緒的管道！
- 11.允許有自己的時間，例如與朋友固定的約會時間、下午茶、或是個人宗教信仰祈禱、冥想的時間等。
- 12.微笑、開懷大笑、唱唱歌、說說笑話，讓彼此有充滿喜悅與歡樂的回憶！
- 13.當摯親逝去時，會令您悲傷難過。這時對自己要溫柔，花點時間與痛苦共處吧！感受各種情緒，終會帶來解答與治療。