



如何處理焦慮

HOW TO MANAGE ANXIETY

病人/家屬
教育指南

什麼是焦慮？

What is anxiety?

- 無法休息、放鬆或專心
- 極為浮躁的狀態(有時被稱為激動)
- 臨終四十八小時內，近一半的病人會呈現的狀態

焦慮有哪些症狀？

What are the signs that a patient is anxiety?

- 肌肉抽筋
- 無緣無故的走動
- 拉扯被單, 床單或衣服
- 心煩意亂的擺弄
- 無原由的試著下床
- 無法安眠
- 無法讓自己感到舒適
- 臉部表情扭曲

那些情況需要報告安寧療護團隊？

What to report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 病人有任何上述症狀或行為
- 病人無法吞食藥物
- 可能加重焦躁不安的情況(例如音量過高的音樂)
- 可能減緩焦躁不安的情況(例如輕音樂)
- 身為照護者，您所擔心的事情(哪些能夠幫助您面對病人的焦慮)
- 病人或家屬所需的心靈協助
- 可能不安全的情況(例如在病床兩旁放置防止滑落的橫桿)

我們能為焦慮的病人做些什麼？

What can be done to help anxiety?

安寧療護團隊將試著找出焦慮的原因和您討論治療方式。身為照護者，您可以做這些事：

- 照醫師指示讓病人服藥
- 時常讓病人感到放心
- 盡量在焦慮的病人身邊
- 若病人反應和言語正常，適度讓病人進行輕鬆的活動
- 放病人喜愛的舒緩的音樂
- 保持病人週邊環境的安寧(例如減少訪客人數)
- 以平靜的聲音閱讀病人喜愛的故事、詩...等等
- 輕輕的按摩、觸摸或其他讓病人感到寧靜的活動
- 保持病人的安全(例如病人有焦慮的行為時勿讓病人獨處)

請理解焦慮可能是病人即將臨終的徵兆之一，以讓家屬了解狀況。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 www.hpna.org 查看。

參考資料：

Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Education Committee June 2008.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | www.caccc-usa.org | admin@caccc-usa.org | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.