

疲倦管理

ASSISTING FAMILIES TO MANAGE FATIGUE

病人/家屬
教育指南

什麼是疲倦？

What is fatigue?

- 體力消耗或沒精力
- 影響活動能力的狀況
- 常見於接受安寧及緩和療護的病人
- 一項包含多種原因的複雜症狀
- 有時伴隨憂鬱

疲倦有那些徵兆和症狀？

What are the signs that a patient is fatigued?

- 病人無法進行一般的活動，每個人情況不一，“就是覺得很累”
- 無法進行日常規律的活動
- 無食慾—沒有力氣吃東西
- 愛睏
- 不愛說話
- 憂鬱

那些情況需要報告安寧療護團隊？

What to report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 任何上述行為
- 對疲累程度評分—可幫助醫護團隊知道疲倦的程度及協助您改善疲倦的方法：
0 (=不疲倦) 到 10 (=整天躺在床上)
- 那些事情/活動會加深或減輕疲倦
- 身為照護者，對於疲倦有那些顧慮
- 任何心靈上的擔憂
- 任何食慾的改變
- 任何未被控制的沮喪徵狀
- 是否過往曾有疲倦的病歷—若有，用過那些方法可以幫助病人改善疲倦

我們能為疲倦的病人做些什麼？

What can be done to help fatigue?

由於疲倦是一個複雜的問題，因此需同時進行多種方法以舒緩症狀。安寧緩和療護團隊會與病人、家屬和主治醫師合作，以尋求疲倦的引發原因並討論治療方案。

家人能做的是：

- 逐漸地幫助病人增加活動，以保持體力
 - 計畫安排時間且確保每天在活動力最佳的時候先做活動
 - 讓照護你的人協助你記錄每天那一段時候你的體力最佳
 - 祛除或延緩你不需優先進行的活動
 - 協助改變姿勢—別鼓勵病人整天待在床上
 - 利用陽光或光源指示身體感到活力
 - 試著做讓您恢復活力的活動
 - 提前安排讓家屬協助你進行規律的活動，如：飲食，行動或衛浴
 - 接受病人新的體力狀況
- 好好休息和睡覺
 - 鼓勵他/她該休息時就休息
 - 設訂立並實施定時就寢和起床的規律
 - 避免打斷睡眠以確保有足夠且連續的睡眠時間
 - 在接近中午和不超過下午三點的時間，安排一個午休時間
 - 避免在接近黃昏時午休，以致影響晚間睡眠
 - 詢問療護團隊，睡眠時間使用氧氣是否有幫助
- 增加食量
 - 高營養，有豐富蛋白質的食品
 - 少量多餐
 - 在食品或飲料中添加蛋白質補品
 - 保持口腔清潔(用餐前後)
 - 詢問團隊可否服用藥品以增加食慾
- 告知團隊任何無法控制的沮喪徵狀
- 詢問團隊有關憂鬱的治療

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 2005. Reviewed January 2009.

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.