

## 故事分享篇(一) 身心社靈·由生活入手《工作紙》

從練先生的個案中，以下那句說話讓你印象深刻呢？試圈起來，想想自己對這些說話的看法。

若果可以，邀請你與家人或朋友分享。

我沒有感到害怕或不害怕，因為事情已設定好是這樣，就算害怕對我也沒有好處。

他很正面去面對整件事，其實（患病）沒想像中那麼困難。

希望自己正正常常，如果多了二十年甚麼也做不了，這時間沒有意思。

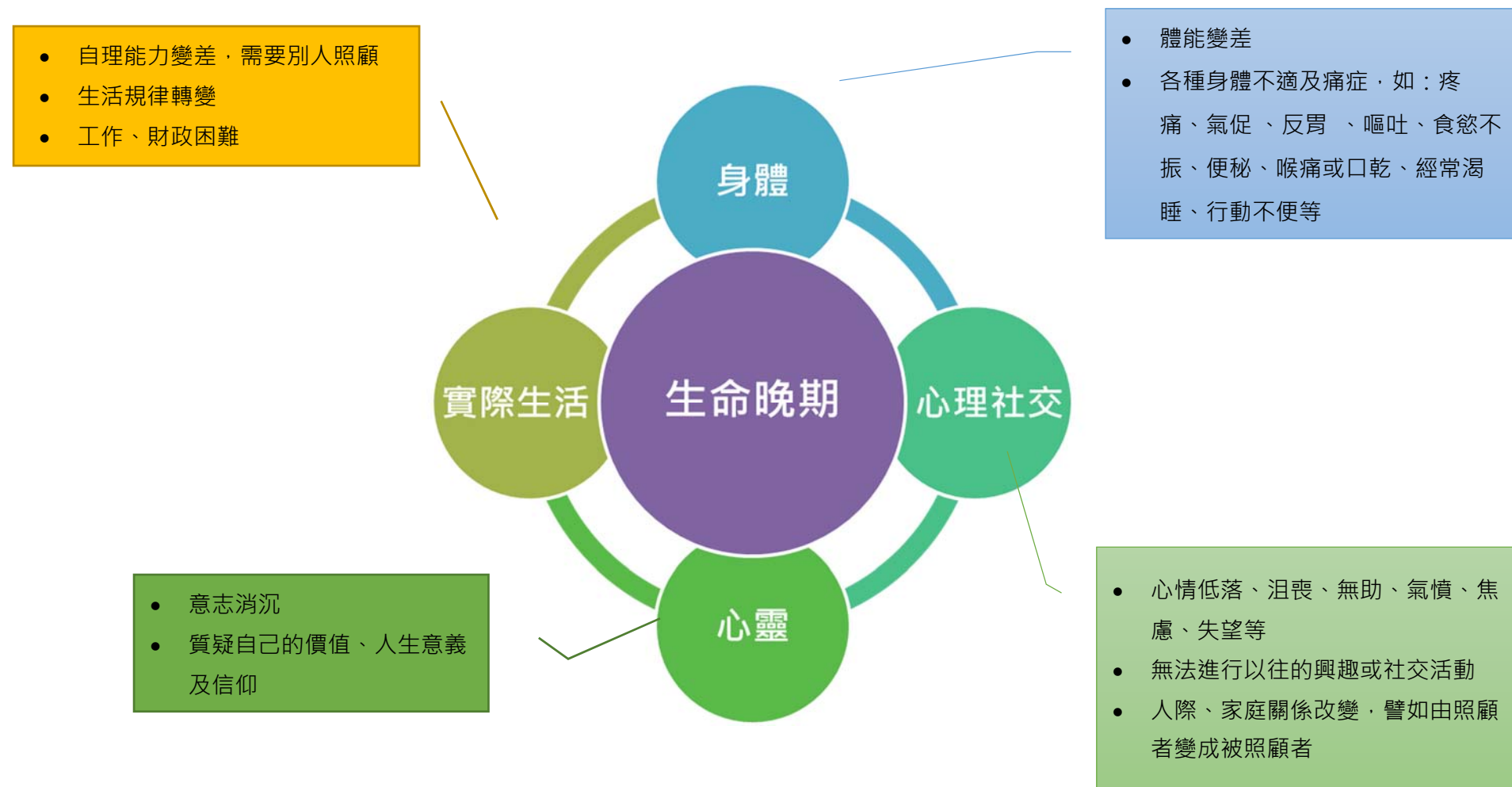
現在唯一的方法是我不斷做運動，讓我更像一個正常人，而不像病人。

其實大家都是想他舒服、開心

能治癒是幸運，不能治癒也沒辦法，我盡量走完這餘下的生命，大家都開心。

我覺得生命的長短不是最重要，最重要是家人不斷為我努力，這很難得。

很多晚期疾病的病人，在身、心、社、靈等多方面都有不同程度的需要，不少病人也可能出現以下的問題。要留意的是這些方面的需要是環環相扣、互為影響的，譬如：體能和自理能力變差可能會引致心情低落、感覺無助、意志消沉；對社交失去興趣、減少活動，也可能加劇身體不適的感覺。現在就讓我們理解多一些、關懷多一些<sup>3</sup>：



如遇以上問題，請和您的醫護人員或社工傾談，尋找解決方法；但您也可以嘗試由生活入手，改善各方面的情況。

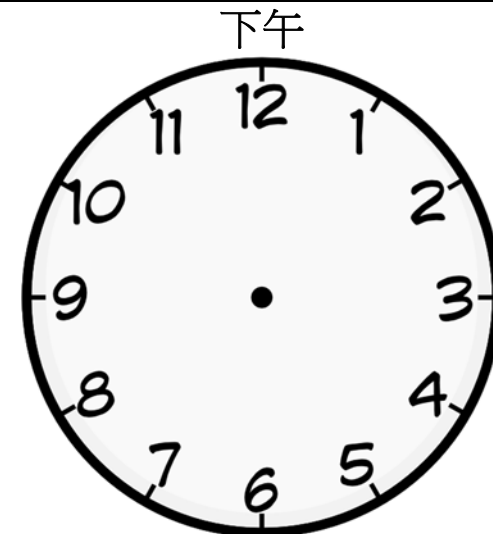
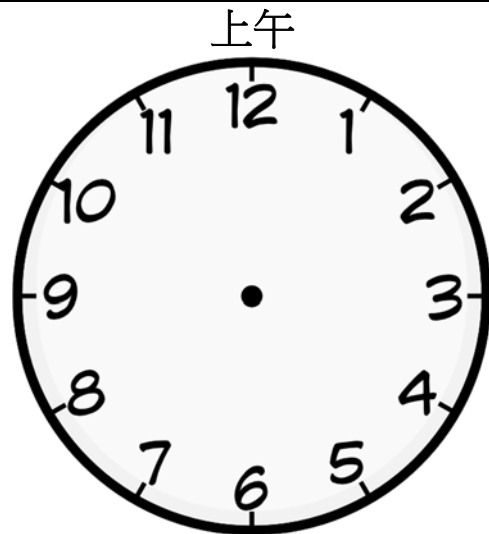
<sup>3</sup> 賽馬會安寧頌（2018）。《心安家寧系列-安寧概念篇》。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院。



## 重整生活規律

晚期疾病為病人帶來了很多身體上的改變和限制，原有的生活規律也給打亂了，讓人容易產生無助感和不安情緒。要「活得好」，需要取回生活的「話事權」，重新計劃自己的生活規律！請先將您平日的身體變化寫在適當的時鐘位置，然後將各項生活活動按重要性排列優次，並按身體的狀態安排你的作息時間表。<sup>4</sup>

\* 謹記容許活動內容和時間有彈性和後備計劃，享受過程比完成活動更重要！



### 身體的狀態:

精力較旺盛

身體症狀最受控制

身體狀況最為不適

疲倦

最睏

最有胃口

其他：\_\_\_\_\_

### 要做/想做的事情:

吃東西

睡覺

小休

外出走走

去酒樓飲茶

見見朋友

和孫兒玩

看電視

閱讀

聽音樂

做運動：\_\_\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_

<sup>4</sup> 賽馬會安寧頌（2018）。《心安家寧系列-安寧概念篇》。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院。

## 調整飲食安排

隨著病情轉變，晚期病人可能會食慾不振，甚至出現吞嚥問題。此時，病人與家人之間很容易會在食的問題上出現角力。其實，我們首先要向醫生查詢病人厭食的成因，並尊重病人，按病人的食慾調節進食的份量、質量、次數和方法；要知道進食的環境和同伴也可以將「食」變得有趣和開心，促進一家人的感情交流和聯繫。想想以下的問題，並和家人分享一下，讓他們都知道您的想法。

- 我喜歡吃甚麼？\_\_\_\_\_（味道、質感、顏色，香味、溫度）
- 我不喜歡吃甚麼？\_\_\_\_\_（味道、質感、顏色，香味、溫度）
- 醫生說我需要多吸收哪些營養？\_\_\_\_\_ 忌攝取過多哪些東西嗎？\_\_\_\_\_
- 我每天最有胃口的時間？\_\_\_\_\_ 那時，我最想吃甚麼？\_\_\_\_\_
- 我喜歡吃 / 喝甚麼開胃小點，以刺激食慾？\_\_\_\_\_
- 我想身邊常備甚麼小食，以備不時之需？\_\_\_\_\_
- 我喜歡在甚麼環境中吃飯？
  - 家中  親友家中  外出餐廳  大自然中或望著大自然  播放柔和的輕音樂
  - 插一瓶花，鋪一張美麗的桌布  穿寬鬆的衣服  其他：\_\_\_\_\_
- 我喜歡和誰一起吃飯？
  - 獨自一人  與 \_\_\_\_\_（親人、朋友）一起吃  與 \_\_\_\_\_（寵物）一起吃
  - 其他：\_\_\_\_\_
- 我想餐前 / 後做甚麼溫和的運動，改善食慾，幫助消化和預防便秘？\_\_\_\_\_

## 建立睡眠習慣

對晚期病人來說，或多或少都試過難以入睡或間歇性睡醒。如果您近來受這些睡眠問題所困擾，試想想是受了甚麼因素影響：

### 生理：身體不適，如多尿、疼痛等

- 我想我應該和我的主診醫生商量一下，有沒有需要調校我現在正接受的治療。

### 心理：包括焦慮、抑鬱或不安的思緒

- 我可以在睡前做些放鬆精神的活動，如練習冥想、聽聽輕柔的音樂、或睡前用暖水泡腳、洗澡。
- 如有未能解決的難題，我會把它寫在紙上、告訴自己明天再去處理、然後上床睡覺。
- 如情況持續，我可以找\_\_\_\_\_（親人、朋友、社工、醫護）傾訴一下。

### 環境：溫度、聲音、光線、床舖舒服程度

- 我可以找家人幫忙，營造一個舒適、寧靜、室內光線和溫度適中的睡眠環境。
- 我可以選用合適的寢具或輔助睡眠的設備。有需要時，我會尋找專業意見。

### 生活 / 睡眠習慣

- 我會嘗試調整一下作息的規律。
- 我會每天在日間作適量運動：\_\_\_\_\_（包括：伸展運動如拉筋、散步、接觸大自然）。
- 可以的話，我會在日間到郊外或公園（或至少可以坐在窗邊）見見太陽，調校我的生理時鐘。
- 除了睡覺以外，我會避免躺在床上或留在睡房。
- 如果真的不能入睡時，我不會勉強睡眠，反而會起來做些小事情至再次想睡時才去睡。