

## 給照顧者的提醒

### ■ 對病患

- 你不必去猜測，怎麼做對病人最有幫助。直接詢問病人，目前對他們最有益的行動是什麼？病人的需求，可能會隨著不同時間、不同日子而改變，要保持彈性與開放。
- 用你的心及耳朵，專注地聽，不帶任何評價，讓他知道受到珍惜與關懷。
- 保持耐心！人們需要傾訴他們的故事，才能與他生命中的變化和解。同樣的故事你可能會聽過不只一遍！
- 用你的身體去碰觸安慰病人。例如把手輕放在病人的手上、肩膀上，或是溫柔地撫觸、按摩等。
- 不必等待上蒼的奇蹟。悉心照料好病患每日的生活，就是為他帶來奇蹟。

### ■ 對自己

- 有時當你付出關懷，對方可能選擇不接受。如果發生時，記得尊重他們有這樣做的權利，且讓他知道仍有機會再次為他服務。
- 原諒自己不能打理一切，不能讓每件事情好轉，無論你選擇付出什麼，都是獨特的禮物，而且足夠了。
- 尊重自己的需求與極限。不要妄想獨撐大局，多找幾雙有力的臂膀，在你需要時傾聽你、瞭解你，與你分擔，共度難關。
- 生命不是由你來掌控，學習滿懷愛意的關懷陪伴、靜觀，並且信任他人調整生命的歷程。
- 憤怒是正常的情緒，光明正大地發洩出來，切莫遮遮掩掩的遷怒！

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 如果想要休息一下、好好照顧自己，不要覺得內疚。記得只有在你補足能量後，你才能更自由、更有效率地付出。
- 坦誠與他人互相連繫…不論對自己或他人，例如與朋友固定的約會時間、下午茶、固定的禱告、冥想…等。
- 微笑、開懷大笑、唱唱歌、說說笑話，讓彼此也有充滿喜悅與生命的記憶！
- 當親人逝去，會令你悲傷難過。這時對自己要溫柔，花點時間與痛苦共處吧！感受你的各種情緒，終會帶來解答與治療。

## ■ 複習一下

- 問題1： 直接詢問病人，目前對他們最有益的行動是什麼？病人的需求，可能會隨著不同時間、不同日子而改變，要保持彈性與開放。
- 問題2： 有時當你付出關懷，對方可能選擇不接受。
- 問題3： 憤怒是不應該的情緒，應該要忍耐！

### 正確答案

問題1： 問題2： 問題3：

參考資料：

趙可式、賴允亮、邱世哲(2000). . 安寧衛教手冊 . 中華民國安寧照顧基金會。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1333  
制訂單位/制(修)訂日期：23病房/1110621  
PFS-8100-241



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮