

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?

- 感覺累，精疲力竭或沒精力
- 影響到日常或必要活動能力的狀況
- 常見於接受安寧及緩和療護的病人
- 一項含有多種原因，包括你的疾病、情緒及治療等的複雜症狀
- 有時伴隨憂鬱感

疲倦有那些徵兆？

What are the signs of fatigue?

- 無法進行一般的日常活動，“就是覺得很累”
- 缺乏食慾或沒有力氣吃東西
- 愛睏
- 不愛說話
- 憂鬱

那些情況需要報告安寧緩和療護團隊？

What to report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 任何上述徵兆
- 用評量表來幫助醫療團隊了解你疲累的嚴重程度，例如：
0 = 不疲倦 到 10 = 整天躺在床上
- 那些事情會增加或減輕疲倦
- 身為照護者，對於疲倦有那些顧慮
- 任何心靈上，社交上，或情緒上的考量和擔憂
- 食慾的改變
- 任何未被控制的沮喪徵狀，例如噁心，疼痛，或腸胃問題
- 是否過往曾有疲倦的病歷—若有，用過那些方法可以幫助改善疲倦

怎樣改善疲累？

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。和你的安寧緩和療護團隊討論。團隊會和你及家屬合作以尋求疲倦引發原因並討論最佳的治療方案。

你能做的是：

- 逐漸地增加活動，以保持體力
 - 記錄每天那一段時候你的體力最佳
 - 計畫安排時間且確保每天在活動力最佳的時候先做活動
 - 去除或延緩你不需優先進行的活動
 - 改變姿勢，別整天待在床上
 - 利用陽光或光源讓身體感受到活力
 - 試著做讓您恢復精力的活動，例如音樂，大自然或冥想
 - 必要時，讓照顧者協助你日常的活動，如：飲食，行動或衛浴。把活動做事前的安排
 - 鼓勵家人接受你現在的體力狀況
- 好好休息和睡覺
 - 聽你身體的話——該休息時就休息
 - 養成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
 - 在接近中午和午後時間，分別安排一個小憩
 - 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能幫助睡眠
- 增加食量
 - 吃高營養，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
 - 經常清潔口腔 (用餐前後)
 - 詢問可否服用藥品以增加食慾或減輕疲累

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 Reference：

Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. 3rd Ed. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2010.

Ferrell B, Grant M, Dean G, Funk B, Ly J. Bone tired: The experience of fatigue and impact on quality of life. *Oncology Nursing Forum*. 1996; 23(10), 1539-1547.

Approved by the HPNA Education Committee August 2008,
revised by the HPNA Education Services Committee, May 2011

2011年6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) 673-0670

【病人/家屬教育指南】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.