

安寧是什麼？

■文/杜楚林 社區醫學部主任

身為安寧共同照護的負責醫師，也是家庭醫學科專科醫師，負責安寧照護、體檢中心、居家護理及晚間至社區推行四癌工作（註：四癌，係指口腔癌、乳癌、子宮頸癌、大腸癌）。雖然每天的工作繁忙，仍然心繫安寧照會的病人，希望多點時間了解安寧病人的所需進而幫助他們渡過這段非常時期。無奈業務繁重，無法面面俱到，因此寫下安寧的淺見與各位分享，希望大家有了概念之餘，共同幫助病人，也達到本院安寧共同照護之理念。

看病人是很簡單，問題是安寧照會，不像一般醫師的照會。它是要四全照顧，包括全人、全程、全家、全隊之全人照顧。它不單是照顧癌症病人，也包括非八大癌症之病友及其家屬（註：非八大癌症，係指老年期及初老期器質性精神病、大腦變質、心臟衰竭、慢性氣道阻塞疾病、肺部其他疾病、慢性肝病及肝硬化、急性腎衰竭、慢性腎衰竭及衰竭。加上癌症及運動神經元萎縮症），都是安寧照顧範圍。所以安寧照護是一個「全隊照顧」，因為它包括專科醫師、護理師、社工師、心理師、營養師、復健師、志工及宗教師等，末期病人的病程變化萬千，所以有不同的專業來滿足他們的需求。

所謂全人照顧是包含身、心、靈及社會層面之照顧，不只是治療單一症狀或疾病。例如末期疾病之疼痛，不限於身體上之疼痛，它還包括心理、社會、靈性方面，若只有用止痛劑，心靈上的痛沒有處理，往往病人的疼痛舒解是不能達到預期的效果，重要的是，心靈上的「痛」，遠甚於身體上的疼痛。

生病像是個人的事，事實上，全家都受到壓力與苦痛。病人有身體上的痛，家屬有不捨，一方面治療病人，另一方面要處理家屬之不安，這就是「全家照顧」。首先，因為不是每個家庭都有親人往生的經驗，所以需要花時間與病人及其家屬溝通並開「家庭會議」，預約家中主要決策者或是一些對治療有疑問者一起來討論。在會議中，引導病人及其家屬說出心裏的話，也教導病人及其家屬學會人生四道（註：人生四道，係指道謝、道歉、道愛、道別）。不管是病人或家屬，都應學會謝謝對方多年來的照顧，若以往有歧見，是否借此機會，互相說聲道歉，或是從來沒有說聲「我愛你」，亦在此機會道愛及道別。最後，教導死亡前之症狀及死亡後如何辦理一些手續之事宜，以減輕病人及家屬的不安與無所適從。

全程照護是包含住院、出院，甚至往生後病人要用那種儀式處理後事（佛教、基督教、天主教、道教…火葬、土葬或是海葬等），遺產如何處理，都要討論。所以要把病情告知病人，病人才能為自己作出最佳之選擇及處理。而且要告訴病人及家屬，他們走這條路並不會孤單，我們的團隊會永遠陪伴他們。病人往生後，事情不是就這樣完結，安寧團隊還會主動關心其

家屬，因為家屬的悲傷，不因病人的生命結束而終止。安寧團隊會陪伴家屬們渡過這段失去親人的時刻，因為往生的人不在，活著的家屬們，還有自己的生活要過，這也就是所謂「幽谷伴行」。

在生活中，人們總是有很多理由，如工作忙，沒有時間等，簡單一句問好，也可能忽略掉。本院安寧共照小組曾協助病人及其家屬辦過生日會、結婚典禮等，目的是幫病人圓夢，借此機會，互相道別。一方面使更多親人及朋友來學習「人生四道」，另一方面也幫助病人劃下人生美好的句點，也間接教導周遭的親朋好友早期檢查，早期治療之重要性。病人善終，家屬善別，家屬在圓夢活動後，也覺得幫病人做了一點事，留下美好的回憶而得到內心平靜。