

# 安寧緩和照護

## 家屬如何調適壓力



照顧末期的病人，身體和情緒，有很大的壓力。  
有時候您可能會感到軟弱、無法承受！

安寧照顧不僅照顧病人，同時也照顧家屬；在這艱難的時候，我們會協助您。  
所以，不要害怕向安寧照顧的成員說出您的困難。

### 可以嘗試以下方法

- ◆ 主要照顧者，要讓自己一週內有離開病人的時間。  
可以讓自己重新充電，有新的能量去照顧病人。

- ◆ 如果有數個照顧者，可以排班輪流照顧，但彼此間需要做好交班的工作。
- ◆ 晚上能睡超過6個小時，病人白天睡覺的時候，自己也小睡一下。

末期病人會有沉重的壓力，時常會對最親近的人發脾氣，照顧者也對病人感到生氣。

這些情緒是因為挫折感與害怕擔心所引起，都是正常的情緒反應，不必有太多的自責。

需要找些關心你的人談談你的感受，讓情緒有抒發的管道。

若有需要，安寧照顧的成員可幫助你與病人及家人間作溝通協調。

『耶和華靠近傷心的人……』  
『祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。』  
詩篇34:18,147:3