

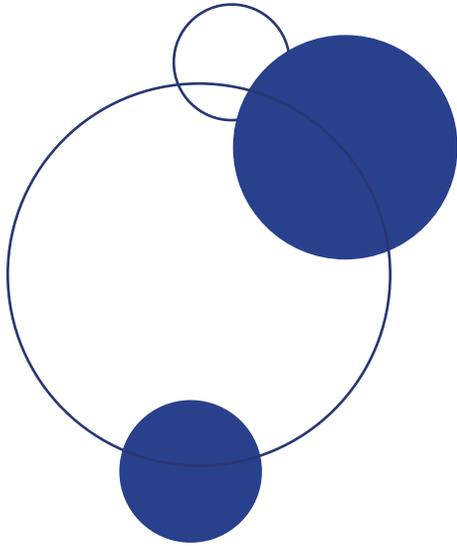
# 4

## 晚期癌症

如何面對晚期癌症是一項極為沉重的功課，因為接踵而來的是生活品質的急速下降與無可避免的死亡。本章節討論的事項主要專注於在人生畫下句點的那一刻，將一切事情安排妥善，沒有任何的遺憾。

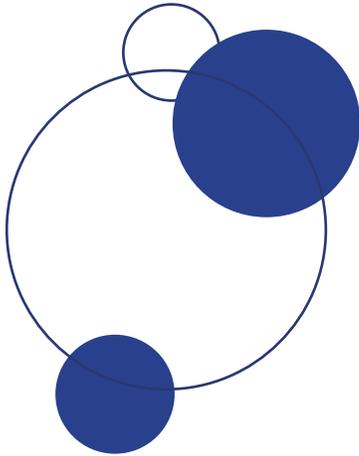
重要的事項：

- 晚期癌症的判定
- 晚期癌症的治療方案
- 晚期癌症的療護及照顧
- 安寧療護及生命末期的規劃



## 晚期癌症的判定

癌細胞已經隨著淋巴系統侵入其它器官，而且造成了其他器官的癌化，稱為晚期或轉移性癌症，再者有些癌友從出現症狀到確診已是三、四期，或是前期治療無效而持續惡化的癌症，都是屬於這個期別。晚期癌症病患終究是到了面臨生死的時刻，這是一段充滿情緒起伏跌宕的過程。但遺憾的是往往癌友在病情尚穩定，病症還能控制之時，卻因家庭文化背景，倫理宗教認知…等複雜因素，而錯失了與至親、朋友溝通的良機。沒有人能夠預測生命的長短，若癌友在能明確表達意願時，正視生命的最後一堂課，思考事件處理的優先順序，逐步完成，才能不留任何遺憾。



## 晚期癌症的治療方案

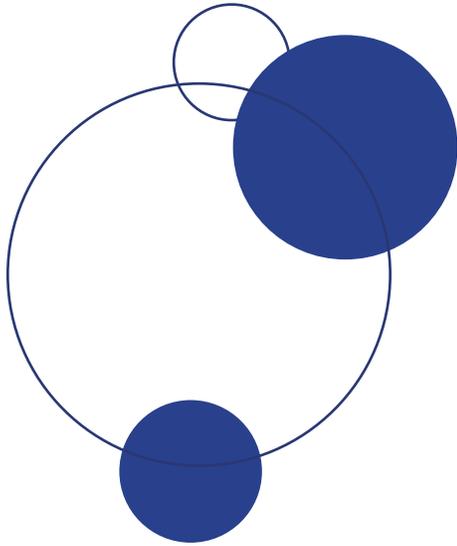
在診斷時或是在治療過程中發現癌症已經擴散或轉移，表示少不了與癌細胞有一場激烈的抗爭，癌細胞的擴散並不意味癌友或醫療團隊做了錯誤的選擇，幾十年前大家都認為癌症是絕症，經過這些年推陳出新的化療、荷爾蒙及標靶藥物，不斷提升治癒率，延長存活期，醫學科技的發展，不斷在「個人化治療」的領域上突飛猛進，如今能夠依據癌友的腫瘤特性精確的設定完全適合他的治療方案，所以癌細胞擴散並不意味著全然的絕望，目前已知一些癌症已發展出多種治療方案，也有許多正在研發中的臨床試驗，是特別適用於晚期癌症的新療法。

晚期癌友一旦知道了癌細胞已經擴散，面對難以治癒的狀況，多數癌友會開始考慮重新規劃生活和分配時間。從前想做而沒做的事，終於下定決心去完成。此時如果還沒有醫療預囑的規劃，是時候去著手準備相關的法律文件，如醫療指示的永久授權書和生前遺囑。其實著手打理法律事宜並不代表已放棄抗癌，這是每個人都應該做的人生規劃，及早做好準備來面對晚期癌症，充分瞭解治療的選擇並與親人討論往後的醫護規劃，這樣在醫療危機出現時，就可以從容應對。

## 臨終規劃

著手臨終規劃，包括：

- 臨終時期護理的安排
- 簽署醫療照護事前指示
- 臨終時期居所的安排
- 瞭解善終關懷的具體內容
- 臨終時期照顧者的選擇



## 晚期癌症的療護及照顧

晚期癌症可能會面對睡眠、困惑、抑鬱或體力上的問題，如何緩解部分症狀是這個階段最重要的課題。其實目前醫學科技的發展增進了晚期癌症治療的成效，與時間賽跑，有些癌友幸運地等到針對他的癌細胞極有效的新藥物，這樣的實例也不少。然而在沒有新的治療方案，或是原有的治療法不見成效的情況下，療護的重點可能從治療轉為緩和療護。

### 緩和療護

緩和療護的目標是預防和緩解晚期癌症常伴隨而來的身心症狀，如焦慮、壓力，設法維持一定的生活品質，包括：

- 減輕痛苦，治療疼痛
- 評估身心現況和發展
- 處理其他身體、心理和精神上的問題
- 鼓勵盡量回歸日常生活
- 正視生命的起滅，包括生命的結束

不論疾病的後續情況如何，緩和療護是適用於所有年齡層的癌友。很多人把緩和療護與放棄治療畫為等號，這是一個誤解，緩和療護並不會導致癌友失去其他治療的機會，包括採取延長生命或有效治癒的措施。

## 緩和療護人員

緩和療護由一群專業人士組成，包括醫師、護士、社工與宗教團體人員等。接受緩和療護時可以選擇保留原有的主治醫師，緩和療護團隊與主治醫師的緊密合作，提供額外的治療和支援。

## 緩和療護和安寧療護

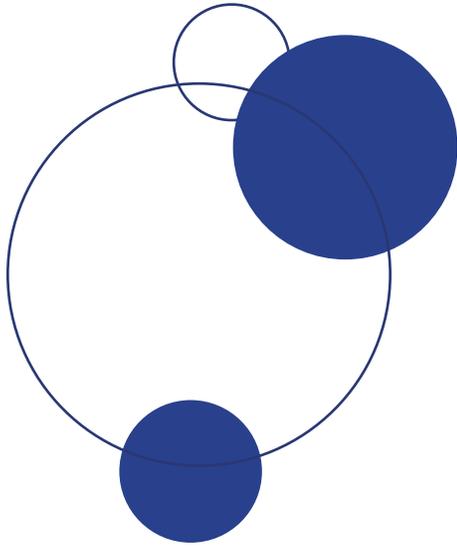
緩和療護和安寧療護是不同的，但二者是息息相關的。緩和療護可以在晚其癌症的任何階段提供，包括在家、在看護機構或在醫院。安寧療護是在癌友到了生命的最後階段，不再做任何的癌症治療後，由特殊醫療團隊為癌友提供身心靈的維護。

## 緩和療護和安寧療護費用

多數保險計劃都包括緩和療護和安寧療護的醫療服務，費用的多寡取決於癌友的狀況和接受護理的地點（家、醫院等）。關於健康保險的具體資訊，直接與保險公司查詢。

有些社區具備安寧與緩和醫療機構的資訊，並且提供有關疼痛管理、臨終護理和照顧的服務，例如：美華慈心關懷聯盟<http://www.caccc-usa.org>、

希望之心<http://www.en.heartofhopehospice.org>或由醫院社工轉介。



## 安寧療護及生命末期的規劃

當癌友處於癌症末期，現有的治療無效而只能延長生命時，就到了必需規劃臨終護理的階段。這時候親人需要遵守癌友的意願，完成癌友的選擇。

臨終的護理規劃包括：

### 生活安排

對生活安排的選擇，要兼顧舒適度和信任感。平日生活可以安排在自己或親人的家裡，也可以在輔助生活機構、安養中心或安寧療護所。

### 照顧者

照顧者通常是親友或是雇用專業護理人士，照顧者的工作是處理日常護理的需要，包括洗澡、穿衣、餵食和排泄，照顧者的選擇條件中可靠和可信賴是很必要的。晚期癌症的照顧者，與照顧一般性疾病或正在進行癌症治療者，是有很大的區別。一個晚期癌友會時時面臨多發性的狀況，需要照顧者有處理突發狀況的技術和特殊心理素養。在大多數情況下，癌友對臨終時安寧療護的需求會隨著時間而增加。

照顧者的工作，如：

### 身體照顧

- 身體護理的照護
- 藥物的服用
- 監測症狀與藥物反應

## 情感照顧

- 提供陪伴和關愛；聆聽、談話、閱讀
- 靈性探索、宗教、冥想、瑜伽、音樂
- 幫助親友瞭解癌友的需要

## 實用照顧

- 處理保險和其他財務事項
- 支付賬單
- 協調親友和臨終關懷工作人員的溝通和探訪
- 確保最後願望的完成

## 身心俱疲症候群

“身心俱疲症候群”(burnout syndrome)是指臨床照顧人員在長期生理與心理雙重耗損下發生的現象，癌末病患家屬與照顧者就是屬於這類症候群。他們長時間生活在壓力束縛中，幾乎與外界隔絕，加上癌友病情不見好轉，再多的努力都無濟於事，很自然的對生命開始質疑：『死亡』究竟是何去何從，該如何去看待？飽受煎熬的軀體正被鯨吞蠶食，怎麼坦然以對？每況愈下而束手無策，該到放下的時刻，如何了然於心？轉身離去，火滅燈熄，可否畫出了美好的休止符？這些情緒一而再地考驗著家屬與照顧者疲憊無助的心，留下一段難以釋懷的傷痛。

癌末的處境對癌友、家屬與照顧者都是全面性的心理危機。對疾病與死亡的恐懼、失落與無助，產生多方面的情緒浮動。其實責任與負擔是一體的兩面，責任心越強，負擔的程度就越高，一但負擔超過能力，造成身理、心理、行為不堪負荷的現象是可預測的。事實上，這些家屬與照顧者都是潛在的受害者，

面對癌友在困境中的掙扎、病況的膠著不堪、付出與收穫不成比例的煎熬下，甚至出現期待癌友早日解脫的念頭，如此的照顧者是需要被肯定與支援的。

照顧者首先要照顧好自己，一定要有足夠的休息，避免身心耗竭。再者加入支援小組，與其他有類似經驗的照顧者分享心得，互相鼓勵。保險支付的喘息服務是臨終照顧的一項福利，主要是提供照顧者每月五天的休息；許多醫療社會機構義工輪流探望癌友，給予照顧者喘息的機會，新希望華人癌症關懷基金會就具備有完整的喘息服務，可上網查詢。

## 喘息照顧

喘息照顧是幫助家屬短暫看護癌末癌友，讓家屬能有片刻的喘息時間，處理日常要務或稍事休息。

## 授權醫療決定

醫療照護事前指示(Advance Health Care Directive)、維持生命治療醫囑(Physician Orders for Life Sustaining Treatment, POLST)，是為癌友在失去表達意願能力之前預先準備的。這些文件指定必要時的醫護決定者，以及醫療支援的方法，例如是否使用餵食管或呼吸機，務必事前與醫療團隊完成這些文件。

## 安寧療護

安寧療護是針對生命有限的癌友，在僅存時光裡活得有品質與尊嚴。在癌友根據疾病的情況而推斷只有六個月的生命時，家庭醫師簽署一份轉介同意書，轉介癌友加入安寧療護。在此期間，安寧療護的福利一般會支付癌友在住家以外得到照顧，如臨終照顧或其他居家照顧設施所，癌友及親屬都可以受惠於安寧療護。

安寧療護包括：

- 醫療和身體的護理
- 疼痛的控制與治療
- 情緒和精神的支柱
- 喘息服務
- 幫助安排個人和法律的事務

## 安寧療護的支付

聯邦老人醫療保險，政府醫療輔助(白卡)和許多私人保險都可能支付安寧療護。如果不確定是否可以申請加入安寧療護，請與家庭醫師、健保公司連繫，查詢醫療保險支付安寧療護的條件和內容。如果保險不支付此項服務，可以透過與安寧療護工作人員申請財政支援。

癌友一但經由醫護人員轉介安寧療護後，預期壽命也已推測出來，儘快連繫相關人員或機構，立刻啟動安寧療護服務。根據疾病的情況，有些癌友可能仍然相當活躍，還能正常生活和外出。事實上，癌友在安寧療護一段時間，情況獲得改善，經過醫師診斷重返緩和療護的例子也發生過。

安寧療護福利隨各保險公司的承保有所不同，有些保險計劃同意支付安寧療護的時間比由醫療團隊原先估計的六個月還長。如果超出保險的限制，與當地照顧護理機構討論他們可以提供的服務，選擇適合個人需求的提供者。

醫療保險和醫療補助服務中心Center for Medicare and Medicaid Services (CMS) 列出安寧療護者的權利規則，安寧療護計劃提供者必須符合適用醫保患者的這些規則，該規則明文規定癌友生活品質的標準，確保癌友尊嚴的走完人生的最後旅程。此外，還有評估癌友狀況，檢討藥物治療和承包其他業務的安寧療護規則。查詢所在地的醫療保險計劃，瞭解當地安寧療護的規則。

## 喪禮或追悼會

生前規劃葬禮或追悼會是為親人做的一件重要事情，預先規劃有助於緩解親人在失去至親的同時可以避免困擾妥善安排葬禮事宜。預先計劃需要記錄完備，確定託付的人知道這些文件保存的地方，不要把它併在遺囑中，因為遺囑的處理耗時，會延誤時間。也不應該存放在保險箱裡，因為保險箱最後是須經法律程序才能開啟，無法及時處理。在預先規劃時要考慮的事項：費用、地點、宗教儀式、文化傳統等。

## 兒童喪親的悲傷

一般而言，兒童不容易用言語表達對喪親的傷心情緒與對死亡的困惑，這時候需要家庭人員或教師一段時間的耐心輔導與陪伴。從情緒的觀察、紓解與轉化著手，會有助改善喪親兒童在心理層面及行為層面可能產生的負面影響。

### 4 晚期癌症總結：

- 晚期癌症並不一定意謂生命即將結束，但要有充分的心理準備。其實每個人都有生命結束的一天，只是晚期癌症可能使這一天提早到來而已。
- 治療晚期癌症可能會經歷更艱苦的過程，而且成功的機率並不大，所以要先做好醫療預囑規劃，當危機出現時，就可以從容應付。
- 面對晚期癌症是人生中最困難的處境，事前謹慎的安排，確保在有尊嚴的前提下，走完餘生。
- 認真且嚴肅的處理，在生命結束前的規劃是留給家人最終的“愛”。
- 生命有限但精神長存，留下勇於面對的風範，為生者樹立好榜樣。