

計畫您的寧養護理

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 什麼是寧養護理
- 如何計畫您的寧養護理
- 住院和居家寧養護理服務



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

什麼是寧養護理？

寧養護理是醫療護理的一個特殊領域。它旨在為晚期病患者提供最佳的生活質素。寧養護理團隊為有需要人士提供支援系統。該團隊會提出護理計畫，以協助：

- 舒緩與晚期疾病相關的痛楚和症狀。
- 支援晚期病患者及其照顧者確立其護理偏好和護理目標，以及相應規劃日後的護理和治療方案。
- 提供善終護理。

其目標旨在協助病人在離世前儘可能充分且舒適地生活。

視乎病人的偏好以及其希望接受和所需的護理類型，寧養護理可在醫院的寧養護理部、善終院舍或家中進行。在不同的環境下，寧養護理團隊皆旨在預防和減輕痛苦。

預先計畫：談論您的護理目標、偏好和善終意願

就您希望接受哪種護理加以計畫，這稱為預先護理計畫。預先護理計畫是一個溝通和思考的過程，以表達您日後希望接受哪種醫療和個人護理。

試問自己下列問題，可有助確定您的護理目標和偏好：

- 我希望如何生活？我的價值觀是什麼？什麼令我感到生活有意義？
- 我能在何時接受或不接受哪種護理？
- 我所在的地點有多重要？我希望待在家中嗎？
- 要是我瀕臨死亡，怎樣會令我感到平靜？

討論善終偏好並不容易，但這是與家人或朋友的一個重要對話。在談論善終護理時，病人通常會談論自己的價值觀，而寧養護理團隊會協助找出相應的護理和治療選擇。

如您無法自行作主，還有許多方法可讓他人替您表達您的偏好和意願，其中包括：

- 授權他人成為個人護理的替代決策者 (SDM) 或委託人 (POA)。
- 與您的 SDM 或 POA 討論您的護理偏好。
- 準備一份生前遺囑/預先指示，以概述您的護理偏好。

詳情請參閱我們的小冊子《授權個人護理的替代決策者或委託人》。

獲取寧養護理服務

醫院寧養護理

如您正在醫院接受其他領域的治療，則或會獲轉介至醫院的寧養護理團隊。有關轉介會由您的主診醫生安排。



醫院的寧養護理專業人員會與您和您的至親以及您的主診醫師合作，以確保能迎合您的身體、情感和心靈需要。例如是安排專家協助處理痛楚或呼吸困難等症狀。如有需要，他們亦會協助您和您的至親決定您日後的治療和護理。

如您需要接受持續的寧養護理，您的寧養護理團隊會協助確定您接受持續護理的最佳地點。選擇包括在家中、善終或養老院舍，或醫院的寧養護理部接受寧養護理。您的寧養護理團隊會致力確保您順利轉至新的護理場所安頓。

居家寧養護理

您或會希望在舒適的家中接受寧養護理。寧養護理團隊會與您和您的家人合作，以確保能迎合您的身體、情感和心靈需要。



居家寧養護理服務可透過您的 Local Health Integration Network (LHIN) Home Care Program 安排。您亦可透過一些社區機構取得其他寧養護理服務。

Mount Sinai Hospital 的 Temmy Latner Centre for Palliative Care 與 Local Health Integration Network's (LHIN) Home Care Program 的寧養護理醫生和護士合作提供居家寧養護理服務。有關 Temmy Latner Centre for Palliative Care 的詳情，請參閱第 9 頁。

善終院舍寧養護理

善終院舍是一個專為不治之症患者而設的社區寧養護理設施。善終院舍協助管理痛楚和其他症狀，以儘可能讓病人生活舒適。不少社區和醫護寧養護理機構皆提供院舍護理，以及居家寧養護理和善終院舍服務。



善終院舍一般提供：

- 跨專業團隊的專門護理。
- 個人支援和照顧者暫息服務。
- 由經培訓的義工拜訪關懷。
- 輔助療程。
- 與其他社區支援計畫的聯繫。
- 交通服務。

有關尋找您區內的善終院舍之詳情，請參閱第 10 頁的「建議資源」一節。

寧養護理團隊

在接受寧養護理期間，一隊醫療護理團隊會專門負責確保您的安全和舒適。

您的寧養護理團隊成員會包括：

寧養護理醫生及/或執業護士

寧養護理醫生及/或執業護士會與您的主要醫療團隊合作。他們能：



- 在您患病期間支援您和您的照顧者。
- 處方療程以控制痛楚和其他不適症狀。
- 與您和您的照顧者討論醫療決定。
- 按需要監察和管理您的護理。

護士

寧養護理護士負責提供定期評估和護理。他們會協助您完成許多日常任務，例如：



- 監察您的痛楚和症狀。
- 按需要給您服藥。
- 為其他醫療需要提供協助。
- 提供有關預先護理計畫、生前遺囑、授權委託人，以及如何決定由誰在您無法自行作主時為您作出決定等資訊。

社工

寧養護理社工可協助您和您的照顧者應對疾病的影響。他們可協助滿足您各種不同的需要，其中包括情感、



經濟和任何實際需要。社工可為您提供：

- 有助個人和家庭應對的輔導。
- 有關實際或經濟資源的資訊。
- 有關區內善終院舍和寧養護理單位的資訊，以及協助填妥獲取服務的相關表格。
- 協助與護理提供者溝通。

提供有關預先護理計畫、生前遺囑、授權委託人，以及如何決定由誰在您無法自行作主時為您作出決定等資訊。

物理和職業治療師

寧養護理治療師會檢查您走動及其他身體功能的狀況和安全程度。他們或會建議您使用設備輔助，例如：



- 輪椅/助行器。
- 床旁座椅式馬桶（廁所）。
- 浴椅。
- 醫院病床。

他們亦會教您一些練習，讓您減少不適。

言語及語言病理學家

如您在進食、飲用及/或溝通方面有困難，則寧養護理言語及語言病理學家可為您提供協助。他們可提出相關建議，以助您：



- 改善吞嚥。
- 更舒適地進食。
- 更清晰地溝通。

LHIN 協調員

Local Health Integration Network (LHIN) 寧養護理協調員可協助安排您所需的居家服務，其中包括：



- 個人支援 (如：協助洗澡) 照護服務。
- 照顧者暫息服務。
- 設備。
- 物理治療和職業治療。
- 社工服務。

由政府資助的服務因地區而異。LHIN 護理協調員可讓您了解您可獲取的居家服務。

飲食治療師

- 飲食治療師可助您滿足營養方面的需要。他們會提出相關建議，以助您保持最安全且最令您滿意的飲食。

呼吸治療師

- 呼吸治療師會檢查您是否需要在家中輸氧，並在需要時協助您取得氧氣。
- 如您有氣管造口，則呼吸治療師會與您討論您的需要，並就您在家中管理氣管造口所需的設備提供建議。

心靈護理

心靈護理提供者，如：牧師或神父，可為您和您的家人提供精神支援。心靈護理包括：

- 給予鼓勵和安慰。
- 為節哀提供支援。
- 給予祈禱、冥想和反思的時間。
- 連繫心靈和信仰活動。

TEMMY LATNER CENTRE FOR PALLIATIVE CARE

Temmy Latner Centre for Palliative Care 為晚期病患者提供寧養護理和善終服務。另亦為其照顧者和家人提供支援。

該中心與 LHIN Home Care Program 合作，為從 Mount Sinai Hospital 出院回家的病人（居於多倫多、北約克、約克或東約克）提供居家寧養護理服務。

該中心的醫生可於病人家中提供專門的寧養護理，每週 7 天、每天 24 小時提供服務。

病人須持有醫生填妥的轉介表格，方可獲轉介至 Temmy Latner Centre for Palliative Care。

符合條件的病人必須：

- 持有有效的 OHIP 卡。
- 被診斷為需要寧養護理。
- 居於計畫的服務區域。

有關 Temmy Latner Centre for Palliative Care 及其服務區域之詳情，請瀏覽其網站 www.tlcpc.org 或與該中心聯絡。



電話: 416-586-4800 內線 7884



電郵: info.tlcpc@sinaihealthsystem.ca

我可從哪裡取得更多相關資訊？

預先護理計畫資源：

THE CONVERSATION PROJECT

The Conversation Project 重點協助人們談論其對善終護理的意願。有關談論善終護理等詳情，請瀏覽網站：



www.theconversationproject.org

SPEAK UP CANADA

SPEAK UP Canada 是 Advance Care Planning in Canada 這個較大型的倡導計畫之一部分。Speak Up 提供有關制訂預先護理計畫的手冊和指南：



www.advancecareplanning.ca

SINAI HEALTH 的支援健康養老教育資源

有關個人護理的替代決策者和委託人等詳情，請參閱我們的小冊子



《授權個人護理的替代決策者或委託人》。

寧養和善終資源：

HOSPICE AND PALLIATIVE CARE ONTARIO

Hospice and Palliative Care Ontario (HPCO) 提供有關寧養和善終護理的教育資源，並致力提高公眾的相關意識。



www.hpcoco.ca

LOCAL HEALTH INTEGRATION NETWORK (LHIN)

如欲安排居家寧養護理，請聯絡您當地的 LHIN Home Care Program，以安排評估及轉介：



310-2222 (毋需地區代碼)



www.healthcareathome.ca

CIRCLE OF CARE

Circle of Care 提供數種善終支援，其中包括：探訪院舍計畫、個人護理及照顧者暫息服務：



www.circleofcare.com/helping-you-at-home/end-of-life-care/

本系列的相關資源

- 如何打開話匣：預先護理計畫

本系列的額外健康資源：

- 酒精與您的健康
- 長者對苯二氮草類藥物的使用
- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 如何辨認與管理抑鬱
- 如何打開話匣：預先護理計畫
- 隨著年紀漸增改善營養
- 改善泌尿失禁
- 延年益壽 - 健康養老指南
- 管理照顧者壓力
- 管理多種慢性疾病
- 管理常見的精神健康狀況
- 管理便秘
- 管理長者睡眠
- 預防在家中跌倒
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥

本系列的額外社區資源：

- 虐老
- 長者的住屋選擇
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program) 傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

備註



本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry for Seniors and Accessibility 透過其長者社區撥款計畫 (Seniors Community Grant Program)，為本倡導計畫提供資金。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)

修訂日期：10/2020