慈怀通讯

2020年03月 - 2020年05月 • MCI (P) 051/10/2019

HELPFUL TIPS!

总是无法呼吸

照顾末期失智症患者的七大要项

照顾重疾病患

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

照顾末期失智症患者的七大要项

照顾失智症患者，尤其是在其生命末期，是非常具有挑战性的，也会令看护者身心俱疲。雅西西慈怀病院首席常驻医师，同时也来自雅西西失智症慈怀疗护小组的倪素英医生分享了以下贴士，以解除看护者的困惑。

贴士 1

辨别您所爱的人是否处于“末期阶段”

研究发现，失智症患者在生命旅程的最后一年中通常会因肺炎和尿道感染等并发症而更频繁地入院*；他们也常会患有其他末期疾病，例如晚期癌症或晚期器官衰竭。

由于失智症的病程通常漫长且持久，因此家庭看护者经常无法轻易意识到这看护旅程可能即将结束。

在这个时候，良好的慈怀疗护能为失智症患者以及家庭看护者提供支援。请与患者的主治医生讨论转介到居家慈怀服务、日间护理或住院服务的事宜。

倪素英医生在雅西西慈怀病院失智症慈怀疗护病房与病患交谈。

贴士 2

专注于可能的事，而不是不可能的事

尽管每个人都希望亲人能永远陪在身边，但我们都深知这是不可能的。

然而，对于处在这个生命阶段的患者而言，最重要和可能实现的是让他们感受到慰藉，并尽量维持最佳的生活素质。如果我们能够专注于并朝着这些目标努力，照顾末期病患也能是一个积极和充实的体验。

文字：雅西西慈怀病院倪素英医生
照片：雅西西慈怀病院

贴士 3

认识患者的内在人格

在发病过程中，失智症患者的内在人格始终不变，即使是在生命末期也是如此。他们仍然是同一个人，具有相同的喜恶、个性和价值观。我们仍然可以帮助他们回忆过去一些令人愉快的记忆，从而引发患者积极的回应。我们也可以利用他们最喜欢的口味、声音和香味来刺激其感官。

贴士 4

与医疗保健专业人员讨论预先护理计划

如果患者尚未拟定预先护理计划，请向您的医疗保健专业人员咨询有关事宜。您可能需要担任亲人的决策代理人。重要的是，您应该根据亲人的意愿，而不是按照您对他/她的想法做出决定。

不过，您最后还是需要根据实际情况决定是否能够落实亲人的选择。

贴士 5

辨认不适或疼痛的迹象

在生命末期，患者可能会出现更多的疼痛、呼吸困难、恶心和呕吐症状。您的亲人可能无法以清晰易懂的方式表达疼痛或不适，尤其是向医护人员。能够察觉这些问题的通常是家庭看护者。医护人员可以使用不同的非语言疼痛评估工具（例如PAINAD）来帮助他们评估您的亲人的不适程度。如果您发现亲人展现出任何不适的迹象（例如紧闭眼睛、大喊、踢床、变得非常安静或皱眉等），请告知照顾他/她的医护人员。

贴士 6

良好的症状控制策略

慈怀疗护团队将与您合作，管理困扰您至亲的症状。

预防固然是最好的做法,但是及早发现症状也很重要。便秘等问题是引起腹部绞痛的罪魁祸首，但可通过泻药和清肠轻松解决。

皮肤护理是必要的。涂抹润肤品和定期翻身可以防止患者皮肤损伤和褥疮。口腔护理也不可轻视。您的亲人可能需要使用喂食管或经口摄食量不足。口干可导致口腔破裂和疼痛的口腔溃疡。

您所爱的人可能还会出现其他令他不适的症状，例如疼痛、呼吸困难、恶心或呕吐。除了医护人员所处方的药物外，您也可以通过调暗灯光和平静的声音来营造令患者舒适安心的环境。芳香疗法和轻柔的按摩也可能对他有所帮助。

贴士 7

向患者致敬

看护者很容易陷入一直为患者“做事”的情况中。您应该要腾出时间与其他家人一同回忆患者的一生，并为其生命感恩。您可以选择保留一些反映他/她人生中重要时刻的物品或纪念品，如相片、喜欢的音乐、手工艺品等。

其中一个建议是开始设想您要以何种葬礼纪念亲人的一生。

以上的贴士可供参考。您还可以从护联中心、新加坡失智症协会、保健促进局、蒙福关爱、义顺保健集团和曹氏基金会等机构获得更多宝贵资源。

*资源：Schonwetter，RS，Han，B.，Small，B-J，Martin，B.，Tope，K.，&Haley，WE，2003：“失智症患者六个月生存的预测指标：慈怀疗护医疗关怀指导方针的评估”，刊登于《美国临终关怀与姑息医学杂志》

总是无法呼吸

陈笃生医院的职能治疗师对如何管理呼吸困难症状提出了自己的看法，以让患者继续参与有价值的活动。

X先生患有慢性阻塞性肺病已有五年，目前处于疾病末期。他经常被呼吸困难症状所困扰。日常活动如洗澡和穿裤子等都会让他感到极其不适。因此他宁愿待在家里，不肯外出与朋友喝咖啡。社区护士在一次家访后，为他转介一位职能治疗师，指导他如何应对呼吸困难症状，以让他可以继续参于他所重视的活动。

与末期肺病患者并肩同行

在过去的六年中，身为陈笃生医院职能治疗师的我，对与末期肺病患者合作产生了浓厚的兴趣。我认识的许多患者因为饱受呼吸困难困扰而选择待在家里，最终变成受到孤立。大多数的患者都缺乏节约能量和调整活动节奏的知识。只要掌握了这些有用的技巧，再配合药物治疗，患者就可以继续从事所喜爱的活动和管理其日常生活活动。

为患者作初步评估时，我会试着了解患者的日常生活、喜欢但无法参与的活动、以及由于呼吸困难而感到力有不逮的活动。我也会定期检查他们的情绪状态、认知能力和体能。我会依据所获的信息与患者一起设定协作目标。治疗疗程着重于节约能量和活动节奏调整。为了确保知识同化，我会让患者实际应用所学得的技能。除了向那些在社区里行动不便的患者介绍电动助行器，例如电动轮椅或电动代步车，我也会为他们进行评估和培训，让他们能够掌握安全使用电动代步设备所需的基本技能。我也会进行家访，以确保他们能够在自己熟悉的环境中使用该设备。

给予呼吸困难患者的提示

1 洗澡

- 坐着洗澡
- 使用温水洗澡（避免使用太冷或太热的水）
- 在天气不冷的时候洗澡
- 使用长柄海绵擦背和腿部
- 确保厕所通风设备良好；例如打开厕所窗户或关门时留个缝
- 分解洗澡过程：先洗净上身，休息一下，然后洗净下身

2 更衣

- 考虑穿宽松的衣服
- 坐在椅子上穿裤
- 使用长柄夹捡取衣服

3 上厕所

- 如果晚上不便如厕，请使用小便器或坐便椅
- 排便时调整呼吸节奏

4 烹饪

- 坐着准备食材，例如洗菜、切食材
- 烹饪时将椅子放在附近以便随时休息
- 食物分少量装盘，不要搬动装满熟食的锅具
- 利用桌面来推动或滑动物品

5 日常购物

- 预备好购物清单，并只购买您需要的商品
- 使用购物车
- 如果路途遥远，请中途偶尔暂停，稍事休息

6 拖地

- 用旋转拖把或带把手的拖把沥干水分
- 每打扫完一个房间就先稍事休息

7 扫地

- 使用除尘纸或吸尘机代替扫把
- 在清洁地板时利用身体的动量
- 每打扫完一个房间就稍事休息

文字和照片：**陈笃生医院高级职能治疗师Stella Liew Chuan Hui**

提高营养的摄取和改善用餐的体验

面对晚期病患时，以下的提示旨在提高我们至亲的营养摄取和生活素质，并让他们在用餐时感到舒适。

1 了解他们喜爱的食物

- 你的至亲对食物的喜好可能有所改变，例如：他过去或许是参巴辣椒酱的爱好者，但现在却偏好清粥小菜。
- 勇于尝试，用不同的香料和调味料去提升食物的味道和香气。
- 提供不同温度的食物有助于提高用餐时的乐趣，例如：在吃完热主食后献上冰淇淋作为甜点。
- 观察你至亲对不同食物和饮料的反应，并听取他们的意见作出调整。

2 让你的至亲享受用餐的时光

- 尽量在光线充足的环境下用餐。若有需要，替你的至亲戴上眼镜，帮助他们好好地享用眼前的食物。
- 营造一个舒适的用餐环境，例如：在家人好友的陪伴下用餐，或播放一些柔和的背景音乐。
- 将盘子和餐具放在垂手可得之处。
- 鼓励你的至亲下床用餐。若能到餐桌上用餐就再好不过。
- 用餐时，挺直的坐姿能够防止食物倒流。用餐后，也不应立刻躺下，应该坐立至少30分钟，避免胃酸倒流。

3 为你的至亲提供所需要的帮助或调整进食的速度

- 对你的至亲而言，进食或许是很累的一项活动。对于气喘或容易感到疲惫的人来说，这更是如此。因此，你的至亲不需要一次过把所有的食物吃完。他可以间中休息，慢慢地把餐用完。
- 若你的至亲需要你帮忙喂食，在喂下一口之前，请确保他已将嘴里的食物吞下。
- 若你的至亲在吞下食物后，仍有食物残留在嘴里，在喂食期间你可时不时让他喝一小口水，清理嘴里残留的食物。

4 少量多餐

- 鼓励你的至亲自行决定用餐的时间和想吃的食物。
- 对你的至亲而言，即使总份量是相同的，把事物分成5到6份吃比分成3份来得较容易接受。
- 食物份量小，看起来比较不那么惊人。若吃完后还不饱， 可以再添加食物。
- 若你的至亲有恶心的症状，请在进食前的30分钟，或根据医生的指示，服下防止恶心的药物。

5 增加每一口食物的价值

- 增加食物卡路里和蛋白质的分量，例如：将芝麻油，鸡蛋，鱼或豆腐加入粥里；在饼干上涂抹花生酱或金枪鱼；将口服营养补充剂加入奶昔里。
- 提供高热量，高蛋白质的茶点，例如：红或绿豆汤，芝麻糊，磨磨喳喳，包子，豆花。
- 提供富有营养的饮料，例如：豆浆；全脂或调味牛奶；口服营养补充剂；水果冰沙；酸奶饮料；或者是加入牛奶，冰淇淋或蜂蜜的饮料。

（摘自新加坡慈怀理事会的“照顾晚期病患的营养指南”资源小册子。）

文字和照片：**新加坡慈怀理事会**

照顾神经肌肉疾病患者

脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症是星光友伴团队经常遇到的两种神经肌肉疾病。HCA慈怀护理星光友伴的慈怀疗护护士Serene Wong和Ren Hui详细阐述了这些疾病患者所面对的挑战和所需的护理。

保养身体是减缓脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症恶化，以及改善生活质量的关键。

对于HCA慈怀护理星光友伴（儿科高级生命支持）患者的父母而言，照顾孩子的过程中充满着各种挑战和复杂心情。患者在日常生活中也经常遇到巨大挑战。

脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症有哪些常见身体症状及其伴随的挑战?

脊髓性肌萎缩症患者通常需要依靠机器来维持其身体功能（例如呼吸、喂养和清除分泌物）。随着病情的发展及患者逐渐失去不同身体部位的肌肉控制能力，这种依赖将增加。他们最终必须完全依赖看护者协助完成所有的日常生活活动。

杜氏肌营养不良症患者比同辈更常产生肌肉无力和容易跌倒，所以通常能够在儿童早期阶段确诊。杜氏肌营养不良症患者也常见脊柱侧弯、挛缩和心脏功能差等问题。同样的，随着病情的发展，他们会逐渐失去身体机能，并需要看护者协助进行所有的日常生活活动。

脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症患者的看护者可能面临哪些挑战?

看护是全天候的工作，可能会消耗大量的情绪和体力。在脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症的晚期阶段，卧床不起的患者需要经常翻身，以减少患上褥疮的风险。杜氏肌营养不良症患者在病情晚期通常会流失很多体重，使他们难以找到舒适的休息姿势。由于他们逐渐失去脂肪和肌肉，因此看护者在移动患者时必须格外小心，以免发生骨折和脱臼情况。

病患，尤其是脊髓性肌萎缩症患者，每天都有许多日常护理程序，包括插入喂养管和气管切开术管、造口护理和被动锻炼（可能也适用于杜氏肌营养不良症患者）。

情绪上的内疚感也很常见，尤其是对于杜氏肌营养不良症患者的母亲而言，因为这种状况可能由带有遗传特征的母亲遗传给孩子。这类病症的诊断通常会影响整个家庭。因为患者的姐妹可能也是基因携带者，她们未来的生育计划可能会因此而受到影响。

此外，由于脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症是慢性疾病，并且需要专门的医疗设备来支持其护理，因此患者可能会出现财务困境。轻度脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症的患者也许可以上学和进行户外活动，但他们的交通选择往往有限而且昂贵。

一些加强肌肉和关节功能的技巧

保养身体，例如被动锻炼、摄取营养品和照射阳光等，是减缓脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症恶化，以及改善生活质量的关键。被动运动，例如四肢伸展可以减少挛缩和促进分泌。杜氏肌营养不良症患者可以通过摄取营养品增强肌肉功能。使用咳嗽辅助机、激励性肺活量计和峰值呼气流量计也有助于维持肺功能。

最重要的是，看护者应尝试通过玩耍（例如让患者用手抓球）保持患者现有的身体功能。

随着病情的发展，患者及其亲人应该期待哪些生理和心理上的变化?

照顾脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症患者的过程中总是有起有落。患者及其亲人一开始可能会情绪低落。但是，随着时间的流逝，他们会逐渐接受现实，甚至接受新的生活规律，并专注于患者剩余的能力。

随着脊髓性肌萎缩症和杜氏肌营养不良症患者逐渐失去所有的身体机能并完全卧床不起，他们可能会遇到粘液阻塞和吸入性肺炎的风险。

当孩子的状况恶化时，一些父母可能会出现预期性悲伤；但是孩子的积极性和接纳感常常能给他们带来许多安慰。

HCA慈怀护理星光友伴团队如何为患者及其亲人做好死亡的准备?

开诚布公的沟通非常重要– HCA慈怀护理星光友伴团队会随着时间的推移与患者及其亲人建立友好关系，并在整个过程中配合他们的步调。对于许多人来说，预先护理计划仍然是个禁忌。如果家属不想讨论这个课题，团队将尊重他们的意愿。

更重要的是，团队会鼓励患者和亲人活在当下，并专注于对他们最重要的事情。保持家庭日常活动（例如一起玩游戏）可能对所有人都有帮助。

对页：脊髓性肌萎缩症患者通常需要大量医疗设备来辅助基本的身体功能，例如呼吸和进食

下图：慈怀护理义工Kay Thomson为患有脊髓性肌萎缩症的星光友伴患者进行肺部运动，帮助她消除体内积累的分泌物

文字和照片：HCA慈怀护理

癌症病患的全人护理

癌症是一种慢性疾病，可能导致长时间的体力和情绪耗损。
以下是一些可协助患者及看护者应付难关的提示。

李女士（假名）被诊断出患有癌症，并通过手术切除了大脑中的肿瘤。手术后，她住进了圣路加医院。她不但在进行日常生活活动时有困难，行动不便，听力和视力也下降了。除了肢体障碍，李女士也面对情感和精神上的挣扎。她为自己的状况和失去自主独立而感到悲痛，并在康复治疗期间经常崩溃流泪。

在圣加路医院接受了两个月的康复治疗后，李女士逐渐能够在不需要他人协助的情况下使用助步器走动。虽然康复之旅并不容易，也充满了许多挫折，但是她仍然坚持不懈。李女士还受到了由医生、护士、治疗师、营养师、社工和辅导员所组成的多学科团队的照顾。

癌症患者常见的身体症状有哪些？有什么方法可以帮助他们应对？

疲劳

患者可能会感到与活动不相称的疲劳。例如，洗澡对他们而言是很累人的事。一个简单而有帮助的策略是制定每日时间表，其中包括服药时间、洗澡时间、用餐时间以及娱乐活动和运动时间，并将消耗能量高和消耗能量低的活动分开来。日程安排可以帮助患者更好地调整自己的节奏，并使日常活动变得更容易达成。

圣路加医院的癌症康复服务

圣路加医院的癌症康复团队为癌症患者提供的康复服务包括了治疗前（癌症手术/治疗之前）、治疗阶段（化疗/电疗期间）和治疗后阶段（手术后）的护理。该团队包括受过下肢慢性淋巴水肿管理培训的治疗师。欲知更多信息，请发电邮至general@stluke.org.sg

> 您默默的付出与患者并肩同行，例如陪患者复诊、购买他们最喜欢的食物以及分享有趣的书籍和音乐等，都能给予患者最大的安慰。

记性不好

一些患者的记性可能会变差，例如忘记任务、东西的摆放位置以及重要的约会和事件。这可能会令患者感到伤心和沮丧。使用待办事项清单。将个人物品集中放在同个地方，不要分开放，以便取用。为重要事件设定提醒。这将使患者感到他们仍然可以控制自己日常生活的某些方面，对他们产生极大的鼓励。

关节僵硬和肌肉紧绷

由于疼痛和疲劳，患者或许会经常躺卧在床休息。为了帮助减少关节僵硬和肌肉紧绷，并促进血液循环，以下是一些安全的、适合每天与看护者一起进行的床上伸展运动。帮助患者进行这些运动还可以促进治疗性接触，是一种对患者表示关怀的实用方法。

请咨询您的医疗保健专业人员或物理治疗师，不要在没有看护者的情况下尝试这些伸展运动。

文字和照片：圣路加医院

1. 臀膝关节运动

病人平躺在床上，面朝上。看护者支撑患者的脚后跟和膝盖后部。将臀部和膝盖弯曲至胸部，然后将腿伸直。重复10次。

2. 大腿内侧运动

病人平躺在床上。看护者支撑患者的脚后跟和膝盖后部。将腿移向外侧。当感到轻微阻力时，请保持拉伸10秒，然后恢复开始位置。重复10次。

3. 小腿运动

病人平躺在床上，确保膝盖平直，脚趾尖朝上。看护者将患者的脚踝向头部伸展。保持拉伸30秒。重复5次。

如何帮助我所爱的人感到更舒适？

应对癌症需要强大的医疗和社会支持。您默默的付出与患者并肩同行，例如陪患者复诊、购买他们最喜欢的食物以及分享有趣的书籍和音乐等，都能给予患者最大的安慰。

看护者是否需要一直表现坚强？

看护者的压力是真实的。花点时间停下来反思，时时审视自己的感受。您有权利难过或产生无力感。您不需要了解所有的事情。您绝对可以休息。

我该如何与亲人探讨生命终结的话题？

积极倾听并观察是否存在潜在的恐惧、焦虑和担忧。及早解决这些情绪和问题非常重要，例如完成未完成的事项、鼓励修复关系或祈求宽恕。

如果患者愿意，您可以要求进行预先护理计划，让患者自行决定在自己将来失去决策能力时所希望获得的医疗护理和安排，并选择一名决策代言人帮自己传达医疗意愿。欲知更多信息，请游览livingmatters.sg

不只是表面上而已

从使用尿布和围巾来遮盖脖子，到将茶叶放置在病人的床底掩盖气味，观明医院的伤口护理护士廖丽芳向我们展现如何发自内心的关怀。

社区医院如观明医院的患者护理着重于康复疗护–转自综合医院或疗养院的患者可以延长住院时间，而观明医院的护士也会满足他们的身心灵需要。

廖丽芳护士拥有超过15年的护理经验。她对伤口管理特别感兴趣。作为观明医院唯一的伤口护理护士，她帮助评估、治疗和护理有简单或复杂伤口的患者。

因为伤口护理需要多加注意，所以廖护士也教导患者及其亲人如何清理包扎伤口以及如何预防伤口并发症。

“我们大多数的患者都是老年人。他们的免疫力较低，红血球水平不稳定，有些还有血压低或贫血的问题。”廖护士解释道。“这就是为什么伤口护理护士需要与营养师和其他医疗专业人员合作，以确保患者有足够的营养，以免伤口恶化。”

此外，他们也会说明适合患者的休息或走动的姿势。

伤口护理的贴士

1. 确保您对伤口护理有足够的了解。
2. 营养对于伤口护理非常重要。向营养师询问如何改善营养和补充水分。
3. 注意血糖和饮食。
4. 减少或避免吸烟。
5. 时刻备好紧急联络号码。
6. 按时看医生，定期跟进。

观明医院的伤口护理护士廖丽芳直接护理伤口，也通过营养治疗伤口。

慈怀疗护患者的伤口护理

慈怀疗护患者需要生理和心理上的支持，以保障其生活品质。

为此，廖护士与观明医院康复小组合作，通过让患者一起打麻将或到医院以外的地方游览等活动提升患者的社会福利。

为确保患者在进行这些活动时享有最大的舒适，廖护士和康复小组会尽其所能，使患者能够保持活跃，并且乐在其中。

廖护士分享说：“如果患者的脸颊、脸部或颈部等明显部位长有肿瘤，挑战就来了。他们可能会因为自己的外观和伤口产生难闻的气味而感到尴尬。”

她曾经有一个病人因脖子上有肿瘤而无法转头。

由于肿块体积较大，护士们于是决定使用婴儿尿布和围巾盖着，以便患者仍然可以在病房外享受生活。

为了减少异味，廖护士和她的团队在纱布之间放置抗生素粉末，甚至把绿茶叶放在他的床底下。

她说：“在面对此类伤口时，我们必须发挥创意，打破常规。”

伤口护理之旅

廖护士于2005年开始兼职照顾慢性疾病患者。她后来转入康复和亚急性康复病房，最终在2012年在观明医院专攻伤口护理。

文字和照片：观明医院

在她多年的工作期间，廖护士遇到许多压力性溃疡患者。这些经历提升了她对伤口护理的技能和兴趣。

她从自己丰富的经验中了解到伤口护理是一个需要护士、医生、营养师、甚至治疗师通力合作的工作，以确保患者得到良好的照顾。与其他医疗机构建立协作关系也非常重要。

她建议：“与其他机构建立融洽关系；了解您的患者，甚至在接收转移的患者之前就先了解他们。”

基本上，伤口护理护士需要做好功课，以便与患者沟通和给予适当的照顾–了解患者及其护理需求、了解最新的伤口护理产品、参加研讨会以掌握最新资讯以及与医疗同事建立良好的关系。

尽管病人的康复过程可能很长（有些长达六年），但这并不能阻挡廖护士对工作的热诚。

廖护士表示：“看到伤口愈合的进度，令人感到很有满足感！”

新加坡慈怀理事会成员

Assisi Hospice 雅西西慈怀病院
832 Thomson Road, S(574627)
T: 6832 2650 F: 6253 5312
www.assisihospice.org.sg
assisi@assisihospice.org.sg

Bright Vision Hospital 观明医院
5 Lorong Napiri, S(547530)
T: 6248 5755 F: 6881 3872
www.bvh.org.sg
enquiries@bvh.org.sg

Buddhist Compassion Relief Tzu Chi Foundation (Singapore) 佛教慈济慈善事业基金会
9 Elias Road, S(519937)
T: 6582 9958 F: 6582 9952
www.tzuchi.org.sg/en

Dover Park Hospice 托福园
10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436)
T: 6500 7272 F: 6258 9007
www.doverpark.org.sg
info@doverpark.org.sg

HCA Hospice Care HCA慈怀护理
705 Serangoon Road, Block A #03-01
@Kwong Wai Shiu Hospital, S(328127)
T: 6251 2561 F: 6291 1076
www.hca.org.sg
contactus@hcahospicecare.org.sg

Metta Hospice Care 慈光安宁居家护理中心
32 Simei Street 1,
Metta Building, S(529950)
T: 6580 4695 F: 6787 7542
www.metta.org.sg
hhospice@metta.org.sg

MWS Home Hospice MWS居家慈怀疗护
2 Kallang Avenue,
CT Hub #08-14, S(339407)
T: 6435 0270 F: 6435 0274
www.mws.sg
MWShh@mws.sg

Singapore Cancer Society 新加坡防癌护理中心
15 Enggor Street, #04-01,
Realty Centre, S(079716)
T: 1800 727 3333
www.singaporecancersociety.org.sg
hospice@singaporecancersociety.org.sg

St Andrew's Community Hospital 圣安德烈社区医院
8 Simei Street 3, S(529895)
T: 6586 1000
www.sach.org.sg
general@sach.org.sg

St Joseph's Home 圣若瑟护理之家
36 Jurong West St 24, S(648141)
T: 6268 0482 F: 6268 4787
www.stjh.org.sg
general@stjh.org.sg

St Luke's Hospital 圣路加医院
2 Bukit Batok Street 11, S(659674)
T: 6563 2281 F: 6561 8205
www.slh.org.sg
referral@stluke.org.sg

Tsao Foundation 曹氏基金会
298 Tiong Bahru Road
Central Plaza, #15-01/06,
S(168730)
T: 6593 9500 F:6593 9505
tsaofoundation.org
info@tsaofoundation.org

Changi General Hospital 樟宜综合医院
2 Simei Street 3, S(529889)
T: 6788 8833 F: 6788 0933
www.cgh.com.sg

Khoo Teck Puat Hospital 新加坡邱德拔医院
90 Yishun Central, S(768828)
T: 6555 8000 F: 6602 3700
www.ktph.com.sg

KK Women's and Children's Hospital 竹脚妇幼医院
100 Bukit Timah Road, S(229899)
T: 6225 5554 F: 6293 7933
www.kkh.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital 黄廷芳综合医院
1 Jurong East Street 21, S(609606)
T: 6716 2000 F: 6716 5500
www.ntfgh.com.sg
enquiries@juronghealth.com.sg

National Cancer Centre Singapore 新加坡国立癌症中心
11 Hospital Drive, S(169610)
T: 6436 8000 F: 6225 6283
www.nccs.com.sg

Tan Tock Seng Hospital 陈笃生医院
11 Jalan Tan Tock Seng, S(308433)
T: 6256 6011
www.ttsh.com.sg

Woodlands Health Campus 兀兰医疗保健园
9 Maxwell Road,
MND Complex Annex A,
#03-01A, S(069112)
T: 6681 5999
www.whc.sg

Lien Centre for Palliative Care 连氏慈怀研究中心
Duke-NUS
Medical School Singapore
8 College Road, Level 4, S(169857)
T: 6601 2034 / 6601 7424 [Education]
T: 6601 5113 [Research]
www.duke-nus.edu.sg/lcpc

借用您的力量传递慈怀疗护讯息

继广受好评，疯狂传播的宣传活动#借用您的Instagram 之后，新加坡慈怀理事会紧接着又发起了第二波名为“借用您的力量传递慈怀疗护” 的倡议。这是一项全国性的社会运动，促请各品牌和个人协助传播慈怀疗护讯息。

对于慈怀疗护，以及它如何通过“全人”模式满足病患在身体上、情感上、心理上、社会上和精神上的需要，和减轻患者及其亲人的痛苦来提高末期病患者的生活质量。许多新加坡人仍然毫无头绪或一知半解。慈怀疗护的最终目的是要让患者能够在生命末期“活得精彩，走得自在”。

无论您是谁或拥有什么才华，您都能够帮助需要慈怀疗护的病患者获得所需的服务。无论是提供服务/产品/促销、捐赠广告空间或创作精美的艺术品，我们都欢迎您伸出援手，助我们一臂之力。

请浏览https://singaporehospice.org.sg/lendyourvoice/以了解更多详情。

活动一览

2020年7月8日至11日，
星期三至星期六*
第七届新加坡慈怀疗护研讨会
地点：李光前医学院诺维娜校园（7月8日至9日）和滨海湾金沙会展中心（7月10日至11日）
目标观众: 各个领域的医疗保健专业人员
联系方式：secretary@singaporepalliativecare.com
注册方式：https://singaporepalliativecare.com
（优惠票价于2020年4月30日截止）

***鉴于2019冠状病毒的情况，请参考https://singaporepalliativecare.com了解最新更新。**

编委会

编辑	龚敬怡
副编辑	许美燕
翻译	贺杰仪
雅西西慈怀病院	杨雪慧
观明医院	Muhammad Azhar bin Abdul Rahim
佛教慈济慈善事业基金会	慈济编辑组
樟宜综合医院	王丽云
托福园	吴燕妮
HCA慈怀护理	杜玮诗
新加坡邱德拔医院	陈丽芯
连氏慈怀研究中心	吴秀凤
慈光安宁居家护理中心	林华香
MWS居家慈怀疗护	陈欣雅
新加坡防癌协会	Kumudha Panneerchelvam
新加坡慈怀理事会	陈婷
圣安德烈社区医院	白丽君
圣若瑟护理之家	吴雪宁
圣路加医院	蔡慧玲
陈笃生医院	陈嘉恩
曹氏基金会	林燕萍
排版	Christian Subrata
印刷	Yung Shung Printrade Pte Ltd

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL
Living before Leaving

新加坡慈怀理事会是个代表全国各慈怀疗护机构的理事会。

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00
Braddell House
Singapore 319637
T: 6538 2231
E: secretariat@singaporehospice.org.sg
www.singaporehospice.org.sg

未经新加坡慈怀理事会书面授权许可不得复制、引用、转载或翻印本刊物的任何内容。