慈怀通讯

JUNE – AUGUST 2017 • MCI (P) 118/01/2017

义顺社区医院

30周年居家慈怀疗护

为患者竭尽所能

特附：
看护者的小贴士

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

义顺社区医院的慈怀疗护亚急性病房

自2015年12月28日起，义顺社区医院慈怀疗护亚急性病房开始启用。主要服务对象是居住在新加坡北部的患者和家属，特别是那些来自于急性护理医院邱德拔医院的病患。

慈怀疗护病房的服务在于稳定病情，让患有进展性疾病的患者控制病状；完成急性护理，及继续进行康复护理和其他亚急性护理。患者之后可以转移到居家慈怀疗护或慈怀疗护中心或疗养院。

亚急性病房较缓慢的节奏让临床医生、护士和专职医疗人员在患者脱离了疾病的急性期，能与患者及其家属进行良好深入的对话并聆听了解他们的康复目标或顾虑。

病房附设的自助小厨房以及舒缓如家的环境，让病患和家属能更好地一起度过时光。慈怀疗护鼓励家属和患者之间多进行如烹饪和康复训练等的互动。音乐治疗也是义顺社区医院康复和复健过程的一部分。病房准备了各类乐器，像口琴、吉他供患者弹奏。曾经有三位男患者在他们的复健期间自发的即兴弹奏演唱。他们给平日肃穆安静的病房带来了欢笑。这三人组的表演非常受欢迎，被其他患者和工作人员誉为“义顺社区医院男子乐团”。

我们的服务：

- 延续急性医院的治疗，例如：依据症状调整控制的药物和抗生素疗程
- 在患者等待转移到其他慈怀病院或医疗机构时，提供临时护理
- 在出院之前，为新护理人员提供护理培训
- 更新护理人员技能，以适应患者健康状况的任何新变化

住院时长和出院计划：

- 最长住院预期为28天。住院一周后，跨学科慈怀疗护团队将依据患者健康状况，护理需求及患者本人和家属的愿望，来讨论出院方案。
- 在与患者和家属进一步讨论后，并给予出院后的联络方式和护理建议。
- 若病情恶化，需急性护理的话，将安排转移到急性护理医院

作者：郑仪雯/ Angeline Seah医生 • 亚历山大保健集团（简称AHS）慈怀护理服务

在义顺社区医院慈怀疗护病房渡过人生的最后旅程

有位67岁的肺癌患者转移到了义顺社区医院慈怀疗护亚急病房，他与护理团队讨论了他胸管的处理。当患者呼吸障碍得到了控制，他和医疗团队讨论决定不再进行胸部X光检查并取出胸管。患者一个星期后在病房里安详地过世。

另一位75岁患有胃神经内分泌肿瘤和胰头肿瘤的患者在转移到义顺社区医院时，已有妄想搅动症状，存在易跌倒的风险。团队在慈怀疗护病房舒缓的环境和空间下了解到患者的临终愿望和护理选择。得知患者的很想回家一趟。慈怀疗护团队给他安排，实现了他的愿望。3天后，他在病房过世，当时他的家人都在他的身边。

Rachael的病情也恶化得很快。她向病房的护士透露她的生日快到了，希望能有机会庆祝生日。义顺社区医院慈怀疗护团队提前3个星期为她庆生。医疗和护理团队一起为她准备了一个特制的冰淇淋蛋糕。病患行动不便的姐姐，当天也由社工特别安排带到了病房参与庆祝。患者在庆生后的3天，因病情恶化过世。

2014年由连氏基金支持的一项调查发现，超过百分之七十的新加坡人表示希望自己人生的最后阶段是在家中度过。这种愿意呆在自己熟悉的环境中的愿望是非常自然的。多年前，为病患提供居家慈怀疗护的服务已经出现，而这种需求正在逐年扩大。在这一期中，我们将介绍两家提供此服务的机构：新加坡防癌协会慈怀疗护服务， 和由卫理福利中心提供的纯爱卫理慈怀疗护服务。

新加坡防癌协会庆贺提供居家慈怀疗护服务30周年

新加坡防癌协会慈怀疗护服务成立于 1987 年，是新加坡首个居家慈怀疗护服务机构。自那时起，新加坡防癌协会慈怀疗护团队陪伴了许多癌症患者及其家属走完人生最后的旅程。这是新加坡防癌协会慈怀疗护服务的故事。

Suhaila 护士与病人

慈怀疗护运动的开始

在1986 年， 一篇有关在裕廊圣若瑟护理之家与其病危患者及家属的文章，启发了一批志愿者聚集在一起并组成了慈怀疗护协调小组 (Palliative Care Coordinating Group)。

1986 年 12 月，慈怀疗护协调小组找到了时担任新加坡癌症协会 “伸出援手” 委员会主席的 Wong Sen Chow 医生，商讨联合办理慈怀疗护服务。当时的新加坡防癌协会 “伸出援手” 委员会是由新加坡防癌协会新声俱乐部（喉癌手术幸存者）和聆听小组（提供非专业辅导的护士们）所组成。

在卫生部的支持下， 新加坡防癌协会将慈怀疗护协调小组纳入“伸出援手”委员会项目管理范围内。慈怀疗护协调小组称自己为新加坡防癌协会慈怀疗护小组 (Hospice Care Group)。

慈怀疗护小组的目标：

- 帮助末期病患及其家属，着重于病人疼痛控制;
- 协调家庭护理和住院护理;
- 组织安排对医生、护士和其他志愿者进行慈怀疗护兼辅导的培训。

在 1987 年，慈怀疗护小组的志愿者——护士、医生和新入行的志愿者，共走访了42名患者的住家。该团队还在众圣之家和圣若瑟护理之家积极提供了志愿服务。

当时的新加坡社会对末期病人的护理有了越来越大的关注。一次与公益金总裁余炳亮医生及参与慈怀疗护工作的组织代表会议中，得出结论认为，新加坡防癌协会慈怀疗护小组应致力于推动日后新加坡的慈怀疗护活动。

慈怀疗护小组收到了新加坡英国协会（妇女组），迈尔信托基金和 Loke Cheng–Kim Foundation 的捐款。其中，来自 Loke Cheng–Kim Foundation 的捐款是最具代表性的，因为这是新加坡第一个专门针对慈怀疗护的捐款。

文字提供：Ong Yew Jin医生，新加坡防癌协会，及Cynthia Goh 副教授（医生）
照片：新加坡防癌协会

这笔捐款提供了护士协调员三年的工资和海外培训资金。1988 年，Chua Lee Kiang 被聘请成为第一位慈怀疗护小组护士协调员，负责处理越来越多有关慈怀疗护信息和援助需求，并协调安排护士志愿者的参与。

新加坡防癌协会派遣护士 Chua Lee Kiang 和志愿者护理人员 Teo Her Tee 到珀斯参加了为期3个月的慈怀疗护专业课程进修。正是这次的进修行程，让新加坡防癌协会与Rosalie Shaw医生有了首次接触，Rosalie医生对新加坡日后慈怀疗护服务的发展有很大的帮助。

除了为末期患者及其家属提供护理和支持外，慈怀疗护小组还每月为志愿者团队举行研讨会议，派遣员工参加进修课程，并邀请外国的相关专家就各种课题来新演讲。

1989年10月，慈怀疗护小组和新加坡防癌协会组织了第一次慈怀疗护区域会议。演讲嘉宾包括 Mary Baines医生， Prue Clench 夫人（MBE–英国荣誉册封尊称）， Sheila Cassidy医生， Rosalie Shaw 医生和 Fumikazu Takeda 医生。

这次会议开启了当时在拿督 John Cardosa 和拿督斯里 T Devaraj 医生领导下，马来西亚国家癌症协会（槟城分会）的慈怀疗护服务。

这次会议也成就了新加坡慈怀理事会（Singapore Hospice Council）于 1996 年在新加坡举行的第二届亚太慈怀疗护会议，并随后组建了亚太地区慈怀疗护网络

独立慈怀中心的建立

直到 1989 年，慈怀疗护小组成员一致认为新加坡需要一个独立的组织来倡导慈怀疗护运动。在 Cynthia Goh 医生和 Anne Merriman 医生的领导下，并得到了新加坡防癌协会的全力支持，一部分慈怀疗护志愿者走出来组建了慈怀中心（Hospice Care Association），此独立慈善机构致力于促进新加坡慈怀疗护服务。

这加坡防癌协会理事会同意将 Loke Cheng–Kim Foundation 捐赠资金的剩余部分以及护士协调员一并转交给新成立的慈怀中心。此机构于 1989 年 12 月 4 日注册成为社团，并于 1990 年 1 月 1 日作为由公益金资助的独立实体正式运作。

新加坡防癌协会慈怀疗护组

自新加坡防癌协会慈怀疗护组于 1987 年成立以来，该团队提供了居家慈怀疗护服务，以支持新加坡社区的需要。新加坡防癌协会慈怀疗护组是新加坡慈怀理事会的创始成员之一。该组的慈怀疗护服务、能力和数量日益增长，为满足不断增加的需求。该组采用多学科综合治疗的方法，以确保患者及其家庭成员的需求得到适当评估和处理。

新加坡防癌协会慈怀疗护服务一览：2016年：

5,394
对患者的访问总数

125
每日平均患者处理数

332
新推荐案例

58.42%
患者转介心理社会辅导百分比

505
服务患者总数

18.42%
患者转介家庭康复百分比

治疗与服务：

- **临床评估与治疗**
  新加坡防癌协会专业人员评估患者、护理人员及其家属的需求，帮助控制疼痛等症状，同时也教导护理人员如何照顾自己的亲人。
- **心理辅导服务**
  患者及其护理人员可获得财政援助，心理及情绪的辅导。心理辅导服务部还在患者过世后的几个月内向其家庭成员和护理人员提供亲属丧亲之痛的心理辅导支援。
- **家庭康复**
  新加坡防癌协会治疗师评估和训练患者的复健运动，并培训其护理人员，致力于保持患者日常生活活动的功能。
- **器材租用**
  我们租用给患者氧气制造机，注射器及康复设备，如轮椅、座厕椅和助行器等。
- **福利援助**
  按照医疗团队的建议,符合条件的患者每月可得到日常需要辅助金和医疗用品援助。
- **“居家”项目**
  为提高经济贫困患者护理和品质生活的尊严，新加坡防癌协会将协助他们在家中居住渡过生命最后阶段，并满足患者最后的愿望及遗志传承

为患者竭尽所能

爱加陪护理宁养中心为晚期疾病患者提供居家慈怀疗护服务

右：Moira护士长工作认真；左图：爱加陪护理宁养中心的护士拜访患者。

自从林先生的双亲过世以后，林先生已经独居了七年。这位单身的前送货员在2016年5月因背部骨折而无法继续工作。当他被送入樟宜综合医院时，才被检查发现得了肺癌，而且癌细胞已扩散到他的脊椎骨。

由于发现得太晚，任何治疗已无济于事，于是在2016 年 7 月医生让林先生出院回家休养。林先生被转诊到卫理福利服务（Methodist Welfare Services）旗下的爱加陪护理宁养中心（Agape Methodist Hospice），这个中心主要为患者提供病痛症状的控制和居家慈怀疗护服务。

当爱加陪慈怀Moira Tan 护士长第一次上门探访林先生时，发现林先生不仅身体非常虚弱而且精神也很脆弱。他没有家人的陪伴，一个人靠着步行架在居住的组屋单元内缓慢行动。可是当她向前想搀扶林先生去洗手间时，却被林先生固执地推开了。

林先生病倒后唯一一位来探望他的兄弟对他的倔强一点也不感到惊讶。正是林先生的固执导致了他与自己的兄弟姐妹都疏远了。不止如此，不管是送餐服务或是居家护理帮助，林先生一概拒绝这些福利帮助。

林先生拒人于千里之外的不合作态度并没有让Moira护士长感到气馁，她还是坚持每周两次上门探访林先生。林先生最终还是被护士长Moira的坚持不懈所打动了，开始接受对他的帮助与关怀。

林先生的记性不太好，他时常会在去医院复诊后忘记拿药回家。于是， Moira 护士长便为他准备了一个印上中文的特别药盒,并会在林先生每次把药吃完之前先将药盒补满。当林先生因为腰部疼痛以致无法行动时，护士长便召集了林先生的邻居们帮林先生买午餐和晚餐。

爱加培慈怀疗护的团队不仅为林先生提供医疗与看护服务，而且关心林先生的日常生活琐事。当发现林先生的电视机和电冰箱坏了，他们就为他找来了一台二手电视机，还安排了电冰箱的修理服务。为了表示对团队的感谢，林先生还到附近的咖啡店买东西请他们吃。

临近 2016 年末时，林先生的病情迅速地恶化了，这导致他的排便不受控制。但Moira 护士长一路陪伴着他，帮他清理屎尿，还帮林先生换了一套干净的靠垫套。最终，林先生在2016 年的 12 月过世了。

令Moira护士长感到欣慰的是林先生能在爱加陪护理宁养中心慈怀的照顾下，舒适并带有尊严地度过了他人生的最后旅程。她说：“他（林先生）平静地走了，我们的工作和愿望就是所照顾的病人能够安详有尊严地走完最后的旅程。能够为病患在他们人生最后的旅程中提供全面的照顾，让我感到非常欣慰。”

若想当一名志愿者并参与爱加陪护理宁养中心服务与活动， 请浏览 mws.sg 或电邮 ce@mws.sg

照片与文章由**卫理福利服务宣传小组**所提供

致看护者的小贴士

周雪莲医生
国大医院癌症中心副顾问

（看护者的定义相当广泛，这篇文章里所提到的看护者特指那些不为酬劳照顾久病不愈或重症病患的人，他们通常是患者的亲戚或朋友。）

作为一名照顾病患日常起居的看护者，您将不可避免地面对所关爱的人提出的一些艰难消极的话题，诸如－“我已经不想再活下去了”，“我想谈谈关于葬礼的安排”，或者是“你可以和医生谈谈让我安乐死吗？”等等。以下的小贴士或许能够帮助您更好地应对这些话题。

贴士（一）：耐心倾听，不要急于避开消极话题

当您面对这些棘手的话题时，也许您的第一反应会是避开或转换话题，又或者是假装没听到。但其实这些时候倾听是最好的办法，因为这正是您了解他们的真实想法的大好时机。或许以下问答方式可供您参考—比如您可以这样说：“你最近都会想些什么？”，“是什么让你有这样的感觉呢？”等等，亦或您只是耐心地聆听就好。

一味避开消极话题并不能阻止病患们继续思考这些问题，而您的耐心倾听，聆听他们内心深处的恐惧和想法，反倒能给他们很大的安慰。

贴士（二）：您非超人，不要太勉强自己

您或许已经习惯在病患的日常生活中为他们提供帮助并且解决遇到的各类问题。但是您必须知道，您所关爱的病患真正需要的只是您的聆听，让他们能把内心深处的恐惧和担忧倾诉出来，而不是希望您去解决它，因而请您不要太过勉强自己！

新加坡慈怀理事会成员

Agape Methodist Hospice 爱加陪护理宁养中心
2 Kallange Avenue, CT Hub #08-14, S(339407)
T: 6435 0270 F: 6435 0274 www.mws.sg amh@mws.sg

Assisi Hospice 雅西西慈怀
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

Dover Park Hospice 托福园
10 Jalan Tan Tock Seng, S(308436) T: 6500 7272 F: 6254 7650
www.doverpark.org.sg info@doverpark.org.sg

HCA Hospice Care HCA慈怀护理
12 Jalan Tan Tock Seng, S(308437) T: 6251 2561 F: 6352 2030
www.hca.org.sg info@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

Singapore Cancer Society 新加坡防癌护理中心
15 Enggor Street, #04-01, Realty Centre, S(079716)
T: 6221 9578 F: 6221 9575
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 F: 6586 1100
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

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: 6394 8008 F: 6291 7923 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 8183 F: 6220 7490 www.nccs.com.sg

Tan Tock Seng Hospital 陈笃生医院
11 Jalan Tan Tock Seng, S(308433)
T: 6359 6477 F: 6359 6294 www.ttsh.com.sg

Lien Centre for Palliative Care 连氏慈怀研究中心
Duke-NUS graduate Medical School Singapore 杜克–大医学研究生院
8 College Road Level 4, S(169857)
T: 6516 4233 www.duke-nus.edu.sg/lcpc

活动一览

2017年7月14日

HCA 慈怀护理慈善晚宴 2017

今年将会是林义发先生第二次为慈怀疗护筹款而挑战超级马拉松。主办七月份的慈善晚宴是希望透过大众的支持达到筹款的目标。人力部政务部长张思乐将会出席晚宴。售价为$3,000开始。

地点：待确认

时间：7.00pm–9.30pm

有关详情请联络 Mel Basuki 于melB@hcahospicecare.org.sg

2017年8月27日

托福园25周年向日葵舞会： "A Sterling Affair"

向日葵舞会是托福园每年举办的筹款晚会

地点：Grand Ballroom ,新加坡丽思卡尔顿美年酒店

时间：傍晚6点30分至10点30分

网址：www.doverpark.org.sg/events/upcoming–events/

27 JUNE 2017

SHC-LCPC Multidisciplinary Palliative Care Forum (Topic: The "Difficult" Patient: Managing Challenging Behaviours in End-of-Life Care)

Speaker: Dr Ruth Chua Zi En

Venue: St Andrew Community Hospital Auditorium

Contact: Singapore Hospice Council (sectretariat@singaporehospice.org.sg)

26 – 29 JULY 2017

12th Asia-Pacific Hospice Conference

The largest conference in Asia which brings together experts and practitioners from the region and around the world to share their knowledge and experience with the aim of improving hospice and palliative care within the Asia Pacific region.

Venue: Suntec Singapore Convention and Exhibition Centre

Website: www.aphc2017.org

Contact: secretariat@aphc2017.org

编委会

编辑	许淑美
副编辑	袁焱
翻译	陈婷
	贺杰仪
排版	杨双玉
爱加陪护理宁养中心	林慧明
雅西西慈怀	李杏如
观明医院	洪婉云
托福园	叶国强
HCA 慈怀护理	潘美芳
慈光安宁居家护理中心	Shairah Begum
新加坡防癌护理中心	Kumudha Panneerchelvam
圣安德烈社区医院	陈映清
圣若瑟护理之家	苏伟玲
樟宜综合医院	Jean Angus
新加坡邱德拔医院	郑伊雯
陈笃生医院	何思贤医生
连氏慈怀研究中心	
杜克–国大医学研究生院	Manisha Mittal
新加坡慈怀理事会	杨丹丹
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新加坡各慈怀疗护组织的注册慈善公益机构。

133 New Bridge Road, #04-06 Chinatown Point
Singapore 059413
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。