

致看护者的小贴士

周雪莲医生

国大医院癌症中心副顾问

(这篇文章里所提到的‘看护者’指的是为末期病患者所提供一系列日常照顾的任何亲戚或朋友。)



在讨论末期病患者时，我们往往都忽略了他们的看护者。每个病人和看护者的故事都有不同，但很多时候，看护者是在毫无预期，甚至不知所措的情况下，开始扛起看护责任的。希望以下的小贴士能在您感到无助或无策时给您帮助。

贴士(一)：承认负面情绪

当您发现自己突然得扛起当一名看护者的责任时，您或许会感到手足无措，难过，愤怒，害怕，甚至是有点麻木，其实大多数人都都和您一样。重要的是，您必须意识并承认这些负面情绪。感到难过并没有错，承认了这些负面情绪不但不代表您无法胜任看护者这一个角色，反而代表着您能诚实地面对自己的情绪。您必须要了解自己的状况才能更好地帮助别人。

贴士(二)：学会在混乱的环境之下适应

当您陷入混乱与疑惑之中时，或许会感到无助和受到挫折，但您必须懂得如何在这类环境里适应。在感到疑惑时，您能做的其中一件事就是向可靠并熟悉这类知识的人问取意见，以便您能更仔细地了解您至亲的状况。这需要很大的勇气因为我们得知的事实往往并不理想。

当您遇到不理想的消息时，最好的办法就是正面地去面对它，去接受它。接受并不代表我们已经认输，相反的，当我们勇敢地接受它时，我们才会更有能力地做出最符合当下的决定。若想在混乱的环境之下适应，您在遇到困难时就不能选择逃避，必须尽力扶助您的至亲。很多时候，您的陪伴就是对您至亲最大的支持。

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.cggh.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