

不要害怕，我們陪你!

疾病發生的每一個階段，都在經歷不同的身體、心理及社會的壓力，而在努力治療的過程中，往往最常忽略的卻是放在心底的事。



抗癌期間，主動提問很重要! 早期治療，揪出病變



口腔癌的家屬/照顧者：
如何幫忙病人與自我調適



官網



FB粉專

台灣心理腫瘤醫學學會 製作發行
地址:251新北市淡水區民權路75號11樓
電話:(02)8809-1552 傳真:(02)8809-1582
E-mail:tpos.secretary@gmail.com



指導單位: 衛生福利部國民健康署 製作單位: 台灣心理腫瘤醫學學會
Health Promotion Administration - Ministry of Health and Welfare Taiwan Psycho-Oncology Society

<本補(捐)助案經費由國民健康署菸品健康福利捐補助支應>

廣告 111年5月製作

口腔癌是台灣常見的惡性腫瘤，遇到我們至親的家人罹患口腔癌，您是否也容易隨著病人的病況變化或者情緒浮動而常陷入煩躁、害怕、不安、沮喪、甚至茫然的狀態呢？以下幾點 **小撇步** 報你知喔！



1 陪同回診

聽檢查報告或者進行病情及後續治療解釋時，盡可能的陪同參與，做醫療決定時，才有人可以商量。



2 把問題記下來

若解釋病情或治療後仍無法理解，建議把問題記下來，主動反應給您的醫療團隊知道，千萬別瞎猜。



3 選擇正確資訊

有些親友會分享曾經聽過甚至無關聯性的治療經驗，或者介紹偏方，這些都需要過濾訊息，以免造成更多的困擾。

4 支持陪伴



給予支持不一定要說很多話，靜靜陪伴在旁，有時適時地輕撫背部、拍拍肩膀或給予眼神支持他(她)等方式，都是表達關心的方式。

5 適時表達情緒



內心的情緒要適時的表達，不要因為不想被他(她)發現而掩飾自己的心情，甚至可能造成彼此不必要的誤會。

6 適時情緒抒發



適時地讓情緒有出口發洩，難過時掉眼淚，有時反而可以穩定自己的心，才能有最佳的身心狀態去照顧及支持他(她)。

Cheer up!

7 練習正向溝通



以鼓勵代替責備，效果會比較好喔。

8 維持營養、正常作息



例如食物質地的調整來維持營養及體重，固定入睡與起床時間，維持良好睡眠品質。

9 放鬆心情



白天盡量不要讓他(她)自閉獨處，可以請他做一些簡單的家事，聽聽音樂、到戶外散步等方法來放鬆心情。

10 照顧好自己



有時自己也要休息，讓其他家人來分擔照顧病人，你好病人才會好。