



Canadian
Cancer
Society

照顾癌症患者



1-888-939-3333 | [CANCER.CA](https://www.cancer.ca)

照顾癌症患者

我们为受癌症影响的人提供支持系统。我们的服务可帮助您解答有关癌症的问题、管理罹癌后的生活、寻找社群和联系，以及培育身心健康和恢复能力。我们的许多活动项目都支持多种语言。

从诊断到治疗，再到罹癌后的生活，您都可以信赖我们的出版物，获取可靠且易于理解的信息。

我们会为您提供支持。



我们推出了关于常见癌症话题的简短易懂视频。
请浏览：cancer.ca/cancerbasics。

图片：© Getty Images

授权材料仅供演示；本手册中人物非真实当事人。

目录

2	·	关于本手册
4	·	关于成为照顾者
4	·	成为照顾者时，了解什么会有帮助？
5	·	照顾工作适合您吗？
7	·	分担照顾工作
8	·	异地照顾
9	·	照顾者的职责
9	·	与医疗团队沟通
10	·	提供身体照护
12	·	提供情感支持
14	·	处理实际问题
15	·	照顾好您自己
15	·	保持健康
17	·	寻求帮助，并接受他人的帮助
17	·	分享您的感受
19	·	给自己一点喘息的空间
21	·	照顾工作结束后的生活
21	·	继续前行

关于本手册

如果您是癌症患者的照顾者，这本小册子是为您准备的。

癌症患者有一个医疗专业团队参与他们的治疗和护理。这些医疗人员负责制定和执行治疗计划、协助管理副作用，并在患者的抗癌过程中提供支持。该团队通常包括癌症医生（肿瘤科医生）、外科医生、放射治疗师、护士、社会工作者、心理学家等。

但是，除了这个专业团队之外，癌症患者往往还需依靠一名或多名照顾者，以获得身体和情感上的关怀与支持。照顾者通常是患者的家庭成员（例如其伴侣或配偶、父母或成年子女），或者是与患者亲如家人的其他人士。

照顾癌症患者并不容易。作为照顾者，您将有很多东西需要学习和适应。借助正确的信息和支持，您便能更好地陪伴您所爱之人。与此同时，照顾好您自己亦同样重要。在提供照料时，您的感受、需求和担忧（即使可能与癌症患者的不同）也同样值得被重视与照顾。



关于成为照顾者

您可能从未想过自己会成为癌症患者的照顾者。如果这件事让您感到害怕，您并不孤单。照顾者很多时需要承担许多全新且重要的责任，这些责任通常持续数月，有时甚至数年。如今，癌症患者的大部分治疗皆以门诊形式进行，这意味着他们不需要住在癌症中心或医院。他们能够，并且也希望在家里度过更多时间。

照顾的责任可能让人不堪重负并感到压力，但同时也可能带来成就感和满足感。大多数照顾者都认为这一经历改变了他们的人生。照顾者提到的一些收获包括：

- 与癌症患者建立更紧密的情感联系
- 发现生活中的更多意义
- 发掘自身潜在的力量
- 以新的方式珍视家庭和友谊

成为照顾者时，了解什么会有帮助？

照顾他人是一项重要的工作。认真思考并回答以下问题，可以帮助您更了解自己将要承担的责任。

您会是唯一的照顾者吗？ 了解清楚自己是独自照顾患者，还是作为照顾团队的其中一员，这一点是非常重要的。癌症患者可能希望由您作为主要照顾者，但也可能还有其他人可以提供帮助。

照顾工作会包括哪些事项？ 准备一张需要完成的照顾项目清单。许多事项取决于治疗计划，因此您很可能需要医疗团队的意见。请注意，照顾的需求和必须完成的事项可能会随时间而变化。

您的职责是什么？ 很重要的一点是，您、癌症患者以及医疗团队应该都清楚您作为照顾者将要负责做什么。您也需要让他人知道，作为照顾者哪些事情可能会让您感到不适，以及哪些方面需要其他人的帮助。

您的界限是什么？ 如果您对于给药或提供身体照护（例如为癌症患者洗澡或协助其如厕）的想法感到不自在，这是正常的。也许您担心自己如何在家庭和工作的既有责任中兼顾这个新的照顾者角色。诚实地面对自己，了解自己能做什么以及您做起来最自在的事。

有居家照护服务可以提供帮助吗？ 您所在地区可能提供居家照护服务，例如由护士或个人照护助理上门，协助用药和洗澡。居家照护人员还可以教您一些照护技能，例如如何帮助他人在床上翻身。知道有这些服务可以在有需要时提供帮助，这会让人感到更安心。

照顾工作适合您吗？

尽管您可能很想帮忙，但您或许也会意识到自己无法承担过多的照顾工作。这可能是因为您需要管理自身的健康问题、您与癌症患者相距很远，或者您还有其他责任，例如您是家庭的主要收入来源。这都是可以理解的。您仍然可以通过某些方式提供帮助。

在某些情况下，您不担任照顾者的角色，反而对您和癌症患者都更好。有时，角色的改变会对关系产生负面影响。例如，如果伴侣之间的关系变成“患者与照顾者”，两人可能很难继续感受到伴侣之间的亲密感和陪伴。家庭成员，尤其是配偶，可能和癌症患者一样难以应对癌症，他们自己往往也需要自身的支持。在这种情况下，他们并不适合担任照顾者。

如果您对成为一名照顾者感到有压力，最好坦诚表达您的感受。您可以将重心放在您对癌症患者的正面情感，以及您和他人可以如何提供帮助。如果您愿意谈论您的忧虑，您通常都可以找到解决办法。您也不必在一开始就把一切都安排妥当，而是可以随着过程尝试不同的方法并作出调整。

管理您的工作和经济方面的顾虑

在照顾他人期间，您可能会发现难以专注于工作，有时甚至会缺勤一整天或部分时间。同时，您可能因为想同时尽量兼顾工作和家庭的事务而感到疲惫。

您可与上司或人力资源经理谈谈您的照顾责任以及在工作安排上可行的选项。可以考虑的解决方案包括：调整您的工作内容、让同事分担您的工作、兼职或弹性工时，或暂时离开工作一段时间。一些工作场所也有提供心理辅导服务，可能对您或您的家人有所帮助。

许多照顾者担心其家庭财务状况。有时，凭平常的收入就已难以应付日常账单。如果因为担任照顾者而不得不减少工作，或您的伴侣因受癌症影响而在一段时间内无法工作，您的家庭经济情况会更加困难。并且，当家庭收入不如从前时，还要支付保险自付额，居家照护开支、交通服务、餐食以及在癌症中心附近的住宿费用，这可为您带来很大压力。

作为照顾者，您可能符合资格领取不同类型的政府税务抵免和福利。取决于您居住的地区，您可能还有其他经济援助计划可以申请。咨询癌症中心的社会工作者，了解有哪些援助计划适用于您。他们也可能协助您填写并提交申请表格。



分担照顾工作

您可能会觉得独自照顾癌症患者对您来说负担过重，尤其当您还有其他责任，例如工作或照顾自己的家庭。与其他家庭成员或亲近的朋友共同分担照顾责任，可以让事情更容易。每个人都可以专注于自己感到最自在或有时间去完成的责任。您的时间安排可能比较灵活，可以负责驾车送患者前往治疗和其他预约。另一位家庭成员在接受了身体照护方面的培训后，可能能够负责洗澡等个人护理。其他人亦可以通过打扫房屋、洗衣、买菜或做饭来提供帮助。

异地照顾

即使您与需要照顾的人士住得不太近，您仍然可以提供帮助。随着家庭分布越来越分散，异地照顾比以前更常见。

想想您能从远距做些什么。一项常见的远距照顾工作是确保账单得到支付或处理其他财务事项。另外，您可以定期给所爱之人打电话，与其交谈和分享日常。当您探访时，您可以暂时接手部分照顾任务，让全职照顾者得到休息。

得益于科技的进步，即使身处异地，您仍然可以透过视频通话等方式，与医疗团队及其他照顾者一同参与患者护理与治疗计划的讨论。有些就诊以在线方式提供，使您可以在任何地方参与。社交媒体也能帮助您与其他照顾者以及癌症患者保持联系。

当您无法每天亲自照料时，难免会感到难受。您可能会因此感到内疚，甚至感受到一种为了更常陪伴而必须搬得更近的压力。但只要多花点心思、积极寻找方法，即使远在他方，您仍然可以参与照顾工作并作出贡献。

照顾者的职责

作为照顾者，您所做的事情会随着时间和您所照顾的人的需要而不断变化。随着他们从治疗中恢复、身体状况好转时，您的照顾角色的重要性可能会减轻。相反，如果您所照顾的人患有晚期癌症并开始需要更多帮助，您便可能需要逐渐承担新的照顾职责。

与医疗团队沟通

作为照顾者，您其中一项重要职责可能是担任医疗团队的主要联络人。您所照顾的人可能会要求您与医疗团队沟通，并协助就其治疗和护理作出重要决定。您必须先了解癌症患者的意愿，以及其希望您在这个角色中参与的程度。

您亦可能需要负责记录所有检查和治疗的预约，并确保照顾对象能如期出席。就诊期间，您可能需要做笔记，以记录任何变化或作出的决定。您可能会想整理一份档案，保存检查结果、药物清单以及来自医疗团队的其他重要信息。

此外，向医疗团队反映您所爱的人正在经历的任何疼痛或副作用，也是非常重要的。向医疗团队说明您们的应对情况，并主动提出您所担心的任何问题。



提供身体照护

协助身体照护是照顾者常见的工作之一。您需要协助的程度取决于癌症患者的健康状况以及他们独立完成各事项的能力。您可能被要求帮助对方：

- 使用助行器或轮椅走动
- 进出浴缸或淋浴间，或在床上以海绵擦浴的方式清洁身体
- 上下床，或从椅子上起身或坐下
- 在床上翻身
- 使用厕所或便盆
- 更换尿垫或导尿管
- 刷牙、保持嘴唇湿润或漱口
- 洗头、为其皮肤保湿或修剪指甲
- 进食，包括准备餐食

您可能也需要负责给药和存放药物。这包括按正确剂量给药，并记录给药时间。

对您来说，很多身体照护的工作可能是您以前没有接触过的。这没关系。您可以学习如何安全地照顾癌症患者。如果需要翻身或抬动所照顾人士，您应先接受适当培训，以保障彼此的安全。居家护理护士、物理治疗师或职业治疗师可以教您正确的方法，并提供相关照顾建议。

您可以向医疗团队咨询是否能使用辅助工具，以协助居家照护，让患者更独立，也让您的照顾工作更轻松更安全。辅助工具包括助行器、助移机、轮椅、淋浴椅、扶手、便携式坐便椅或小便器。

您可能对协助某些个人护理事项（如洗澡或更换导尿管）感到不自在。或者您所照顾的人不希望由您来做某些事情。很多人都会有这种感受。您可向医疗团队查询更多有关居家照护服务，以安排居家照护员上门协助处理您和所照顾人士希望由他人代为完成的事项。

提供情感支持

照顾者往往是癌症患者主要的安慰与情感支持来源。您可能需要帮助他们处理情绪，并共同讨论护理及治疗方面的重要决定。

以下是一些您能帮助所照顾人士积极面对癌症的方法：

*协助他们尽可能维持正常的生活。*让他们在能力范围内继续原有的生活节奏。告诉他们您愿意提供帮助，但也让他们自己决定何时需要别人帮助。鼓励他们决定自己能做哪些活动，并思考哪些事情最让他们感到愉快。帮助他们把这些活动放在优先位置。

*鼓励他们与您分享他们的感受。*同样重要的是，您亦应尝试与他们分享您的感受。

*耐心聆听他们的倾诉。*让他们知道表达对未来的恐惧和担忧是人之常情。虽然这并不容易，但不带评判地聆听往往比提供建议或解决方案更有帮助。如果他们暂时不想表达自己的感受，您可以让他们知道，等他们准备好时，您会愿意倾听。

*陪伴他们。*仅仅是待在他们身边就能带来安慰。和他们聊天、一起看电影或听音乐。利用这段时间暂时摆脱对癌症的担忧和顾虑。

*当找不到合适的词语时，用接摸传达心意。*身体接触是强有力的沟通方式，能表现您的关心。轻轻握住他们的手，或一个温柔的拥抱，已经能传达很多意思。

*尊重隐私和独处的需求。*应对癌症有时意味着您和所爱之人都需要一些独处的时间，用来思考、沉淀，或只是彼此暂时分开喘口气。



更多关于情绪资讯

理解情绪并提供这类情感支持，对您来说可能是全新的体验。照顾和支持一位罹患癌症的人士，可能会带来身心上的挑战。您可能会想，您自己或癌症患者是否需要更多帮助。您可以在 cancer.ca/emotions 上查找与情绪和癌症相关的资讯，包括应对的方法及何时寻求医疗团队的协助等内容。

处理实际问题

在照顾过程中，您可能需要处理照顾对象日常生活中的各类事务，例如打扫、洗衣、购买食物、确保账单按时支付、照看孩子或安排托儿服务。虽然这些不直接属于照顾内容，但它们仍是维持家庭运作所必须完成的事情。家庭成员之间在分工上的角色转换，可能会让人感到难以适应。

您可能还需要负责协调癌症患者的护理。这涉及大量的组织和安排。您可能需要预约居家护理和护士上门，或安排就诊交通。如果有其他家庭成员分担责任，例如开车前往治疗中心，您可能需要制定时间表，并让所有人明确知道各自需要协助的事项。

另一项事务是确保重要文件整理妥善并保管在一个安全的位置。这些文件可能包括病历、保险单、遗嘱、预立医疗指示以及其他法律或财务文件。

照顾者往往也会成为亲友了解癌症患者近况的主要联系人。社交媒体和电子邮件使您可以同时向多人分享信息和照片，更新状况。您也可以准备一份电话联络名单，列出在有重要消息时您希望或需要通知的人。若这些事务占用了您过多时间或让您难以完成，请寻求您信任的人提供帮助。持续向对方更新情况，由其代为通知其他人。

照顾好您自己

照顾别人可以是一项强度很大且令人疲惫的工作。您可能忙到忘了照顾自己，但照顾好自己是非常重要的。照顾者若能获得所需的资讯与支持，并照顾好自己的身心健康，便更有能力妥善照顾罹患癌症的所爱之人。为了您自己的身心健康，您也请尽量避免出现医疗人员所称的“照顾者倦怠”或“照顾者疲劳”。

保持健康

若想有充足的力量和精力去照顾他人，您需要先让自己保持健康。您可以采取以下措施来保持健康：

维持均衡饮食。 虽然并不容易，但请尽量每天摄取多样化的食物，以获得保持健康所需的营养。尽力而为，并接受他人在备餐方面的帮助。

多活动。 您可能感到非常疲惫，但适度的活动能令您感觉更好。可以去散步、游泳或骑自行车。多活动有助于缓解压力并改善睡眠，令您整体上也会感觉更好。

充分休息。 休息充足时，您会更容易应照顾工作带来的各种挑战。尽您所能确保睡眠充足。必要时，可在您的照护对象休息或睡觉时小憩。

不要忽视自己的健康。 定期看医生和牙医，并向他们反映您对自身健康的任何担忧。



寻找应对压力的方法。应对压力的方法有很多种。由于每个人感受和處理压力的方式都不同，每个人也会有自己一套的应对方式。有人喜欢玩耍或听音乐，另一些人则选择亲近大自然。有人学习冥想与正念练习，另一些人通过健身或运动来释放压力。不断尝试，直到找到最适合您的减压方法。如果您难以独自处理压力，请与医疗团队沟通。他们可能会建议您参加教授不同压力管理策略的课程，或转介您到自助小组、相关辅助计划或专业辅导人员。

寻求帮助，并接受他人的帮助

了解并接纳自己的能力范围，明白自己不可能独立完成所有事情。决定好哪些事情对您来说最重要后，其他的就不必过度担心。

在您有需要时，主动向家人、朋友或社区中的人寻求帮助。人们很多时候都乐意代为照看孩子、打扫房屋、准备餐食，或陪伴患病的人。

与医疗团队讨论是否能安排居家照护或其他社区服务，以协助处理家务、庭院整理或身体照护等事务。

不要犹豫，直接告诉他人您具体需要哪种帮助。

分享您的感受

感到压力、愤怒、害怕、无助、沮丧、悲伤或内疚是正常的。为了在癌症患者面前保持坚强，您或许觉得必须压抑自己的感受。尽管表达情绪可能不容易，但把感受说出来，总比闷在心里好。压抑情绪会消耗您应照顾工作所需的精力。

尝试与他人谈谈您的感受，例如值得信赖的朋友、家人、心理咨询师或宗教人士。照顾者支持小组也是与有相同经历的人交流的好地方。

没有“正确”的感受方式

每位照顾者都不同。您对现在所经历的一切很可能有许多感受。对照顾者来说常见且会时来时去的情绪包括：

悲伤——许多人在照顾癌症患者时会感到悲伤。但如果这种感觉持续很久、加重，或影响到日常生活，请与医生谈谈。

愤怒—— 面对让人觉得非常不公平的事情时，愤怒是常见反应。您可能会对自己或家人感到生气，也可能对您所照顾的人生气。要知道，愤怒常常源于恐惧、惊慌或压力。尝试寻找愤怒背后的情绪根源。

悲伤—— 您可以为任何对您重要的事物而感到悲伤。这可能是所爱之人的健康，或对未来计划的改变；也可能是因为确诊癌症前的生活已不复存在而感到悲伤。允许自己为这些失落而感到悲伤。

内疚—— 感到内疚也很常见。当您抽空离开照顾工作，或觉得自己帮得不够多时，可能会觉得内疚；您甚至可能因为自己仍然健康而感到内疚。

孤独—— 您可能减少了与其他人相处的时间，或觉得没有人理解您正在经历的事情。即使身边有很多人，您仍可能感到孤独。



给自己一点喘息的空间

抽时间休息并恢复精力并不意味着您软弱或自私，而是您照顾好自己的一环。

去散步、做个按摩、看电影，或与朋友见面——做您喜欢的任何事情。如果担心照顾对象独自一人，可以请信任的人在您外出时过来陪伴，并留下联系方式，以便需要时能联系到您。

如果无法暂时离开，您也可以在家用一些小方法来善待自己。可以翻阅一本喜欢的杂志或看看电视节目、泡个热水澡，或者早点上床休息读一本好书。

如果癌症患者需要大量的身体照护，您可以和医疗团队谈谈是否能安排喘息服务。它可以在短期内减轻您的照顾责任，同时确保您的照顾对象仍能得到照料。喘息服务可以在家中、成人日间照护中心或医疗机构进行。您也许希望设定一个固定的时间，例如把服务安排在每周的某一天或某个下午。您亦可能需要安排更长时段的喘息服务。医疗团队可以帮助您安排服务，并解释相关费用。



我们为照顾者提供的协助

加拿大防癌协会在此为您提供照顾方面的协助。

- 致电我们的癌症信息帮助热线 1-888-939-3333，或访问 cancer.ca。我们提供可靠、最新的癌症资讯。联系我们以了解交通与住宿方面的支援项目。
- 在 CancerConnection.ca 与其他照顾者建立联系。在这个专为照顾者与癌症患者而设的在线社区中，您可以分享经验、获得安慰与支持，并学习实用的照顾技巧。
- 在 csl.cancer.ca 上使用我们的社区服务定位功能，检索覆盖全国的 4,500 多项与癌症相关的服务与资源数据库。当中包括喘息服务、社区支持小组以及情感支持咨询师的相关资讯。若您找不到所需的资源，请联系我们，我们将协助您进行搜索。

照顾工作结束后的生活

正如您需要适应成为照顾者，在某个时刻，您也需要适应不再担任照顾者。这可能需要一段时间。

所爱之人从癌症治疗中恢复。 适应治疗后的生活，对照顾者和癌症患者而言都可能以意想不到的方式带来挑战。您们双方都可能感到焦虑并担心癌症复发。您们也可能需要应对彼此关系的变化，毕竟从照顾者的角色回到伴侣身份并不容易。如今所爱之人的健康状况有所改善，您会发现自己作为照顾者的事务在逐渐减少。也许您一直都在期待这一天，但当它真正到来时，您可能会觉得失去目标感。

所爱之人离世。 即使您有心理准备，当所爱之人离世时，照顾工作的结束仍可能让您感到突然。这可能让您感到迷失和不确定，尤其是当您长期担任照顾者时。照顾工作结束也可能带来强烈的如释重负之感——但这种轻松同时也可能让您感到内疚。

继续前行

照顾工作结束后，生活恢复常态需要一段时间。对一些人来说，不再是照顾者的身份可能让他们难以迈出新的一步。以下建议或许有帮助：

把自己放在优先位置一段时间。 您也许一直没有腾出时间来过健康的生活或做自己喜欢的事。既然照顾工作已结束，现在是时候把一些时间用在自身健康与生活上了。

准备重返工作岗位。 如果您曾为照顾所爱之人而暂时离开工作岗位，恢复工作日常可以帮助您适应照顾之后的生活。

与亲友重新建立联系。做照顾者的各种要求常常会让您与一些家人和朋友失去联系。重新建立这些联系可能需要一些努力。人们可能没有主动联系您，是因为他们不确定您是否愿意社交，或不想给您增添负担。但如果您有想见的人，便主动联系他们并做好计划。

走出去，做些事情。在做照顾者期间，您可能没有机会外出看电影、吃顿饭，或为朋友庆生。如今您的照顾者角色已结束，您可以走出去，享受一些之前没有时间或精力去做的活动。

参与兴趣爱好。开始做一些让您感兴趣的新事，或重拾您在忙于照顾前的那些爱好。

请记住，当时您已经尽力了。不要为那些本可以做得不同的事情或您曾犯过的错误而内疚。没有人是完美的。



我们会为您提供支持



查找值得信赖的信息

请浏览 cancer.ca 获取有关 100 多种癌症类型的信息。您可以找到从诊断和治疗到控制副作用、与癌症共存以及降低风险等各种主题。我们还有出版物、视频和网络研讨会。

.....



解答您的问题

当您有关于诊断、治疗、预防、情感支持和其他服务的问题时，我们训练有素的癌症信息专家可以帮您找到答案。请致电 1-888-939-3333。我们的癌症信息帮助热线提供英语和法语服务，并提供其他语言的翻译服务。

.....



与亲历者交流

请浏览 CancerConnection.ca 加入我们由管理员管理的在线社区。您可以加入讨论组，获得支持并同时帮助他人。这是一个安全的地方，您可以在这里交流、学习和分享自己的抗癌经验。

.....



查找您所在社区的服务

我们的社区服务定位功能 (CSL) 可帮助您找到所需的癌症相关服务。您可以搜索全加拿大 4,500 多份列表资料，了解情感支持计划、居家护理、前往治疗的交通支援、哪里可以找到假发或假肢等信息。请浏览 cancer.ca/csl 开始搜索。

加拿大防癌协会不知疲倦地致力于拯救和改善生命。我们筹集资金来支持癌症研究领域中最杰出的专家，为所有在加拿大受癌症影响的人提供充满同情心的支持系统，无论是哪种类型的癌症。我们与患者、支持者、捐赠者和志愿者一起，努力为每个人创造更健康的未来。

因为，对抗癌症，需要我们所有人共同努力。需要整个社会共同努力。



Canadian
Cancer
Society

IT TAKES A
SOCIETY

1-888-939-3333
CANCER.CA

这是加拿大防癌协会制定的一般信息。本手册并不能取代合格医疗保健提供方的建议。

本出版物中的材料可在未经许可的情况下复制或复印，但必须注明以下引用信息：**照顾癌症患者**。加拿大防癌协会 2024。

© 加拿大防癌协会 2024 · 32440-1-NO