

安寧的告別

度身訂造 全人支援

人生，終須一別。生死教育近年漸受關注，亦有不少人開始提早為自己或家人的「善終」做好準備。一位晚期長期病患長者透過「賽馬會安寧頌」計劃，在生命倒數的三個月，活得自主、充實，並為女兒留下美好回憶。

照顧患病雙親 分身乏術

「媽媽在世時，所有要做的，我都盡心盡力完成，沒有遺憾。」現年62歲的蘭英，是家中獨女，2008年丈夫病逝後，一人照顧多病的雙親，辛苦卻不感到累。「爸爸患有帕金森症及認知障礙症，媽媽則患有帕金森症及晚期肝病，像是有一股無形的力量激勵著我，我從沒埋怨，不顧一切地照顧他們。」

直到2015年，當父母情況轉差而雙雙需要入住醫院，她頓感無法兼顧，十分徬徨無助。「爸爸先出院，由於他缺乏自理能力，無法獨留在家，我便安排他暫住老人院，待媽媽出院時才一起回家。他起初答應，沒料到在老人院時卻不斷嚷著要回家，又拒絕吃喝或服藥，結果院方將他送入醫院，我的情緒一度崩潰。」她苦笑說：「那時不懂向別人求助，猶如走上了一條『掘頭路』。」同年，父親逝世，蘭英自此主力照顧母親。

參觀寺院農場 助圓心願

兩年間，蘭英的母親黃婆婆身體狀況每況愈下，肝酵素嚴重超標，醫生叫蘭英要有心理準備。經社工轉介，蘭英讓母親參加「賽馬會安寧頌」旗下的「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃，直至2017年12月底離世，終年91歲。

項目經理羅敏姿表示，該先導計劃以「家居為本」，為晚期長期病患者及其家屬提供身、心、靈及全人支援，協助他們規劃生活及臨終護理，有助維持自主、有尊嚴及有意義的晚期生活，並減輕照顧者的壓力。她指出：「我們會評估病者的生理、心理社交及實際生活三方面的需要，從而提供度身訂造、切合個人需要的服務。」

蘭英表示，該計劃提供強大支援後盾，讓母親在人生最後一段路走得舒服、充實，亦減輕其心理負擔。「媽媽走路不穩兼『周身痛』，計劃會安排註冊護士上門，教授我如何透過按摩、熱敷去舒緩媽媽的疼痛；另會教導更換尿片、扶抱等技巧，提升起居生活的照顧技巧。」



蘭英與母親到農場參觀，留下美好回憶。

母親一向喜愛旅行，即使感到不適及疼痛，也堅持去玩。社工及義工為圓其心願，帶她參觀慈山寺及農場。「媽媽邀請了認識數十年的好友一起去慈山寺，歡樂共聚；她以前在內地有種菜，當看到農場種滿瓜菜，勾起不少開心的片段。」

手製陶瓷煲 永恆紀念品

計劃又安排陶瓷藝術家上門，教導蘭英的母親製作陶瓷煲，分散她的注意力、減輕痛症，還可留給女兒作紀念。「媽媽臨終前一星期，義工帶同製成品到醫院，媽媽看到煲內貼有她最愛吃的乳鴿圖片，很開心，這是她留院11天以來，唯一一次笑。」睹物思人，母女間的窩心回憶，盡在心頭。

蘭英寄語：「珍惜當下擁有的，趁家人尚在身邊，要好好照顧他們，不要令自己後悔。老人家所需的其實不多，關心是最重要的，靜靜地陪著他們已經足夠。」

馬會推「安寧頌」二期

為改善晚期病人生活及為其家屬提供護理服務支援，香港賽馬會慈善信託基金2016年推行第一期「賽馬會安寧頌」計劃，在社區試行創新服務模式，以及為相關服務的專業人員提供培訓，並提高公眾意識。

第一期計劃共服務了36間安老院舍及777宗家居個案，並培訓超過10,000名醫社專業及前線人員和586名義工。根據香港大學賽馬會安寧頌研究團隊去年公佈的服務成效報告，病者在接受安寧服務後，其身心健康、家庭溝通及實際生活支援上，都獲得改善。而院舍個案在去世前3個月期間，入住醫院日數減少約13日；家居個案在去世前6個月，住院日數亦平均減少約5天。

借鑑第一期的經驗，第二期計劃亦已展開，整項計劃至今共獲撥款逾2億5500萬元。第二期將會整合一套「綜合社區安寧照顧服務」模式，由機構評估個案需要，度身訂造不同程度的支援，從而提供切合個人需要的服務。計劃亦將推廣至更多間安老院舍，並加強對醫護及社福人員的培訓，預計超過2,180名晚期病患長者及超過3,760名病人家屬受惠。



黃婆婆看到乳鴿圖片，終於笑了。



羅敏姿表示，透過度身訂造的服務，希望為患者提供全人支援。

預設照顧計劃的好處

- 增加自己和家人對晚期照顧的理解
- 趁自己清醒時早作安排
- 能滿足自己的照顧需要
- 減少臨終痛苦
- 預早溝通，可讓家人較容易適從/執行你的意願
- 減少家人面對生死時的困難和壓力

資料來源：《吾該好死》