

什麼是安寧照顧？

王小民博士

我們都知道生命有多麼寶貴，也理解喪失親人的悲痛。和臨終病人一起的經歷更能讓人們意識到有尊嚴的死亡並不是一種奢侈，相反每個人理應享受。這就是當今“臨終關懷”理念的誕生和目的。

臨終關懷幫助患有晚期，進行性和不治之症的人們在臨終之前，盡可能生活地的愉悅。臨終關懷通過識別和滿足其病人及家屬在臨終前後的需求，為他們提供不同的舒緩和支持照顧。其中不僅包括症狀舒緩，也包括情緒，心理和心靈上的照顧。

自從 60 年代 Elisabeth Kubler-Ross 關於瀕死和死亡的開創性研究以來，對臨終關懷的關注和需求已獲得了前所未有的增加。這是因為我們正面臨一個全球迅速增長的老齡化人口。預計到 2050 年，約 1.5 萬億人口，占世界總人口的 16%，將會 65 歲以上（美國國家老年研究所（NIA），國家衛生研究院（NIH），2015）。香港人的壽命在穩步增加，人口老齡化是一個現實，預計到 2041 年，有三分之一的香港人會在 65 歲以上。隨著慢性疾病和殘疾老年人口的不斷上升，不僅老年人或患有絕症的病人，他們的家人和照顧者也同樣對臨終關懷有著迫切的需求。

為了提高臨終關懷的質量，維護臨終病人的尊嚴和自主權，醫護人員越來越意識到提高臨終關懷能力的重要性。除了舒緩症狀（例如，疼痛，呼吸困難，乏力等），臨終關懷也越來越側重於舒適性的給予而不是治愈。此外，臨終關懷還包括對患者家屬在患者的病患期或去世以後的關照。

同樣，為了維護臨終病人的尊嚴和獨立性，開誠布公地和病人探討臨終關懷計劃顯得日趨重要。例如，臨終患者在臨終時為是否選擇使用心肺復蘇或呼吸機延長生命。如果家人和醫療人員事先知道病人的臨終願望，在當這樣的時刻來臨時，可減少他們為病人做臨終決定所帶來的負擔和日後的悲痛。

因此，有尊嚴高質量的臨終關懷是老齡化社會趨於依賴的一種特殊化的照顧。對我們或是我們所愛的人，不僅希望一個良好的生活質素，更希望有一個高素質的臨終生活。臨終對每個人來講至關重要，而臨終關懷可使我們“善終”，這就是臨終關懷的重要性所在。