



護理人員的困惑

對患有COPD的病人來說，護理人員的照顧極大改善了患者的生活質量，但照顧病人的精神壓力有時很大，護理人員自己也需要調整好心理。有許多課程和資源可以為護理人員提供相關資訊和技巧，以幫助他們更好照顧他們所愛的人，甚至他們自己。下面提供一些常見問題的解決之道，以幫助護理人員掌握要點輕鬆應對。

怎樣安排時間做好所有的事情？

作為一個護理人員，如果你需要承擔全部的護理工作，這簡直要讓你崩潰的！如果你沒有朋友或家人可以幫忙，不妨聯系相關機構，他們可以向你提供各種各樣的照護服務。你可以在 The C.O.P.D. Information Line (1-866-316-COPD)，找到有用的資源。

在哪裏可以找到我所在社區提供的服務？

致電1-800-677-1116，你可以找到你所在區域的長者服務機構(<http://www.eldercare.gov>)，獲得為60歲以上長者提供照護服務的資訊。其他一些機構也能提供大量各種各樣的照護服務：Visiting Angels 1-866-739-4788; Caring Connections 1-800-658-8898; Family Caregiver Alliance, 1-800-445-8106。

我怎樣才能獲得家人或朋友的幫助？

有時候你確實需要別人提供一些幫助，你可以召開一個家庭會議，根據個人的喜好、能力和可用性，來分配相關的照護職責。當朋友或家人提供幫助時，你也可以擬定一份瑣事清單，這樣可以緩解你的心理壓力，同時自己更加專注於其它重要的事情。

為什麼護理這件事情這麼難？

有時你很難看到自己的親人，他們在為自己的健康而努力，而護理可以為家庭創立一種改變的動

力。你會因為失去自己個人的時間或娛樂活動而感到沮喪、孤立以及壓力，但是你主動積極去改善親人和自己生活質量的態度卻很重要，自己的感覺好了，你幫助的親人感覺也會更好。

我如何鼓勵親人去參與肺功能康復治療？

肺功能康復治療對改善COPD病人的健康很重要，維持常規康復療程尤其重要。可以鼓勵病人致電：C.O.P.D. Information Line 1-866-316-COPD，和其他病人交流獲得第一手經驗，即別人是如何通過肺功能康復治療來改善生活質量的，你也可以通過相關網站向親人展示這些資訊和資源。

如果護理病人使我的壓力太大，我如何表達？

護理人員一旦感到壓力，他們會表現為：沮喪或情緒低落，容易哭泣，感覺心力交瘁，喪失屬於自己的時間，睡眠障礙，早上不願起床，食慾不佳，或者飲食過量，相比往常減少了看望親友的意願，對自己以往熱衷的興趣愛好也提不起精神，對自己照顧的對象容易發怒，或遷怒於其他人。

如果我感覺不堪重負和壓力，我該怎麼辦？

當你為照顧一個人而付出很多精力時，很容易感到不堪重負，你可以告訴你的家庭醫生或是和神職人員傾訴自己的感受，花些時間改善自己的身心狀況，是個很不錯的嘗試。隨時和自己的朋友家人保持聯系，需要時可請求他們提供護理協助。你可以致電住家附近的好伴侶支持團體 (Well Spouse support group) 1-800-838-0879，這類團體可以為慢性病患或殘障人士的妻子、丈夫或伴侶提供幫助支持。記得，千萬不要一個人戰鬥，否則你很快會垮掉的。

病人看醫生之前我應該做哪些準備？

為你所照顧的病人準備一份目前正在服用的藥物清單，包括非處方藥物、維他命類和微量元素補充劑等。另外，請記錄病人每天的症狀表現，以及病人對治療藥物的反應情況，並在看診時交給醫生。盡量為病人保持詳細的醫療病史，如果有問題需要向醫生諮詢，記得事先將問題記錄下來，以免遺漏，當然看醫生時一定不要忘了帶上病人的保險卡和聯邦醫療保險卡(Medicare cards)。

什麼情況下可以緊急致電醫生？

當病人出現下面這些徵兆時，可以致電醫生：在正常活動時，呼吸困難加重；咳嗽加重，或在咳嗽時感覺劇烈胸痛；黏液增多；手腳腫脹；肌肉筋攣；疲勞或虛弱；黏液帶血，或者出現黃綠色黏液；病人因氣急在夜間醒來。這些症狀就是病情加重的徵兆，必要時按照醫生建議，在病情加重時採取緊急措施，包括致電醫生或緊急醫療援助。

如果我無法負擔藥物費用，該怎麼辦？

有些COPD的藥物比較昂貴，但是有一些機構可以為病人提供援助方案，幫助病人獲得免費藥物或僅支付最低費用。請訪問 Partnership for Prescription Assistance (PPA)的網站，或致電1-888-477-2669。

一些藥廠也會提供他們的免費藥物或者最低付費額度，留意提供你處方藥物的廠家，也許你可以符合他們的援助資格。

聯邦醫療保險能否支付血氧儀費用？

當然可以，你需要從醫生處獲得兩份文件：血

氧儀的處方和援助證明。將文件提供給血氧儀廠家或分銷商，然後按照聯邦醫療保險 (Medicare) 指定程序進行。

什麼是暫居護理？

暫居護理通常是由替代品供應商提供，這種護理有時需要幾小時到數天不等，護理的目的是可以讓正規的護理人員提供護理，比如成人日間護理就是典型的暫居護理。成人日間護理為長者帶來環境的新鮮感，所以很受歡迎，他們的護理計劃既遵循社交習俗也符合醫療模式。在提供諸如洗腎、通風和康復治療等醫療方案的同時，社交方案一般關注病人的友誼、愛好和特殊興趣等。成人日間服務以社區為基礎，旨在通過個人護理計劃以滿足功能或認知障礙成人的護理需要。

我如何幫助病人按時服藥？

為病人的服藥程序制定一個表，列明藥名、劑量、一日幾次，並在服藥之後做好記錄。 ■

COPD關鍵詞

幫助你理解這個疾病的病程和醫療，如果你有任何疑問，都可向自己的醫生問個清楚。

英文名稱	中文名稱	解釋
ANTAGONISTS	拮抗劑	通過吸入器或噴霧器給藥的藥物
ANTICHOLINERGICS	抗膽鹼藥物	通過吸入器或噴霧器給藥
	BETA2-AGONISTS	β 2-受體興奮劑
BRONCHODILATORS	支氣管舒張藥	每天用吸入器吸入的藥物，用來擴張氣道。
CANNULA	套管	套管通過鼻子提供氧氣
CORTICOSTEROIDS	皮質類固醇	一種COPD病情加重時用的藥物
DYSPNEA	呼吸困難	呼吸短促
EXACERBATIONS	病情加重	病情突然發作，症狀加重。
HYPERVENTILATION	換氣過度	由於精神緊張或恐懼造成呼吸急促。
HYPOXIA	缺氧	血液中含氧量過低。
INHALER	吸入器	一種用來吸入藥物的儀器。
LIQUID OXYGEN	液態氧氣	小劑量的液態氧可以相當於非常大量的氣體氧，家用的大罐可輕易為隨身攜帶的小罐充填液態氧。
NEBULIZER	噴霧器	一種液體藥物的給藥途徑，將液體藥物汽霧之後，通過呼吸將藥物吸入氣道。
OXYGEN CONCENTRATOR	製氧機	從空氣中提煉氧氣，通過管子泵入。
OXYGEN GAS (COMPRESSED)	氧氣（壓縮）	用來作為氧氣療法。
PULSE OXIMETRY	脈搏血氧儀	用來測量血液中的氧含量，測試很容易，結果是用百分比來表示，醫生會在你的手指或耳朵上裝一個傳感器，用光來測量你血液中的含氧量，檢測結果可以顯示你是否需要氧氣療法。
SPIROMETRY	肺活量測定法	這個測定可以知道你的肺部是否正常工作，也是診斷COPD的依據。
SPUTUM	痰	通常黏液會在肺部消失，但咳嗽會咳出痰液。