

09

瞭解

如何幫助患 前列腺癌的 伴侶和家人

為前列腺癌患者的伴侶、家人和朋友提供的指南



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

如何幫助患前列腺癌的伴侶和家人

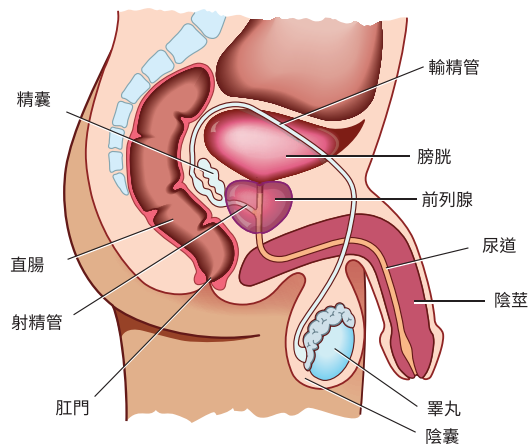
什麼是前列腺癌？

前列腺是位於男性膀胱下方和直腸前方的一個小腺體，包繞尿道。尿道是從膀胱通向陰莖的通道，尿液和精液通過陰莖排出體外。前列腺是男性生殖系統的一部分（見圖）。

前列腺分泌的液體是精液的組成部分。精液的作用是滋養和保護精子。前列腺的生長和發育需要男性荷爾蒙睪酮。睪酮由睪丸分泌。

成年男性的前列腺通常約為核桃大小，但隨著年齡的增長，前列腺會自然增大。這有時可能會導致問題，如排尿困難。

男性生殖系統



前列腺癌是指前列腺中出現異常細胞。這些異常細胞有可能不斷增殖，並可能擴散到前列腺以外的地方。局限於前列腺內的癌症稱為**局限性**前列腺癌。如果癌症擴展到前列腺附近的周圍組織或進入盆腔淋巴結，則稱為**局部晚期**前列腺癌。有時，癌症可擴散到身體的其他部位，包括其他器官、淋巴結（盆腔以外）和骨骼。這稱為**晚期**或**轉移性**前列腺癌。然而，大多數前列腺癌生長非常緩慢，大約 95% 的男性在診斷後至少可存活 5 年。如果是局部前列腺癌，則尤其如此。

1. 前言	4
2. 抗癌過程中親友和伴侶的作用.....	5
做出決定	5
就診	5
獲取關於患者護理方面的資訊	6
接受治療	6
3. 應對治療帶來的副作用.....	7
性功能副作用	7
泌尿系統副作用	8
腸道副作用	8
疲勞	9
激素治療的副作用	9
4. 性愛與親密	11
5. 個人感受.....	13
6. 照料自己.....	20
7. 更多資訊和支援.....	22
8. 詞彙表	23
9. 資料來源.....	24

如何幫助患前列腺癌的 伴侶和家人

1. 前言

一旦患者被確診為前列腺癌，其親友和伴侶也要面對癌症對自身生活所帶來的影響。

前列腺癌患者的親友和伴侶可能要承受恐懼、憂慮、憤怒、消沉和失落傷感，各種感受，不一而足。他們坦言自己的情緒如同過山車一般。患者的親友和伴侶可能要面對生活方式和情感關係所發生的變化。也要在很短的時間內作出各種決定：調整工作，做好財務準備，扮演新的角色，承擔更多的責任。

本手冊將幫助前列腺癌患者的親友和伴侶瞭解患者的感受。陪伴患者應對癌症所帶來的各種挑戰，與此同時，處理好自身生活的改變。

2. 抗癌過程中親友和伴侶的作用

患者的需要、與患者的關係以及自身能力的大小，決定了抗癌過程中患者的親友和伴侶所發揮的作用。每個人的情況都不盡相同。

可以採取以下方式為患者提供支援：

- 談話交流
- 傾聽
- 為其沐浴、梳妝打扮
- 做家務，比如洗衣服、熨燙衣服和吸塵
- 做飯
- 幫助患者出行
- 協調各種就診預約
- 在候診室等待患者
- 向醫生和其他醫療專業人士進行諮詢
- 幫患者取處方藥
- 及時向家人和朋友告知患者近況
- 為患者提供情感和精神支援
- 辦理手續
- 負責患者用藥
- 記錄患者的症狀和病情

作出決定

在確定患者護理方案的過程中，需要作出種種決定。患者的家人和伴侶可能希望與患者共同作出這些決定。因為這些決定也會影響患者伴侶的生活。

但是，究竟讓誰陪伴走完抗癌之旅，決定權依舊在患者手中。作為家人和伴侶，可以幫助患者搜集各種治療方案的相關資訊，助其作出決定。

就診

幫助患者井然有序地安排就診是一項重要的工作。見不同的醫療專業人士，所需的資料也會不同（比如轉診信、X光、病理學樣本等），可以對這些具體資訊進行記錄整理。寫日記是有效的方法。

每次患者就診前，可以幫助患者梳理和記錄希望諮詢哪些問題，澄清哪些疑惑。

這是因為患者要應對抗癌過程中的各種感受，故而可能無法記住或者理解就診時得到的資訊。做筆記或者要求紙本資訊方便之後查看則是可取之法。

如何幫助患前列腺癌的伴侶和家人

獲取關於患者護理方面的資訊

醫患之間的保密協定使患者有權決定將自己的病情想向誰透露，透露多少。未經患者允許，醫生不得告知他人關於患者的醫療資訊。

有些醫生可能希望患者伴侶陪伴患者就診，還有些醫生則更願意只和患者本人進行溝通。歸根結底，患者本人有權決定就診時由誰陪伴。作出決定後，患者需要告知其醫療團隊。

即使陪同患者就診，也需要確保醫生是向患者（而非陪同人員）給出意見和建議。

接受治療

由於治療和治療帶來的副作用，前列腺癌患者會發現之前可以做到的事情，現在完成起來也並不輕鬆。患者的親友和伴侶可能會感到壓力增加。

在獨自料理家務的同時，還需要滿足患者的種種要求，在身體上和情感上為其提供支援。

患者在接受治療和康復期間，親友伴侶可能需要請假陪伴其進行治療和就診。患者的親友伴侶需要確認自己的工作是否允許請假為患者提供照顧和支援。如果是受雇於用人單位，用人單位應該有清楚的請假政策。如果是自雇，則可以自行安排工作來滿足患者的需求，為其提供支援和照顧。

生活中還會發生其他的變化和事情，會讓人憂心忡忡。可以加入 PCFA 支持團體，團體中有相似處境的成員可以提供實用技巧和幫助支持。

尋找距離最近的 PCFA 支持團體，訪問網址 www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group

3. 應對治療帶來的副作用

所有的前列腺癌治療都會產生副作用。這些副作用可能會對患者的伴侶產生影響。

性功能副作用

勃起困難

在接受前列腺癌治療後，患者可能會出現勃起困難或者無法維持勃起。這種情況會持續多久取決於很多因素，比如前列腺癌手術是否保留了患者的勃起神經，或者在放療中是否使用了激素療法（激素療法又稱雄激素阻斷療法，ADT）。有的病人可能會面對永久性的勃起困難。因此瞭解相應的治療手段十分重要：比如可以接受注射類藥物或者服用口服藥物，也可以使用植入物或設備幫助患者達到勃起狀態。

建議

- 不採用插入式性行為，伴侶之間仍舊可以考慮使用其他方法享受性愛，如果需要，可以考慮比如口交、親吻、手淫或者相互手淫等方法。許多男性不需要勃起仍舊可以達到高潮。
- 伴侶之間可以交流瞭解彼此最喜歡的方式。
- 與醫療團隊進行溝通，轉診諮詢專業人士（比如心理學家，性治療師）或接受專業服務（這些服務專注解決患者在性方面所遇到的問題）。

陰莖大小的變化

伴隨手術可能出現一個副作用，即在陰莖勃起和（或者）疲軟狀態時，陰莖長度會變短。對於一些患者來說，這是一個嚴重的問題。在患者適應這一改變的過程中，可能需要伴侶的支援和鼓勵。

心理學家或性治療師（或性諮詢師）可以提供一些方法，幫助患者在面對身體形象的改變和陰莖大小的變化時，應對自己的感受，轉變自己的想法。

性交高潮時的變化

在手術之後，有時是在放療後，由於身體無法產生精液，患者會經歷乾性高潮。這意味在發生性高潮時沒有射精。但是這並不影響感受性高潮所帶來的愉悅。

有些患者在發生性高潮時，會感覺到疼痛或者漏尿（高潮時尿失禁）。這種情況通常可以很快得到解決。

如何幫助患前列腺癌的伴侶和家人

管理高潮時尿失禁的建議

- 在性交之前排尿。
- 使用避孕套。
- 諮詢專業護士(幫助控制失禁的護士)或者物理治療師,瞭解相關的技巧,改善自身情況。
- 諮詢心理學家或性治療師(或性諮詢師)等醫療專家,他們會給出意見和建議,幫助雙方應對因高潮發生的改變而帶來的感受變化,並減少影響。

不育

許多前列腺癌症的治療方法會導致不育。在患者開始治療之前,其伴侶可以向患者的醫療團隊瞭解具體治療是否會導致不育,在此基礎上可以考慮其他的選擇,比如使用精子銀行(將患者的精子存在精子銀行中)。在患者開始治療之前,其伴侶也可以經過轉診,進行不育方面的諮詢,讓專業人士為自己答疑解惑,清楚自己有哪些選擇。

更多相關資訊,請訪問 pcfa.org.au, 下載《瞭解前列腺癌治療中的性功能障礙》。

泌尿系統副作用

如果通過手術摘除了患者的前列腺,會導致患者至少在短期內出現漏尿的情況,這被稱作尿失禁。患者可能需要在短期內使用失禁墊。放療可能也會導致患者泌尿系統出現問題。

要減少泌尿系統出現問題的風險,進行盆底肌訓練是上上策。患者需要在治療開始之前就進行盆底肌訓練,開始治療後也要繼續進行有規律的訓練。針對失禁患者的物理治療師可以教患者如何正確地進行盆底肌訓練。因此,要鼓勵患者要求醫生將其轉診,對症諮詢相關的物理治療師。關於盆底肌訓練和尿失禁的資訊,請訪問 pcfa.org.au, 下載《瞭解前列腺癌治療中的手術》。

腸道副作用

由於腸道緊鄰前列腺,對前列腺的放射性治療會導致患者在治療期間,或治療之後,出現腹瀉和頻繁排便。有時會出現直腸出血。如果患者出現任何問題,應鼓勵患者向醫生或者其醫療團隊尋求意見。

疲勞

前列腺癌患者在接受治療後,個人的精力會不如從前。這一問題在放化療中非常普遍。導致患者疲憊的因素包括如下幾種:尋醫問藥,輾轉奔波(包括往返各種治療中心),在身體不適的情況下仍舊需要完成某些事情,以及抗癌過程中的心理壓力。

建議

- 支持患者做一些羽量級的活動(比如短途的、輕鬆的走步)或者負重運動,可以幫助患者減輕疲勞感。
- 確保患者在白天能夠有規律的進行“小休息”,才能保證每天都得充足的休息。
- 對活動進行排序和取捨,確保患者只需要做不得不做的事情。
- 做好安排和計畫,保證患者可以不急不緩,並且在精力最旺盛的時候做必須要做的事情。

激素治療的副作用

身體形象

激素療法,也稱雄激素阻斷療法(ADT),可能導致患者體重增加,肌肉耗失、力量減少、胸部膨脹、骨骼變薄,以及罹患心臟病或糖尿病的風險增加。

可以通過支持患者遵循一種健康的生活方式來減少上述副作用。

建議

- 鼓勵患者健康飲食。確保全家保持健康、平衡飲食
- 鼓勵患者進行運動。可以嘗試走路,慢跑,爬樓梯,重量訓練,跳舞或者網球。儘量和患者共同參與某項運動。
- 與患者的醫療團隊進行溝通,瞭解居家安全,舉重和搬運物品的正確方法,在幫助患者的同時保護好自己的背部和安全。
- 請醫生轉診諮詢經認證的運動物理治療師。

心情變化

癌症帶來的各種困難和種種損失,會影響患者的心理健康。證據顯示,激素療法會增加一些患者的抑鬱和焦慮情緒。

如何幫助患前列腺癌的 伴侶和家人

建議

- 與患者談論他的感受，或者鼓勵患者向自己信任的人傾訴。
- 切記這些變化可能是由於治療導致的。
- 鼓勵患者進行有規律的運動（包括走路、慢跑、爬樓梯、重量訓練、跳舞和網球）。

注意力和記憶力出現問題

激素治療會導致患者的睪丸激數值發生變動，影響患者的記憶力和注意力。

建議

- 和患者一起（或者幫助患者）記錄每個重要的日子。
- 鼓勵患者使用日程表把事情記下來。
- 確保患者保持充足睡眠。

4. 性愛與親密

前列腺癌患者接受的某些治療，會影響其與伴侶之間的性生活。患者也許會對性失去興趣，這或許會讓患者在性事上感受歡愉或者取悅對方的方式發生變化，也或許會使得患者的伴侶對雙方的看法發生改變。

如果雙方都感到筋疲力盡、憂心忡忡，那麼性和親密關係就會被擱置一旁，蒙塵生灰。疲憊不堪的狀態無法讓人感覺自己很性感。

患者的伴侶可能會感到這場病痛讓對方變得淡漠。在照顧自己的丈夫或者伴侶的人中，有人會感覺到：

- 被拒絕
- 孤獨
- 因為想要性生活而自責
- 惱怒
- 擔心傷害患者的感情
- 在患者面前不再有吸引力

您會不會因為害怕談論性和性生活，而避免發生親密關係？

開口討論性愛和親密關係可能讓人很尷尬，也很有挑戰性，因為這可能是敏感問題。有些人不喜歡和其他人討論親密生活的細節，或者他們猜測其伴侶也不喜歡這樣的討論。

伴侶間的溝通對於保持親密感至關重要。與伴侶開誠佈公地交談可以改善情感關係和性生活。鼓足勇氣開始溝通，您會發現已然收穫良多，哪怕這種溝通可能會讓人感到有些難以啟齒。這種討論甚至可以拉近彼此間的距離，避免抗癌過程中的沮喪和誤解。

也有很多患者，他們的親密關係經受住了癌症的考驗。這些人表示：

- 他們與愛人更加親密
- 他們與愛人更加坦誠相待，彼此扶持
- 他們真正懂得並且瞭解了彼此

如何幫助患前列腺癌的伴侶和家人

可以考慮採取一些方法幫助雙方保持親密關係不褪色，包括：

- 策劃一些“約會”之夜，或者給雙方獨處留出時間
- 如果覺得疲憊，兩個人可以討論下其他的親密方式，學習為對方按摩，或者牽手，擁抱和接吻
- 翻一翻相冊，回憶一下當年初見的場景，談論下讓彼此歡喜的事情
- 如果有人願意幫助您完成一些日常任務，答應下來，這樣可以創造更多二人世界的機會。

要記住，親密關係不僅僅是性，親密關係也不該侷限於臥室。

患者的伴侶可能需要在親密關係中重新定義自我，以另一種方式與對方緊密相連；歸根結底，親密關係對患者伴侶的幸福舉足輕重。

與性和親密關係有關的重要問題，對於每個人都具有同樣的重要性，不管這個人是異性戀還是性小眾群體 (LGBTIQA+) 的一員。

如果患者與伴侶屬於性小眾群體 (LGBTIQA+)，需要確認在與醫護人員討論患者與伴侶的性生活時，醫護人員對此考慮周全並且給予兩人充分的尊重。更多資訊，請訪問 pcfa.org.au，下載《瞭解罹患前列腺癌的 LGBTIQA+ 人群》

5. 個人感受

患者的親友和伴侶會感受到各種各樣的情緒變化。有人總結，這些情緒包括了喜悅、愛、憤怒、被人感激，也包括了付出卻不被認可、害怕、沮喪、心懷希望，還有孤獨、悲傷和內疚。所有這些情緒都是正常的。

不管您此刻有何種感受，也不管您一直以來感受如何，很有可能會有和您同病相憐，感同身受。前列腺癌患者或許也會有類似的感受。

憤怒、沮喪和怨恨

患者的伴侶和家人通常會對以下情況感到惱怒、沮喪和怨恨：

- 需要承擔更多的責任
- 某些家庭成員並沒有盡職盡責
- 有的朋友不再聯絡自己
- 患者本人和抗癌的處境
- 被癌症打亂的未來規劃
- 日常生活的變化
- 健康專家沒有仔細傾聽自己的訴求
- 不得不成為照顧者

憤怒通常與其他的負面情緒相關，或者說其他的負面情緒會讓人最終走向憤怒。人們也許還會感到悲傷、受傷、害怕或失望。

研究表明，男性和女性表達憤怒的方法並不相同。男性通常會更容易發洩自己的憤怒，而不是去表達更深層次的情感，諸如悲傷或者受傷，脆弱或者無力。對於女性而言，憤怒可能會藏匿於沮喪和悲傷之下。

如果讓怒氣“炸開”，可能只是增加了憤怒的程度和加重了攻擊性。但是如果壓住怒氣忍而不發，則可能導致更壞的結果，諸如焦慮和抑鬱。

如果在可控的範圍內發洩自己的憤怒，就有機會深入瞭解那些導致憤怒的原因。把這些原因寫下來。一旦知曉了導致憤怒的原因，就可以避免某些情況的發生，或者在事情發生的時候，嘗試採取不同的應對方法。

如何幫助患前列腺癌的伴侶和家人

憤怒管理

人在憤怒的時候，身體會發出一些警告信號(比如下頷緊繃、心跳加快、身體燥熱、發抖，感覺自己要失控)。

給自己一點時間。離開房間出去走一走。

嘗試使用一些放鬆技巧，比如控制呼吸。

諮詢全科醫生 (GP) 或者諮詢師，瞭解如何應對自己的各種感受。

害怕

癌症和照顧前列腺癌患者都讓人感到恐懼。讓患者的伴侶和家人感到恐懼的事情包括：

- 做錯事
- 與患者獨處
- 負責讓患者吃藥
- 應付新認識的人和新的情況
- 不知道該做什麼
- 患者的健康狀況每況愈下
- 患者有一天可能會去世
- 不確定接下來會發生什麼

通常，盡可能多的瞭解前列腺癌，會幫助患者的家人更好的掌控和管理病情。也可以首先重點關注那些在自己掌控之中的事情。向醫療團隊諮詢建議尋求幫助。

內疚

報告顯示，患者的伴侶和家人最普遍的感受是內疚。讓他們內疚的事情包括：

- 照顧者的工作做得不夠好
- 感到惱怒或怨恨
- 希望停止照顧工作休息一下
- 親人或愛人在生病，自己卻身體健康，沒有不適
- 發現自己在物質、體力和精神上都有力不能及之處
- 患者讓自己難堪

在支持前列腺癌患者抗癌的過程中，家人或者伴侶會發現在體力、情感和物質方面，自己的付出已經到達了極限。有時癌症患者可能需要去護理中心接受護理。照顧者不必為這種情況感到內疚。

作為癌症患者的照顧者，認識到自己的極限，明白自己面對的不確定性，瞭解照顧工作所帶來的種種負擔，在需要的時候尋求和接受幫助，這些都可以幫助照顧者處理好自己的感受。

很多專業人士和專業服務機構可以提供這方面的幫助，包括上門看護，上門護理以及“醫院入戶”(Hospital in the Home)。喘息服務非常重要，可以幫助患者的伴侶和家人在為患者提供支持和幫助時保持身體健康，為精神和情感力量續航。可以諮詢全科醫生 (GP) 或醫療團隊，尋找適合自己的服務。

如果患者需要更多的支援，照顧者不必自責。因為這無關於看照顧者的護理能力，而是因為病情的發展或者進一步治療的需要。

應對內疚

識別自己的內疚情緒，並且大聲表達出來(“我因為...感到內疚”)

尋找內疚的原因

尋求和接受幫助-可以信任的朋友、家庭成員、前列腺癌支持團體的成員、心理學家、諮詢師或者醫生，都可以傾聽您的心聲。尋求各種幫助

不要使用“應該”或“必須”這類詞，這類詞只會讓人覺得更加內疚。

如何幫助患前列腺癌的伴侶和家人

孤獨寂寞

報告顯示，患者伴侶和家人通常會感到與世隔絕和孤獨寂寞。出現這樣的感覺，是因為其他的家人和朋友沒有經常與其聯絡。有些人只是不知道該怎樣和照顧者以及患者談論近況。而患者伴侶和家人也可能因為過於忙碌，無法社交或者沒有屬於自己的時間。即使得到了很多幫助，仍舊感覺沒有人真正理解自己的所感所受。

應對孤獨寂寞

更為經常地與家人和朋友保持聯繫。可以與家人和朋友見面、或者通過打電話、發郵件或社交媒體網站進行聯繫。

接受他人的幫助。

邀請別人來家中做客。

參加PCFA前列腺癌支持團體，這樣您的身邊就會有人完全理解您所經歷的一切。尋找PCFA支持團體，訪問網址pcfa.org.au/support/find-a-support-group

壓力

有時候，照顧前列腺患者會帶來巨大的壓力。在患者抗癌的不同階段，患者伴侶或者家人的需求和擔憂會有所不同。隨之會產生不同的情緒，繼而會加重壓力，或者導致更多的壓力。

患者的伴侶或者家人可能需要調整自己來適應生活方式的改變，也可能會發現自己需要承擔起更多的責任。有的家庭會覺得壓力過大無法承擔。有的時候家屬會覺得必須做的事情太多，根本做不完；或者做得不夠好。

研究發現，照顧者通常比患者要承受更大的心理壓力。這是因為患者的伴侶和家人給自己設定了過高的期望。

照顧者需要承受巨大的生理和心理壓力。照顧者需要照顧好自己，不要讓巨大的壓力把自己壓垮。照顧患者誠然重要，給自己同等的關懷、照顧好自己也非常重要——只有照顧好自己，才能照顧好患者。

壓力過大會導致睡眠問題、頭疼、心臟問題、以及心理問題。出現心裡問題的症狀包括感覺疲勞、不適和過於敏感。如果患者家人長期壓力過大，就會導致看護倦怠，筋疲力盡。

應對壓力

經常運動，哪怕只是在街區內走一走。可以和朋友一起運動，也可以去健身房運動。學習冥想和其他的放鬆技巧。

做一些讓自己身心得到放鬆的事情，比如聽音樂、讀書。

和別人聊一聊，加入前列腺癌症支援團體，也可以和心理學家或者社工聊一聊。

讓自己休息，儘量保持充足的睡眠。

保持飲食有營養，少喝酒，不濫用藥物。

給自己留一點時間。

善待自己。

向醫療團隊瞭解應對壓力的方法。

焦慮

每個人都會感到焦慮，但是有的人可能會過於頻繁的產生這些感受。有時候，人們很難說清到底多少才是多，很難分辨自己是否過於焦慮。

照顧癌症病人是極度艱難的任務，照顧者會面對巨大壓力，感到多重憂慮。照顧者通常會感到焦慮。一些研究發現，大約有一半的抗癌家庭會感到焦慮。

焦慮性障礙可以通過藥物進行治療，以及（或者）諮詢心理學家或諮詢師。

焦慮的表現包括：

- 避免與外界接觸
- 心跳加快
- 心神不定
- 顫抖或抖動
- 注意力難以集中或者難以入睡

如果感到非常焦慮，或者長期感到焦慮，要向醫療團隊的成員（比如全科醫生（GP）或者諮詢師）求助。

如何幫助患前列腺癌的 伴侶和家人

抑鬱

感覺到憂傷和低落都很正常，這種情緒通常會只持續很短的時間。對生活的影響也不大。抑鬱則是一種情緒上、生理上以及思想上的狀態，抑鬱很嚴重，並且會持續很長時間。抑鬱通常會在很大程度上打亂一個人的生活。

抑鬱症是一種嚴重的疾病，可以通過治療尋求幫助。諮詢全科醫生 (GP) 或者醫療團隊的成員。

在照顧癌症患者的人群中，抑鬱症非常常見。一些調查顯示大約四分之一的抗癌家庭備受抑鬱症的困擾。

一些警報信號包括：

- 感到悲傷或者空虛
- 感到急躁或沮喪
- 感到無助並且(或者)絕望
- 注意力無法集中
- 失去自信心
- 感到內疚(或者)感覺自己一無是處
- 無時無刻或者絕大部分時刻都感到擔心
- 睡眠出現問題
- 對自己過去喜歡的事情失去興趣
- 食慾發生改變
- 感覺身體健康出現問題，比如出現疼痛和疲勞
- 有想要死去的想法

應對抑鬱

嘗試每天至少做一件自己享受的事情。

改善睡眠習慣

不要賴床，醒來就立刻起床。

防微杜漸，不要等到壓力過大時再去解決問題。

與朋友保持聯繫，可以與朋友見面，也可以通電話。

放輕鬆。

做運動。

有些患者的伴侶和家人認為用日記記錄患者的抗癌之旅行之有效。寫日記的好處包括：

- 記錄自己的經歷—那些高潮和低谷，都變成文字保存下來。
- 寫日記可以給您一些啟示，比如，讀一讀昨天寫下的記錄可以幫助您意識到今天比昨天好了一點
- 寫日記是給自己創造了屬於自己的時間
- 寫日記可以幫助您“跳出”憂慮或者沮喪這類感受。讀一段文字，可以讓人們從遠一些的角度看待所記錄下來的問題，或者以一種新的視角來審視遇到的問題。
- 寫日記也許會幫助您認識到或者瞭解自己的一些感受。

如何幫助患前列腺癌的 伴侶和家人

6. 照料自己

目睹自己照顧的人和前列腺癌症做鬥爭，會讓人感到痛苦折磨。作為照顧者，照顧好自己也非常重要。

尋求和接受幫助

一些患者的伴侶和家人表示，因為不想打擾他人忙碌的生活，所以不能開口求助。有時，一些患者的家人認為只有他們知道如何精心照顧患者。另一些患者的家人則認為，如果他們無法自己全部承擔照料患者的責任，就意味著某種程度上他們做得不到位。

其實，尋求幫助和接受幫助才是強大的表現。因為這意味著您積極主動從現實出發解決了問題。

清楚瞭解需要他人幫忙哪些事情，需要佔據他人多長時間，有助於患者家屬更頻繁地接受他人提供的幫助。

培養應對技巧

回想一下之前當您遇到困難或者挑戰的時候：您做了些什麼？您使用了什麼策略？哪些策略奏效了？哪些策略沒有奏效？什麼幫助了您？什麼沒有幫助您？誰為您提供了幫助 — 伴侶、家人、朋友還是專業人士？他們做了哪些事情？哪些對您有所幫助？哪些並沒有幫助？

雖然曾經遇到的困難和挑戰或許與癌症無關，但是瞭解自己如何成功地克服了困難、戰勝了挑戰對您大有益處。

回顧總結

與自己信任的人談心，比如家人、其他照顧者或好友。討論一下自己在面對某種情況時所作出的反應是一種“釋放”，這樣自己就不必將自己的感受“封存”住。

允許自己談論自己的感受並不表示自己無法應對某種情況，相反，談論自身的感受可以幫助自己更好的控制自己。

可以尋找專門針對前列腺癌的PCFA支持團體，這些團體歡迎抗癌家庭參加。要尋找距離最近的支持團體，請訪問網址 www.prostate.org.au。如需具體的照顧者支援、諮詢、照顧者資訊和服務，請致電Carer Gateway，電話號碼：1800 422 737。

暫時抽離

管控壓力，暫時放下照護，騰出時間做自己喜歡做的事情，這是照護職責的重要組成部分。給自己一段屬於自己的時間，有助於讓自己恢復活力，保持自我，擁有更好的自我感覺。當您感到更加冷靜，能更好的控制全域，並且沒有那麼大壓力的時候，被您照顧的患者也會受益。

照顧好自己意味著從方方面面對自己好一些：要從生理上，心理上，情感上和社交上照顧好自己，表達自己的需求和憂慮。

給自己時間去放鬆，並不一定非常複雜、耗時或者昂貴。每天儘量給自己留出一點時間。也許可以嘗試：

- 聽喜愛的音樂
- 閱讀書刊雜誌
- 做園藝或去散步
- 坐在自己喜歡的地方，喝杯茶（或者咖啡）
- 烹調，培養一項興趣愛好

有時候患者的照顧者可能在較長的一段時間內需要幫助或者需要自己的時間。可以諮詢全科醫生（GP）或醫療團隊，瞭解如何安排喘息服務。

照顧自己的身體

患者的伴侶和家人通常會忘記或者忽略自己的身心健康，在發現自己身體不舒服時，也並不重視自己的健康隱患。無需把自己的症狀和他人做對比，自己最瞭解自己，清楚自己是否感到不適。只需純粹的表達您感覺如何即可。不是“比誰好一些”，也不是“比誰糟一點”。

要為自己的健康狀況負責，做到：

- 確保睡眠充足
- 每天做一些體育運動
- 保持飲食健康、均衡
- 儘量不飲酒
- 定期進行健康檢查。

如何幫助患前列腺癌的 伴侶和家人

7. 更多資訊和支援

澳洲前列腺癌基金會 (PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (免費電話)
電子信箱: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

Beyond Blue: 全國抑鬱症支持計畫 —— 提供關於焦慮和抑鬱的資訊和支援。
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia: 提供專業的電話和在線支持、信息和轉介服務。
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway: 為照顧者提供支持。
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Dietitians Australia: 查詢經認證的執業營養師。
(02) 6189 1200
電子信箱: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

Lifeline Australia: 個人危機支持和自殺預防。
13 11 14 (24小時提供服務)
www.lifeline.org.au

8. 詞彙表

雄激素剝奪療法 (ADT) —— 使用藥物將體內睾酮的影響降至最低的治療方法。這也被稱為激素療法。

近距離放射治療 —— 一種放射治療方法。這種治療方法是將密封在針頭或種子中的放射性物質植入腫瘤或腫瘤附近。

腫瘤科護士協調員 —— 指導您和您的家人進行癌症治療並與其他護理提供者聯絡的專科護士。

照顧者 —— 幫助某人應對疾病或殘疾(如癌症)的人。

化療 —— 使用藥物殺死或減緩癌細胞的生長。

失禁管理護士 —— 幫助處理治療後與失禁護理相關任何問題(大小便失禁)的專業護士。

激素治療 —— 用藥物治療,使睾酮在體內的作用降到最低。這也稱為雄激素剝奪療法 (ADT)。這也稱為雄激素剝奪療法 (ADT)。

理療師 —— 專業從事人體運動和功能治療以及就恢復正常體育活動提供建議的輔助醫療專業人士。

心理諮詢師 —— 提供情感、精神和社會支援的醫療專業人士。

放射療法或放射腫瘤學 —— 利用放射,通常是 x 或 γ 射線,殺死或傷害癌細胞,使其不能生長或繁殖。

支持小組 —— 提供情感上的關懷和照顧、實際幫助、資訊、指導、回饋,鼓勵個人走出困境,提供應對策略的小組。

支持性護理 —— 從不同角度改善癌症患者的生活品質,包括身體、社會、情感、經濟和精神情況。

癌症存活照護 —— 癌症診斷和治療後的健康和生活關照。癌症存活照護問題可能包括後續護理、治療的後期影響、繼發性癌症和生活品質因素。

請訪問：pcfa.org.au，下載本材料的可列印版本。



如果希望瞭解更多資訊，請聯繫 PCFA，
電話：1800 22 00 99；電子信箱：enquiries@pcfa.org.au



Prostate Cancer
Foundation
of Australia