

【新竹快訊】安寧療護之舒適護理～我們來洗個頭吧！

安寧照護在臺灣推行已有 20 幾個年頭，民眾或多或少都聽過安寧這兩個字，只是如何去正確詮釋？並沒有標準答案，仍然有不少人對於安寧的定義是等死！哲學家海德格曾說「向死而生」，出生便是迎向死亡，換言之每個人都在等待死亡這件事，只是多數人選擇先不去想。疾病末期病人在過世前，大多會面臨許多痛苦，安寧療護是在「什麼都做不了」的時候，再為病人「做一些什麼」，如果無法改變必須離開這件事，也希望這條路不要太辛苦。

藍天是一名警察，因為舌癌入院，見到他時癌細胞已經啃噬到他的下巴，換藥時，太太總會要求將紗布折小一點，希望帥氣的臉龐不要被蓋住大半，疾病所致，藍天話都說不清楚，但如果說到疾病到了末期，要不要插管、氣切？意志堅定的他會努力說出清晰的「不要」兩字，只是孩子還小、生活壓力很重，藍天的灑脫在太太看起來是不負責任，關於急救決策，兩人始終達不成共識，原團隊希望透過安寧團隊的介入，讓答案得以明確。

初次探訪時，病床上的藍天頂著一頭散亂的頭髮，臉上的鬍鬚也許久未整理，背對太太微曲著身子滑著平板，我走向前表達關心但並

未說出我的身分，我問道：「很久沒能好好洗頭了吧？」藍天與妻子都同時看向我，露出「你怎麼知道？」的眼神，當我提出要幫忙洗頭時，兩人都感到意外但也欣然接受。洗頭的過程，藍天說他的媽媽以前也做過美容院，認為我的手法專業，他好久好久沒能好好沖水洗頭了。在舒適輕鬆的氛圍中，我們聊到關於不插管的事，藍天說離開是為了愛，他明白疾病如果無法痊癒，那些醫療措施會延長受苦的時間，加重家人的負擔，他也明白現在離開，對太太很殘忍，但時間拉長來看，對彼此都好，太太在旁聽到默默流淚，卻也不再極力地反駁勸說...。在那之後的日子裡，我每每探視藍天，總會為他洗頭，過程中一起聽著夫妻喜歡的音樂，聊聊孩子聊聊未來聊聊所有可能，漸漸太太也不再忌諱提到過世這件事。幾個月過去，某次藍天的病況急轉直下入院，太太尊重藍天的決定，不施予急救措施，探望藍天時他已不那麼清醒，不太能發出聲音，吃力用唇語跟我說：「如果護理師不忙，可以幫我再洗洗頭嗎？」好好地為藍天洗了頭，洗完時藍天表情平順地睡著了，太太問我會是今天嗎？雖然有所準備，但還是會害怕。允諾她共照團隊都在，會陪著她及藍天走向那時刻。不久後的晚間，接到了太太的電話，她說所有數值都快歸零了，讓她把電話給藍天，我說：「謝謝您來當我們的老師，用生命教育著醫護，不再有病痛，快樂逍遙吧！」電話那

頭，儀器發出監測不到心跳的警示，我輕聲安撫著太太，藍天離開了。

藍天除了決定臨終時不急救，關於疾病的治療他從未放棄，安寧共照團隊的加入，除了能給予症狀治療的建議，也透過舒適護理讓病人可以感到輕鬆，透過這些過程，建立與病人及家屬的信任。我們像朋友也像家人，陪伴人們走過未知卻必須面對的臨終過程，讓無所依歸的親屬有所依靠，不再害怕伊人的離開，而是能齊心做出尊重生命的決定。

看完文章，希望有助您能對於安寧療護有多一份了解，藉此也想感謝那些用生命指導過我們的人們，謝謝。



新竹臺大分院護理部安寧共照護理師 姚佩姣

NTUHF