

我的「完疲」手冊



~擊退癌疲憊~

基本資料



姓名

出生日期

年 月 日

主治醫師

腫瘤個案管理師

姓名：

連絡電話：

目錄

~序~

什麼是癌因性疲憊？

自我監測疲憊程度

居家照護好方法

疲憊步要來

自覺用力係數

疲憊日記

結語

序



『惡性腫瘤』已蟬聯台灣十大死因冠軍地位數十年，此疾病及其治療常為病人帶來生理不適和心理壓力，甚至影響家庭生活，其中又以「癌因性疲憊症」最令病人感到困擾，所以，本團隊特製作此手冊，協助病人居家自我監測疲憊程度，並學習緩解疲憊的方法，以提升生活品質。

你有多疲憊？

什麼是癌因性疲憊症？

是因癌症或癌症治療所引起之重大疲憊感，會降低活動力及對事物的興趣、增加心理壓力、睡眠困擾，影響生活品質。

癌症的任一治療方式、藥物、階段都可能發生。

快用疲憊量尺評估 自己的疲憊程度

參考資料：癌因性疲憊症之臨床治療指引

自我監測疲憊程度

疲憊量尺

請根據自身疲憊感覺，指出對應的疲憊分數。

0分表示沒有疲憊，10分代表最嚴重的疲憊



臨床治療指引建議

疲憊分數<4分

以非藥物治療處置
運動
心理社會措施
營養處置
輔助療法

疲憊分數≥4分

可考慮藥物治療
精神刺激藥物
類固醇藥物
黃耆多糖注射劑
中草藥藥物

檢測結果請與您的主治醫生討論

居家照護好方法

妥善保存身體能量，
調整生活步調，並適度休息。



運動：選擇自己喜歡和方便的運動，如走路、游泳、騎自行車等，建議從低強度運動開始，再漸進式調整為每周至少3次，每次20~30分鐘之低、中強度活動，運動前須有5~10分鐘暖身運動；運動後須有5~10分鐘緩和運動（請參考5~6頁）。



規律睡眠：固定時間就寢及起床，中午可小睡片刻，但時間勿超過2小時。



規律用餐，進食高纖（蔬菜水果、全穀物）、低脂和富含ω-3脂肪酸的食物，避免含糖飲料。



正念減壓、冥想放鬆、穴位按壓、按摩、泡腳及腹式呼吸...。

疲憊步要來

利用運動使癌因性疲憊健行健遠



	運動方式	運動強度（感受）
暖身期 5-10分鐘	慢速散步	自覺用力係數<8 (非常輕鬆)
訓練期 15-20分鐘	中速度行走	自覺用力係數≤13 (有點辛苦 尚能交談)
緩和期 5-10分鐘	慢速散步	自覺用力係數<8 (非常輕鬆)



自覺用力係數

健走時，請依照您的自覺狀況，決定運動強度



疲憊日記~我累了嗎?



MONTH: *Month*

疲憊日記~我累了嗎?



MONTH: **月**

MONTH: **月**



MONTH: **月**



疲憊日記~我累了嗎?



MONTH: 月

疲憊日記~我累了嗎?



MONTH:

MONTH: 月

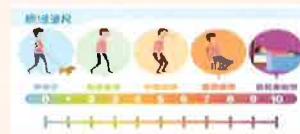


MONTH: **月**



疲憊日記~我累了嗎?

MONTH: **月**



MONTH: 月



疲憊日記~我累了嗎?

MONTH: **月**



MONTH:



Let's Go Together



**歡迎加入『疲憊不要來』官方帳號，
讓我們與您，共同擊退癌疲憊！**

~義大癌治療醫院守護您~

義大醫療財團法人義大癌治療醫院
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：07-6150022
網址：edah@edah.org.tw