



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care  
www.caccc-usa.org

## 焦躁不安的處理 MANAGING RESTLESSNES

病人/家屬  
教育指南

### 什麼是焦躁不安？

What is restlessness?

- 無法休息、放鬆或集中注意力
- 極度“焦躁不安”，有時稱為“躁動”
- 將近一半的病人，在生命最後的四十八小時會出現焦躁不安

### 焦躁有哪些徵兆和症狀？

What are signs that the patient is restless?

- 肌肉抽搐
- 沒有理由地動來動去
- 拉扯被單、床單或衣服
- 心煩意亂的擺弄
- 沒有理由地要下床
- 不耐煩
- 無法入睡
- 無法感到舒適
- 痛苦的表情

### 那些情況需要報告安寧療護團隊？

What to report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 病人有任何上述症狀或行為
- 病人無法吞服藥物
- 加重焦躁不安的事情(例如，音樂音量過高)
- 減緩焦躁不安的事情(例如，輕音樂)
- 照護者擔心的事情(如何幫助照護者面對病人的焦躁不安)
- 病人或照護者需要的心靈支持
- 可能不安全的情況(例如，需要設置床邊欄杆以防止病人摔落床下)

19a

## 我們可以做些什麼？

What can be done?

安寧療護團隊將試著尋求焦躁不安的原因，並和你討論治療方式。

你可以：

- 依照醫師指示讓病人服用藥物
- 時常讓病人感到放心
- 盡量陪在病人身旁
- 若病人神智清楚，提供病人一些放輕鬆的活動
- 放病人喜愛的舒緩音樂
- 保持病人週邊環境的安寧(例如，減少訪客人數)
- 以平靜的聲音，為病人讀些他喜愛的故事或詩
- 輕輕按摩、觸摸或其他讓病人鎮定的活動
- 保持病人的安全(例如，病人焦躁時，勿讓病人獨處)

請瞭解，焦躁不安可能是病人瀕臨死亡的一個徵象，讓其他家屬知道這個情形。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company, 2005.

Approved by the HPNA Education Committee June 2008.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助  
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.