

關鍵議題

在身體之外： 精神和 情緒上的影響



有品質的癌症照護包括尊嚴、尊重、支持和愛，以及不僅僅考慮到癌症對身體上的影響還包含了重視情緒、性生活和每個人的社會福利與他們的照顧者。

保持尊嚴

許多癌症病人與他們的家屬表示，在診斷癌症後有一種失去對他們生命掌控的失落感。病人和家屬應該有權積極參與關於他們的照護及治療計畫的決定，且尊重病人的需要和偏好。這可能需要一段長時間幫助病人重新獲得控制權，並且讓病人在癌症旅程中擁有的尊嚴。

**以人為中心，
有尊嚴的照護：**

這種方法意味著允許癌症病人參與部分的決定，在癌症的照護上滿足他們在—身體、情感、精神和社會的需求^{1,2}。

身體形象和性生活美滿

在癌症治療期間和治療後可能會發生身體上的改變，例如：切除部分的器官、掉髮、言語表達障礙或尿失禁，這些都可能影響病人的外觀和感受。身體形象和性生活的問題會讓癌症病人與他們伴侶之間的關係產生很大的衝擊，癌症病人和存活者面臨的問題常是圍繞著自尊和親密的性生活。

給予支持和愛

研究發現參加癌症支持團體可以增加病人的自尊、降低沮喪、減少焦慮和改善與家人及朋友之間的關係。癌症病人如果在情感上得到他們的伴侶、朋友和家人們強大的支持與愛的連結，可以讓他們的生命產生很大的不一樣。

關鍵議題

在身體之外： 精神和情緒上的影響



照顧者

癌症照顧者 — 最常是伴侶、親人或朋友 — 他們擔任病人身旁中重要的角色，但卻很少能事前準備好，缺乏足夠的資訊與獲得支持。有一些照顧者將自己的需求和感受放在一旁全心去照顧癌症病人，不過卻造成與社會脫節或常常感到沮喪。

同事的力量

許多癌症病人都想回到工作崗位，工作中的夥伴經常是另一種重要的支持網絡。和同事談論癌症同時在生病請假期間仍保持聯繫，這些對康復都會產生正面與積極影響³。

我們能做什麼？

- **個人方面**

在您的國家或所在地區尋找更多相關癌症服務訊息，分享正確的癌症資訊，以及幫助周圍的人去除癌症的迷思和不正確的觀念。

- **身為照顧者**

在您的國家或地區找到符合您可以使用的資源或在線服務，幫助您和您的家人/朋友面對癌症，這些資源都可以直接給您更多的幫助。

- **身為雇主/同事**

尋找你可以做什麼來幫助罹患癌症的同事或員工（或照顧者），例如可以開放彈性的工作時間或創造一個公開的聊天環境可以說說關於癌症（或者不去說）。

1. WHO (2014). Strengthening of palliative care as a component of integrated treatment throughout the life course. A67/31 4 April 2014.

2. Managing body image difficulties of adult cancer patients: Lessons from available research. Cancer. 120:633–41.

3. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>