

# 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

以處方藥  
非藥物  
治療

運動  
心理社會措施  
營養處置  
輔助療法

### 疲憊分數 ≥ 4分

藥物治療  
可考慮

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 $\omega$ -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)
<b>暖身期</b> 5-10分鐘	慢速散步	自覺用力係數 < 8 (非常輕鬆)
<b>訓練期</b> 15-20分鐘	中速度行走	自覺用力係數 ≤ 13 (有點辛苦 尚能交談)
<b>緩和期</b> 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

6	完全沒有用力的感覺	
7	超級輕鬆	
8	非常輕鬆	
9		
10	輕鬆_訓練時還能唱歌	
11		
12	有點辛苦_尚能交談、無法唱歌	
13		
14	辛苦_訓練時講話會很喘	
15		
16	非常辛苦_訓練時講話會呼吸困難	
17		
18	超級辛苦	
19		
20	已經盡最大的努力	



# 疲憊日記~我累了嗎?



MONTH:        月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	★					

MONTH:        月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
★						

# 疲憊日記~我累了嗎?



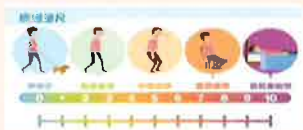
MONTH:        月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	★					

MONTH:        月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
★						

# 疲憊日記~我累了嗎?



MONTH:            月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	✨ ✨ ✨					✍️
≡≡≡					😊	

MONTH:            月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
✨ ✨ ✨						✍️
≡≡≡						😊

# 疲憊日記~我累了嗎?



MONTH:            月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	✨ ✨ ✨					✍️
≡≡≡						😊

MONTH:            月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
✨ ✨ ✨						✍️
≡≡≡						😊



# 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