# 社区卫生服务中心开展安宁疗护的经验分享

# 辽宁省沈阳市和平区北市社区卫生服务中心医养结合的

# 探索与实践

为适应老龄化的社会需求，全面推动医养结合工作，积极探索通过医学、护理、心理、营养等方式，让患者生命的最后时光得以尽量舒适、有尊严、有准备并能平静地离世，努力给辖区内的居民提供全生命周期的照顾，沈阳市和平区北市社区卫生服务中心于2017年4月起，在六楼老年病房开展了安宁疗护服务，重在对生命意义的挖掘,让患者和家属都能对生命达成和解,不以治愈疾病为目的，专注于提高患者的生活质量，并帮助他们的家庭一起渡过这个困难时期，为患者和家属提供全方位的帮助。

一、基本情况

沈阳市和平区北市社区卫生服务中心又名和平区惠民医院,建筑面积5670平方米,核定床位100张,实际开放70张。现有职工156人,下设1个八经社区卫生服务站,承担着北市、八经两个街道办事处,13个社区11.5万常住人口的公共卫生和基本医疗服务。医院设有全科(内科、外科)、妇科、眼耳鼻咽喉科、口腔科、中医科、康复中心、检验科、放射线科、妇儿保、计免科、中医病房、内科病房等34个科室。设备主要有全身双排螺旋CT、DR、彩超、全自动生化分析仪、光电五分类血球仪、电化学发光全自动免疫分析仪等。

中心的内科病房（五、六楼）共有54张床，其中，在六楼的26张床从事安宁疗护服务，病房共有9名医生,13名护士，根据入院患者的情况进行动态排班。通过团队服务的模式对疾病终末期患者积极评估，控制临终前不适症状并对心理、社会和精神问题予以重视，提供“全人、全家、全队、全程”的四全照顾，

二、服务特色

开展安宁疗护的病房不同于普通病房,其房间布置既要温馨又要满足医疗需求，目前安宁疗护有13个病房，每个房间有两张床，均为带有独立卫生间，相对安静优雅，床单被罩均是淡雅的花色,病房内放有绿植、挂画，尽量让患者心情愉悦，有如家之感。在走廊的墙壁上还粘贴有许愿树,患者和家属可以把愿望写在上面,表达自己的心声。

在病房还设立了一个单独的房间——暖心坊,专门为患者家属提供心理疏导，对患者和家属进行临终教育,告知他们生老病死是一个自然规律,无痛是患者的基本权利,不要把忍受疼痛看成是肿瘤末期理所当然的事。尽量减少医护人员对患者不必要的干扰，让患者舒适地和家人一起享受最后时光,不再进行任何无意义的抽血化验和有创治疗。患者离世后,还要视情况为其家属进行哀伤服务,让他们尽早摆脱失去亲人的痛苦,积极乐观地面对自己未来的生活。

安宁疗护的治疗原则是维护生命，把濒死认作正常过程,不加速也不拖延死亡,减轻疼痛和其他痛苦症状,为患者提供身体上、心理上、社会上和精神上（即身、心、社、灵）的支持直到他们去世,在患者重病及去世期间为家属提供哀伤抚慰和其他帮助。安宁疗护是一个专业性很强的学科，为了转变医护人员的工作理念，把安宁疗护工作做得专业、做得有基层社区卫生服务的特色，中心首先从培训开始做起。领导班子和全体中层干部到中国医科大学盛京医院宁养病房参观学习，对安宁疗护有直接的感受；请盛京医院的宁养病房主任到中心为全院职工进行培训，补上生命教育的课程；派医生和护士到盛京医院宁养病房短期进修学习，了解安宁疗护从哪做起；选派优秀的医生护士参加省安宁疗护专业培训，并取得安宁疗护上岗证书；请专家不定期的指导，不断完善工作，获得团队前行的动力。

三、服务成效

安宁疗护是提高生命质量。61岁的班女士是中心舒缓病房的第一批受益者。她因脑胶质瘤住我中心。入院时她情绪低落，郁郁寡欢，唯一的愿望就是减轻头痛症状，拒绝去大医院手术治疗。根据班女士的实际情况，中心给予间断性应用甘露醇、激素等对症治疗，她的头痛症状得到了明显缓解，还能下地行走，食欲也较入院前有了明显好转，虽然经过8个月的悉心治疗和照顾，班女士还是安静的离开了我们，但临终前她说：“刚诊断出恶性肿瘤的时候，医生说我即使手术也活不过半年，而二十年前，和我患同种病的姐姐，是手术后卧床昏迷6个月离世的，如今我已经活了八个月，而且很有生活质量，我非常知足了。”

安宁疗护亦是让生命不留遗憾的离开。54岁的赵先生在常规体检时发现肺部病变，经过辗转多家大医院诊断小细胞肺癌，因为已经发现骨转移和脑转移，医生建议保守治疗，经别人介绍来到中心。他刚入院时患者身体极度虚弱，说话声音很小。通过沟通发现赵先生是个非常乐观的人，对自己的疾病也有一定认识。赵先生说：“医生说我最多能活一个月，我心里有准备，但我姑娘还有两个月就生娃了，我真希望能活到那一天。”为了尽最大的努力，延长患者的生命，实现患者的愿望，中心组织了病例讨论，着重解决患者的主要问题。患者由于疼痛在家口服止痛药效果不佳，食欲下降，体力逐渐透支。入院后，中心逐渐调整吗啡止痛药剂量，并予以营养支持治疗。一周后患者疼痛已经完全缓解，进食明显增加，说话声音也变得洪亮了。一个月后，患者出现了嗜睡症状，并且说话吐字不清，间断呕吐，考虑到患者脑转移出现了颅高压的表现，予以甘露醇对症维持。三天后患者神志转清，说话也流利了。就这样，我们带着他的无限希望，尽全科室医护人员的最大努力，精心调整治疗方案，直到小外孙满月，姑娘带着孩子来看他了。那一天，他显然不像一个患者，和家人，和孩子，有着说不完的话。4天后赵先生陷入了昏迷，不留遗憾的离开了。

一路走来，中心为许多癌症晚期患者缓解了疼痛症状，让他们的生命更有尊严，也帮助许多临近生命终点的患者学会“四道人生”，与生命达成和解。截至2019年9月末，中心共接收安宁疗护患者303人次,已有97位疾病晚期的患者在中心走完人生的最后旅程。

四、工作感悟

自从安宁疗护服务开展以来,中心不但得到了患者及家属的高度认可，医护人员自身也得到了成长。当然还遇到许多的迷茫与困惑。面对安宁疗护理念的不够普及、面对社会各界对安宁疗护的不够支持、面对基层医护人员对安宁疗护知识的匮乏等一系列问题，中心采取的办法应对一系列问题是就地取材、边干边学、扬长避短、持续发展。

第一，借助中国医科大学盛京医院宁养病房的专业优势，积极参加他们组织的各种专业培训，派出人员进修学习，在短时间内获取开展安宁疗护的专业技能。中心与中国医科大学附属盛京医院结为难治性疼痛规范化诊疗联合体医院。2019年4月，中心与中国医科大学附属盛京医院实现了上下转诊，中心邀请盛京医院宁养病房的专家来院查房，真正实现了医联体区域内上下联动、同质化的医疗服务，形成了安宁疗护联合体，为沈阳地区国家级安宁疗护试点打造了可复制推广的“样板间”。

第二，中心充分利用医疗资源，将安宁疗护的理念和临床工作相结合，无论是在家庭医生签约服务中，还是各种健康教育工作中，都将安宁疗护的理念融入其中，告诉签约的居民和患者有选择安宁疗护的权利，中心能够提供哪些安宁疗护服务，使前来就诊的患者和周边的居民首先受益。在满足基本治疗和基础护理的基础上，中心开展舒适护理、灵性照护，建立了灵性照顾小组，了解生命末期的患者生理、心理、社会及家庭背景，了解他们的灵性困扰和需求，尽自己所能实施有效的帮助。灵性照顾浸透在每一名医护人员的内心里，感动着患者，也感动着自己。

第三，社区卫生服务中心是老百姓身边最近的医院，也是居民最熟悉的医院，在实现全人群全生命周期照顾的同时，安宁疗护是无论如何都不能或缺的一程。虽然社区卫生服务的技术能力有限，但在慢性病治疗、中医、康复和理疗上的服务更方便、更有特色，更受患者的欢迎。

我们希望能让更多的民众了解安宁疗护理念，有更多的基层医务工作者参加到安宁疗护工作中，有更多的社工、志愿者加入到灵性照顾的队伍中。希望社会各界给予社区卫生服务中心更多的有力支持，让更多的生命带着尊严与幸福谢幕。