

Chinese Simplified

支持将要 离世的亲人

Supporting a Loved One When Death is Near



对照顾者有所帮助的资料

Helpful information for caregivers



人将要离世时

本小册子描述：

- 在人离世前几天至几周内身体功能自然停止时发生的正常变化
- 您可以做些什么来帮助即将离世的人感到舒适安逸
- 您可如何为这些变化做准备

人即将离世时的身体变化

每个人都是不同的。这里所描述的症状未必会出现，而且可能不按任何顺序出现。如果您需要帮助，请询问您的医护人员。

睡眠方面的变化

弥留之际的人常常睡得更多，或者很难醒过来。他们可能没有精力去谈话或做其他活动。

您可以做的事情：坐在一旁来给予一些安慰。轻声自然地说话，即使他或她可能无法与您说话。做您和家人觉得适合的事；这可能包括：阅读、播放音乐、分享回忆和祈祷。可询问医护人员有关每隔几个小时改变病人的体位，以确保舒适和防止长疮。

皮肤方面的变化

随着血液循环的变化，手臂、腿和身体下侧可能会变冷、变热或变色。脸色可能会变得苍白。这说明身体正在只向最重要的器官输送血液。

您可以做的事情：如果您发现病人不断将毯子拿开，可用薄被单当作被子或用风扇让他凉快下来。如果病人看起来感到寒冷，可用毯子来让他舒适些。如果您认为病人在发烧，有时候服用药物可有帮助。

吞咽方面的变化

随着身体变得越来越弱，吞咽可能会变得更加缓慢或无力。病人或许只能吃得下少量的食物和饮料，如果药片太难吞咽，病人可能需要另一种用药方式。

您可以做的事情：确保病人坐着吞咽食物、流质或药物。当他醒着时，您可以用勺子喂流质，如果他开始咳嗽，应停止。

饮食方面的变化

弥留之际的人可能不会感到饥饿或口渴。当临近生命的尽头，身体不能利用食物中的养分。即使给更多的食物或流质，人也不会变得更强壮或是活得更久。当发生这种情况时，通过 IV（静脉注射）进行输液不会有帮助，并可能会导致其他问题。

您可以做的事情：保持病人的口腔湿润有助于使他们感到舒适。

- 对方要求时才提供食物或饮料。
- 如果他或她能够吞咽，可以给小块的冰或冷冻果汁/冰棒。
- 使用口腔棉棒或口腔润湿剂，以便保持口腔和嘴唇湿润。请医护人员教您如何操作。

想喂别人进食是很自然的。还有些其他方法可抚慰和关爱病人，例如手拉着手、分享记忆、听听音乐。

如厕方面的变化

由于身体各系统放慢而且饮食较少，您会注意到病人的小便（尿液）和大便（粪便）都会较少。您可能还会注意到尿液变得越来越深色。随着该部位的肌肉松弛，病人可能会大便及/或小便失禁。护士可决定是否应该使用尿垫或尿裤，或者是否最好插尿管（导管）以便排尿。

您可以做的事情：保持皮肤清洁和干爽，以防止长疮和有异味。

呼吸方面的变化和呼吸道阻塞

呼吸可能会改变。这可能包括呼吸的速度和规律，以及呼吸的深度。您可能会注意到呼吸有长时间的停顿（持续 5 到 30 秒），接着深吸气。有时呼吸会带有呻吟般的声音。这是空气通过松弛了的声带所发出的声音。这些呼吸变化并不意味着病人处于疼痛或不舒服的状态。

病人的胸部可能会发出咕噜声。这些声音来自通常会被吞下的唾沫或唾液（分泌物）。有时这些声音变得非常响，您可能会觉得这听起来令人不安。一般来说，病人并非不舒服。

您可以做的事情：将床头抬高和/或将病人翻身侧卧。握住他的手。温柔冷静地说话。有时可以通过药物减少分泌物。

变得烦躁不安

随着死亡临近，就像身体中其他系统一样，大脑会出现一些可能导致烦躁不安的变化。您可能会看到病人拉扯床单或衣服，或试图起床。有时烦躁不安是一种迹象，包括疼痛、需要小便或身体姿势不舒适。

变得意识模糊

当病人意识模糊时，他们可能不知道自己在什么地方，或者他说的话没有什么意义。对于家人来说，看见和听到亲人举止反常，可能是非常令人沮丧的。

您可以做的事情：

尽量不要惊慌。不要试图约束病人，因为您可能会伤到您自己。看到亲人处于意识模糊的状态，可能是令人沮丧的。您可能会发现，抽时间离开这种境况会有所帮助。营造一个平静的环境，例如调暗灯光，以平静和自然的方式说话，以及播放舒缓的音乐。如果您认为不安的行为是由于疼痛、呼吸短促或身体姿势不舒适，可找医护人员谈谈。有时药物可有所帮助。

情绪、心理和精神方面的变化

生命的终结可能会为每个涉及其中的人带来各种各样的感受和体验：

- 难过
- 恐惧
- 愤怒
- 平和
- 焦虑
- 紧张
- 疲惫不堪
- 孤独
- 冲突
- 拒绝接受
- 解脱
- 遗憾

有些人体验到一种平静的感觉，并准备好了说再见。其他人感到害怕，有遗憾，甚至流露出愤怒。有些人会反思自己的一生并分享他们的回忆。其他人则根本不想谈论他们的情况。有些人已经为此时刻做了安排，而其他人则担心成为负担或未来会如何。有些人怀有令他们慰藉的宗教/精神信仰；而其他人可能会质疑他们的宗教/精神信仰。

与亲人说再见

可以通过充满爱的言语和陪伴左右，来让一个即将离世的人得到慰藉。您和您的家人可能有一些起作用的应对方法。这可能包括限制访客。

与您认识和所爱的人说再见是非常个人的。有很多不同的方法来做这件事。现在可能是时候告诉亲人您想说的话了。拥抱、抚摸和哭泣 - 任何看起来适合您和您家人的方法。如果您难以应对自己的感受或经历，我们的团队成员或许可以帮助您。请让我们知道。

如果即将离世的人是宗教群体的一分子，有精神领袖或长老来探访可能会有所帮助。如果您能够，可提前告知医护人员这位即将离世的人是否有任何宗教仪式或信仰，以便使我们可以尽力支持他们。在这个敏感时期，感受、想法或信仰没有对错。

离世的那一刻

即使您知道您的亲人即将离去，但当他呼吸最后一口气，心脏停止跳动的时候，它仍然会让人感到震惊。

面部肌肉放松。有时眼睑可能半闭。由于下巴松弛，嘴巴可能会张开。当您认为您的亲人已经去世时，请告诉护士。

亲人的身体仍然会保持柔软和温暖几小时。如果您想的话，您可以轻抚或抱着他。有些人喜欢在亲人离世后和他呆在一起，有些人则不愿意。您可守在亲人身旁多长时间都可以。

在亲人离世的那一刻，震惊、解脱和/或极度哀伤都是常见的反应。您的反应将是非常个人的，您可能需要身边的人来帮助处理一些实际问题，如驾驶或做丧葬安排。在这个期间照顾好自己是非常重要的。如果您需要帮助选择殡仪馆或火葬服务，请告知我们。

如果您想获得持续的哀伤支持，请联系您当地的临终关怀协会（Hospice Society）。

欲获得更多资讯，请浏览加拿大虚拟临终关怀网站（Canadian Virtual Hospice Website）：

www.virtualhospice.ca

如有任何其他疑问，请联络：

www.fraserhealth.ca

这些资料不取代医护人员给您的建议。