

Chinese Traditional

**支持將要
離世的親人**

**Supporting a Loved One
When Death is Near**



對照顧者有所幫助的資料

Helpful information for caregivers



人將要離世時

本小冊子描述：

- 在人離世前幾天至幾周內身體功能自然停止時發生的正常變化
- 您可以做些什麼來幫助即將離世的人感到舒服
- 您可如何為這些變化做準備

人即將離世時身體方面的變化

每個人都是不同的。這裏所描述的症狀未必會出現，並可能不按任何次序出現。如果您需要幫助，請詢問醫護人員。

睡眠方面的變化

彌留之際的人常常睡得更多，或者很難醒過來。他們可能沒有精力去談話或做其他活動。

您可以做的事情：坐在一旁來給予一些慰藉。輕輕自然地說話，即使他或她可能無法與您說話。做您和家人覺得合適的事；這可能包括：閱讀、播放音樂、分享回憶和祈禱。詢問醫護人員有關每隔幾個小時改變病人的身體姿勢，以確保舒適和防止長瘡。

皮膚方面的變化

隨著血液循環起變化，手臂、大腿和腹部可能會變冷、變熱或變色。臉色可能會變得蒼白。這說明身體正在只向最重要的器官輸送血液。

您可以做的事情：如果您察覺病人不斷將毯子拿掉，可用薄被單當作被子或用風扇讓他涼快下來。如果病人看起來是感到寒冷，可用毯子來讓他舒適些。如果您認為病人在發燒，有時候服用藥物可有幫助。

吞嚥方面的變化

隨著身體變得越來越弱，吞嚥可能會更加緩慢或無力。病人或許只能吃得下少量的食物和飲料；如果藥片太難吞嚥，病人可能需要另一種用藥方式。

您可以做的事情：確保病人是坐起來吞嚥食物、流質或藥物。當他醒著時，您可以用勺子餵流質，如果他開始咳嗽，就要停止。

飲食方面的變化

彌留之際的人可能不會感到飢餓或口渴。當臨近生命的盡頭，身體不能利用食物中的養分。即使給更多的食物或流質，人也不會變得更強壯或活得更久。當出現這種情況時，通過 IV（靜脈注射）進行輸液不會有幫助，並可能會導致其他問題。

您可以做的事情：保持病人的口腔濕潤有助於使他們感到舒適。

- 對方要求時才提供食物或飲料。
- 如果他或她能夠吞嚥，可以給小塊的冰或冷凍果汁/冰棒。
- 使用口腔棉棒或口腔潤濕劑，以便保持口腔和嘴唇濕潤。請醫護人員教您如何操作。

想餵別人進食是很自然的。還有些其他方法可撫慰和關愛病人，例如手拉著手、分享記憶、聽聽音樂。

如廁方面的變化

隨著身體各系統放慢而且飲食較少，您會察覺到小便（尿液）和大便（糞便）都會較少。您可能還會察覺到尿液變得越來越深色。隨著那個部位的肌肉放鬆，病人可能會大便及/或小便失禁。護士可決定是否應該使用尿墊或尿褲，或者是否最好插尿管（導管）以便排尿。

您可以做的事情：保持皮膚清潔和乾爽，以防止長瘡和有異味。

呼吸方面的變化和氣管阻塞

呼吸可能會改變。這可能包括呼吸的速度和規律，以及呼吸的深度。您可能會察覺到呼吸有長時間的停頓（持續 5 到 30 秒），接著深呼吸。有時呼吸會帶呻吟般的聲音。這是空氣通過放鬆了的聲帶所發出的聲音。這些呼吸變化並不意味著病人處於疼痛或不舒服的狀態。

病人的胸部可能會發出咕嚕聲。這些聲音來自通常會被吞下的口水或唾液（分泌物）。有時這些聲音變得非常響，您可能會覺得這聽起來令人不安。一般來說，病人並非不舒服。

您可以做的事情：將床頭調高及/或給病人翻身成側臥姿勢。握住他的手。溫柔平靜地說話。有時可用藥物減少分泌物。

變得煩躁不安

隨著死亡臨近，就像身體中其他系統一樣，大腦會出現一些可能導致煩躁不安的變化。您可能會看見病人拉扯床單或衣服，或試圖起床。有時煩躁不安是一種跡象，顯示疼痛、需要小便或身體姿勢不舒服。

變得意識模糊

當病人意識模糊時，他可能不知道自己在什麼地方，或者他的說話沒有什麼意義。對於家人來說，看見和聽到親人舉止反常，可能是非常令人沮喪的。

您可以做的事情：

盡量不要驚慌。不要試圖約束病人，因為您可能會傷到您自己。看見親人處於意識模糊的狀態，可能是令人沮喪的。您可能會發覺，抽時間離開這種境況會有所幫助。營造一個平靜的環境，例如調暗燈光，以輕聲和自然的方式說話，以及播放柔和的音樂。如果您認為不安的行為是因為疼痛、呼吸短促或身體姿勢不舒服，可找醫護人員談談。有時藥物可有所幫助。

情緒、心理和精神方面的變化

生命的終結可能會為每個涉及其中的人帶來各種各樣的感受和體驗：

- 難過
- 恐懼
- 憤怒
- 平和
- 焦慮
- 緊張
- 疲憊不堪
- 孤獨
- 衝突
- 拒絕接受
- 寬慰
- 遺憾

有些人體驗到一種平靜的感覺，並準備好了說再見。其他人感到害怕，有遺憾，甚至流露出憤怒。有些人會反思自己的一生並分享他們的回憶。其他人則根本不想談論他們的情況。有些人已經為此時此刻做了安排，而其他人則擔心會成為負累或未來會如何。有些人懷有可給他們慰藉的宗教/精神信仰；而其他人可能會質疑他們的宗教/精神信仰。

與親人說再見

可以通過說一些充滿愛意的話和陪伴左右，來讓即將離世的人得到慰藉。您和家人可能有一些會起作用的應付方法。這可能包括限制探病人數。

與您認識和所愛的人說再見是非常個人的。有很多不同的方法來做這件事。現在可能是時候告訴親人您想說的話了。擁抱、輕撫和哭泣 — 任何看起來適合您和家人的做法。如果您難以應對自己的感受或經歷，我們的團隊成員或許能夠幫助您。請讓我們知道。

如果即將離世的人是宗教群體的一分子，有精神領袖或長老來探訪，可能會有所幫助。如果您能夠，可提前告知醫護人員，這位即將離世的人是否有任何宗教儀式或信仰，以便使我們可以盡力支持他。在這個敏感時期，感受、想法或信仰沒有對錯之分。

離世的那一刻

即使您知道親人即將離世，但當別人呼最後一口氣，心臟停止跳動的時候，它仍然會給人震驚的感覺。

面部肌肉放鬆。有時眼瞼可能半閉。隨著下巴放鬆，嘴巴可能會張開。當您認為親人已經去世時，請告訴護士。

親人的身體仍會保持柔軟和溫暖幾小時。如果您想的話，您可以輕撫或抱著他。有些人喜歡在親人離世後和他呆在一起，有些人則不願意。您想守在親人身旁多長時間都可以。

在親人離世的那一刻，震驚、寬慰及/或極度哀傷是常見的反應。您的反應將是非常個人的，您可能需要身邊的人來幫助處理一些實際問題，例如駕駛或作出喪葬安排。在此期間好好照顧自己是非常重要的。如果您需要幫助選擇殯儀館或火葬服務，請告知我們。

如果您想獲得持續的哀傷支援，請聯絡您當地的臨終關懷協會（Hospice Society）。

想取得更多資訊，請瀏覽加拿大虛擬臨終關懷網站（Canadian Virtual Hospice Website）：

www.virtualhospice.ca

如有任何其他疑問，請聯絡：

www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。