

07. 爱惜自己, 做好准备

当至亲病得很严重时, 看护者往往会废寝忘食, 而且忧心忡忡。一个身心疲惫和情绪低落的人往往都没有精力来照顾病重的亲人。要保持良好的状态, 您可以尝试以下的做法:

- ♥ 抽出时间休息, 出外呼吸新鲜空气, 或冲杯热饮料提神
- ♥ 尽量定时用餐, 一天小睡几次
- ♥ 与亲友交谈, 以取得精神上的支持和实际帮助。
请信得过的亲友守护在病人身边, 给自己喘息的空间, 也让他们有机会出一份力。

在病人临终的时刻, 也许您会感到很矛盾, 一方面不舍得亲人离开, 另一方面不想他继续痛苦。

这种感受是正常的, 并且表示您希望亲人能得到慰藉, 安详地离开世间。

好好地照顾自己, 并且乐于接受他人的帮助。如有任何疑问或需要找人倾诉, 请联络辅导员。请告诉我们您的需求, 我们会尽全力来支持您。

08. 温馨告别, 办理后事

即使事前做好心理准备, 面对至亲的离开还是会令人感到悲伤的。在这个艰难的时刻, 花一些时间好好地与至亲告别。您可以请宗教师前来为至亲祈祷。

在至亲离世后, 您需要按照一些程序来为往生者办理后事:

- 死亡的迹象包括: 停止呼吸、没有心跳和脉搏、没有生理反应。静候观察10分钟。
- 索取死因证明书:
 - › 联络家庭医生上门确认死因
 - › 或请殡葬业者帮忙安排医生上门确认死因
- 医生会指导您登陆:
mylegacy.life.gov.sg › 当死亡发生 › 下载死亡证明所需的文件/资料: 身份证或护照号码, 和死亡证明的编号 (由证明死亡的医生提供)
- 使用SingPass下载死亡证明 (你也可选择不使用SingPass) 最后, 你可以复印或提供一份电子死亡证明给丧礼承办人

若在获取死因证明书方面遇到任何问题, 可以参考我们居家护理团队所提供的“重要联系名单”或联络主治护士。在非办公时间, 请致电81237700慈怀护理热线寻求协助。

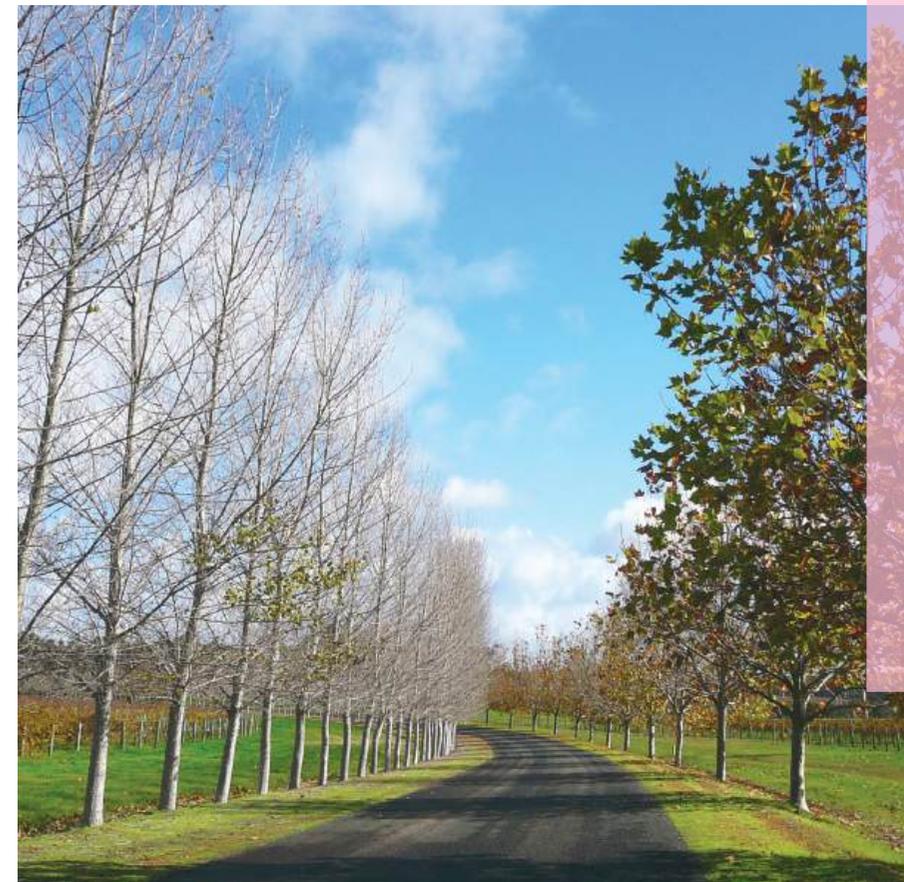
You matter because you are you,
and you matter to the end of your life.
We will do all we can
not only to help you die peacefully,
but also to live until you die.

- Dame Cicely Saunders
Founder of the global hospice movement



705 Serangoon Road,
Block A, #03-01
@Kwong Wai Shiu Hospital
Singapore 328127
Tel: (65) 6251 2561
www.hca.org.sg

最终的旅程



人总有一天会以各自的方式离开世间。当生命走到了尽头, 我们希望这个自然定律能在平和、安祥的氛围中展开。

感谢您让我们与您一起照顾至亲, 陪伴您渡过这段充满挑战的日子。

您可能会感到悲伤和焦虑, 看着至亲的人离开是非常难受的, 部分是因为我们对于未知的无法掌控感到恐惧。

我们希望让您了解病人在临终前可能会发生的状况, 从而帮助您更从容地去面对。♥



解说

本手册描述病人在生命的最后旅程中可能会出现的情况，并提供一些建议来帮助您照顾您的至亲以及自己。

手册的资料适用于各种末期病症的患者，不过，由于因人而异，病患未必会呈现所有的症状。

HCA慈怀护理团队在此陪伴着您，帮助您度过这个艰难的时期。如有任何疑问，请尽管提出来讨论。请尽管提出您的疑问，也让我们分担您的顾虑、恐惧及期望。

01. 体力衰退，日益虚弱

临终前，人体的功能会逐渐衰退。在这段日子里，病人会慢慢脱离生活的圈子，远离亲友。

病人的食量和活动量也会逐渐减少。他们也会显得疲倦、昏昏欲睡，甚至对任何事物毫无反应。

您能做些什么：

安静的陪伴，温柔的抚摸，亲切的慰问都可以让至亲感受到您的爱与关怀。

02. 循环缓慢，皮肤脆弱

病人起初可能会感到身体发热，但随着体液循环自然减少，皮肤便会变得湿冷，尤其是手和脚。病人的脸色也可能变得苍白。建议您此时停止测量血压和氧气的量。

指甲床，嘴唇和手脚可能会有些发紫的现象。心跳起初可能会加速，但随着心脏日益衰弱，心跳会逐渐放慢，血压也会下降。病人可能会出现水肿的现象，皮肤可能会变得非常脆弱。

您能做些什么：

如果病人觉得热，可以开风扇。如果病人觉得冷，可以为他多加被单。

03. 呼吸变化

病人的呼吸节奏可能会因为病情或其他原因而有所改变。您的至亲的呼吸可能会加快，放慢或变得不规律，尤其在最后的一个小时里。病人的呼吸可能会发出噪音，因呼吸受阻而变得急促。病人甚至还可能会打鼾。

随着身体日益虚弱，病人再也无法清除喉咙里的痰。这导致一层薄薄的粘液累积在喉咙后方，而发出呼噜的声音。其实病人不会因此感到不适，但身旁的人可能会为他感到难受。在病人最终停止呼吸时，在呼出看似最后一口气后，可能还会在稍后呼出多一、两口气。

我们的居家团队可以提供药物或氧气机来帮助病人感觉舒服一些。

您能做些什么：

帮病人调整身体的姿势来减少呼噜声。如果病人喜欢，可以打开窗户，或开风扇，让房间变得比较通风。尽量保持镇定，以温和的语气说话。

04. 缓解疼痛，安抚心灵

您可能会担心至亲会感到疼痛或正在受苦。当病人再也无法说话时，我们会仔细观察是否有疼痛的迹象。这包括：

- 皱眉
- 呻吟
- 不安
- 紧握拳头
- 身体紧绷或僵硬

我们可以用多种方式缓解疼痛，包括注射止痛药、口服药物、栓剂或止痛片。其他方法包括按摩、改变姿势、播放音乐和祈祷。

您能做些什么：

用润肤膏轻轻为病人按摩双手；用润唇膏或湿海绵润湿病人的嘴唇。您也可以播放病人喜爱的音乐或朗读他喜欢的故事书。尽量减少噪音和避免太多人同时探访病人。

05. 饮食与营养

即使在病人未到临终之前，您可能也会留意到病人已经渐渐失去食欲，就算面对平时喜欢吃的食物也没有胃口。任何疾病到了最后阶段，人体都会失去消化能力。即将离世者并不会感到饥饿或口渴。其实，这是自然规律在帮助他们以自在的方式离开这个世界。

由于身体难以消化食物和液体，人工营养或输注液可能会加重病人气喘、肿胀、气道受阻和皮肤脆弱的症状。用来输送液体的注射管和导管也可能对病人照成不适。

您能做些什么：

温柔的抚摸、按摩和保持皮肤和嘴唇润湿都可以让病人感到安慰。提醒自己至亲其实并不饿也不渴，这样才能让自己比较安心。

06. 烦躁不安，思绪混乱

病人在大脑开始衰退时，可能会变得思绪混乱、不安还可能自言自语。病人的手脚可能会出颤搐的现象。随着身体功能衰退，病人会出现大、小便失禁的现象。所排出的尿液也会减少，尿色也会变得暗沉。

当视力逐渐衰退时，病人的眼睛虽然可能是睁开或微闭着，但其实他是视而不见的。病人的眼睛可能会干燥、凹陷或呆滞。您可以用温湿的布和眼药水清除眼睛的分泌物。听力是病人临终前最后丧失的感觉。即使病人无法做出任何反应，他或许能听到您对他说的话。听到你安慰的话语，病人会感到平和。

您能做些什么：

和病人轻声说话，避免太多人挤在房内或讨论严肃的话题。用香精油安抚至亲的身心。和居家护理团队商量，他们能通过药物来帮助减少病人思绪混乱和激动的情况。