

最终旅程指南：
生命最后阶段可预见的改变

HCA hospice

Creating Good Days

引言

以理解和关怀陪伴您与至亲走完生命的最后旅程

人总有一天会以各自的方式离开世间。面对至亲的离去，您可能会感到悲伤和焦虑。我们之所以感到难受，其中一部分源于对未知的无力与恐惧。

本指南希望协助您了解生命最后旅程中可能会出现的状况，并提供一些建议来帮助您照顾您的至亲以及自己。

由于症状因人而异，您的至亲未必会呈现所有症状。我们希望通过这些信息，让您了解病人在临终前可能发生的状况，从而更从容地去面对。

HCA 慈怀护理将在您身边，陪伴您度过这段艰难的时期。若您有任何疑问或担忧，请让我们与您一同分担顾虑、恐惧及期望。



1 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。

2 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**脸色也可能会变得苍白**。建议您此时停止测量血压和氧气量。

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，可以使用风扇。
如果病人觉得冷，可以为他多加被单。

3 呼吸变化

病人的呼吸节奏可能会因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，病人再也无发清除喉咙里的痰。**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。

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**。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。

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。

4 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、栓剂或止痛贴片**。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

用润肤霜轻轻按摩病人的双手，并用润唇膏或口腔湿海绵湿润嘴唇。
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。

5 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，**人工营养或静脉输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造成不适。

您能做些什么

温柔的抚摸、按摩和保持皮肤和嘴唇湿润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。

6 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，但其实他无法看见**。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官。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。

7 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，安祥地离开世间。

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。

8 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，花一些时间好好地和至亲告别。您可以请宗教领袖前来为至亲祈祷。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)
- 最后，提供丧礼承办人一份死亡证明。

若在获取死因证明方面遇到任何问题，可以参考我们居家护理团队所提供的“重要联系名单”或在办公时间联络主治护士。在非办公时间，请致电 **(65) 8123 7700** HCA 慈怀护理热线寻求协助。

你是重要的，因为你是你。
即使活到最后一刻，你仍是那么重要。
我们会尽一切努力，帮助你安然逝去；
但也会尽一切努力，让你活到最后一刻。

~ 西西里·桑德斯女爵士
现代安宁疗护之母