

如何預備親人即將離世

Preparing for the Death of a Loved One

病人及親友參考資料

Information for Patients & Visitors

North Shore, Sea to Sky,
Sunshine Coast, Powell River,
Richmond and Vancouver

這小冊子是為面臨親人將要離世的你而準備的。它可幫助你和你的親人了解更多，舒適地走完人生旅程。我們明白這是一個很困難的時刻，因此我們建議你要花點時間照顧自己，接受朋友、家人及同事的幫助。負責照顧病人的護理人員也會給予協助。



當人進入人生最後階段，身體、情緒、靈性及心理各方面都會有所改變。

身體改變

步入生命最後的階段，身體會經歷一連串改變。這些都是為了預備身體功能即將停止的正常改變。護理人員可能會為親人提供止痛及減少氣喘的藥物。這些嗎啡類的藥物是安全的，並不會加快病人的衰竭或者死亡過程，卻可以令你的親人在最後的日子過得舒服一點。

情緒

有些人希望在離世前重建或修補一段重要的關係，因此要細聽親人的需要，並鼓勵親人想見的人前來探訪。

有時候病人感覺需要家人的「准許」，才可放棄與疾病搏鬥。有時候病人會不肯放棄，甚至痛苦地堅持下去，因為不放心留下家人。如果有這樣的情況，安慰他/她可以安心離去是你能給他/她最好的禮物。

靈性

每個人都有一種內心的力量，幫助我們面對所失去的，以及改變和苦楚。這種力量有時是來自所屬的宗教團體，人際關係，或是其他令你生命有價值的東西。你也許可以幫助你的親人找到內在的力量，例如安排宗教的活動，朋友及家人的探望，或是聆聽他的說話。對某些人來說，可以與人傾訴關於生命中重要的事情，關於他們所愛的人、所做過的事情，或對所愛的人的期望，都會帶來心靈的醫治。

當你眼見親人快要離世的時候，你的內心力量也會成為你的支持。緊記在你陪伴親人走完最後路程的同時，也要花時間照顧自己。

說再見

當親人快要離世，便是以個人方式道別的時候。你可以在床上與親人手牽著手，及/或傾訴一些你想說的說話。道別時流淚是很自然的，所以不需隱藏或感到難為情，因為這是愛的流露。

以下是一些當人快離世的時候的徵兆和症狀，幫助你明白這個自然的過程，並如何作出適當反應。因為每個人都是不一樣的，所以並非所有徵兆/症狀都會出現，或者按一定的次序出現。

減少飲食

食物在每個文化都很重要，而為他人預備食物往往是表達愛的方法之一。但當人在將要離世時，食慾及口渴會減少，因此親人或祇需要少量食物及飲料水份，甚至不想吃喝。這是由於身體不再需要太多能量。因此不要強迫他們吃、喝甚麼，因為飲食不能改變現狀，祇會增加親人的心理不安及/或身體不適。維持正常的飲食往往是不可能的，而且靜脈注射也不一定可以令親人感覺更舒服，甚至造成體內水份過多及肺積水。如果能維持口腔濕潤，體內缺水未必會造成不適。

而且，利用鼻管及胃管餵食，亦不會改變死亡的過程。相對地，管子餵食有其副作用，例如食物或會進入肺部造成感染，以及餵管本身會造成病人不舒服。如果你對親人的飲食有疑問，請與負責的護理人員商量。

你可以做的事情：

小片的冰塊、冰凍的果汁/冰條可以令口腔感覺清新。要留意親人吞食能力的減退。他們的吞食反應可能會變得遲頓，因此當病人吞嚥後開始咳嗽，便要立即停止給予水份。他們的身體會讓他們知道甚麼時候不再要或不能吃喝。失去食慾是人快要離世的訊號。如果你的親人不能再吞嚥，可以用濕棉花棒或水溶的潤滑劑去保持病人口腔及嘴唇濕潤。

減少與人社交

有的人時常希望有很多人陪伴左右，有的則寧願獨處，或祇有一位或少量友好陪伴。這都是正常的，因為當親人的身體軟弱及疲倦時，他/她就不能跟以往一樣與人社交。你可能會覺得他很孤單需要多參與活動。總之，不要認為你必須找話題，有時候靜靜地陪伴病人左右是很好的。

你可以做的事情：

告訴親人如果他們不想談話可以休息，他們亦不一定要回應你說的話。

睡覺

親人可能會增加很多睡覺時間，而且表現出無法溝通，沒有反應的現象。

這改變是正常的，因為這是腦部與身體的新陳代謝改變所帶來的轉變。你可以坐在親人的旁邊，握著他/她的手，輕輕及自然地與他/她交談。嘗試在親人最清醒的時候與他/她一起。有時候，伴隨左右比幫他/她做事情更重要。

你可以做的事情：

向他/她直接及正常地說話，即使對方沒有反應。千萬不要假設他/她聽不到或感受不到你說的話，因為我們不清楚在這個階段病人的感覺器官如何運作。

煩躁不安

Restlessness

病人可能會重複不停地做某些動作，例如整理床舖或衣服。部分原因可能是由於腦部血液循環減少，或新陳代謝改變所致。不要緊張，也不需干預或制止這些舉動。如果你認為你的親人表現不安，是由於痛楚、氣喘或不舒服的姿勢所致，請通知護理人員，讓他們協助。

你可以做的事情：

柔聲及自然的對親人說話，溫柔地按摩親人的手及前額，讀書給他/她聽或播放柔和的音樂都可以幫助親人鎮定下來。

迷惘

親人可能對時間、地點及周圍的人感到迷惘，即使是近親。護理人員可嘗試找出病人感覺困惑的原因，並協助處理，但這往往是死亡過程的自然現象。

你可以做的事情：

在說話前先說出你是誰，不要讓親人去猜。在告訴親人一些可以令他/她更舒適的事情時，要輕聲、清楚及誠懇地說出來，例如「是時候服藥了」。同時要解釋原因，例如「這是好的，是讓你不會感覺痛楚的」。

排尿減少

病人排尿會自然減少，或有茶色、濃度極高的尿液。這是由於減少飲水，以及腎臟的水份循環減少的原因。護士會決定他/她是否需要插尿管。

呼吸方式的改變

快離世的時候，親人的呼吸方式可能會改變。呼吸會變得不穩定：淺且急促的呼吸。有時或會停止呼吸5-30秒，然後才深深吸一口氣。有時候呼氣的聲音有點嗚咽似的。這並非代表他/她在受苦，而是空氣通過放鬆的氣管所發出的聲音。這些都是正常的，並顯示腦部控制呼吸的部份的血液循環減少了。

你可以做的事情：

你可以嘗試托高病人的頭，及/或把頭轉向一邊，也許改變他/她的呼吸方式。但這種方法幫助不大，因為這是離世前的正常情況。你可以握著他/她的手，在其耳邊溫柔說安撫的說話。

氣管阻塞

親人的胸部可能會發出咯咯聲，就像過濾器的聲音。有時候這些聲音會變得很大，令聽的人感到很難受。但如果你小心觀察你的親人，你或會發覺他/她並未留意到身體這方面的改變。通常旁觀者會比當事人更難受。這些阻塞是來自鼻腔、口腔及喉嚨的分泌物造成，如果要強行抽吸反而會造成不適，亦往往不奏效。醫生可以用處方藥物減少分泌物。

你可以做的事情：

你可以嘗試抬高親人的頭，來阻止分泌物倒流，和作嘔反應。托高親人的頭並把頭轉向一邊，或能減少咯咯聲。你可以握著他/她的手，在其耳邊溫柔說安撫的說話。

膚色改變

親人的手腳也許會轉冷、轉熱或變色。下半身可能因為血液循環減少而變色。這都是正常的，代表身體把血液輸送到最重要的器官。不正常的體溫可能是由於腦部輸出不明確的訊息所致。

你可以做的事情：

如果病人看來感到寒冷，可以幫他/她取暖，但不要使用電毯子。如果親人會不停把被單移開，便要幫他們換成薄被單或使用電風扇散熱。

去世的時候

- 呼吸會停止
- 心跳會停止
- 親人不再被喚醒
- 眼皮或會稍微張開，但目光卻是呆滯不動
- 下巴會放鬆，所以嘴巴可能張開

親人的身體會持續柔軟及溫暖一陣子。如果想的話，你可以抱著他們。有些人希望多留一陣子，有些人不願意。你可依照自己的需要，決定停留的時間。

有些人會希望以某種宗教儀式或文化傳統下葬，如果你的親人在醫療機構內離世，可預先通知工作人員有關安排，好讓他們加以協助。

你需要在親人離世後的一天之內與殯儀館人員聯絡，但無需立即進行下葬。如果你在親人離世前已預先與殯儀館人員打點安排葬禮的事宜，即使在傷痛中你也知道要聯絡誰。



我們提供這份資料，是要讓親人離世的過程
自然及祥和。

如有任何問題，請與護理人員聯絡。



獲美國賓州 Neighbourhood Visiting Nurses Association of Western Chester
授權使用

Adapted with permission by the Neighbourhood Visiting Nurses Association of Western
Chester, Pennsylvania, USA for use at Vancouver Coastal Health.

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email phe@vch.ca and quote Catalogue No. **GV.100.P919.CN**
© Vancouver Coastal Health, May 2008

這文件內的資料，由醫療衛生人員特別為個別病人提供。