



心爱之人 在家中离世

会发生什么？该如何应对？

面对死亡，尽管我们无法完全作好准备
但了解即将发生的事或许有所帮助。

安宁缓和照护旨在减少痛苦
并提升生活质量。

本手册可以帮助您为这人生最终阶段作好准备。

死亡是一个自然的过程。本手册可以帮助您更好地抚慰临终之人，并了解人体停摆的自然过程。下述各种身体与情绪方面的濒死迹象可能不会全部都出现，也不会按照特定的顺序发生。有些症状也许会在临终前好转，有些则可能恶化。

本手册不可替代医护团队（如护士、医生、牧师、社工、药剂师或 LHIN 护理协调员）的建议。

您作为照护者

您是照护团队中非常重要的一员。团队中的每一位成员都需要保持健康，只有照顾好自己，才能照顾好他人。

为了对未来作好准备，请务必与您心爱的人讨论他/她的愿望、文化或宗教传统、葬礼筹备以及去世后需要通知何人。

照顾临终之人可能会令人身心俱疲。

家庭的日常习惯可能会受到干扰。您思考与专注的能力可能会受影响。

在照顾临终者时，内疚、愤怒、沮丧、悲伤都是普遍且正常的感受。

与家人和朋友分享您的忧虑与恐惧，他们往往随时准备着为您提供帮助与支持。医护人员也可以为您提供支持，并介绍能够帮到您的服务。

这段旅程中不乏支持，有许多能够提供帮助的人士。您并不孤独。

- 善待自己，尊重自己的个人极限。
- 在您需要亲友和医护团队的帮助时，主动求助。
- 无论现在是何感受，都请允许它的存在。
- 休息一下，合理饮食和定期休息有助于您更好地应对事物。
- 当自己的健康有恙时及时就医。

留在身边，保持相连

- 坐在临终者身边，握住他/她的手，让他/她明白您就在身边。
- 平和冷静地说话，告诉他/她您的名字、您是谁。
- 当您需要交流重要事务时，注意语气柔和、吐字清晰。
- 在提供护理时与他/她交流，解释您下一步要做什么。
- 坐在床边，播放他/她喜欢的音乐，或者朗读可以安抚他/她的文字。

- 与他/她谈论家人的近况或者他/她感兴趣的事。
- 如果体温偏高，在他/她的额头盖上一块冷毛巾。
- 定期湿润他/她的嘴唇以缓解干裂。
- 考虑留几盏较暗的长明灯。
- 对他/她话说，别忘了人直到临别前最后一刻都能听到声音。
- 此时告别是恰当的，能给人带来宽慰。
- 讲讲那些共同的经历与回忆。

临终前有哪些迹象？

并非每一个人都会出现下述迹象和症状。了解这些有助于识别死亡的临近，以便作好心理准备。这些迹象可能会在数小时乃至数天内出现。很难凭此预估生命所剩的时间。由于某些未知的原因为因，有些人的情况可能会出现片刻的缓解。

社交与情绪

- 一些人可能会进入社交脱离的阶段，失去对人和活动的兴趣。
- 临终者可能会进入多种不同的情绪状态，例如内疚、愤怒、沮丧、无助及/或悲伤。
- 表达情绪，例如流泪，这也是一种自然的抒发情感的方式。

- 有人会害怕独自一人或成为照护者的负担。
- 在某些情况下，临终者会担心随着死亡临近，自己将丧失尊严、无法自控。

精神层面

- 宗教领袖或精神导师可以体恤并支持您和您的家人。
- 仪式或宗教典仪在此时或许能提供慰藉。医护团队可以帮助您获得精神支持。
- 与医护团队讨论您心爱之人在意的文化或宗教习俗，以及在、离世时、死后需要遵守的重点。

心理意识

- 临终者可能会看到您看不见的人，并和他们说话。此时，简单地陪在他/她身边也许是最佳的宽慰方式。
- 混淆时间、人物和地点也是常见的表现。混淆的对象可能包括家人和挚友。
- 临终者可能无法注意、发觉或者回应您。他/她可能神志清醒，也有可能失去意识。
- 有时，您心爱的人可能会坐立难安。他/她会伸手去抓看不见的物体，拉扯床单被褥，或者试图下床。这些都是人体在逐渐停摆时的正常变化。您可向专业医护人员咨询这些变化。

临终前的身体迹象

饮食

- 食欲下降、不觉口渴很常见；人体已开始停摆，不再需要营养。在他/她不愿意时仍鼓励进食或饮水，可能会让临终者更加不适并造成痛苦。
- 他/她可能会想吃某种特别的食物，但是只吃一两口。
- 口干舌燥也很常见，因此需要您经常为/她他提供口腔护理以保持舒适。
- 如果他/她已无法吞咽或已失去警觉，请不要给他/她饮水或喂食，因为这可能会导致噎呛窒息。

睡眠

- 一些人可能会长时间昏睡，很难被叫醒。
- 随着死亡临近，临终者可能会陷入昏迷继而失去反应。

呼吸

- 常规的呼吸方式可能会发生变化。您可能会注意到他/她的呼吸较浅且不均匀，还有类似呼吸暂停的时刻。这种呼吸方式是正常的，代表着人生迈向终点的自然进程。
- 用风扇轻吹他/她的面颊，也许有助于缓解呼吸短促的症状。可以用药物缓解呼吸困难和焦虑。
- 呼吸时可能开始出现杂音或水鸣声。这是由肌肉无力引起的。此时他/她已无法吞咽自己的唾液和喉咙中积攒的液体。这并不会造成疼痛，但可能会使家人痛心。此时吸出液体弊大于利。侧躺可能有助于分泌物排出。

排泄

- 排尿量和排便量会随着饮食的减少而逐渐降低。尿液和粪便的颜色可能会发生变化，排泄的频率和分量都会逐渐下降。其他因素也会影响排泄，比如长期卧床、鲜少活动、服用药物等。
- 肌肉逐渐松弛可能会导致大小便失禁。临终者可能需要使用成人尿不湿或者膀胱接管，即用一根置于膀胱内的导管将尿液导出至体外的尿袋中。

任何有关处理这些症状的问题都可以咨询专业医护人员。





皮肤

- 皮肤可能会变凉，摸上去感觉湿黏，常见于四肢。
- 肤色可能会发蓝、发紫，尤其是四肢和手脚。这种肤色的改变称为“生斑”，是由血液流速减缓导致的。临终者可能不会感受到这些症状，也不会觉得冷。不要使用热水袋或电热毯。此时这些物品十分危险，可能会造成烫伤。可使用轻薄的被毯。

何时该呼叫护士

如果您认为临终者出现下列情况，请呼叫护士：

- 感到痛苦
- 焦虑及/或愈发严重的焦躁不安
- 呼吸更加短促
- 频繁的肌肉抽搐
- 嗜呛
- 体温不断升高

请保持冷静。安慰心爱之人，并留在他/她身边直至护士抵达。

您如何确定人已亡故？

即使死亡已在意料之中，您也有可能在这一刻真正到来时感到无所适从。

死亡发生时：

- 人毫无反应，没有呼吸和脉搏。
- 眼睛可能睁着，也可能紧闭。即使双眼睁开，也只是朝着一个固定的方向。
- 可能会排尿或排便。
- 下巴可能会松弛，导致嘴巴微张。液体会从口中流出。

死亡发生后：

- **致电护理提供方。**
- 如果死亡在预期之中，且您的心爱之人不想接受心肺复苏（CPR），请不要拨打 911。这不属于紧急医疗情况。拨打 911 意味着将会进行 CPR 急救并转移至医院。
- 对您来说这是一个特殊的时刻，您可以表达哀痛，花时间与您心爱之人告别。不要害怕触摸、拥抱、亲吻他/她或躺在他/她身边。
- 当您准备好了，再联系殡仪馆。殡仪馆可能需要与逝者的家属交谈。
- 向医护团队咨询您和家人可以获得哪些哀悼和丧亲支持。

葬礼之前

当您与殡仪馆接洽时，您需要提供逝者的下述信息：

- 法定姓名
- 职业
- 现住址
- 社保号
- 出生日期及地点
- 父母的姓名和出生地
- 婚姻状况
- 伴侣姓名
- 子女姓名

临终照护补助

临终者此时的照护需求可能会给您的工作和财务稳定带来风险。您可能有资格领取加拿大联邦政府提供的临终照护补助（Compassionate Care Benefits）。

社交与情绪

如需申请临终照护补助，您可以：

- 寻求公司人事部门的协助
- 前往 Service Canada 中心
- 拨打 1-800-206-7218（听障专线：1-800-529-3742）
- 在线访问 <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

社交与情绪

相关信息，请浏览 www.giftoflife.on.ca

*如对本手册中的内容有任何问题，
请与您的医疗团队详细探讨。*

由安宁缓和照护项目团队编写



Acclaim Health
缓和照护咨询

2370 Speers Road
Oakville, ON, L6L 5M2
(905) 827-8111

免费电话: 1 (800) 426-9666

www.palliativecareconsultation.ca

认证方:



联合赞助方:



上述内容为 Acclaim Health 的观点，不一定代表密西沙加-哈尔顿本地健康整合网络（MH LHIN / 中部地区）、汉密尔顿-尼亚加拉-哈尔迪曼德-布兰特本地健康整合网络（HNHB LHIN / 西部地区）或安大略省政府的立场。

慈善组织注册号: 11928 4602 RR0001