



彌留之際

照護者指南

Logo

P
R
O
O
F

願永恆的陽光照耀著你，
所有的愛都圍繞著你，
內心純淨的光
引導你前行。

簡介

死亡是人生的自然階段。即便如此，還是有很多人不知道如何照護彌留之際的人。這可能是一個新鮮又可怕的經歷。通常都會百感交集。

您可能會感到自己充滿不確定性。有時可能會感覺自己在坐過山車，根本不知道接下來會發生什麼。本手冊將幫助您瞭解接下來會發生什麼。它為您介紹如何照護彌留之際的人。

家人、朋友和照護者均發揮著重要的支持作用。在生命的最後階段，言語或行動並沒有多大意義。只要陪伴在身邊，就能夠提供一種安全感、舒適感。

每個人的死亡經歷都是獨一無二的。沒有人能夠猜到這會是怎樣的感覺或者什麼時候來臨。我們希望本手冊能夠為您引導方向。

請聯絡善終服務，獲取更多資訊及支援。我們旨在透過提供優質的舒適照護，尊重每個人的尊嚴 - 榮譽感或自尊心。

目錄

簡介.....	1
臨終的目標.....	3
迴避.....	4
飲食的變化.....	5
如廁的變化.....	6
呼吸的變化.....	7
體溫的變化.....	8
神志不清.....	9
心神不寧與焦慮.....	11
突然恢復體力.....	13
告別.....	14
彌留之際.....	15
死亡瞬間.....	17
關懷照護者.....	19

臨終的目標

資料來源：Ira Byock 醫生

Ira Byock 醫生是舒適照護的帶頭人。他善於教導他人提供優質的臨終照護。他在下面列出了一些很多人在彌留之際可能會面臨的問題。

走向死亡的旅程並不輕鬆。但這通常是個人成長和心靈治療的重要時刻。Byock 醫生帶我們領略死亡過程中的情緒和精神方面的感覺。

在生命的最後階段，很多人都想：

- 與塵世間的俗事有個了結。
- 與其在社會中的關係有個了結。
- 明白生活的意義。
- 體驗愛自己。
- 體驗愛他人。
- 與親友的關係有個了結。
- 平靜地度過餘生。
- 超脫死亡獲得新生。
- 明白生命的真諦。
- 聽憑於未知，能夠「釋然」。

迴避

人在彌留之際通常會開始迴避或疏遠身邊的人和事。這最早可能會發生在離世前數週。他們可能會整天躺在床上。或者睡覺的時間多於清醒的時間。

病人開始迴避時，談話的需要便減少。這時，撫摸和緘默會更有意義。在這個階段的人或許不會回應您，或者他們看起來可能處於昏迷狀態。這可能是他們準備離開的方式。

您可以採取的行動：

- 在他們看起來最清醒的時候安排多次探視。
- 用平常的語調和他們說話。人在最後一刻都能聽見。
- 說話時，說出您自己的名字。先告訴他您接下來會做什麼。例如：「Bob，我是 Karen。我現在準備給你清潔嘴巴。」
- 切記不要在病人面前說一些您在他或她清醒時不會說的話。

飲食的變化

一個人在臨終前通常不再想吃東西。所有食物都是食不知味。食慾反覆。飲食的變化可能是照護者最難接受的一個方面。飲食是我們供養身體的方式，是我們與摯愛共度時光的方式。

隨著身體機能下降，無法再像以前那樣消化食物。常見是體重下降。請謹記，這並非意味著人會飢餓或會被餓死。

您可以採取的行動：

- 聽從病人主導。他或她會告訴您需要或想要食物還是液體（流體）。
- 流體比固體食物要好。有些人認為濃稠的流體比較容易吞嚥。
- 一點雪糕或冰鎮果汁可以提神。
- 如果病人可以吞嚥，可使用滴管餵食少量流體（請求善終服務護士幫助）。
- 可以少量餵食經常吃的食物。味道或者氣味有時可能是一種安慰。
- 無法說話的病人會用其他方式讓您知道他們不想吃東西。他們可能會咳嗽、咬勺子、夾緊牙齒、扭頭或吐出食物。
- 尊重病人的意願，不強迫飲食。
- 彌留之際的人一般會有口渴的感覺，但他們無法喝水。用棉簽濕潤他們的口腔和嘴唇。

如廁的變化

「失禁」是膀胱和腸道失控的表現。這種現象會在下身肌肉開始鬆弛時發生。然而，尿量會隨著身體變的虛弱而減少。

尿色可能比平常深。尿液可能渾濁或有異味。這是液體攝入少的正常反應。腎臟不再像以前那樣運作。

身體虛弱還會導致便秘（排便少或困難）。這是導致很多人在臨終階段出現痙攣及不適的嚴重問題。止痛藥會使情況加劇。照護團隊一般會同時提供止痛藥與輕瀉劑或軟便劑。

這類如廁的變化對很多人來說可能非常尷尬。請務必保持病人清潔、乾燥和舒適。總體的目標是保護病人的尊嚴。

我們可以提供的幫助：

- 成人尿片和床墊會有所幫助。護士或居家健康助理可向您說明如何為臥床人士更換尿片和床墊。
- 護士可能會建議在膀胱內放置一根導管（俗稱「導尿管」）。這可以保持病人皮膚不會時常潮濕。插入導管時可能會有短暫的不適，但之後病人一般不會感覺到導管的存在。
- 提供個人照護期間允許保留隱私。經常查看病人，保證時常乾燥和舒適。護士可建議使用某些乳液或乳膏。
- 如果病人每週排便少於三次或排便困難，請聯絡護士。如果配發了止痛藥，確保病人同時接受便秘治療。僅提供經護士批准的治療。

呼吸的變化

彌留之際的人呼吸模式通常會發生變化。呼吸可能放緩，也可能呼吸加速、短促，隨後一段時間沒有呼吸。時間可能持續 5 至 30 秒，甚至長達一分鐘。

由於病人身體逐漸虛弱，這種呼吸方式並不會對病人造成不適。您的臨終服務護士/醫生此時會看看輸氧是否有幫助。

當病人變得非常虛弱時，會無法吞嚥。唾液可能停留在咽喉後部，發出「嘎嘎」的聲音。將唾液抽吸出來會產生更多唾液。您可嘗試提供幫助，但這可能只會讓病人更加不適。聲音聽起來可能很可怕，但這並不代表病人很痛苦。

您可以採取的行動：

- 輕輕將病人翻身側躺。這有助於排出唾液。升高床頭也有所幫助。
- 您的護士可教您使用藥物吸收唾液。
- 此時，病人一般張開嘴呼吸。這會使口腔非常乾燥。頻繁進行口腔護理非常重要。
- 病人可能呼吸困難。在此情況下，您的醫生可使用嗎啡或類似藥物幫助緩解。

體溫的變化

發燒

當身體變得虛弱時，大腦無法控制體溫。這可導致病人發燒或發冷。有時病人不論是否發燒，均可能出汗。

我們可以提供的幫助：

- 告訴善終服務護士病人是否發燒。在前額敷一塊冷毛巾或拿走毯子會有所幫助。如發高燒，護士可使用非處方止痛藥（如泰諾）。
- 隨著體溫下降，病人可能會大量出汗。更換睡袍/睡衣及床單，令病人感到舒適。
- 可使用風扇，或打開窗戶。
- 病人可能會掀開被子。請謹記，即便您感覺冷，病人也可能感覺熱。

發冷

隨著您的至親逐漸虛弱，血液流動也逐漸減慢。觸摸腿腳和手臂可能會感覺冰涼。皮膚顏色可能會發生變化。手腳可能略微發紫。膝蓋、腳踝及手肘可能出現斑點。

病人整體看上去可能非常蒼白。嘴唇及指甲下面的皮膚可能略微發藍。這些症狀概不會令病人有任何不適。這些變化是死亡過程中的自然階段。

我們可以提供的幫助：

- 使用保暖毯，但勿使用電熱毯。
- 輕輕地按摩有助於促進血液流動。按摩之前請徵求護士的意見。有些人的皮膚比較敏感，不適宜進行按摩。

神志不清

彌留之際的人有時可能會神志不清。他們可能不知道時間、不知道自己在哪或您是誰。他們可能會說看到一些其他人看不見的東西。他們可能會和不在場的人，甚至是已經過世的人說話。

臨終的人有時會說到旅行，彷彿他們正計劃出去遊玩一番。他們可能會講：「我想回家」、「我想拿我的鑰匙」、「我需要找下我的旅行箱」或「火車/汽車在哪？」

這被稱為「象徵語言」- 所說的事物是指其他東西。這可能是病人告訴我們其即將逝去的一種方式。他們可能正嘗試向我們告別。

此時，我們可能會認為是藥物導致出現神志不清。然而，這是死亡的一個常見階段。每次探訪時，臨終服務護士/醫生均會檢查配發的藥物。他們會確保病人服用的劑量正確。

您可以採取的行動：

- 告知臨終服務護士或其他照護團隊成員病人是否出現神志不清。此時，他們會向您說明支持病人的最佳方式。
- 如適合，嘗試提醒病人您是誰。提醒病人您接下來會怎么做。指出房內熟悉的事物。
- 提供再三保證。讓病人知道，您在身邊照顧他或她。告訴病人您會保護他或她的安全。
- 限制訪者。這可有助於減輕神志不清的症狀。

-
- 讓病人告訴您看到什麼，並不去爭論對錯。病人看到的東西對他或她來說是真的，但對於您而言可能並非如此。
 - 認真傾聽。象徵語言中可能存在有意義的訊息。
 - 您可能想記錄下發生的重要事情。一本記事本可能是日後與他人分享的安慰之物。

「您無需任何行動
或言語以令情況出現
轉機。只需要盡力陪
伴左右。」

— 索甲·仁波切
(Sogyal Rinpoche)



心神不寧及焦慮

病人有時會心神不寧，或可能無法保持平靜。他們可能會挑剔床單。他們可能會反覆地做同一件事。

這很常見，且可能由多種因素造成。心神不寧可能由血液流動不足造成。這會導致大腦輸氧量減少。有時，焦慮（擔心或緊張）可能是身體不適或疼痛的徵兆。情緒或精神上的擔憂也可造成病人擔心和緊張。

您可以採取的行動：

- 告訴臨終服務護士病人是否心神不寧或緊張。護士會查看病人是否有任何不適或疼痛。
- 繼續配發醫生開處的藥物。
- 請臨終服務社工或牧師與病人談談情緒或精神問題。社工或牧師可在病人出現擔憂時提供支援。
- 保持病人所在地方安靜，可令其安心。用緩慢流暢的語調和病人說話。
- 幫助病人解決問題。接手任何待完成的任務都可能是一種寬慰。看看他人是否可以幫助完成任務。
- 朗讀一些鼓舞人心的內容。
- 播放輕柔的音樂。
- 握著手或者給以溫柔的撫摸，令病人感到安慰。

-
- 藉助床邊扶手或坐在病人身旁，保證其安全。
 - 考慮在室外使用嬰兒監控器。
 - 限制性工具（縛帶或安全帶）可能會導致焦慮程度加劇。切勿將病人捆綁在床上或以任何方式限制病人。
 - 此時限制探病可能會有所幫助。保持房間安靜。調小收音機、電視和電話鈴聲音量或將其關閉。
 - 分享回憶可讓病人感到安慰。有些人會談論特別的假期、與家人的美好時光或最喜歡的地方。



「我們相互之間
能給予的最好東西是
美好的回憶。」

— 盧雲神父 (Henry Nouwen)

突然恢復體力

彌留之際的至親可能會突然表現出恢復體力。這通常不會持續很長時間。有時，病人可能會異常思維敏捷、清晰。他們可能會在數日未進食後要求吃東西。他們可能會在臥床數週後要求起身出去。

突然恢復體力並非總是會出現如此大的變化，也會出現一些小變化，比如病人清醒的時間增加了。這很容易給人假希望，認為病人情況逐漸好轉。然而，這是不可能的。病人可能是在累積力量，進行人生中最後一次的全身運動。

您可以採取的行動：

- 享受當下的時刻。
- 抓緊時間分享回憶和告別。
- 陪伴左右，握著手。

「我們生命中最重要東西並不奇妙或偉大。它們是我們相濡以沫的時光，是我們最體貼、最貼心的共處時光。」

— 傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield)

告別

很多人不確定是否應該告別。有些人擔心這可能會加快死亡，或是採取了錯誤的方式。其他人可能想要告別，但可能不知道說些什麼。有些人想知道是否應該告訴病人安心地走。

說什麼及什麼時候說都是個人決定。這沒有對錯之分。有些人難以說再見。然而，當他們說出再見之後，這會是一件禮物。與您至親在一起的這段時間是特別的。

您可以採取的行動：

- 在病人清醒時抓緊時間說需要說的話，做需要做的事。追隨您的內心。
- 有些人會這樣說：
 - 「我最喜歡你……」
 - 「我會永遠記住……」
 - 「我最想念你……」
 - 「我從你身上學到……」
 - 「我內心深處會……」
- 有些人可能會藉這次機會說「對不起。」他們可能會藉這次機會原諒或釋懷。
- 有些人可能會藉這次機會表達感謝。
- 如果您能擁抱您的至親，這可能會有所幫助。或者握住他或她的手，說出您要說的話。
- 告別時一般都會流淚。哭是對您所愛之人表達情感的健康方式。

彌留之際

下文列出可能著意味即將死亡的一系列徵兆。每個人的死亡歷程都是獨一無二的。務必謹記，這僅作為一個基礎指導。有些人可能會在不同時間表現出某些或全部以下徵兆。

一至三個月

- 迴避人與活動
- 不想說話
- 飲食減少
- 睡眠時間增加

一至兩週

- 對地點、時間或人混淆不清
- 使用象徵語言（「我想回家」）
- 和不在屋內的人講話
- 身體發生變化：
 - 心跳加速或減速
 - 血壓下降
 - 皮膚顏色改變
 - 呼吸微弱或不均勻
 - 體溫上升/下降
 - 飲食減少或不吃不喝

從幾天到幾小時之間

- 大部份時間在睡覺
- 突然恢復體力
- 心神不寧
- 吞嚥困難
- 皮膚顏色變化加劇
- 呼吸變化加劇（呼吸之間的間隔時間延長）
- 發出嘎嘎的呼吸聲
- 心跳微弱
- 血壓下降
- 尿量減少或無排尿
- 眼瞼不閉合

幾分鐘之間

- 呼吸短促，間隔時間延長
- 嘴巴張開
- 沒有反應

「我們的一生中做不了偉大的事，只能帶著偉大的愛去做小事。」

— 特蕾莎修女 (Mother Teresa)

死亡瞬間

務必安排好彌留之時要做什麼。與在場的家人、照護者和朋友說話。沒有人能夠確實地說出死亡何時來臨。有些人在大家的陪伴下過世。有些人在獨自一人時嚥下最後一口氣。

人死後，沒有呼吸心跳。對聲音或撫摸沒有任何反應。眼睛可能處於半開狀態。瞳孔不會對光線有任何反應。下頷放鬆，嘴巴張開。腸道和膀胱可能會失控。

即使做好了心理準備，對死亡也會有一種驚愕的感覺。病人死後，唯一要做的是立即致電臨終服務。無需致電 911 或報警。此時，您可能想打電話讓好朋友或家人過來陪您。

您可以採取的行動：

- 請聯絡臨終服務。護士將會上門。其他團隊成員可提供所需幫助。
- 護士或其他團隊成員到來後，他們可能會：
 - 確認死亡
 - 移除當時仍連接的任何導管
 - 清洗和處理遺體
 - 告訴您應當如何處理剩下的藥物
 - 聯絡殯儀館（如您願意）
 - 提供支援
 - 聯絡醫生和臨終服務團隊
 - 安排移除設備

-
- 大家以不同的方式尊重逝去的至親。有些人希望殯儀館立即上門，有些人則一直等到通知為止。
 - 有些人尊重至親的方式有：
 - 清洗遺體
 - 為遺體穿上特別的衣服
 - 講故事
 - 點蠟燭
 - 按逝者信仰舉行儀式
 - 在屋內擺放鮮花
 - 播放特別的音樂
 - 告知殯儀館您準備讓其何時前來。您可選擇在殯儀館搬運遺體時在場，或者可在另外的房間等待。殯儀館隨後會協助您制定服務計劃。



「我們的生命在神秘的世間總有依稀可見的蹤跡。」

— 安妮·狄勒德 (Annie Dillard)

關懷照護者

照護彌留之際的人讓人身心交瘁。有時可能會感慨良多。可能會讓您的身心和精神疲憊不堪。

您可能還要兼顧其他職責。其他職責可能是出於工作、照顧家庭和其他至親或照顧自己的需要。平衡他人的照護與自身需求也許確實困難。然而，務必保證您在尋求這種平衡。照顧自己也很重要。

您可以採取的行動：

- 每天多次深呼吸。深呼吸可以使身心振作。
- 在室外呆幾分鐘。呼吸感受新鮮空氣。在安靜的地方走走停停。
- 盡量堅持鍛煉（如有）。這有助於緩解壓力，增強體質。
- 躺下 20 分鐘或坐在椅子上，抬起雙腳。
- 喝大量液體，尤其是水。
- 均衡飲食。定時進食。
- 確定電話或探視是否有用。減少探視，重視自己的需要。在需要時，給自己獨處的時間。
- 求助。家人朋友通常想給您幫助，但不知道可以怎幫。寫一份待辦清單，比如購物或遛狗。
- 向臨終服務志願者求助。接受過培訓的志願者可幫助您完成任務，或在您休息時坐在您身邊。
- 與信任的朋友、您的心理諮詢師或臨終服務團隊成員談心。

P R O O F

© 2008 聖克魯茲郡臨終服務。本手冊（「彌留之際」及「當離別將至」出版物）乃由聖克魯茲郡臨終服務編製，該組織立足於社區，是加州斯科茨谷的一個非營利組織，主要服務於聖克魯茲郡及北蒙特雷郡。得益於加州捐贈基金（California Endowment）的慷慨捐贈，聖克魯茲郡臨終服務朝著促進拉丁社區的善終教育、臨終服務、過渡期及喪禮支援服務的最終目標不斷前行。

保留所有權利。未經出版商事先允許，概不得複製本手冊任何內容。
於美國印製。



Quality of Life Publishing Co. 刊發
佛羅里達州那不勒斯
www.QOLpublishing.com

Quality of Life Publishing Co. 是一間使命必達的獨立公司，專門從事品牌刊物刊發，幫助臨終的病患及其家人度過艱難時刻。訂購品牌刊物的方式：正常營業時間（東部時間）撥打 Quality of Life Publishing Co. 免費電話：1-877-513-0099 或傳送電郵至 info@QOLpublishing.com。

提供單位：

Organization Name

Street Address

City, State, Zip

免費電話：(000) 000-0000

電話：(000) 000-0000

傳真：(000) 000-0000

www.website.com

Logo