

죽음이 가까워졌을 때



간병인을 위한 안내서

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

SAMPLE

2021년 개정판. © 2008 by Hospice of Santa Cruz County. 이 소책자(죽음이 가까워졌을 때와 때가 되었을 때로 출간)는 캘리포니아주 스콧스 밸리에 위치한 지역 기반 비영리 단체인 Hospice of Santa Cruz County(산타크루즈 및 북 몬터레이 카운티에 서비스를 제공)에서 제작하였습니다.

모든 권리 보유. 발행인의 사전 허가 없이는 이 소책자의 어떤 부분도 복제할 수 없습니다.
미국에서 인쇄됨.



Quality of Life Publishing Co. 발행
플로리다주 네이플즈

Quality of Life Publishing Co.는 중증 질환자와 그 가족들의 길을 편하게 해주는 브랜드 출판물을 전문으로 하는 독립적이고 사명감 있는 회사입니다. www.QOLpublishing.com을 방문해 주십시오. 당사의 자료 주문 방법: 정규 영업시간(동부 시간) 중에 Quality of Life Publishing Co.에 수신자 부담 전화 1-877-513-0099번으로 연락하시거나 info@QOLpublishing.com으로 이메일을 보내 주십시오.

“우리 삶에서 가장 중요한 것들은
놀라운 일이나 거창한 것이 아니다.
서로를 어루만지는 순간들, 가장
세심하고 돌보는 마음으로 함께
있는 순간들이다.”

— 잭 콘필드

서론

죽음은 삶의 자연스러운 부분입니다. 하지만 많은 사람들이 생의 마지막 순간에 있는 누군가를 돌보는 방법을 잘 모릅니다. 다양한 감정을 느끼거나 무엇을 해야 할지 확신이 서지 않는 것은 자연스러운 일입니다.

때로는 롤러코스터를 타는 것 같은 기분이 들 수도 있습니다. 다음에 무슨 일이 일어날지 모를 수도 있습니다. 이 소책자는 생의 마지막 순간에 있는 누군가를 돌볼 때 무엇을 예상해야 하는지 알려드릴 것입니다.

가족, 친구, 간병인 모두가 중요한 역할을 할 수 있습니다. 생의 마지막에는 무엇을 말하거나 하느냐가 그리 중요하지 않습니다. 그저 곁에 있어주는 것만으로도 지지와 위로가 될 수 있습니다.

각자의 죽음은 고유한 것입니다. 죽음이 어떨지 또는 언제 일어날지 아무도 짐작할 수 없습니다. 이 소책자가 길을 안내하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

질문이 있으시면 저희에게 연락해 주십시오. 저희의 목표는 질 높은 편안한 돌봄을 제공하여 각자의 존엄성을 존중하는 것입니다.

“죽음은 빛을 끄는 것이 아니다.
새벽이 왔기 때문에
등불을 끄는 것일 뿐이다.”

— 라빈드라나트 타고르

목차

서론	1
생의 마지막 순간의 생각들	3
외부로부터의 단절	4
섭식의 변화	5
배변의 변화	6
호흡의 변화	7
체온의 변화	8
혼란	9
불안과 초조함	11
에너지의 급상승	13
작별 인사	14
죽음이 가까워졌을 때	15
죽음의 순간	17
간병인을 위한 돌봄	19

생의 마지막 순간의 생각들

출처: 아이라 바이오크 박사

아이라 바이오크 박사는 임종 돌봄 분야에서 잘 알려진 선구자입니다. 아래는 사람들이 죽음에 가까워질 때 생각할 수 있는 것들에 대한 목록입니다. 이러한 생각들은 우리를 죽음의 감정적이고 영적인 측면과 연결시켜 줍니다.

- 자신과 타인에 대한 사랑의 감정.
- 삶에 대한 의미를 갖는 것.
- 삶의 유한함에 대해 평안해 하는 것.
- 삶의 과업이 완성되었음을 느끼는 것.
- 타인과의 관계가 완성되었음을 느끼는 것.
- 개인적 상실을 넘어선 새로운 ‘자아’에 대한 감각을 갖는 것.
- 미지의 것에 몸을 맡기는 것. ‘놓아줄’ 수 있는 마음.

생의 마지막 여정이 쉽지 않을 수 있습니다. 하지만 종종 성장과 치유의 시간이 될 수 있습니다. 저희는 여러분과 사랑하는 분들을 그 길을 따라 도와드리고자 합니다.

“한 사람이 다른 사람을 돌보는 것이 삶의 가장 큰 가치를 나타낸다.”

— 짐 론

외부로부터의 단절

죽어가는 사람들이 주변 세계로부터 단절되거나 물러나기 시작하는 것은 자연스러운 일입니다. 이는 죽음 몇 주 전부터 시작될 수 있습니다. 하루 종일 침대에 누워있고 깨어있는 시간보다 잠자는 시간이 더 많아질 수 있습니다.

단절과 함께 말할 필요성도 줄어듭니다. 터치와 침묵이 더 큰 의미를 갖게 됩니다. 이 시점에서 그 사람은 반응하지 않거나 혼수상태에 있는 것처럼 보일 수 있습니다.

어떤 사람들은 진통제가 그 사람이 반응하지 않게 만든다고 생각할 수 있습니다. 하지만 주변 환경과 관계로부터 분리되는 것은 죽음의 자연스러운 부분입니다. 이는 그 사람이 세상을 놓아줄 준비를 하는 방식일 수 있습니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 그 사람이 가장 깨어있는 것 같은 하루 중 시간대에 맞춰 일정과 방문을 계획하세요.
- 말할 때 여러분의 이름을 말하세요. 행동하기 전에 그 사람에게 무엇을 할 것인지 말해주세요. 예를 들어: “밥, 저는 카렌이에요. 지금 베개를 조정해 드릴게요.”
- 약물로 인해 그 사람이 너무 많이 잠들어 있는 것 같아 걱정된다면, 케어팀과 상의해 주십시오. 케어팀이 환자가 올바른 용량을 받고 있는지 확인할 것입니다. 극심한 고통 중에 있거나 생의 마지막에 있는 사람들의 진통제를 줄이거나 중단하는 것은 권장되지 않는다는 점을 기억해 두세요. 이런 경우에는 편안함에 초점을 맞추는 것이 가장 중요합니다.
- 그 사람이 마지막까지 들을 수 있을 수도 있다는 점에 유념하세요. 따라서 그 사람이 깨어있지 않더라도 여전히 그들과 이야기할 수 있습니다. 평상시 목소리 톤으로 말하세요. 그들이 깨어있을 때 하지 않을 말은 하지 않도록 주의하세요.

섭식의 변화

많은 사람들이 생의 마지막에 더 이상 음식이나 음료를 원하지 않을 수 있습니다. 먹지 않는 사람을 보는 것은 가족들이 받아들이기 매우 어려울 수 있습니다. 식사는 우리가 가족과 시간을 보내고 몸에 영양을 공급하는 방법입니다.

종종 그 사람에게는 아무것도 맛있게 느껴지지 않습니다. 갈망은 없다가도 있을 수 있습니다. 몸이 느려지면서 더 이상 음식을 같은 방식으로 사용하지 않을 것입니다. 체중 감소는 자연스러운 일입니다. 이것이 배고프거나 굶주리고 있다는 뜻은 아닙니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 음식이나 음료를 강요하지 마세요. 그 사람이 원하는 것을 기준으로 하세요.
- 익숙한 음식의 냄새나 작은 맛이 위로가 되는 때가 있을 수 있습니다. 그 사람이 음식이나 음료를 요청한다면, 안전한지 간호사에게 확인하세요.
- 액체가 고체 음식보다 나올 수 있습니다. 어떤 사람들은 더 걸쭉한 액체를 삼키기 더 쉽다고 생각합니다.
- 그 사람이 목마름을 느낀다면 작은 얼음이나 냉동 주스가 도움이 될 수 있습니다. 액체는 스포이드로 소량씩 줄 수 있습니다. 간호사에게 조언을 구하세요.
- 그 사람이 먹고 싶어하지 않는다는 신호를 찾아보세요. 신호로는 기침, 손가락 깨물기, 이를 꼭 다물기, 고개 돌리기, 또는 음식 뱉기 등이 있을 수 있습니다.
- 죽음에 가까운 사람은 목말라 보일 수 있지만 물을 마실 수 없을 것입니다. 자주 입 관리를 해주면 도움이 될 수 있습니다. 면봉을 사용해 입과 입술을 촉촉하게 유지하세요.

배변의 변화

방광과 장 조절력 상실(실금)은 생의 마지막에 일어날 수 있습니다. 몸이 약해지면 하체 근육이 이완됩니다. 이러한 변화는 당황스러울 수 있습니다. 존엄성을 지키기 위해 그 사람을 깨끗하고 건조하며 편안하게 유지해 주세요.

이 단계에서는 소변양이 줄어들 수 있습니다. 색깔이 평상시보다 더 어두울 수 있습니다. 또한 흐리거나 강한 냄새가 날 수도 있습니다. 이는 신장이 느려지고 있다는 신호입니다. 이는 더 적은 양의 액체를 마시는 것에 대한 자연스러운 반응입니다.

딱딱하고 고통스럽거나 불규칙한 배변(변비)도 흔합니다. 진통제는 장을 더욱 느리게 만들 수 있습니다. 이는 생의 마지막에 큰 불편함을 야기할 수 있습니다.

도움이 될 수 있는 것:

- 그 사람이 깨끗한지 확인하기 위해 자주 확인해야 합니다. 개인 돌봄 중에는 사생활을 보장해 주세요.
- 일회용 기저귀와 침대 패드가 도움이 될 수 있습니다. 간호사나 가정 간병인이 침대에 누워있는 사람을 위해 이것들을 교체하는 방법을 보여줄 수 있습니다.
- 간호사가 피부를 보호하기 위한 특정 크림을 제안할 수 있습니다.
- 간호사가 방광에 관을 삽입할(도뇨관) 수 있습니다. 이렇게 하면 몸을 건조하게 유지할 수 있습니다. 관을 삽입할 때 약간의 불편함이 있을 수 있습니다. 그 후에는 그 사람이 관이 있다는 것을 인식하지 못할 것입니다.
- 그 사람이 주당 3회 미만의 배변을 하거나 배변에 어려움이 있다면 간호사에게 연락하세요. 케어팀은 도움을 위해 진통제와 함께 완하제나 변연화제를 줄 것입니다. 간호사가 승인한 처치만 시행하세요.

호흡의 변화

호흡 패턴은 생의 마지막에 종종 변화합니다. 호흡이 느려질 수 있습니다. 호흡이 멈추는 기간과 함께 빠르고 얇은 호흡이 있을 수 있습니다. 이러한 기간은 5초에서 1분까지 지속될 수 있습니다. 이는 그 사람에게 불편하지 않습니다. 이는 몸이 약해지면서 나타나는 또 다른 자연스러운 반응입니다.

생의 마지막에 매우 가까운 사람들(며칠 또는 몇 시간 내)은 침도 삼킬 수 없을 정도로 약해질 수 있습니다. 타액이 목 뒤쪽에 고이면서 ‘꾸르륵’ 소리를 낼 것입니다.

이 늦은 단계에서는 흡인이 권장되지 않습니다. 대부분의 경우 흡인은 더 많은 타액을 만들어내고 죽어가는 환자에게 더 많은 불편함을 야기할 수 있습니다. 그 소리가 듣기 괴로울 수 있지만, 그 사람이 고통받고 있다는 의미는 아닙니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 호흡에 변화가 있다면 케어팀에게 알려주세요. 케어팀이 산소가 편안함을 줄 수 있는지 확인할 것입니다.
- 그 사람이 입을 벌리고 호흡할 수 있어 입이 매우 건조해질 수 있습니다. 면봉으로 입과 입술을 자주 가볍게 촉촉하게 해주세요. 갈라짐을 방지하기 위해 립밤을 사용하세요.
- 타액이 목에 고인다면:
 - 그 소음이 환자에게보다 여러분에게 훨씬 더 괴로울 수 있다는 점을 기억하세요.
 - 타액이 배출되도록 그 사람을 부드럽게 옆으로 눕히거나 침대 머리 부분을 높이세요. 타액을 줄이기 위해 약물을 사용할 수 있는지 간호사에게 확인하세요.
- 그 사람이 정말로 호흡하는 데 어려움을 겪고 있다고 생각되면 케어팀에게 알려주세요. 케어팀이 그 사람을 편안하게 하기 위해 약물(모르핀 등)을 처방하거나 다른 권장사항을 제시할 수 있습니다.

체온의 변화

몸이 약해지면서 뇌가 체온 조절력을 잃기 시작할 것입니다. 그로 인해 열이 나거나 몸이 차가워질 수 있습니다. 때로는 그 사람이 땀을 많이 흘릴 수도 있습니다. 이러한 변화는 죽음의 과정에서 자연스러운 부분입니다.

혈류가 느려질 것입니다. 발, 다리, 손, 팔이 만져보면 차갑게 느껴질 수 있습니다. 피부색이 변할 수 있습니다. 그 사람이 매우 창백해 보일 수 있습니다. 손과 발이 약간 자주색으로 변할 수 있습니다. 무릎, 발목, 팔꿈치가 얼룩덜룩해 보일 수 있습니다. 입술과 손톱 밑 피부가 푸르스름하게 변할 수 있습니다. 피부의 이러한 변화는 그 사람에게 어떤 불편함도 야기하지 않습니다.

그 사람에게 열이 있을 때 도움이 될 수 있는 것:

- 그 사람에게 열이 있다면 간호사에게 알려주세요. 이마에 차가운 수건을 올려놓거나 담요를 벗기세요. 열이 높다면 간호사가 해열제(타이레놀 등)를 제안할 수 있습니다.
- 열이 떨어지면서 그 사람이 많이 땀을 흘릴 수 있습니다. 편안함을 주기 위해 필요에 따라 가운/잠옷과 시트를 갈아주세요.
- 침대에서 부드럽게 자세를 바꿔주세요. 선풍기를 사용하거나 창문을 열 수도 있습니다.
- 그 사람이 이불을 걷어낸다면, 여러분이 추위를 느끼더라도 그들은 더울 수 있다는 것을 기억하세요.

그 사람이 추워할 때 도움이 될 수 있는 것:

- 따뜻한 담요를 사용하되, 전기담요는 사용하지 마세요.
- 부드러운 마사지가 혈류를 증가시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 마사지를 하기 전에 간호사에게 확인하세요. 어떤 사람들은 피부가 마사지하기에 너무 민감할 수 있습니다.

혼란

생의 마지막에 가까운 사람들은 때때로 혼란스러워 보일 수 있습니다. 시간이나 장소를 인지하지 못할 수 있습니다. 가족이나 친구를 알아보지 못할 수 있습니다. 다른 사람은 볼 수 없는 것들을 본다고 말할 수 있습니다. 방에 없는 사람들이나 이미 죽은 사람들과 이야기할 수 있습니다.

생의 마지막에 가까운 사람들은 때때로 여행에 대해 이야기할 것입니다. 다음과 같은 말을 할 수 있습니다. “열쇠를 가져와야 해,” “가방을 찾아야 해” 또는 “기차/버스가 어디 있지?”

이는 ‘상징적 언어’로 알려져 있습니다. 이는 사람들이 죽음을 준비하고 있다는 것을 우리에게 알리는 방법 중 하나일 수 있습니다. 그들이 우리에게 작별 인사를 하려고 하는 것일 수 있습니다. 단절과 마찬가지로, 어떤 사람들은 진통제가 혼란을 야기할 수 있다고 생각할 수 있습니다. 다시 말하지만, 이는 죽음의 과정에서 자연스러운 부분입니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 그 사람이 혼란스러워한다면 케어팀에게 알려주세요. 케어팀이 이 시점에서 그 사람을 가장 잘 지원하는 방법을 보여줄 것입니다.
- 케어팀이 올바른 약물이 올바른 용량으로 투여되고 있는지 확인할 것입니다.
- 부드럽게 그 사람의 방향감을 되찾도록 도와주세요. 여러분이 누구인지 상기시켜 주세요. 무엇을 하고 있는지 말해주세요. 방에 있는 익숙한 것들을 가리켜 보세요.
- 위로를 해주세요. 여러분이 그들을 돌보기 위해 거기 있다고 말해주세요. 그들이 안전하다는 것을 알려주세요.
- 혼란을 줄이기 위해 방문객을 제한하세요.

- 그 사람이 무엇을 보고, 느끼고, 듣고 있는지 말하게 하세요. 말한 내용에 대해 그들과 논쟁하지 마세요. 이러한 것들은 여러분에게는 실제로 보이지 않을 수 있지만 그 사람에게는 실제입니다.
- 주의 깊게 들어보세요. 상징적 언어로 의미 있는 메시지가 전달되고 있을 수 있습니다.
- 일어나는 중요한 일들을 기록하는 것을 고려해보세요. 일기는 나중에 다른 사랑하는 사람들과 나누는 위로의 원천이 될 수 있습니다.

“우리는 날들을 기억하지
않는다, 순간들을
기억한다.”

— 체사레 파베세



불안과 초조함

때때로 그 사람이 불안해 보일 수 있습니다. 시트를 만지작거리거나 같은 동작을 계속 반복할 수 있습니다. 이는 흔한 일입니다. 불안함은 부분적으로 혈류가 느려지는 것으로 인해 야기될 수 있습니다. 혈류 부족이 뇌로 가는 산소를 줄어뜨리게 합니다.

때때로 불안과 초조함은 불편함이나 통증의 신호일 수 있습니다. 감정적이거나 영적인 문제들도 불안을 야기할 수 있습니다. 미완성된 일들이 있으면 그 사람이 불편하거나 불안하게 느낄 수 있습니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 그 사람이 불안하거나 긴장한다면 간호사에게 알려세요. 통증이나 불편함을 확인할 것입니다. 의사가 처방한 대로 약물을 계속 복용하게 하세요.
- 사회복지사나 원목에게 그 사람과 감정적이거나 영적인 문제에 대해 이야기하도록 요청하세요. 우려사항이 있다면 그들이 지원을 제공할 수 있습니다.
- 그 사람이 문제를 해결하도록 도와주세요. 완료해야 할 과업을 대신 맡겠다고 제안하세요. 다른 사람들이 과업을 완료하는 데 도움을 줄 수 있는지 확인해보세요.
- 끈이나 벨트 같은 억제 수단은 더 많은 불안을 야기할 수 있습니다. 그 사람을 침대에 묶거나 붙잡아 두지 마세요. 대신 안전을 위해 침대 난간을 사용하거나 누군가가 그 사람과 함께 앉아 있도록 하세요. 방을 나갈 때는 베이비 모니터를 사용하세요.
- 차분하게 위로를 해주세요. 느리고 진정시키는 목소리로 그 사람에게 말하세요. 그 사람이 즐기는 것을 읽어주거나 부드러운 음악을 틀어주세요.

- 추억을 나누는 것이 위로가 될 수 있습니다. 어떤 사람들은 특별한 휴일, 사랑하는 사람들과의 좋은 시간, 또는 좋아하는 장소에 대해 이야기합니다.
- 그 사람의 공간을 조용하게 유지하세요. 라디오, 텔레비전, 전화 벨소리를 낮추거나 끄세요. 방문객을 제한하는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- 부드러운 터치나 손 잡기로 위로를 해주세요.



“우리가 서로에게 줄 수 있는 가장 좋은 것들 중에는 좋은 추억들이 있다.”

— 앙리 J.M. 누웬

에너지의 급상승

죽어가는 사람은 갑작스럽고 짧은 에너지의 급상승을 보일 수 있습니다. 갑자기 깨어나고 의식이 명료해질 수 있습니다. 며칠 동안 음식을 먹지 않았는데 먹고 싶다고 할 수 있습니다. 몇 주 동안 침대에서 나오지 않았는데 일어나서 움직이고 싶다고 할 수 있습니다.

에너지의 급상승이 항상 이렇게 극적인 방식으로 일어나는 것은 아닙니다. 더 자주 깨어있는 것처럼 미묘하게 나타날 수 있습니다. 이러한 상황이 그 사람이 나아지고 있다는 잘못된 희망을 주는 경우가 종종 있습니다. 안타깝게도 이는 가능성이 낮습니다. 그 사람이 이 생애의 마지막 순간들을 위해 힘을 축적하고 있는 것일 수 있습니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 이 특별한 시간을 있는 그대로 즐기세요.
- 추억을 나누고 작별 인사를 하는 시간으로 사용하세요.
- 손을 잡고 함께 있으세요.

**“이 삶에서 우리는
위대한 일들을 할 수 없다. 위대한 사랑으로
작은 일들만 할 수 있을 뿐이다.”**

— 테레사 수녀

작별 인사

가족과 친구들은 작별 인사를 해야 할지 확신하지 못할 수 있습니다. 어떤 사람들은 그것이 죽음을 더 빨리 오게 할 수 있다고 걱정합니다. 다른 사람들은 작별 인사를 하고 싶지만 무엇을 말해야 할지 모릅니다. 어떤 사람들은 놓아줘도 괜찮다고 말해야 하는지 궁금해합니다.

언제 그리고 어떻게 작별 인사를 할지는 개인적인 선택입니다. 옳고 그른 방법은 없습니다. 어떤 사람들은 작별 인사를 하는 것이 어렵습니다. 많은 사람들이 한번 해보면 그것이 선물이 될 수 있다는 것을 느낍니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 그 사람이 깨어있는 동안 시간을 내어 여러분이 해야 할 말을 하거나 해야 할 일을 하세요. 마음을 따르세요. 사랑하는 사람과의 이 시간은 소중한입니다.
- 어떤 사람들은 다음과 같이 시작합니다.
 - “당신에 대해 내가 가장 사랑하는 것은...”
 - “내가 항상 기억할 것은...”
 - “당신에 대해 내가 가장 그리워할 것은...”
 - “당신에게서 내가 배운 것은...”
 - “내 마음에 품고 있는 것은...”
- 어떤 사람들은 이 시간을 “미안하다”고 말하거나, 용서하거나, 과거의 분노를 놓아주는 데 사용할 수 있습니다.
- 어떤 사람들은 이 시간을 감사를 표하는 데 사용합니다.
- 가능하다면 사랑하는 사람을 안아주는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또는 그들의 손을 잡고 해야 할 모든 말을 하세요.
- 눈물은 작별 인사의 자연스러운 부분입니다. 우는 것은 그 사람을 얼마나 사랑하는지 보여주는 건강한 방법이 될 수 있습니다.

죽음이 가까워졌을 때

아래는 죽음이 곧 일어날 수 있다는 것을 의미할 수 있는 징후들의 목록입니다. 각자에게 죽음의 과정은 고유한 것입니다. 이는 단지 예시일 뿐입니다. 어떤 사람들은 이 모든 징후를 보이지 않을 수 있습니다. 어떤 사람들은 다른 시기에 징후를 보일 수 있습니다.

1~3개월:

- 사람들과 활동으로부터 단절됨
- 말을 적게 함
- 덜 먹고 마심
- 더 많이 잠

1~2주:

- 장소, 시간, 또는 사람에 대해 혼란스러워함
- 상징적 언어를 사용함(“기차/버스가 어디 있지?”)
- 방에 없는 다른 사람들과 이야기함
- 신체적 변화:
 - 맥박이 빨라지거나 느려짐
 - 혈압이 떨어짐
 - 피부색이 변함
 - 호흡이 약하거나 불규칙함
 - 체온이 오르거나 떨어짐
 - 먹지 않음, 또는 적게 마시거나 액체를 전혀 마시지 않음

며칠 내지 몇 시간:

- 대부분의 시간을 잠
- 에너지의 급상승
- 불안해함
- 삼키는 데 어려움이 있음
- 약한 맥박
- 혈압이 더 크게 떨어짐
- 피부색의 더 많은 변화
- 호흡의 더 많은 변화(호흡 사이의 긴 휴지)
- 호흡하는 동안 그르렁 소리
- 소변이 적거나 없음
- 눈꺼풀이 완전히 감기지 않음

몇 분:

- 더 긴 휴지와 함께 짧은 호흡
- 입이 벌어짐
- 반응하지 않음

죽음의 순간

아무도 죽음이 언제 일어날지 말할 수 없습니다.
어떤 사람들은 다른 사람들이 있을 때 죽습니다.
어떤 사람들은 혼자 있을 때 마지막 숨을 거둡니다.
죽음의 순간에 거기 있다면 무엇을 해야 할지 가족,
간병인, 친구들과 이야기하세요.

그 사람이 죽었을 때, 호흡이나 심박동이 없을
것입니다. 목소리나 터치에 반응이 없을 것입니다.
눈이 부분적으로 열려있을 수 있습니다. 동공이 빛에
반응하지 않을 것입니다. 턱이 이완되고 입이 벌어질
것입니다. 방광과 장 조절력을 잃을 수 있습니다.

죽음이 예상되었더라도 충격처럼 느껴질 수 있습니다.
죽음의 순간에는 호스피스에 연락하는 것 외에는
즉시 해야 할 일이 없습니다. 911이나 경찰에
연락할 필요가 없습니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 호스피스에 연락해 주세요. 간호사가 방문할
것입니다. 필요에 따라 다른 케어팀 구성원들이
도움을 줄 수 있습니다.
- 이 시점에서 친구나 가족에게 연락해서 함께
있어달라고 할 수 있습니다.
- 간호사나 케어팀 구성원이 방문할 때, 그들은 다음을
할 수 있습니다.
 - 죽음을 확인
 - 모든 관을 제거
 - 몸을 씻기고 준비하는 것을 제안
 - 사용하지 않은 약물로 무엇을 해야 하는지 안내
 - 원한다면 장례식장에 연락
 - 의사와 나머지 호스피스팀에 연락
 - 장비 제거 준비
 - 지원 제공

- 어떤 사람들은 장례식장에서 사람이 즉시 오기를 원합니다. 다른 사람들은 연락하기 전에 기다립니다.
- 어떤 사람들은 다음과 같은 방법으로 사랑하는 사람을 기립니다.
 - 특별한 옷으로 그 사람을 씻기고 입히기
 - 이야기 나누기
 - 촛불을 켜거나 방에 꽃 놓기
 - 그 사람의 영적 신념에서 나온 의식 나누기
 - 특별한 음악 연주
- 장례식장에 언제 올 준비가 되었는지 알려주세요. 그들이 시신을 모실 때 거기 있거나 집의 다른 곳에서 기다릴 수 있습니다. 장례식장은 원한다면 추도 계획을 세우는 데 도움을 줄 것입니다.



“죽음은 삶을 끝내지만,
관계를 끝내지는 않는다.”

— 미치 알봄,
모리와 함께한 화요일

간병인을 위한 돌봄

생의 마지막에 있는 누군가를 돌보는 것은 지치는 일일 수 있습니다. 간병인의 몸과 마음, 정신을 지치게 만들 수 있습니다. 간병인들은 종종 직장, 가족 돌봄, 또는 자신의 건강 문제와 같은 다른 의무들을 동시에 해야 합니다. 다른 사람의 돌봄과 자신의 필요 사이의 균형을 맞추는 것은 큰 도전이 될 수 있습니다.

여러분이 할 수 있는 일:

- 사랑하는 사람의 돌봄과 자신의 필요 사이의 균형을 찾으세요. 자신을 돌보는 것도 중요합니다.
- 하루에 여러 번 심호흡을 하세요. 깊은 호흡은 몸과 마음을 새롭게 해줄 수 있습니다. 가능할 때 휴식을 취하세요. 조용한 곳에서 20분 동안 누워있거나 발을 올리고 앉아 있으세요.
- 운동 루틴을 시도해보세요. 밖에서 산책을 하세요. 이는 스트레스를 줄이고 에너지를 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 충분한 물을 마시세요. 정해진 시간에 건강한 식사를 하세요.
- 전화나 방문이 도움이 될지 결정하세요. 필요하다면 방문을 제한하세요. 필요할 때 혼자만의 시간을 가지세요.
- 도움을 요청하세요. 사람들은 종종 도움을 주고 싶어하지만 여러분이 무엇을 필요로 하는지 모릅니다. 쇼핑이나 개 산책과 같이 해야 할 일들의 목록을 만들어 두세요.
- 호스피스에 연락하세요. 훈련받은 자원봉사자들이 심부름을 도와주거나 여러분이 쉬는 동안 그 사람과 함께 앉아 있을 수 있습니다.
- 신뢰할 수 있는 친구, 영적 상담자, 또는 케어팀의 누군가와 여러분의 감정을 나누세요.
- 자신을 배려하세요. 한 순간, 한 걸음씩 삶을 받아들이세요. **도움이 필요하시면 저희에게 연락하세요. 저희는 여러분을 위해 여기에 있습니다.**



질문과 메모:

SAMPLE

제공:

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip