

臨終時預期會怎樣

照顧者指南

當您關心的人走到生命的盡頭，那是一個充滿複雜情緒和顧慮的艱難時期。身為照顧者，您可能有許多疑問，或者不確定如何儘量滿足他們的需要。照顧臨終者時有這些顧慮是很正常的。了解在生命的最後數天和數小時預期會怎樣，可有助您感到作好準備。

本指南將有助您了解和滿足臨終者不斷變化的需要。如對此資訊有任何疑問，請與醫生或護士相談。



在本指南中

生理變化和需要

飲食	2
痛楚	3
焦躁不安和迷惘	4
口、鼻和眼部護理	5
虛弱和嗜睡	6
呼吸的變化	7
照顧自己	9
彌留之際	11
離世時	12

生理變化和需要

臨終時，一個人的身體會經歷許多生理變化。這些變化通常會在數天內出現，但有時亦會在數小時內迅速發生。一個人可以從看來情況穩定，變成看來好像只剩下數小時的生命。這些變化可能會讓人感到壓力或難過，但那是死亡的正常過程，且通常並非醫療緊急情況。

下文將描述該等生理變化以及相關要訣，以協助讓您的照顧對象儘可能保持舒適。

飲食

為何他們減少飲食？

臨終時，人們通常不會感到飢餓或口渴，因為其身體系統已減慢運作。身體失去運用食物和液體的能力，也無法吸收營養。此時，他們會很少吃喝，甚至完全不飲食。這是正常的。

如果他們不想飲食，尊重他們的意願尤其重要。想對生病的人餵食是很正常的，但對臨終者餵食並不會減輕他們的痛苦，亦不會延長生命。事實上，食物或飲料可能會使臨終者感到不適。

重要事項

- 注意不要強迫他們飲食。
- 如果他們在餵食期間咳嗽或呼吸困難，則應立即停止餵食。
- **如果他們十分睏倦或無法正常吞嚥，則切勿餵食。**食物和水可能會進入他們的肺部，並導致氣道阻塞和肺炎。
- 如果他們的尿液顏色深，請不要擔憂。當一個人喝水少，尿液會變得較濃且顏色較深。

如何協助進食？

著重享受而非營養，是沒有問題的。他們可能只吃幾口食物便感到吃飽，這是正常的。

- 在提供食物之前，請確保進食者保持警覺並坐直（如圖所示）。
- 提供對方可能喜歡的軟食。
- 每次只給少量食物，並在對方看來吃飽時停止。
- 如果他們在餵食期間咳嗽或呼吸困難，則應立即停止餵食。



如何協助喝飲料？

您可以提供飲料。首先，將他們的頭部稍微抬離枕頭，以預防作嘔。然後，透過以下一種或多種方式提供飲料：

- 用注射器或帶有喝嘴的嬰兒杯給對方幾口清水。
- 在他們嘴裡放數塊冰塊。
- 提供蘸水的海綿拭抹棒（見附圖）讓他們吸吮。
 - 家居護理團隊可以為您提供該等拭抹棒。對方可能會咬海綿。這是正常反應。繼續握住拭抹棒。片刻之後，他們便會鬆口。



使用靜脈 (IV) 餵食是怎樣？

許多照顧者會詢問有關靜脈 (IV) 餵食的事宜。在靜脈餵食中，醫生或護士會將針頭插入被餵食者的手臂，然後直接透過靜脈輸液。所輸送的液體通常是鹽水。我們較不建議使用靜脈餵食。靜脈輸液不會提供多少營養，並可能會引起不適。

痛楚

哪些是不適的跡象？

痛楚通常不會在臨終時加劇。事實上，當一個人變得較睏倦且活動較少時，他們可能會感到較少痛楚。

即使對方無法說話，但當其感到不適或痛楚時，他們通常可以用身體向我們反映。查看以下跡象：

- 臉部、雙手或身體緊繃
- 咬牙切齒

您的醫療護理團隊亦會密切監察這些跡象。

他們呻吟時是感到痛楚嗎？

您可能會聽到臨終者呻吟。在臨終者呼氣或被左右移動時，最常會發出呻吟聲。這種呻吟不一定是由痛楚引起，而可能是由呼吸的變化所導致。在第 7 頁「呼吸的變化」一節中有較詳細的解釋。

醫生會改變他們使用的止痛藥嗎？

如有使用止痛藥，則醫生或執業護士可能會根據臨終者的情況變化而改變劑量或用藥方式。

例如：如果他們無法再吞嚥，則會提供一些可以透過止痛泵或注射用藥的止痛藥。如果您認為需要更換止痛藥，請聯絡醫生或護士。

焦躁不安和迷惘

臨終時，人們可能會變得非常焦躁不安或迷惘。有時，他們可能會感到害怕或受到威脅。臨終者認為他們看到一些可能不存在的事物（如：已去世的動物或人），這亦很常見。他們可能會顯得困惑或生氣，且可能認不出熟悉的面孔。臨終時出現困惑和性格變化是正常的，而並不是臨終者對您感覺有變的跡象。

我可如何協助安撫他們？

- 說出自己的名字，並清楚地說話。
- 嘗試一些安撫的活動，例如：牽手、播放安靜的音樂，或輕聲讀文章給他們聽。
- 如果讓他們獨處，他們可能會變得更加焦躁。詢問他們是否希望更常有熟悉的面孔陪伴。提供這種額外的關顧可能並不容易。與護理團隊討論可用的資源（如：臨終關懷義工和個人支援人員）。
- 儘量不要爭論、糾正或反駁他們所說的話。
- 儘量減少令人困惑的情況。嘗試一次只進行一個對話。將噪音和混亂減至最低。
- 您的照顧對象可能不再喜歡或享受他們過去喜歡的事物。您可能需要嘗試不同的策略，看看什麼有助安撫他們。如果您需要有關不同嘗試的建議，請與護理團隊相談。
- 有些人可能會混淆晝夜。白天保持房間明亮，晚上保持房間黑暗，這會很有幫助。
- 如果您有相關顧慮，請與護理團隊成員相談。醫生或護士可以透過用藥加以協助。

口、鼻和眼部護理

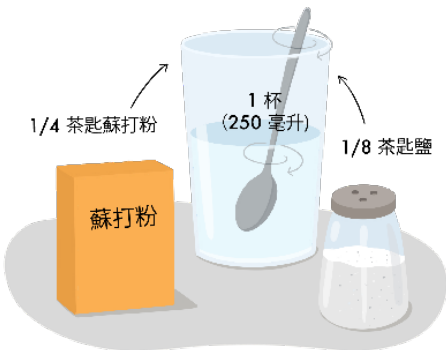
臨終時，舌頭、嘴唇、鼻子和眼睛會感到乾涸和不適。您可能會發現臨終者經常用口呼吸。這會使乾涸情況加劇。經常進行口、鼻和眼部護理有助舒緩乾涸和不適。

我可如何協助進行口、鼻和眼部護理？

- 經常清潔口腔。您可以使用清水或由鹽、水和蘇打粉製成的溶液（如下所述）。

解決口乾

1. 混合在一起
 - 1 杯（250 毫升）清水
 - 1/8 茶匙鹽
 - 1/4 茶匙蘇打粉
2. 用上述溶液蘸濕口腔護理海綿（由家居護理團隊提供），然後用該海綿清潔口腔、牙齦和舌頭。護士可以向您示範怎樣做。
3. 接受護理的臨終者可能會咬海綿。這是正常反應。繼續握住拭抹棒。片刻之後，他們便會鬆口。
4. 每天製備新的溶液。



1/4 茶匙蘇打粉

1 杯 (250 毫升)

1/8 茶匙鹽

蘇打粉

- 避免使用含有酒精的漱口水，這會使口乾加劇。
- 使用潤唇膏保護嘴唇。
 - **重要事項：**如果照顧對象正使用氧氣，則請勿在嘴唇上使用石油提煉的滋潤膏（如：凡士林）。
- 如果他們的鼻子乾涸，您可以用水基凝膠（如：**Secaris**）潤濕鼻孔。您毋需處方即可在藥房購買。水基凝膠可以安全地與氧氣一同使用。
- 如有需要，您可以每天用人工淚液滋潤眼睛 3 至 4 次。護士會向您示範怎樣做。您毋需處方即可在藥房購買人工淚液。



虛弱和嗜睡

人們在臨終時可能會感到非常虛弱和疲倦。隨著病情的發展，他們往往會睡得更多。此時，他們通常會：

- 在床上度過大部分時間
- 大部分時間（或總是）顯得昏昏欲睡或正淺睡
- 難以醒來
- 很少說話或完全不說話

止痛藥會讓他們昏昏欲睡嗎？

如果一個人昏昏欲睡且睡得很多，您可能會擔心他們服用過多止痛藥。一般來說，止痛藥可使身體放鬆，讓患者睡得較安穩。如果您擔心止痛藥可能產生副作用，請與醫生或護士相談。

他們能聽到我說話嗎？

在某些情況下，照顧對象可能處於昏迷或類似睡眠的狀態。他們將無法像以往般回應談話或觸摸。我們不知道臨終者能聽到或理解多少，但他們大概能夠繼續聽到和理解一些事情。他們可能仍能認出您的聲音，並從中感到安撫。如果您覺得合適，則繼續跟他們說話和觸摸他們，以協助安撫他們。

當他們虛弱且睏倦時，我可如何協助？

- 每 6 至 8 小時改變他們在床上的姿勢，在他們覺得最舒服的姿勢之間切換。定期改變姿勢有助減少不適，並預防出現褥瘡。下頁的圖片展示我們發現的兩個最佳姿勢。護士或支援人員會向您示範怎樣做。
- 護士可能會建議使用特殊的床墊，以協助治療或預防褥瘡。
- 使用即棄的吸水內褲，以減少上廁所的次數。在某些情況下，可能會將導管置入照顧對象的膀胱中並連接至尿袋，以便排尿。插入導管時可能會有一點不適，但通常在置入後便不會感到痛楚。
- 您可以跟照顧對象說話，就像他們能聽到一切那樣。說出您想說的一切。如果您感覺合適，您可以繼續保持親暱，並讓他們放心您就在身旁。

舒適的姿勢

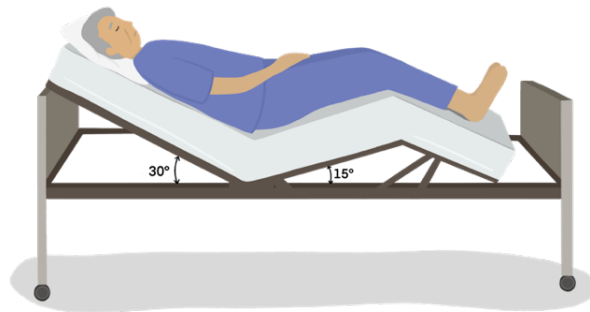
部分轉向一邊

此姿勢對氣道阻塞很有幫助。用枕頭支撐整個背部，以免他們翻身至以背部平躺。



背部平躺，頭部和腿部略為抬高

將頭抬高約 30 度。不要把頭抬得太高，以免他們在床上滑動。由此產生的摩擦會導致褥瘡。雙腿應抬高約 15 度。詢問護士如何調整他們的姿勢和病床。



呼吸的變化

他們的呼吸模式會出現怎樣的變化？

當照顧對象變得越來越虛弱時，您可能會注意到他們平常的呼吸模式出現變化。他們的呼吸可能會：

- 加快
- 聲音變得較淺或較深
- 變得不規則

一般來說，這些變化並不是因為他們沒有取得足夠的氧氣。如果您對呼吸模式的變化有任何疑慮，請與醫療護理團隊討論。

瀕死前，他們的呼吸會減慢。每次呼吸之間可能會有長達 20 或 30 秒的間隔。他們的呼吸聽來像喘氣。這種呼吸模式可能會持續數小時或數天。他們不會意識到這些變化，亦不會感到任何痛苦。

為何他們的呼吸聲很嘈雜？

當一個人處於昏迷或極度昏昏欲睡的狀態時，他們的呼吸往往聽來像受阻塞或像打鼻鼾。每次呼吸時可能亦會發出輕柔、短促的呻吟聲。這些聲音是由喉嚨裡的少量黏液或痰所引起；當一個人沒有足夠的意識咳嗽時，該等黏液或痰便會積聚。

這種呼吸的變化往往會在臨終前數天至數小時出現。雖然那些聲音或會很難耐，但臨終者不會感到任何痛苦，亦不會被黏液或痰嗆到。氧氣無助減少或停止嘈雜聲。

有時，照顧者會詢問有關使用抽吸器去除黏液的問題。我們一般不建議使用該等機器，因為所需使用的軟管會令人作嘔和嘔吐。

如果您擔心照顧對象感到不適，醫生或執業護士可以處方藥物加以協助。

我可如何協助減輕嘈雜的呼吸聲？

您可將他們以胎姿置於平坦的床上，以協助減少或停止嘈雜的呼吸聲。枕頭對於支撐背部和防止翻身非常有用。

照顧自己

臨終是一個令人感到擔憂和壓力的時期。在他們患病的整個過程中，不僅是在提供護理上，還有在處理自己的悲傷和情緒上，您可能面對許多挑戰。

隨著他們快將離世，您可能會體驗到各種各樣的感受，其中包括：恐懼、擔憂、悲傷、慰藉、平靜和解脫。您可能亦會覺得照顧對象快將不用再受苦。所有這些感受都是正常的。

作為照顧者，您可能會感到身心俱疲。您可能還需要照顧悲傷的孩子或其他家庭成員和朋友。跟照顧他人同樣重要的是，您亦需要照顧好自己。照顧好自己會有助您更妥善照顧身邊的人。

如果您需要額外的情緒支援，請告知醫生或護士。我們會協助查找輔導服務等選擇。您的基本護理提供者（如：家庭醫生或基本護理執業護士）現在和未來亦可以協助支援您。

在某些情況下，醫療護理團隊可能會提供額外的實用服務，讓您有時間稍作休息（如：增加個人支援人員的工作時間或安排臨終關懷義工）。如果您開始感到力不從心，請與團隊相談。

我該如何照顧自己？



- 緊記定時進食，並多喝水以保持身體的水分。
- 試著爭取時間睡眠。讓自己有充足休息，可讓您更能夠協助照顧對象，並在過程中保持自己的健康。
- 試著給自己留下一點時間。花點時間淋浴或泡澡、安靜地散步、冥想或祈禱都會有幫助。

- 可能的話，讓自己身邊有支持您的朋友和親戚陪伴。在需要時尋求他人協助。在這個困難時期，人們會樂意提供協助。接受別人在膳食、家務、照顧小孩、購買食品雜貨、駕車或陪伴臨終者等的協助，讓自己稍作休息。與您的醫療護理團隊討論有助支援您的可用資源。
- 與醫療護理團隊討論您的恐懼和擔憂。如果您需要應對悲傷的協助，請與您的家庭醫生或寧養護理醫生等人討論您可取得的資源。

彌留之際

臨終者彌留時會怎樣？

隨著死亡臨近，臨終者的眼睛可能會睜開而不眨眼。每次呼吸之間的時間可能會很久。

您可能亦會注意到皮膚因血液循環減慢而有所變化。該等變化可能包括：

- 膚色變藍或帶有斑點
- 身體背面變黑
- 嘴巴周圍的皮膚呈藍灰色
- 臉色變得蒼白
- 鼻子、耳朵、雙手、手臂、腳部和腿部摸起來很涼快
- 指尖變黑

此時，護士可能會停止測量臨終者的血壓和脈搏。當一個人彌留時，這些測量便不那麼重要。

偶爾，之前無反應的人可能會突然變得較警覺或精力充沛。在一段短時間內，他們可能會變得健談或對食物或訪客更感興趣。如果出現這些短暫的變化，他們並非感到任何痛苦。

我可如何在他們彌留時加以協助？

- 讓他們保持舒適的體溫。
 - 如果他們覺得熱，則用抹布或毛巾浸入冷水中，然後將其放在額頭或胸部，以協助降溫。
 - 如果他們覺得冷，則用毛毯保暖。
- 避免可能會驚嚇和困擾照顧對象的喧鬧聲。用正常聲亮說話即可。
- 如果您覺得合適，您可能想：
 - 讓他們放心離開人世
 - 讓他們知道他們對您有多重要
 - 說「我愛你」

他們離世時

一個人在家中離世時，通常沒有護士、醫生或個人支援人員陪伴在您身邊；只有您與逝者獨處。

我怎樣知道一個人已離世？

您會知道照顧對象已經離世，因為：

- 他們不會呼吸
- 他們的眼瞼可能會微微張開，但不會眨眼
- 他們的瞳孔會變大
- 他們的眼睛會盯著某個地方
- 他們的下巴會放鬆，嘴巴會微微張開
- 他們可能會排尿或排便



逝者可以留在家中多久？

您可按意願花上一些時間。您可能希望讓逝者的遺體留在身邊數小時或一整夜，或者您可能希望儘快移走他們的遺體。兩者皆可以。沒有法律理據要立即移走一個人的遺體。致電寧養護理醫生或執業護士時，讓他們知道您希望怎樣做。

一個人離世後，身體會隨著時間流逝而出現生理變化，繼而使改變逝者的姿勢變得困難。如果您確實決定將逝者的遺體留在家中一段時間，則嘗試合上他們的眼瞼並將其平躺。他們的眼睛可能不會閉上，這是正常的。

一個告別的形式（例如：擁抱、親吻或一些話語）可有助您緬懷這一刻並道別。

我應在什麼時候致電殯儀館？

在醫生或執業護士到達並填寫所需表格後，您便可以致電殯儀館。我們建議您在照顧對象離世前與殯儀館作出安排，但這並不是必要的。

我應在什麼時候致電寧養護理醫生？

如果照顧對象的離世時間為：

- 早上 7:00 至午夜之間，請聯繫寧養護理醫生，為他們安排家訪。
- 午夜後，請待至早上 7:00 再與我們聯絡。我們的寧養護理團隊全日 24 小時提供緊急支援，但他們需要專注為需要緊急護理的病人提供支援。

如果您出於宗教或文化原因而需要特殊安排，請在照顧對象臨終前與寧養護理醫生相談。

您毋需撥打 911 或報警。

如果撥打 911，請確保準備好「不施行心肺復甦 (DNR)」表格（如有）。該表格將提醒到場人員不要施行心肺復甦 (CPR)。

我可如何支持 Temmy Latner 中心的工作？

殯儀館經常詢問家屬是否有一家他們希望透過紀念捐贈來支持的慈善機構。您或會希望在照顧對象臨終前，與他們和任何其他照顧者討論此事宜。通常，人們會選擇對他們的一生或疾病有重大意義的慈善機構。

如果您選擇捐款支持 Temmy Latner 寧養護理中心，我們將不勝榮幸。將紀念捐款贈予 Temmy Latner 中心，將有助我們繼續提供儘可能最好的寧養護理、開展前沿研究，以及為數以千計的學生和執業醫療護理專業人員提供寶貴的教育。

如欲於網上捐款，請瀏覽我們的網站 www.tlcpc.org。至於支票捐款，請以「Sinai Health Foundation」為抬頭開立支票，並在備註欄中註明「Temmy Latner Centre for Palliative Care」。郵寄至：522 University Avenue, Suite 1001, Toronto, ON, M5G 1W7。詳情請致電 416-586-8203 或發電郵至 foundation.msh@sinaihealth.ca。

如有任何疑問或顧慮，請與醫生或護士相談。