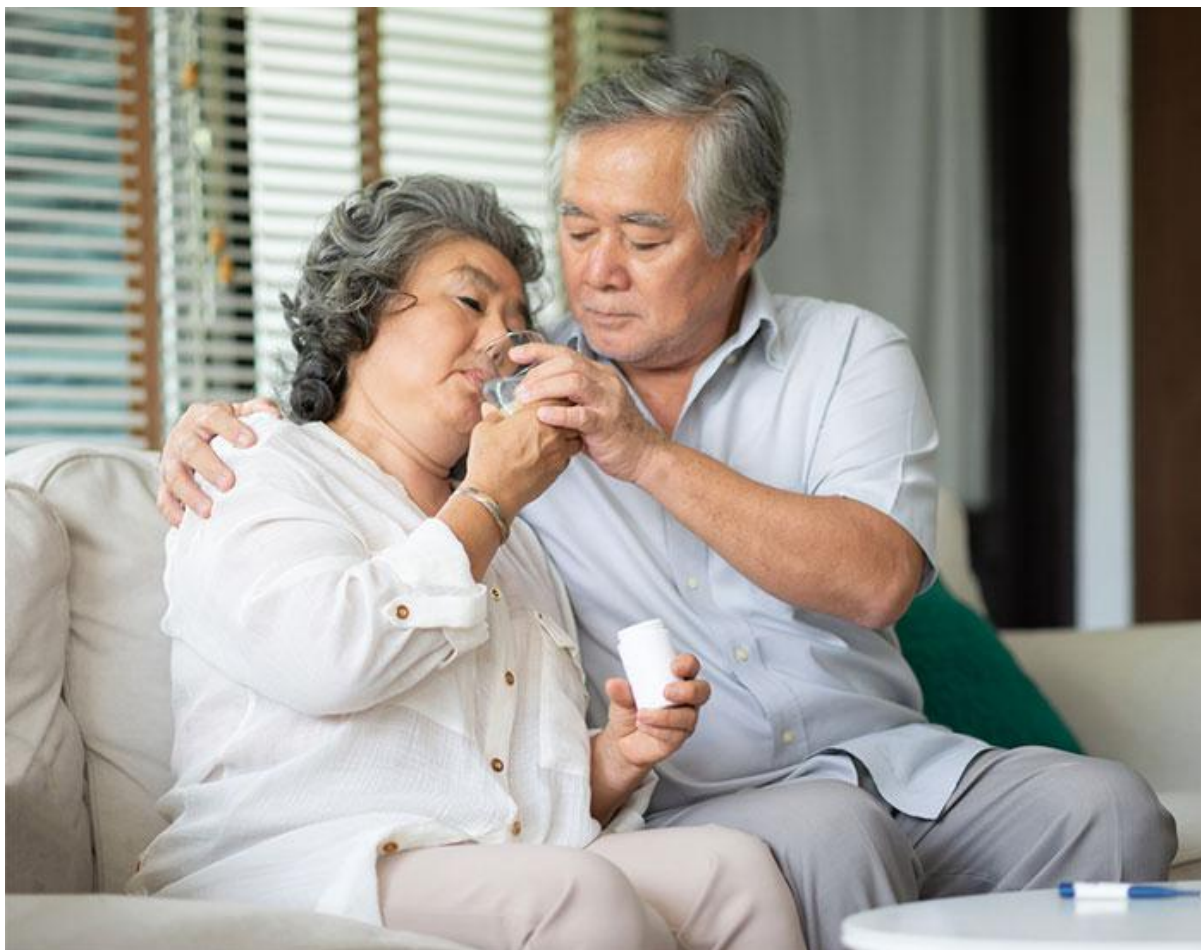


## 提供临终关怀



当亲人因为癌症而即将走到生命的尽头时，家庭看护者的责任在很大程度上取决于癌症患者将在哪里接受照顾。例如，如果患者住在疗养院里，那么疗养院里的护士则承担了主要看护职责，而家庭看护者的看护职责就会比较轻。如果您的亲人在接受临终护理服务，那么临终护理团队将尽可能确保他/她无论身在何处，痛苦都会减到最低。在[此处](#)了解慈怀疗护和临终关怀服务的更多详情。

当一个人即将走到生命终点的时候，通常会更加虚弱和疲惫。虽然无法准确预测一个人的生命何时会终结，但是有一些常见的迹象和症状可以表明死亡即将来临。了解将会发生什么以及自己可以做什么，能让您进行更好地规划，感觉不会那么焦虑。

以下列出了一些您的亲人可能会经历的常见症状，以及您可以做的事情。要注意的是，每个人的症状可能各不相同，不一定都会有相同的经历。

常见症状	您可以做什么
<p><b>极度嗜睡</b></p> <p>这种变化是正常现象，部分原因是身体和大脑的化学变化。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 握住他/她的手，对着他/她的耳朵轻声说话，让对方知道您的存在。</li> <li>● 继续与亲人交谈；即使他们没有回应，也不要以为他们听不到您的声音。听觉是最后一种丧失的感官。</li> <li>● 如果您的亲人无法自己翻身，您可以经常调整他/她的姿势，以防止出现压疮。</li> </ul>
<p><b>对饮食不感兴趣</b></p> <p>这是正常死亡过程的一部分。您的亲人在此阶段不再需要补充较多热量。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如果您的亲人仍然清醒，可以用茶匙或注射器喂给他/她少量的食物和饮料。</li> <li>● 如果他/她不想吃东西，不要强迫或坚持，因为这样做会增加对方的不适。</li> <li>● 定期清洁及滋润口腔，保持口腔卫生，能让亲人更加舒适。</li> </ul>
<p><b>大小便失禁</b></p> <p>这是在死亡过程中会出现的一种现象。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持支持和理解的心态。</li> <li>● 如果是在家中进行护理，可经常更换床垫，保持床和衣服的清洁。为亲人穿上纸尿裤，并在必要时进行更换。使用隔离霜可防止皮肤与排泄物接触。</li> </ul>
<p><b>四肢冰凉</b></p> <p>随着血液流向重要器官，四肢可能变得越来越冰凉。脸可能会愈加苍白，而脚底和腿部可能变成紫蓝斑驳的颜色。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 给亲人盖上足够保暖的被子。</li> </ul>
<p><b>困惑或烦躁不安</b></p> <p>对方可能会对人和周围的事物感到困惑。有些人可能显得烦躁不安，表现出重复性的动作，例如拉扯床单或衣服。这可能是由于许多原因造成的（例如，体内化学变化）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 说话时先表明自己的身份。说话要轻柔、自然、清晰。使用简单的单词或短语。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 让对方安心。您不必纠正亲人的错误，这样可能会增加亲人的困扰。</li> <li>• 告诉她/他现在是星期几，几点钟。</li> <li>• 做一些您认为可以让亲人平静的事情。例如，轻轻按摩双手或前额，播放舒缓的音乐，或以小声祈祷。</li> <li>• 保持愉悦的房间氛围。避免使用刺眼的强光。</li> <li>• 医生可能会为您的亲人开一些药，以使他/她平静下来。</li> </ul>
<p><b>呼吸方式的改变</b></p> <p>随着肌肉变得更加放松，您的亲人可能会张开嘴呼吸。他/她的呼吸可能比较轻，而且不规则，有时候会停 10 到 30 秒。这通常不会对临终的人带来很大困扰。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抬起床头或让亲人侧身也许会有帮助，但也可以听之任之，毕竟这是正常死亡过程的一部分。</li> </ul>
<p><b>喉咙发出汨汨声</b></p> <p>喉咙发出汨汨声通常是由于无法吞咽唾液而引起的。这通常不会引起不适。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免深吸痰，否则可能会引起不适。如果您是在家中提供护理，可以用枕头抬高头部，或者让亲人侧身来减少汨汨声。</li> <li>• 在口侧放一块小毛巾，方便痰液流出。</li> <li>• 医生可能会为您的亲人开一些药，减少多余的分泌物。</li> </ul>

### 寻求看护帮助

在亲人的临终时期照顾他/她可能具有挑战，尤其是如果您选择在家里提供看护。除了临终关怀家庭护理服务，有些人还会寻求额外的帮助，让他们能够在家更容易地应付。这些帮助包括[私人护理](#)或其他[家庭帮助服务](#)。如果您需要了解更多在家中看护帮助的资料，请与您亲人的医疗或临终关怀团队联系。如果看护对象是新加坡国立癌症中心的患者，您可以在必要时致电+65 6436 8417 或+65 64368088 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者作咨询。

## 生命消逝之时

当一个人的生命完全消逝的时候，他/她将不再有任何反应，呼吸会停止，心跳也会停止跳动，而且眼睛会朝向一个方向。肌肉也会放松。

即使已经预料到这一刻的来临，家人和看护者也通常会感到震惊和措手不及。通常此时不需要急着通知医生或护士。许多人选择在亲人过世后与之安静地相处片刻。如果您无法应对丧亲之痛，可以向新加坡国立癌症中心寻求个人辅导和丧亲互助团体的服务。您可以致电+65 6436 8417 或+65 6436 8088 与新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者预约，以了解有关他们如何为您提供帮助的更多信息。

## 实用资源

新加坡乐银页—[临终关怀：亲人临终前的护理](#)

新加坡慈怀理事会—[看护者资源](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

**TEMASEK**  
FOUNDATION

