

接近死亡時 *When death is close...*

死亡即將來臨時自然會讓人傷心、難以承受。

表面上看，在家裡過世可能是最平和、最安全的地點，但是這在實務上可能會因為種種原因而無法實現。您的全科醫生或來訪的護士可以針對在此一時刻照顧您親友的最佳地點提供建議和指引，以便做出決定。

我怎麼知道我的親友即將死亡？

如果您已經照顧您的親友一段時間，您或許會注意到他們的情況有所改變。來訪的護士或是全科醫生可以答覆您關於這項改變的所有問題，並且告知有關您的親友即將過世的徵兆。

這個時刻接近時，他們的胃口會減低，或是吞嚥困難。請為他們提供最喜歡的食物或飲料，但不要勉強他們進食。如果您的親友完全停止吃喝也不用擔心。

您的親友可能會睡得比較多，並且有時會昏昏欲睡，或是很難醒過來。所以最好計劃在他們最清醒的時刻進行談話。他們也可能會看不到東西，同時會開始直視前方。此時最好只在屋裡保留微弱的燈光。

有時他們可能會變得焦躁不安或迷糊不清。例如他們可能會拉扯床單並且不知道時間，或是認不出熟人。最好能平和地和他們說話以免驚嚇他們。提醒他們日期、時間、和有哪些人在房間裡。握住他們的手可能會讓他們感到安慰，即使是他們無法回應。

病人昏昏欲睡或是沒有反應時，不要假設他們聽不到您說的話。他們或許能夠感受到在他們身邊的人，同時認出熟悉的聲音。因此不要在他們面前討論他們的疾病或病情的變化是非常重要的。

您的親友變得虛弱時，他們的呼吸可能會改變並且轉為不規則。呼吸變淺時，分泌物可能會積聚在喉頭，發出咯咯的聲音。但並不表示您的親友感到不適。

死亡時

死亡時間很難預測。如果它看似即將來臨，您或許要安排有人陪伴您。繼續坐在您親友身旁，當他們不再呼吸時您會有所察覺。

您的親友離開時，您或許會想再坐著陪他們一段時間。當然這時您會有萬般情緒和感受湧上心頭。您也可能會感到震驚或覺得不真實。

若親友在家裡過世是預期中的事，不必打**911**。事後再致電您的全科醫生以便證明死亡。在理清頭緒後致電葬儀社。他們會幫您處理您親友的所有善後和喪葬事宜。

喪失親人

親人死亡時，必然會有一段傷慟和悵然若失的時間。事後很長一段時間裡您可能會經歷種種情緒包括震驚、如釋重負、罪惡感、和悲傷。這些都是正常反應。事實上您可能會覺得時好時壞，起伏不定。

最好不要太快嘗試去做很多的事。您會需要時間習慣親友的逝去，並且適應新的作息。

不要很快做出有關改變您生活的決定，例如搬家，因為稍後您可能會後悔。等到您不那麼悲傷時再做。

有很多機構可以幫助您渡過這段悲傷的時間。如果您有任何擔心或是覺得無法適應，請聯絡您的全科醫生或是您的善終照顧計劃。

有用的機構、社區服務和資源

Useful organizations, community services and resources

北岸家庭服務處 (Family Services of the North Shore)
familyservices.bc.ca

獅門寧養中心協會 (Lions Gate Hospice Society)
www.lionsgatehospicesociety.org

殘障接送服務 (Handy Dart Transport)
www.transitbc.com

上門送餐服務 (Meals on Wheels)
www.northvancouver.com/community/organizations
www.nscr.bc.ca/information/caregiver

以下手冊可以上網下載: <http://vch.eduhealth.ca/>

善終護理計劃資訊手冊

《北岸善終與支援護理計劃》(*North Shore Palliative and Support Care Program*) (GV.110.P351)

《幫助青少年度過困難的時期》(*Helping Children and Teens During a Difficult Time*) (GK.770.H45)

《幫我們度過困難時期指引》(*Guidebook to Help Us During Difficult Times*) (GV.100.G85)

《北岸善終護理日間計劃》(*North Shore Palliative Care Day Program*) (GV.110.P35)

《至愛者死亡後》(*After the Death of a Loved One*) (GV.300.D349)

喪慟系列：

- 《青少年的喪慟》 *Adolescent Grief* (GV.200.A77)
- 《哀悼父母的成年人》 (*Adults Grieving the Death of a Parent*) (GV.257.A39)
- 《因應耶誕節和其他特殊的日子》 (*Coping with Christmas and other Special Dates*) (GV.250.C67)
- 《因應您同性伴侶的死亡》 (*Coping with the Death of your Same Sex Partner*) (GV.250.C672)
- 《哀悼親人的過世》 (*Grieving the Death of Someone Close*) (GV.250.G75)
- 《經歷配偶或伴侶的辭世》 (*Living Through the Death of your Partner or Spouse*) (GV.250.L59)
- 《和孩子談論死亡》 (*Talking to Children About Death*) (GV.250.T35)
- 《有關悲慟的十項須知》 (*Ten Things to Know About Grief*) (GV.200.22.T46)
- 《喪慟中的家人》 (*The Grieving Family*) (GV.200.G75)
- 《瞭解喪慟》 (*Understanding Grief*) (GV.200.U53)
- 《當您關心的人處於喪慟時》 (*When Someone You Care About is Grieving*) (GV.200.W43)

有益書籍 *Helpful books*

- 《面臨死亡者要的是什麼?》 (*What Dying People Want*)
作者 *David Kuhl*
- 《最終的禮物》 (*Final Gifts*) 作者 *Callan*
- 《在家面對死亡》 (*At Home with Dying*) 作者 *Collett Merrill*
- 《走得安詳》 (*Dying Well*) 作者 *Byock · Ira*

您願意幫助我們嗎?

我們的善終服務中，很多是受到獅門醫院(LGH)基金會以及社區慷慨捐款的支持。

如果您願意以任何形式支持我們的工作 - 捐款或是籌組當地募款活動 - 請和我們聯絡。

獅門醫院基金會

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. **EF.100.T56.CN**
© Vancouver Coastal Health, June 2016

本文件內資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca