

如何得知死亡已经来临？

- 呼吸停止
- 没有心跳或脉搏
- 无法唤醒病人
- 病人眼帘半开
- 病人的口也会张开（偶尔）
- 瞳孔无光线反应

您应该做什么？

除非您想要，否则您不需要即刻通知所有人。最重要的是，从容地安排事项，无需着急。您可以拨电给一个亲人或朋友来陪伴您。假设病人在晚间过世，您可以选择立刻通知医生护士或隔天早晨才通知他们。

您可以把病患放在一个舒适的位置，因为他们的四肢会僵硬。您可以替病患擦去汗和体液。除非您愿意，否则并没必要帮病患洗澡。

若您已做好殡仪安排，您可联系殡仪员或宗教师，让他们指导您有关的殡仪事宜。您必须携带病人的身份证和有关病人的病例报告到附近的警察局报案，以领取病人的死亡证书。

欲了解马来西亚主要的安宁疗护服务，请查询：
网页：palliativecare.my
网址：info@hospismalaysia.org
电话：603-9133 3936 (联络电话 (Hospis Malaysia) 中心)

鸣谢：

本文件的资料由 Hospis Malaysia 整理与编辑，主要讯息已获得批准并提取于澳大利亚安宁疗护所准备的“About the Process of Dying”。

本文件所提供的意见并不代表 Hospis Malaysia 或 Palliative Care Australia 的立场。



有关死亡的过程

若您未曾目睹过死亡，或许您会害怕即将发生的事情。但是，死亡的那一刻通常是平静的。这份小册子能够帮助您。欲了解更多有关的支持与服务，请查询：palliativecare.my

编制：



印刷赞助商：



YAYASAN

照顾一位即将在几周或数天后去世的病人，可能会很压力，责任严峻。在这一个阶段，各种不同的感觉和情感都会涌现。本册子应该可以帮助您理解和回应一些您可以预测到的征兆。

照顾者通常都很担心病人死亡的过程会很痛苦。然而，临死的那一刻通常是平静的。身体会在几天内缓慢地变差，慢慢地“放弃”生命。假如病人变得烦躁不安，是可以治疗的。

不是每个病人都会出现本册子所提及的征兆，而且也不会有特定的顺序。有时候，这些征兆只在临死前几个小时前发生，也有可能是在数天前就发生。当一个人的身体机能逐渐慢下来，这些征兆都是属于正常和自然过程的一部分。

除了这里所描述的征兆以外，您有可能会注意到其他令您感到担心的变化。安宁疗护小组会为您随时提供资讯和支援。

请随时向安宁疗护小组寻求帮助，他们已经准备在病人生命的最后阶段与您更频密地联系。

在这段期间，您可以做的，就是坐在他的身边，握住他的手，以平和、安慰的语气说话。就算他无法回应您，但他很可能可以听到您说的话，这样就是对病人最大的帮助了。

不要低估这些简单的事情。往往“陪伴病人”比“为病人做事”更为重要。

您可能注意到的变化以及您可以帮忙的事情

胃口与口渴感

病人的胃口与口渴感可能会下降，他们几乎没有吃喝的欲望。这种情况会使许多照顾者感到担心，但这是自然的过程，病人并不会感到痛苦。几小口的水或者用口腔棉擦拭就可以帮助病人了。如果您愿意，也可以让护士教您如何护理病人的口腔。尝试喂食无法吞咽的病人，只会让他们更痛苦。

睡眠与清醒

病人的身体出现变化，需长时间睡觉，通常都昏昏沉沉并难以清醒。在病人清醒时，就是与病人交谈的最佳时机；然而，当他们想休息时，就让他们睡吧。不必去摇晃他们或大声说话；轻声地，自然地说话是最好的。

体温

病人的体温可能会出现变化。他们的手、足和腿可能会一时变冷，一时又会发热冒汗。有时候，病人的身体可能也会出现斑点及色素转暗，因为血液流动缓慢了。这些都是死亡过程中常见的情况。如果病人觉得冷，可以用薄被单保暖。谨记，不宜使用过多的被褥或电暖毯，因为这样病人会觉得燥热和不安。如果病人觉得热，可以用电风扇或冷湿毛巾降温，也须尽量保持空气流畅。

失禁

由于病人喝水量减少，导致身体所产生的尿液会下降，而且会变得更浓，颜色更深。很多照顾者都会担心病人会失禁，但是并非所有的病人会出现这种状况。假如发生了，也有护垫、易用的器材和吸水的床单可以使用，也可以改善舒适度和卫生度。安宁疗护小组的成员会建议您什么是需要的。

分泌物

由于咳嗽及吞咽能力下降，唾液和粘液可能会聚集在病人的喉咙的后部，产生咕噜声、起泡声或其它杂音。一般照顾者听了这种声音都会很担心，但是这些唾液和黏液并不会困扰病人。若要改善情况，可以抬高病人的头部，用枕头支撑，并把他的头部转向一边。此外，也可以用药物来减慢唾液和黏液的产生，从而提高舒适度。

呼吸

病人的呼吸模式可能会改变。有时候会急促，有时候会出现呼吸之间长的间隙。此外，呼吸也可能会变浅或带杂音。这些都是因为血液流动减慢、体内废物集聚而导致的。病人并不会为此觉得痛苦或困扰。

不安

由于大脑的血液供应减少和体内出现其他变化，病人会边得烦躁不安或激动。要舒缓这些症状，可以用平静、自然的语气说话，轻轻地按摩病人的手或前额，或者小声地播放一些熟悉的音乐。假如病人出现这个症状，您可以通知安宁疗护小组的成员，他们可使用药物来改善这些症状。