



# 居家临终护理 看护者指南





## 目录

当您做出把亲人接回家照顾的决定，可参照本指南为其提供居家看护，包括以下方面：

❖ 居家慈怀疗护服务	2
❖ “生命谢幕”知多少	3
❖ 病榻之侧献关怀	5
❖ 特定症状处理方法	7
❖ 死亡降临时	9
❖ 照顾好自己	11
❖ 重要联络信息	13
❖ 其他科普资源	15



# 居家慈怀疗护服务

您把亲人接回家后，医院的医疗团队会协助安排居家慈怀疗护团队接管病人的护理，为您和家人提供全方位的看护与支持。



居家慈怀疗护团队的职责？

- 评估病情与需求
- 调整药物剂量缓解症状，提供护理技巧指导，保病患的舒适与安全
- 提供专业的护理意见和计划

后续的家访频率将根据病情变化及病患的实际需求进行调整，确保提供适时、适切的支持与护理。

亲人出院后，居家慈怀疗护团队会何时会登门拜访？

- 院方会在病患出院前与您及慈怀疗护团队协调安排
- 慈怀疗护团队会尽可能在病患出院当天或下一工作日进行家访
- 如逢周末或公共假期，慈怀疗护团队无法为**新病例**提供即时支援

我该如何联系居家慈怀疗护团队？

- 居家慈怀疗护团队会在首次登门拜访时提供联络号码
- 您可以随时联络他们，但他们**不提供**24小时贴身看护服务
- 如果您有护理方面的疑问或遇到突发状况，请联系团队寻求协助

## “生命谢幕”知多少

生命谢幕之际的“最后时间”指的是死亡降临前的数小时或数天。



接近生命的最后时刻，您的亲人可能会出现食量减少、睡眠增多，以及对原本喜爱的事物失去兴趣的情况。这些生理变化因人而异，并非每位临终病患都会经历以下列出的征兆。

需留意的生理征兆：

**体温下降** — 四肢触感冰凉，尤以手指和脚趾部位。手掌和脚掌可能出现斑纹，或呈现紫蓝色变化。



**嗜睡** — 您的亲人会变得非常疲倦，最终无法对外界作出回应。



**断水断食** — 随着生理代谢放缓，您的亲人可能会失去食欲。如果他/她的神志还清醒，您可以尝试用小茶匙慢慢喂食，让他/她尽享平日喜爱的美食饮料。然而，如果您的亲人已经昏昏欲睡，请不要喂食，以免发生呛噎而引起吸入性肺炎（由食物或饮料进入气管引起）。



**神智混乱** — 您的亲人可能显得焦躁不安，在病床上扭动、指手画脚、语无伦次。然而，并非所有濒死者都会出现混乱。



**呼吸模式改变** — 随着肌肉逐渐放松，您的亲人可能会转为张嘴呼吸。一些病患可能会出现呼吸节律的变化，如间歇性急促深呼吸与浅呼吸交替，或伴有呼吸暂停。这种变化通常是无意识的，病患也不会因此感到不适或困扰。



**喉咙发出咕噜声** — 由于临终病患会逐渐失去吞咽唾液的能力，您的亲人呼吸时，可能会发出一些咕噜声。然而，濒临死亡的病患通常不会察觉，也不会因此感到难受。



随着生命逐渐谢幕，病患出现血压和血氧水平异常地情况并不罕见。此时，反复检查读数已无意义。确保亲人的舒服自在更为重要。

## 病榻之侧献关怀

### 使亲人安心

您可以握住亲人的手，在其耳边轻声说话，用简单的话语让他/她放心，您会一直守护在他/她的身边，让他/她得到妥善的照顾。

您也可以告诉亲人今天是哪一天、现在是几点，并且分享您的生活近况，使他/她感到踏实。你还可以与他/她一同回忆愉快的往事。



您或许还想向亲人表达心里的话，可参考以下四个重要事项：

- 请原谅我
- 我原谅你
- 谢谢你
- 我爱你

## 音乐/经文

您可以在房间内轻声播放宁神的音乐或是亲人喜爱的歌曲。您也可以替亲人诵经祈祷，安定其心神。

## 按摩

此时，您的亲人可能会希望接受轻柔的按摩。您可以使用他/她常用的润肤剂轻轻地为其按摩皮肤。然而，在为亲人按摩前，我们建议您先咨询专业医疗保健人士的意见，以确保安全和舒适。

## 口腔护理

保持口腔清洁和湿润有助于让您的亲人感到更舒适。您可以使用湿棉棒轻柔清洁和滋润口腔。如口腔干燥，可涂抹口腔保湿凝胶。如果不确定具体护理方法，请咨询医疗保健专家。此外，如果您的亲人感到困倦或即将入睡，请记得为其取下假牙（如有）。

## 眼睛护理

定时滴眼药水或涂抹眼胶，防止眼部干燥。

## 皮肤护理

用湿毛巾轻拭脸部，并定时更换衣物和床单。对于卧床不起的亲人，为避免臀部、脚踝等部位因长时间受压而引起褥疮，请定时为其调整睡姿或使用气垫床垫或褥疮垫：减少压迫点，保持皮肤的血液供应。更换尿布后，可为病人涂抹隔离霜，以保护皮肤免受刺激。

如果您的亲人在任何时候表现出不适，或不确定如何处理，请及时联系居家慈怀疗护团队寻求帮助。



# 特定症状处理方法

(关于所需剂量与用药时间, 请参照药物包装)

## 疼痛

- 移除导致不适的因素 (如刮伤皮肤的尿布)
- 播放舒缓身心的音乐, 使用芳香疗法
- 轻柔按摩四肢、额头或疼痛周边部位, 以缓解痛感

根据医生的指示, 照常用药

药物名称: \_\_\_\_\_

如需额外药物剂量:

根据医生的指示, 注射吗啡 (**MORPHINE**)

根据医生的指示, 注射芬太尼 (**FENTANYL**)

根据医生的指示, 注射羟考酮 (**OXYCODONE**)

另外, 可应用药物 \_\_\_\_\_

如果连用三剂后, 情况仍未改善:

请咨询居家慈怀护理团队



## 气喘

- 开风扇, 将气流直接导向面部
- 确保房间通风良好
- 按照医嘱使用供氧设备

根据医生的指示, 照常用药

药物名称: \_\_\_\_\_

如需额外药物剂量:

根据医生的指示, 注射吗啡 (**MORPHINE**)

根据医生的指示, 注射芬太尼 (**FENTANYL**)

根据医生的指示, 注射羟考酮 (**OXYCODONE**)

另外, 可应用药物 \_\_\_\_\_

如果连用三剂后, 情况仍未改善:

请咨询居家慈怀护理团队



## 便秘

- 顺时针方向轻轻按摩腹部

如果亲人连续三天没有排便, 请根据医生的指示, 将比沙可啶栓剂 (**BISACODYL SUPPOSITORY**) 放入其肛門

如果情况仍未改善:

请咨询居家慈怀护理团队





居家慈怀疗护团队有可能根据您亲人的病情，更换药物剂量或种类。如有疑问，请致电他们咨询。

## 咽喉因分泌物而产生杂音

- 使用枕头将亲人的头部和胸膛垫高，或协助其侧躺
- 将一条小毛巾放在亲人嘴，边以吸收流出的分泌物
- 尽量不使用深层抽吸，以免引起不适

如果以上方法均无效，

- 根据医生的指示，注射丁溴东莨菪碱/补斯可胖 (HYOSCINE BUTYLBROMIDE/BUSCOPAN)
- 另外，可应用药物 \_\_\_\_\_
- 如果连用三剂后情况仍未改善，请咨询居家慈怀疗护团队 \_\_\_\_\_



## 神智混乱，焦躁不安

- 与亲人交谈时，表明自己的身份
- 在对话中保持语调轻柔、自然且表达清晰
- 轻轻按摩亲人的双手或额头
- 保持房间内气氛愉悦
- 无需纠正亲人混乱的想法，以免加重其负担

如果以上方法均无效

- 根据医生的指示，注射氟哌啶醇 (HALOPERIDOLE)
- 另外，可应用药物 \_\_\_\_\_

如果情况仍未改善，

- 请咨询居家慈怀疗护团队
- 根据医生的指示，注射咪达唑仑 (MIDAZOLAM)



## 癫痫发作

- 协助亲人侧躺
- 不要限制他/她的行动，也不要放任何东西在他/她嘴里
- 留意每次癫痫的持续时间
- 通知居家慈怀疗护团队

- 如果癫痫发作持续超过五分钟，请为您的亲人使用10 mg DIAZEPAN 灌肠剂。如果症状在15分钟后没有改善，再次注入10 mg DIAZEPAN 灌肠剂。

如果情况仍未改善，

- 请咨询居家慈怀疗护团队
- 根据医生的指示，注射咪达唑仑 (MIDAZOLAM)



# 死亡降临时

## 如何判断亲人已过世？

您可以留意以下迹象：

- 呼吸已停止
- 颈部没有了脉搏
- 双眼凝视一个方向不动
- 躯体逐渐变凉

## 发现亲人过世了，我该怎么做？

- 保持冷静
- 观察十分钟，确认呼吸已停止
- 给自己一点安静的时间
- 不用着急通知其他亲人和朋友
- 死亡登记手续可稍后办理，在亲人过世的24小时内即可



### 如需验尸...

- 拨打999报警
- 通知警方家中有人身亡
- 请向警方出示医院在出院时开具的备忘录，以表明需要验尸的原因。

# 应办事项

## 申请死亡证书

联络您的家庭医生或能够上门验证死亡的全科医生（GP）



### 医生抵达时

- 把医院开具的备忘录交给医生
- 医生将对您的亲人进行检查，并在网上办理死亡证明手续
- 移民与关卡局系统里的资料会自动更新
- 医生将向您提供电子版死亡证明的编号

### 我该如何获取电子版死亡证书？

- 通过My Legacy网站获取死亡证书，网  
<https://mylegacy.life.gov.sg/>
- 需要输入的信息：电子版的死亡证书顿号、已故亲人的身份证号码、死亡日期
- 下载证书并储存在您的个人设备中

### 我接下来该怎么做？

- 联络殡葬公司，在其协助和指导之下，替已故亲人完成必要的手续
- 如有需要，根据已故亲人的宗教和文化习俗，联络相应宗教领袖
- 通知亲戚朋友。如您需要帮助，尽可向他们求助

### 我该如何处理剩余的药物？

- 交给居家慈怀疗护团队的护士，或者
- 交给任何一间医院的药房处置

# 照顾好自己

## 您也很重要

从绝症的诊断到生命的落幕，一路走来您难免身心疲惫。请记得：

- 多喝水，保持身体足够的水分
- 吃饱，吃好，确保营养摄入
- 保持充足的睡眠
- 如有需要，向亲朋好友寻求帮助
- 允许自己短暂抽离，到户外呼吸新鲜空气
- 时刻善待自己



虽然许多人能够守在亲人床边，陪伴他/她迎接生命的最后时刻，但也有可能在我们小睡、上厕所或短暂离开时，亲人悄然离世。这个过程或许难以解释，但请不要责怪自己。能与亲人一同走过人生的最后一程，留下珍贵的回忆，这本身就是一种莫大的安慰。

## 无力承受哀伤时

我们鼓励大家给自己时间处理哀伤，并强调每段哀伤的体验各不相同。可尽管如此，有些人可能在这段路上需要更多扶持。如果您或家人面临以下任何一种困境，请应寻求专业援助：

- 日常生活难以自理
- 无法专注于其他事情
- 过度强烈的悲伤、愤怒、怨恨或内疚
- 忽视个人护理，不注意卫生，不整理仪表
- 染上酗酒、吸毒或其他恶习
- 产生幻觉或幻听
- 长期感到自我价值缺失、生活无望
- 无法从生命中找到乐趣和意义，无法唤起正面情绪
- 不再参与社交活动
- 萌生自杀或自残的念头

您可从以下机构获得扶持：

<b>Assisi Hospice Grief &amp; Bereavement Care</b> 雅西西慈怀病院悲伤与丧亲关怀 为社区中的丧亲人士提供哀悼和丧亲服务 <a href="http://www.assisihospice.org.sg">www.assisihospice.org.sg</a>	9787 9890 (WhatsApp)	<b>O'Joy Care Services</b> 海悦辅导中心 援助18岁以上的人士 <a href="http://www.ojoy.org">www.ojoy.org</a>	6749 0190
<b>Children's Cancer Foundation</b> 儿童癌症基金会 援助患癌儿童以及丧儿家属 <a href="http://www.ccf.org.sg">www.ccf.org.sg</a>	6229 3701	<b>SAGE Counselling Centre</b> 乐龄辅导中心 援助50岁以上的丧亲人士 <a href="http://www.sagecc.org.sg">www.sagecc.org.sg</a>	1800-555 5555
<b>Counselling and Care Centre</b> 辅导与关怀中心 提供丧亲辅导服务 <a href="http://www.counsel.org.sg">www.counsel.org.sg</a>	6354 1941 9616 5091	<b>Samaritans of Singapore (SOS)</b> 新加坡援人协会 援助有自杀想法的人士 <a href="http://www.sos.org.sg">www.sos.org.sg</a> 关怀简讯号码: WhatsApp 9151 1767 关怀电邮地址: <a href="mailto:pat@sos.org.sg">pat@sos.org.sg</a>	1767(24 jam)
<b>Montfort Care</b> 蒙福关爱 失去重要至亲的人士 <a href="http://www.montfortcare.org.sg">www.montfortcare.org.sg</a>	6446 0300	<b>Viriya Community Services</b> 进觉福利协会 <a href="http://www.viriya.org.sg">www.viriya.org.sg</a> 电邮地址: <a href="mailto:griefsupport@viriya.org.sg">griefsupport@viriya.org.sg</a>	6256 1311
<b>Hua Mei Counselling and Coaching</b> 华美教育辅导中心 援助50岁以上受哀伤困扰的乐龄人士 <a href="http://www.tsaofoundation.org">www.tsaofoundation.org</a>	9048 4987	<b>Wicare Support Group</b> 孀妇爱心协会 援助丧偶妇女以及她们的子女 <a href="http://www.wicare.org.sg">www.wicare.org.sg</a>	6354 1941 9616 5091

# 重要联系方式和信息

以下仅为我们推荐的服务业者名单，不构成医院背书。

## 私人护理机构

药物注射需由受认证的注册护士进行。

**Active Global Specialised Caregivers** 活力国际专业护理公司  
www.activeglobalcaregiver.sg 6536 0086

**Jaga-Me**  
www.jaga-me.com 6717 3737

**Homage** 家恩  
www.homage.sg 6100 0055

**RasaCare**  
www.RasaCare.sg 6100 3600

**Caring Hearts Nursing**  
www.caringheartsnursing.com 9048 2919

**SpeedDoc**  
https://speedoc.com/sg 6909 7799

**VickyCares**  
https://vickycares.sg/ 6513 6300

**SALOHealth Management**  
https://salo.sg/ 8868 1573

## 居家医疗服务

如果您亲人的出院时间在办公时间之后，或居家慈怀疗护支援尚未到位，您可联络以下业者，寻求医疗援助。

**Active Global Specialised Caregivers** 活力国际专业护理公司  
www.activeglobalcaregiver.sg 6536 0086

**Jaga-Me**  
www.jaga-me.com 6717 3737

**Homage**家恩  
www.homage.sg 6100 0055

**RasaCare**  
www.RasaCare.sg 6100 3600

**SpeedDoc**  
https://speedoc.com/sg 6909 7799

**VickyCares**  
https://vickycares.sg/ 6513 6300

**D&C 医疗服务**  
https://dcmed.org 9837 0158

## 租用或购买制氧仪器

**Rehab Mart** 6250 0555

**DNR Wheels** 6254 4070

**Lifeline Corporation Pte Ltd**  
私人有限公司 6289 2062

**EC Healthcare**  
提供最多每分钟10公升流量的制氧机  
(全天候开放租用) 8877 9508

**Rainbow Care**  
提供最多每分钟10公升流量的制氧机 6223 0904

## 求助热线

可提供心理辅导服务的机构。

**Samaritans of Singapore (SOS)** 新加坡援人协会  
1767 (24小时热线)

**Care Corner Counselling Centre** 关怀辅导中心 6353 1180

**TOUCH Care Line** 触爱社会  
服务关怀热线 6804 6555

**WINGS** 辅导中心 6383 5745

**Eagles Mediation & Counselling Centre** 佳鹰调解及辅导中心 6788 8220

**Shan You Counselling Centre** 善友辅导中心 6741 9293

**Montfort Care** 蒙福关爱 6446 0300

## 死亡证明

收费介于250至450新元之间。

**Trinity 医疗集团 (24小时)** 8223 4999

**Homereach Healthcare (24hrs)** 8448 6788

**Mobiledoctorclinic (24小时)** 62500625

**RasaCare (24小时)** 6100 3600

**Ninkatec** 6247 9247

**D&C 医疗服务** 9837 0158

您的全科医生

## 葬礼承办商\*\*

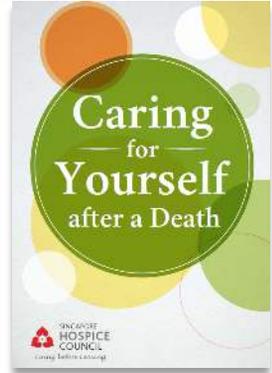
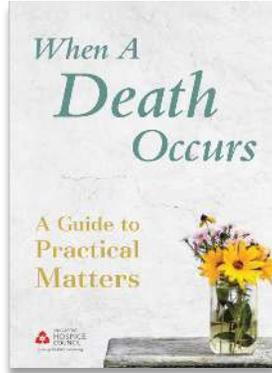
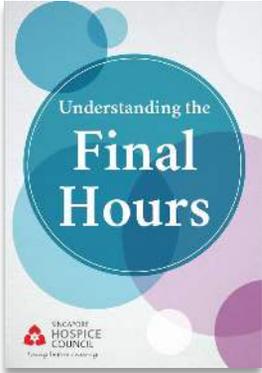
名单取自: <https://afd.org.sg/finding-a-funeral-director/>

<b>Amazing Grace Bereavement Care</b> 奇异恩典	1800 7772422 8321 2244 / 6777 2422
<b>Ang Chin Moh Funeral Directors</b> 洪振茂生命礼仪	1800 226 3333
<b>Ang Yew Seng Funeral Parlour</b> 洪友成殡仪馆	9090 1999
<b>Chye Seng Undertaker</b> 再生寿板店	6251 2833 / 9638 5720
<b>Direct Funeral Services</b> 郑海船生命礼仪	6555 1115
<b>Hindu Casket</b> 兴都教徒寿板店	6222 4444 / 9222 4444
<b>Hosanna Eternal Services</b> 和散那治丧服务	6352 7797 / 9760 2279
<b>The Life Celebrant</b> 心篇章 (TLC)	6684 8488 / 9113 3386
<b>Trinity</b> 寿板店	6451 4496 / 6451 4497
<b>Serbaguna</b> 回教徒殡葬服务与承包商	6440 8471 / 9634 7145
<b>Serenity Casket</b> 宁静殡葬礼仪馆	6289 6689 / 9618 6689
<b>Simplicity Casket</b> 咏恩殡仪纪念馆防腐与殡葬服务	6456 7423
<b>Singapore Casket Co.</b> 新加坡殡仪馆	6293 4388
<b>Singapore Funeral Group</b> 新加坡殡葬集团	1800 8001818
<b>Singapore Funeral Services</b> 新寿殡葬礼仪	1800 800 8888 6841 4666 / 9815 6786
<b>Singapore Funeral Solutions</b> 宏仁生命礼仪	8822 5528
<b>Singapore Muslim Casket and Marble Contractor</b> 新加坡回教徒殡葬服务与大理石承包商	6440 7259
<b>Union Casket</b> 五福寿板店	6353 8449 / 9118 8449

\*如果往生者曾患有传染性疾病, 或装有无导线心脏起搏器, 请选择已接受基础感染控制课程 (Basic Infection Control Course) 培训的殡葬服务业者。如有任何疑问, 请咨询居家护理团队或曾负责照护的医疗团队。

以下列出殡葬服务业者已接受 BICC 培训, 适用于装有无导线心脏起搏器的往生者。

## 其他科普资源



您可以从新加坡慈怀理事会网站 <https://singaporehospice.org.sg> 下载更多资料, 包括以下手册电子版:

- 《生命谢幕知多少》
- 《如何处理亲人的丧礼和遗产》
- 《如何照顾丧亲的自己》





## 护理笔记



尽管开口求助



## 护理笔记

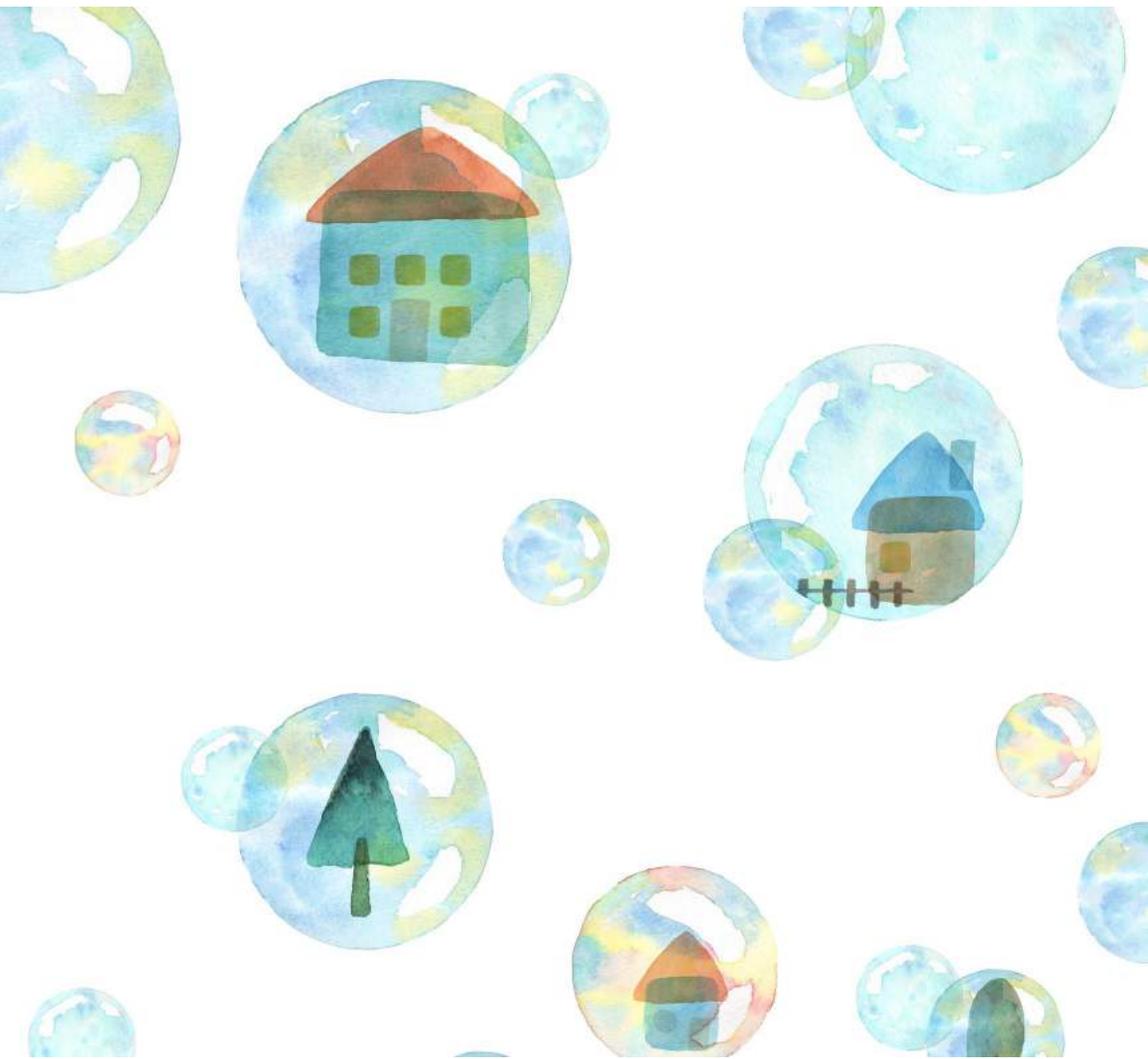




## 护理笔记



您并不孤单



© HCA Hospice Limited 2019. Licensed under CC BY 4.0.

