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
- 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?

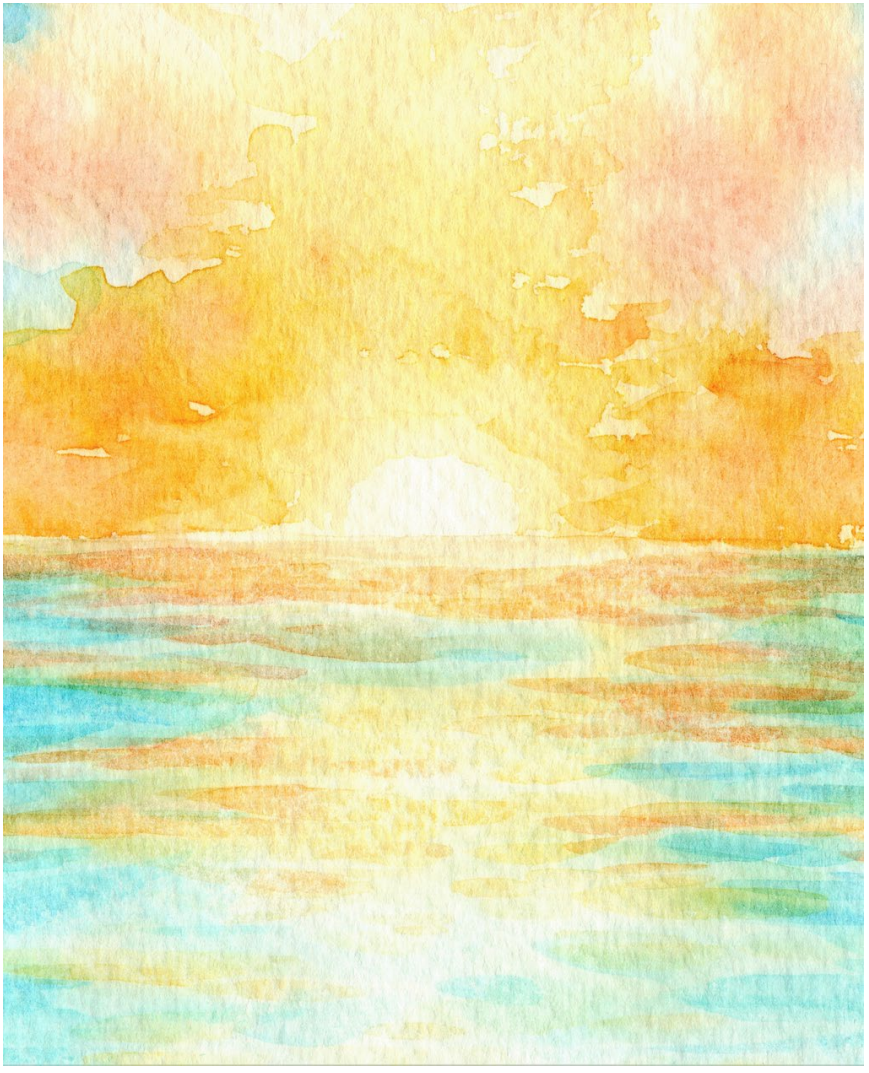
- 院方会在病患出院前与您及慈怀疗护团队协调安排
- 慈怀疗护团队会尽可能在病患出院当天或下一工作日进行家访
- 如逢周末或公共假期，慈怀疗护团队无法为**新病例**提供即时支援

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:
❑ 请咨询居家慈怀疗护团队

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:
❑ 请咨询居家慈怀疗护团队

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:
❑ 请咨询居家慈怀疗护团队

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。

内容取自
- 新加坡慈怀理事会之《生命谢幕知多少》手册
- 新加坡慈怀理事会之《如何照顾丧亲的自己》手册

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：

Assisi Hospice Grief & Bereavement Care **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* *www.assisihospice.org.sg*	9787 9890 (WhatsApp)
Children's Cancer Foundation **儿童癌症基金会** *援助患癌儿童以及丧儿家属* *www.ccf.org.sg*	6229 3701
Counselling and Care Centre **辅导与关怀中心** *提供丧亲辅导服务* *www.counsel.org.sg*	6536 6336 9616 5091
Montfort Care **蒙福关爱** *失去重要至亲的人士* *www.montfortcare.org.sg*	6446 0300
Hua Mei Counselling and Coaching **华美教育辅导中心** *援助50岁以上受哀伤困扰的乐龄人士* www.tsaofoundation.org	9048 4987
O'Joy Care Services **海悦辅导中心** *援助18岁以上的人士* *www.ojoy.org*	6749 0190
SAGE Counselling Centre **乐龄辅导中心** *援助50岁以上的丧亲人士* *www.sagecc.org.sg*	1800-555 5555
Samaritans of Singapore (SOS) **新加坡援人协会** *援助有自杀想法的人士www.sos.org.sg* *关怀简讯号码: WhatsApp 9151 1767* *关怀电邮地址: pat@sos.org.sg*	1767(24 小时)
Viriya Community Services **进觉福利协会** *www.viriya.org.sg* *电邮地址: griefsupport@viriya.org.sg*	6256 1311
Wicare Support Group **孀妇爱心协会** *援助丧偶妇女以及她们的子女* *www.wicare.org.sg*	6354 2475 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*#

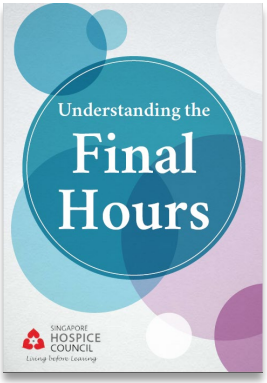
名单取自: https://afd.org.sg/finding-a-funeral-director/

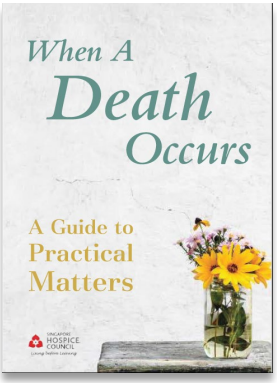
Amazing Grace Bereavement Care 奇异恩典	1800 7772422 8321 2244 / 6777 2422
Ang Chin Moh Funeral Directors 洪振茂生命礼仪	1800 226 3333
Ang Yew Seng Funeral Parlour 洪友成殡仪馆	9090 1999
Chye Seng Undertaker 再生寿板店	6251 2833 / 9638 5720
Direct Funeral Services 郑海船生命礼仪	6555 1115
Hindu Casket 兴都教徒寿板店	6222 4444 / 9222 4444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

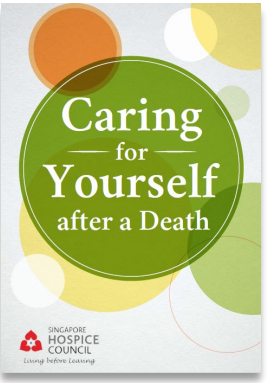
*如果往生者曾患有传染性疾病，或装有无导线心脏起搏器，请选择已接受基础感染控制课程（Basic Infection Control Course) 培训的殡葬服务业者。如有任何疑问，请咨询居家护理团队或曾负责照护的医疗团队。

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》

好好照顾自己

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