

如何陪伴臨終者（家屬衛教）

陪伴臨終者的重要性

在面臨即將往生的過程中，經常會面臨心理害怕、擔心受苦、憤怒...等情緒，如在這過程中，有親友的陪伴，臨終者會感受到家人的愛與關懷，在這過程中，不覺孤單，甚至更有勇氣與智慧面對即將往生的過程。

臨終者的心理需求與處置

- 被愛、被關懷、被尊重

當邁向死亡的過程，病人難免會有許多被壓抑的情緒包括挫折、憤怒、失望在此刻爆發出來，當臨終者這些痛苦與悲傷的情緒爆發時，不要壓抑他，反而要尊重並接受這樣的情緒，也不要試著想找一些話來安慰他，也許你只要握著他的手說：「這陣子讓你辛苦了」或就靜靜的在旁陪著他哭，讓他好好的宣洩自己的情緒，用耐心與時間慢慢了解他的想法，才能讓這樣的情緒慢慢退卻。

臨終者希望的是被愛、被關懷，但也要尊重他的想法，才能讓你與臨終者的心更貼近。

- 能與家人說真話

常有家屬會問：「是否應該告知臨終者，他生了什麼病，現在的狀況為何？」其實，病人自己最了解自己的身體變化，大部分的臨終者，都知道自己即將去世，因為，臨終者可以感受到身體一天天的虛弱；家人對他的態度及照顧行為的改變；或透過家人或醫護人員互相交談時的神情及降低的音量，讓臨終者更能確信自己正在接近死亡。

因此，家人互相坦誠是很重要的，因為臨終者沒有被告知實情，如何能為自己的往生做準備？臨終者要準備的不只是身體上、物質上的準備，更重要的是臨終者本身心理上的準備。

- 心願完成

每個人都有心中的願望，當臨終者面臨即將到來的死亡，心中也會有些想做的事。曾有病人，因身體不適住院，後因生病之故，一直無法回家長達數星期，當他說想回家看看時，這就是他的心願，也有人想與以前吵架的親友和解，不再互相怨恨，能夠彼此寬恕。可請臨終者說



出心裡想完成的事或想對某人說的話，用筆或錄音的方式紀錄下來，告訴臨終者，我會盡量讓這件事圓滿達成，如果事情超過我的能力範圍，我也會盡最大的努力去嘗試。有時你會驚訝發現，當臨終者說出心中的願望後，其內心的不安與焦慮會放下許多。

● 與家人道別

當臨終者越來越接近死亡，也許臨終者身體與心理都準備好要迎接這一刻的到來，但家人的不捨會讓臨終者很難放下，而安詳去世。因此臨終者需要「家人允許他去世」，「請家人保證在他過世後，家人會互相扶持、互相照顧。」

以下為參考範例：您可以坐在臨終者的床邊，用最誠懇、柔和的語氣說：『我很幸運，這一生能成為你的□□（妻子、兒女...親友），謝謝你帶給我的一切，雖然希望能永遠與你在一起，但又捨不得看著你繼續受苦，只能祈求你到更好的地方，沒有病痛與折磨。我們相處過的日子，我將永遠的珍惜，我會好好照顧自己，請你放心。』

要說這些話，不是一下子就能說出口的，可以嘗試先寫下或心中反覆說幾遍，甚或與他人角色扮演。但不論是臨終者或家人，都需要互相表達情感，以避免遺憾，道別的動作可使臨終者安心的往下一個旅程邁進。

結語

當臨終階段來臨時，滿足臨終者的需求，可使艱苦的死亡過程變的較容易、痛苦降至最少並且安詳。此時家人的陪伴、愛與關懷比任何的藥物都來的重要，因為，在人生最後階段，只有親人的聲音及過去美好的回憶能讓臨終者有勇氣面對臨終的那一刻。

