

생애 마지막 순간 - 그 과정에 대한 이해

자택에서 죽음을 맞이하는 환자분의 가족 및 간병인을 위한 안내서

죽음을 맞이하는 과정도 삶의 일부이며 개인마다 다릅니다. 죽음은 서서히 평온하게 다가오며, 임종이 가까워지면 공통적으로 나타나는 신체적 변화가 있습니다. 이는 임종을 알리는 신호가 되기도 함으로 어떠한 변화가 올 것인지 미리 알고 있으면 이와 관련된 걱정을 덜 수 있습니다.

음식 거부

흔히 먹거나 마시는 것에 관심을 보이지 않으며, 신체는 수분섭취 감소에 적응하게 됩니다. 환자분이 아직 삼킬 수 있다면 물 몇 모금이나 얼음 조각을 물게 하는게 도움이 됩니다.

의식의 변화

몸이 약해지면서 환자분의 수면시간이 길어 지다가 점차 무의식 상태로 서서히 빠집니다.

호흡

호흡 양상도 변하는 데, 숨을 쉬다가 중간에 잠깐 또는 길게 호흡을 멈추기도 합니다. 때로는 크게 가래가 끓는 것 같은 소리가 들리기도 합니다. 이는 정상이며 환자분이 그렇게 불편을 느끼지는 않는다고 합니다. 이때는 자세를 조금 바꾸어 주는 것이 도움이 될 수 있습니다.

실금

대소변 실금에는 성인용 기저귀가 사용 되기도 합니다. 때로는 인공적인 소변 줄을 삽입하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

혼란 및 초조함 증가

환자분이 안전부절하거나 사고 및 대화가 뒤죽박죽이 될 수도 있습니다. 환자분에게 차분히 이야기하고 손을 잡아드리면서 안심시키십시오. 환자분이 괴로워 하는 경우 약물이 도움이 될 수 있습니다.

피부색/체온 변화

환자분의 팔다리가 차갑고 축축하게 느껴지고, 피부에 반점이 보이거나 피부색이 어두워 보일 수 있습니다. 환자분이 실제로 추위를 느끼지는 않습니다. 체온의 변화(상승/저하)는 정상적인 현상입니다.

환자분이 사망하셨다는 것을 어떻게 알 수 있을까요?

- 호흡이 멈추었습니다.
- 심장박동이나 맥박이 뛰지 않습니다.
- 흔들어 보거나 크게 말해도 반응이 없습니다.
- 눈이 한 곳을 응시하고 있고, 동공이 크게 확장되어 있으며 눈은 뜨고 있을 수도 있습니다.
- 턱의 긴장이 풀어지고 입이 벌어져 있습니다.

환자분이 사망하신 경우 어떠한 조치를 취해야 할까요?

- 급하게 무언가를 하지 않으셔도 됩니다. 고인 옆에 앉아서 마지막으로 시간을 함께 하시는 것도 좋습니다.
- 사망시간을 기록해 두시면 도움이 됩니다.
- 고인을 바로 눕히고 베개를 평평하게 하여 머리에 베어드리는 것도 좋습니다.
- 호스피스 간호사에게 연락하십시오. 밤에 돌아가신 경우에는 아침까지 기다리셨다가 간호사에게 연락 하셔도 괜찮습니다.
- 고인의 가정의에게 연락하십시오. 가정의가 방문하여 사망을 확인하고 사망 증명서를 작성할 것입니다.

부고를 알려 할 사람이 많은 경우 가족이나 지인에게 도움을 청하시는 것도 좋습니다.

장의사에게 연락하십시오 - 장의사에 대한 정보가 필요하시면 다음 링크를 방문하세요: www.fdanz.co.nz/
fdanz-funeral-directors 내무부 (Department of Internal Affairs) 웹사이트에서도 기타 유용한 정보를 찾아보실 수 있습니다: www.endoflifeservices.co.nz

Last Days of Life - understanding what is happening

A guide for family, whānau and carers of patients who are dying at home

The dying process is a normal part of life and unique to each person. Death usually comes gradually and peacefully, and there are common changes to signal that life is coming to an end. Knowing what to expect can help to make this time less worrying.

Not eating or drinking

It is common to have little interest in eating or drinking and the body adapts to the reduced intake of fluids. Offering sips of water or, ice chips to suck, while person can still swallow provides comfort.

Change in awareness

As weakness increases, the person may become sleepier and then gradually lapse into unconsciousness.

Breathing

Breathing patterns may change, with maybe small or long pauses between breaths. Occasionally, there can be a noisy gurgle sound. This is normal and not distressing for the person. Changing their position may help.

Incontinence

A loss of control of the bowel and bladder can be managed by using pads; sometimes an indwelling urinary catheter can be helpful.

Increased confusion and restlessness

Increased restlessness may occur or, the person may have muddled thinking and conversations. Reassure them by talking calmly and holding their hand. Medication may be helpful if the person becomes distressed.

Changing colour/temperature

You may notice that their arms and legs feel cool and clammy, look patchy and dark in colour. This may not mean they are feeling cold. Changes in temperature (hot / cold) are normal.

How will you know your loved one has died?

- Breathing ceases.
- There is no heartbeat or pulse.
- There is no response to touch or talking loudly.
- The person's eyes are fixed on a certain spot, pupils dilated (large) and the eyelids may be open.
- The jaw is relaxed, and the mouth stays open.

What do you do when your loved one has died?

- There is no rush to do anything immediately. You may wish to just sit and spend time with the person.
- It is helpful to note the time of death.
- You may want to reposition the person onto their back with a flat pillow under their head.
- Contact your nurse. If death occurs during the night, it is okay to wait until morning.
- Contact the person's GP who will visit to confirm the death, and write a death certificate.

There may be many people to notify so consider asking family/whānau or friends to help with this task.

Make contact with a funeral director – for information on Funeral Directors go to: www.fdanz.co.nz/fdanz-funeral-directors or to the Department of Internal Affairs website: www.endoflife.services.govt.nz for other helpful information.