

应对失去





目录

尊敬的家属：

我们深知此刻万分艰难，我们随时为您提供支持。本手册载有各种信息，但愿对您有所帮助。如有疑问或疑虑， 敬请联系。我们与您在。

如遇亲人亡故..... 4-7

若家人即将离世，可能有哪些迹象.....4

哀悼逝者5

支持家中的儿童和青少年6

临终清单7

服务与资源8-11

UCLA Health 住院服务.....8

土葬与火葬服务9

悲伤支持11



扫描二维码获取更多资源或访问 UCLA Health 网站：

uclahealth.org/medical-services/palliative-care/resources/bereavement-support

若家人即将离世， 可能有哪些迹象

死亡是一种亲身体验的独特经历。如有疑问，您的医疗团队随时提供帮助。

当家人接近生命终点时，他们的身体可能会出现以下变化：

活动：他们可能会慢慢停止活动。如果他们看似不适，轻轻为他们调整姿势。坐起来或坐在椅子上可能会更舒适。

理解力：他们可能会不太认得人和周边环境。

神志不清：他们可能会神志不清或看到不存在的事物。

饥饿感：他们会不再感到饥饿。这实属正常，我们尊重他们对饮食的选择。

失禁：他们可能会无法控制排尿或排便。确保他们保持洁净舒适。

视觉：他们可能视力不佳或难以闭上眼睛。强光会让他们感到不适。保持室内安静，光线柔和。

听觉：听觉和触觉通常最后消失。与他们交谈或播放他们最喜爱的音乐。关闭监测仪，营造宁静的空间。

最后几小时到几天内的体征：

皮肤变化：他们可能会手脚变紫或变蓝，皮肤可能呈淡黄色。

呼吸：可能会减慢或暂停 10-30 秒。

体液：他们失去吞咽能力后，可能会发出咯咯的声音。药物和调整姿势可能会有所帮助。

行为：家人很可能在辞世前停止与您交流。

心率：他们可能会心率加快或减慢。

体温：他们可能感到手脚发凉或出汗。

如何知晓他们已经亡故：

将没有呼吸或心跳。

他们的眼睛会停止转动，可能无法完全闭上。

他们的下颌松弛，嘴巴可能会微微张开。

如果您留意到上述体征，请告诉您的医疗团队。我们将指导您完成后续行动。在此期间，我们将竭尽所能控制症状并确保舒适。



哀悼逝者

悲伤发自本能，会影响身心状况。人们的感受或行为可能不尽相同，这实属正常。

悲伤不易消解 — 感受会随着时间的推移而变化。可能需要数月或数年才能适应失去家人的境况。与朋友和家人共度时光会有所帮助。如果悲不自胜，请咨询心理健康专家或参加支持小组。

对悲伤的身体反应：

思维：您可能会神志不清、健忘或难以完成简单的任务。对自己要有耐心。

情绪：百感交集实属正常，通常会随着时间的推移而缓解。

行为：您可能会表现得与平时不同，这是应对的一部分。

对每个人来说，悼念失去的家人方式各异。下述应对方法可能会有所帮助：

倾诉：与他人分享您的感受。倾诉可以疗愈。

放任感受：感到悲伤、愤怒、沮丧甚至解脱都实属正常。

照顾好自己：吃饭、睡觉、洗澡、活动身体。基本自理是关键。

为第一次做好准备：生日、纪念日和节日会带来许多感受。通过分享回忆或传统来纪念家人。

寻求帮助：如果情难自己，旷日持久，心理健康专家可以提供帮助。

支持家中的儿童和青少年

向儿童和青少年解释死亡可能会让他们感到不知所措。儿童生活专家和社会工作者可以提供帮助。根据儿童和青少年的年龄，使用如下想法和建议：

婴幼儿：

- 最佳支持方式是安抚性陪伴和规律性作息
- 无法理解死亡，但能感知成年人的感受
- 通常通过哭泣、烦躁不安、分离焦虑和无法入睡来应对压力

学龄前儿童：

- 最佳支持方式是简明、真诚的解释，认可他们的感受。
- 无法理解死亡是永久性的（例如，他们会说有人死了，但接着会问这个人什么时候会回来）
- 可能认为是自己造成了死亡（例如：“我对奶奶发脾气，希望她死掉，所以她死了是我的错。”）
- 通常会通过在行为、功课、友谊等方面做出改变来应对压力

学龄儿童：

- 最佳支持方式是真诚回答问题并让他们主导谈话
- 可能会提出详细的问题
- 通常会通过在行为、功课、朋友等方面做出改变来应对压力
- 开始理解死亡是终局，每个人都要经历

青少年：

- 最佳支持方式是友谊、严守作息和坦诚交谈
- 可能会形成自己对死亡的信念
- 通常通过冒险行为、退缩或改变习惯来应对压力
- 理解死亡是永久性的

针对所有年龄段的儿童，须牢记以下提示：

1. 保持好奇心、真诚，答语要简单。
2. 告诉儿童，他们正在经历的感受实属正常。
3. 分享回忆或参加纪念家人的活动。

邀请谈话的问题：

1. “有时我感到悲伤。您也有过这种感觉吗？”
2. “当您感到担忧或不安时，什么会有所帮助？”
3. “我们可以一起做些什么才能感觉更好？”

临终清单

临终前应做之事：

- ☐ 与医疗团队商议家人想要的护理类型
- ☐ 收集预先护理计划文件，如预先健康护理指示、医生维持生命治疗医嘱 (POLST)、财务授权委托书。
- ☐ 为未满 18 岁的子女制定监护计划
- ☐ 商议器官捐赠事宜
- ☐ 整理重要文件和密码
- ☐ 创建要联系的亲友名单
- ☐ 核查保险单，包括死亡和遗属抚恤金
- ☐ 联系属灵或宗教团体
- ☐ 更新计划和账户的受益人详细信息
- ☐ 制定宠物领养计划，包括转移兽医信息和更新芯片详细信息
- ☐ 商议葬礼选择并选择殡仪馆
- ☐ 您辞世后无法访问 MyChart。
请联系 UCLA Health 医疗记录部门，
电话：310-825-6021。了解更多信息，
请访问 www.uclahealth.org/patient-resources/medical-records。

辞世后应做之事：

- ☐ 在安排葬礼后联系 UCLA Health 逝者事务或护理办事处：
Ronald Reagan： 310-825-7846
圣莫尼卡： 424-259-6000
西谷： 818-676-4000
- ☐ 通过殡仪馆申领多份死亡证明副本。收到回执可能需要至多 30 天。
- ☐ 如有需要，请联系以下机构：
社会安全管理局：
800-772-1213
退伍军人管理局：
800-698-2411
洛杉矶县法医局（验尸官）：
323-343-0512
1104 N. Mission Road,
Los Angeles, CA 90033
www.me.lacounty.gov/
非办公时间：
323-343-0714, info@me.lacounty.gov
- ☐ 取消任何会员资格和自动付款
- ☐ 联系雇主了解福利和薪资
- ☐ 通知房东、公用事业公司、律师、个人代表和邮局
- ☐ 取消保险单

UCLA Health 医院服务

UCLA Health 提供多项服务，在临终关怀期间为家庭提供帮助。
其中包括接洽以下领域的专业团队：

Chase 儿童生活计划

Ronald Reagan: 310-267-9440

圣莫尼卡: 424-259-8219

西谷: 818-676-4463

此计划帮助儿童和青少年应对家人生病或死亡。专家利用游戏和咨询来帮助儿童和青少年在这些困难时期理解和管理他们的情绪。

逝者事务和护理督导

Ronald Reagan 逝者事务: 310-825-7846

圣莫尼卡护理督导: 424-259-6000

西谷护理督导: 818-676-4000

护理督导和逝者事务团队帮助协调文书工作，并就后续行动提供指导。

Ronald Reagan 逝者事务办事处的服务时间如下：

- 周一至周五：上午 9 点至下午 6 点
- 周六：上午 9 点至下午 4 点
- 非办公时间、周日和节假日，请致电 310-825-9111 联系 Ronald Reagan 护理督导。

圣莫尼卡护理督导每天 24 小时提供服务。

护理协调与临床社会工作部

Ronald Reagan: 310-267-9700

圣莫尼卡: 424-259-7270

西谷: 818-676-4146

这些团队成员帮助应对情绪及家庭挑战。他们还可以提供悲伤支持转介服务。

属灵照护部

Ronald Reagan: 310-825-7484

圣莫尼卡: 424-259-8170

Ronald Reagan UCLA 和圣莫尼卡医疗中心均提供牧师支持服务。牧师为各种背景的人士提供属灵和情感支持。他们可以为您联系社区宗教领袖。我们随时欢迎您自己的神职人员。

花园和冥想室/礼拜堂

Ronald Reagan 和圣莫尼卡院区提供宁静的室内外空间和冥想室。请询问相应地点。

更多详细信息：

Ronald Reagan UCLA 医疗中心：

uclahealth.org/hospitals/reagan

UCLA 圣莫尼卡医疗中心：

uclahealth.org/hospitals/santa-monica

UCLA 西谷医疗中心：

uclahealth.org/hospitals/west-valley

土葬与火葬资源

以下是一份服务清单，可帮助您制定计划。如果您的家人在医院亡故，您需要填写相关文件，以便医院将您的家人送至您选择的殡仪馆。请联系医院护理督导或逝者事务部门。

对于国际安排，当地殡仪馆可以指导您完成整个过程。

殡仪馆提供以下服务：

- 从死亡地点接运遗体
- 保存遗体，直至土葬或火葬
- 为遗体土葬或火葬做准备
- 安排墓地土葬或火葬事宜
- 处理土葬行程事宜
- 主持土葬或火葬仪式



扫描二维码获取最新的土葬与火葬资源，或访问 UCLA Health 网站：
uclahealth.org/medical-services/palliative-care/resources/bereavement-support

仅限火葬

Aftercare Cremation

Mission Hills, CA 91606
818-378-7348

The Alpha Society

Burbank, CA 91505
818-972-9194

Bastian & Perrott, Oswald Mortuary

Northridge, CA 91324
818-886-8600

Cremation Society of Los Angeles

多个地点
800-464-6091

洛杉矶法医局（验尸官）

Los Angeles, CA 90033
323-343-0512

Mount Sinai Memorial Park

Simi Valley, CA 93063
805-306-6407

National Cremation Service

North Hollywood, CA 91606
800-464-6091

Neptune Society

多个地点
800-637-8863
Sherman Oaks, CA 91423
818-845-2415

Omega Society Cremation and Burial

Orange, CA 92867
714-202-2883

Pierce Bros., Valley Oaks

Westlake Village, CA 91362
818-889-0902

Strickland & Snively Mortuary

1952 Long Beach Blvd, CA 90806
562-426-3365

卡尔弗城

Gates Kingsley & Gates Smith

Salsbury
Culver City, CA 90230
310-837-7121

Holy Cross Mortuary

Culver City, CA 90230
310-836-5500

洛杉矶

Abbott & Hast Mortuary, Inc.

Los Angeles, CA 90026
323-661-1111

Angelus Funeral Home

Los Angeles, CA 90008
323-296-6666

Armstrong, Garcia & McKenzie Mortuary

Venice Blvd, CA 90015
213-747-9121

Avalon Pasadena Funeral Home

Pasadena, CA 91104
626-449-2121

Cedar Hill Mortuary and Accommodations

Los Angeles, CA 90041
323-255-0710

Chevra Kadisha

Los Angeles, CA 90046
323-653-8886

Forest Lawn Memorial Park（多个地点）

Los Angeles, CA 90068
800-204-3131

FRIENDS Funeral Home

Venice, CA 90291
888-939-5959
西班牙语：323-886-1400

Fukui Mortuary, Inc.

Los Angeles, CA 90012
213-626-0441

Funeraria del angel Mirabel Mortuary

Bell, CA 90201
323-560-2216

Funeraria del angel Pierce Brothers Mortuary

Los Angeles CA 90015
213-749-4151

Funeraria Latino Americana

Los Angeles 90023
323-265-7016

Groman Mortuary

Los Angeles, CA 90015
800-371-0893

Guerra & Gutierrez Mortuary, Inc.

Los Angeles, CA 90022
323-722-1900

Hillside Memorial Park and Mortuary

Los Angeles, CA 90045 和其他地点
800-576-1994

Hollywood Forever Funeral Home

Los Angeles, CA 90038
323-469-1181

Home of Peace Mortuary

Los Angeles, CA 90023
323-656-6260

International Funeral Home, Inc.

Los Angeles, CA 90033
323-266-2300

Islamic Center of Southern California

Los Angeles, CA 90020
213-382-9200

Kubota Nikkei Mortuary

Los Angeles, CA 90015
213-749-1449

Los Angeles Funeral Service, Inc

Inglewood, CA 90302
310-390-9969

Malinow and Silverman Mortuary

Los Angeles, CA 90045 和其他地点
800-710-7100

**Mount Sinai Memorial
Parks & Mortuary**

Los Angeles, CA 90068
323-469-6000

**Pierce Brothers Memorial
Park & Mortuary**

Los Angeles, CA 90024 和其他地点
310-474-1579

Tulip Cremation

Los Angeles, CA 90071
844-942-4909

圣贝纳迪诺**AARON Cremation and Burial
Services**

San Bernardino, CA 92404
800-303-3610

圣费尔南多谷**Angeleno Mortuary**

Van Nuys, CA 91401
818-778-1788

Crawford Lorenzen Mortuary

Northridge, CA 91324
818-349-9701

Funeraria del Angel Van Nuys

Van Nuys, CA 91401
818-785-8617

**Gorman & Eden Mortuary and Eden
Memorial Park Cemetery**

Mission Hills, CA 91345
818-361-7161

SoCal Cremation and Funerals

Van Nuys, CA 91406
877-790-9455

**Gates, Kingsley & Gates
Praiswater Mortuary**

Canoga Park, CA 91303
818-348-3354

Glen Haven Memorial Park

Sylmar, CA 91342
818-899-5211

Mission Hills Catholic Mortuary

Mission Hills, CA 91345
818-361-7387

Reardon Simi Valley Funeral Home

Simi Valley, CA 93065
805-526-6677

**Rose Family Funeral
Home & Cremation**

Simi Valley, CA 93063
805-581-3800

**Utter-McKinley San Fernando
Mission Mortuary**

Mission Hills, CA 91345
818-361-4751

圣莫尼卡**Farrington Mortuary**

Santa Monica, CA 90401
800-674-3659

**Gates, Kingsley & Gates
Moeller Murphy**

Santa Monica, CA 90404
310-395-9988

**Woodlawn Cemetery,
Mausoleum & Mortuary**
Santa Monica, CA 90404
310-458-8717

托伦斯**Lighthouse Funeral Home**

Torrance, CA 90503
310-792-7575

文图拉县**Mount Sinai Memorial
Parks & Mortuary**

Simi Valley, CA
805-306-6407

Perez Family Funeral Home

Camarillo, CA 93010
805-983-3457

免责声明：UCLA Health 不推荐、不认可、不赞助、不支持上述任何机构，也不与之有任何关联。
UCLA Health 未对上述机构进行任何类型的审查或尽职调查，列示公开信息仅供参考。

悲伤支持

与心理健康专家交谈可以帮助您找到应对方法。参加支持小组也可以给您提供慰藉。可以寻求并接受帮助。以下提供一些选择：

癌症相关资源

癌症支持社区

多个地点
888-793-9355

Simms/Mann UCLA Center for Integrative Oncology

Los Angeles, CA 90095
310-794-6644

WeSpark Cancer Support Center

Sherman Oaks, CA 91403
818-906-3022

谋杀身亡

National Organization Parents of Murdered Children, Inc.

洛杉矶：310-567-3540
大奥兰治县：714-999-7132

自杀身亡

Didi Hirsch Community Mental Health Services

Culver City, CA 90230
310-390-8896

Suicide.org

California Suicide Support Groups
(仅限在线信息)
www.suicide.org

一般资源

Art & Creativity for Healing

Laguna Niguel, CA 92677
949-367-1902

Calabasas Counseling and Grief Recovery Center

Calabasas, CA 91302
818-222-3895

Didi Hirsch Community Mental Health Services

Culver City, CA 90230
310-390-8896

Grief Recovery Method

Sherman Oaks, CA 91413
818-907-9600

Hope Connection

West Los Angeles, Encino
and Agoura Hills
818-788-HOPE (4673)

Hospice of the Conejo

Thousand Oaks, CA 91360
805-495-2145

Kaiser Permanente Medical Center(s)

Woodland Hills, CA 91367
Panorama City, CA 91402
833-574-2273

Livingston Memorial Visiting Nurse Association and Hospice

Grief & Bereavement Services
Ventura, CA 93003
805-389-6870

Maple Counseling Center

Beverly Hills, CA 90210
310-271-9999

National Alliance for Childhood Grief

nacg.org

National Hospice and Palliative Care Program (仅限在线信息)

Nhpco.org

Northridge Hospital Medical Center

Northridge, CA 91325
818-885-8500, 分机号 4560

The Compassionate Friends

加州格伦代尔：818-236-3635
加州洛杉矶/贝弗利山：
310-474-3407
西班牙语支持热线：310-474-3407

The Gathering Place

Torrance, CA 90503
310-543-7267 或 310-543-3437

New Hope Grief Support Community

Long Beach, CA 90807
562-429-0075

OUR House Grief Support Center

Los Angeles, CA 90025
310-475-0299
Woodland Hills, CA 91367
818-222-3344

Pathways Volunteer Hospice

Lakewood, CA 90713
562-531-3031

VNA Care

Ontario, CA 91764
800-521-5539

老年人

Culver City Senior Center

Culver City, CA 90230
310-253-6717

Jewish Family Service of Los Angeles

洛杉矶设有多个地点

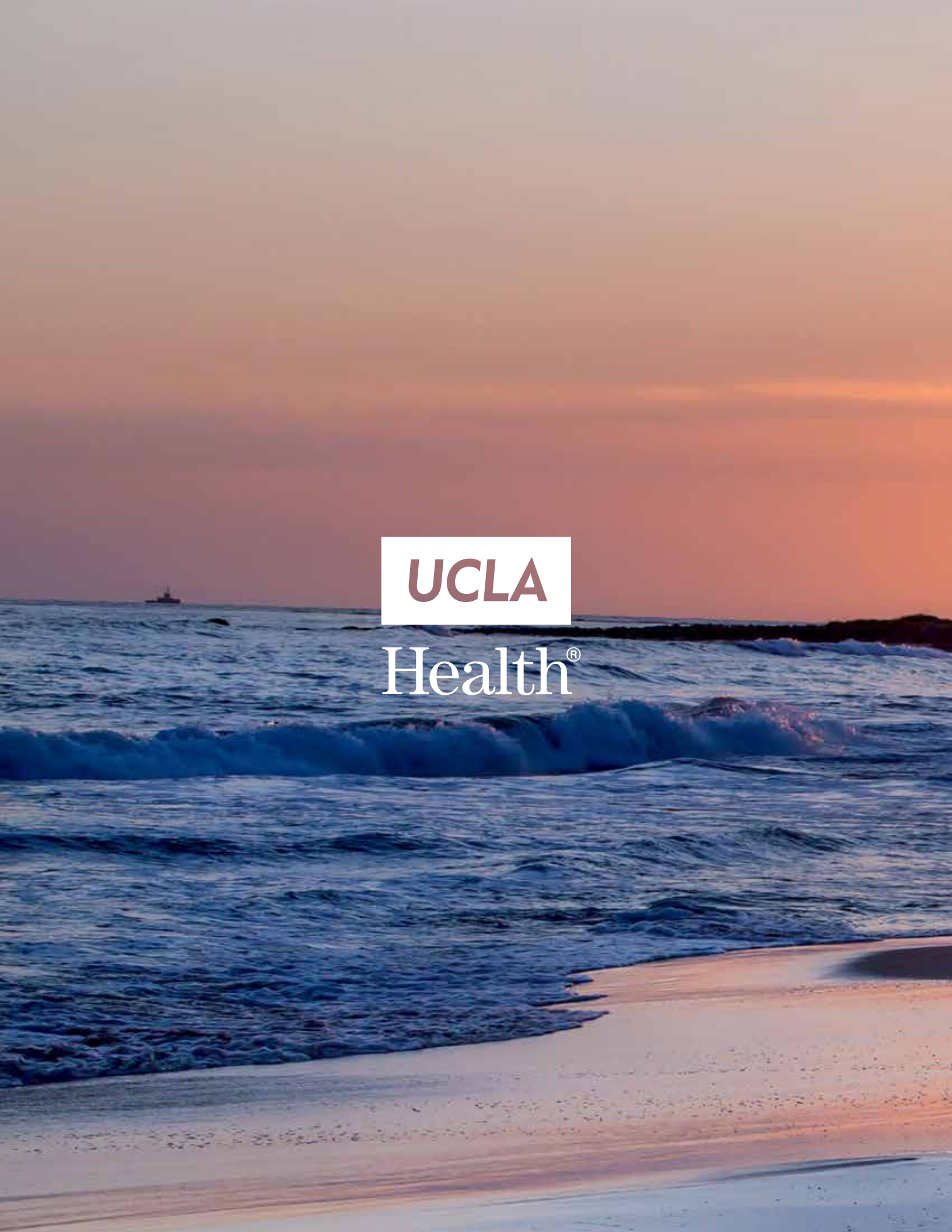
One Generation Senior Enrichment Center

Van Nuys, CA 91406
818-705-2345

WISE & Healthy Aging

Santa Monica, CA 90401
310-394-9871, 分机号 289

免责声明：UCLA Health 不推荐、不认可、不赞助、不支持上述任何机构，也不与之有任何关联。UCLA Health 未对上述机构进行任何类型的审查或尽职调查，列示公开信息仅供参考。



UCLA

Health[®]