

# THÔNG TIN CHO GIA ĐÌNH/NGƯỜI CHĂM SÓC VỀ VIỆC CHĂM SÓC TRONG NHỮNG NGÀY CUỐI ĐỜI

Bác sĩ và y tá đã giải thích cho quý vị biết rằng có sự thay đổi về bệnh trạng của thân nhân hoặc người bạn của quý vị. Họ tin rằng người mà quý vị đang chăm sóc hiện sắp lìa đời và đang trong những giờ phút cuối của cuộc đời. Thông tin sau đây có thể giúp ích cho quý vị vào lúc này.

Quý vị và thân nhân hoặc bạn bè sẽ tham gia vào các thảo luận liên quan đến kế hoạch chăm sóc nhằm để mọi người hiểu lý do tại sao chúng tôi làm quyết định. Nếu bệnh trạng của người đó cải thiện, thì kế hoạch chăm sóc sẽ được tái xét và thay đổi nếu cần.

## Liên lạc

**Đặt câu hỏi:** Chúng tôi hiểu rằng đây là thời điểm mà quý vị lo lắng và xúc động. Y tá và bác sĩ sẽ hỏi về chi tiết liên lạc của quý vị, vì việc cập nhật thông tin cho quý vị là điều ưu tiên. Nếu quý vị có điều thắc mắc gì dù nhỏ nhất hoặc nhân viên có vẻ bận rộn thế nào, xin quý vị cứ vui lòng thảo luận với họ. Hãy hỏi nhân viên nếu quý vị muốn gặp nhân viên xã hội.

## Giúp nhân viên tôn trọng nguyện vọng của thân nhân/người bạn của quý vị về việc chăm sóc cho họ

**Biết được nguyện vọng cá nhân, nhu cầu văn hóa hoặc tâm linh:** Chúng tôi tôn trọng bất cứ nguyện vọng cá nhân cụ thể về việc chăm sóc. Chúng tôi cũng sẽ gắng thu xếp đáp ứng nếu quý vị và gia đình có bất cứ nhu cầu cụ thể nào về tôn giáo hoặc văn hóa. Xin cho chúng tôi biết nếu có điều gì chúng tôi có thể thực hiện cho quý vị.

**Nguyện vọng cá nhân về việc nơi cung ứng chăm sóc:** Một số người có quan điểm rõ ràng về việc họ muốn được chăm sóc tại đâu vào những ngày cuối đời. Nếu thân nhân/người bạn của quý vị muốn được chuyển đi, hãy hỏi nhân viên về việc này bây giờ. Bác sĩ cần thẩm định xem việc này có thực hiện được hay không. Họ có muốn về nhà hay không? (Việc này kể cả trở về Cư xá Chăm sóc Cao niên). Một lựa chọn khác có thể là chuyển tới một bệnh viện địa phương gần nhà/gia đình hơn. Đôi khi nhân viên có thể đề nghị việc chăm sóc tại Đơn vị Chăm sóc Nan y nếu khó kiểm chế các triệu chứng, chẳng hạn như đau đớn.

**Sự tiện nghi:** Tiện nghi là điều rất quan trọng. Vui lòng cho nhân viên biết nếu quý vị cảm thấy thân nhân/người bạn của mình không có được sự tiện nghi/an ổn. Quý vị có thể hỗ trợ việc chăm sóc cho người đó qua nhiều cách quan trọng như ở bên họ, chia sẻ ký ức, đem lại tin tức về gia đình/bạn bè hoặc chỉ đơn giản là nắm tay họ.

**Thuốc men:** Có thể thường xuyên có thay đổi về thuốc men nhằm giúp người bệnh cảm thấy dễ chịu nếu được. Thuốc men giúp quản chế các vấn đề có thể xảy ra chẳng hạn như đau đớn hoặc hụt hơi, và sẽ chỉ được cho thuốc khi cần, và vừa đủ số thuốc cần dùng.

**Chăm sóc cho chính mình:** Chăm sóc cho người sắp lìa đời có thể là lúc gây mệt mỏi và căng thẳng cho quý vị. Việc này có thể gây ra những cảm xúc buồn phiền kể cả thương tiếc hoặc sầu khổ. Việc lo liệu tất cả thông tin và quyết định, cũng như giao tiếp với các thân nhân khác, cũng có thể gây thêm buồn khổ. Thảo luận với y tá, cố vấn hoặc nhân viên xã hội có thể giúp ích. Cũng có nhân viên chăm sóc mục vụ để hỗ trợ quý vị và đáp ứng các nhu cầu tâm linh hoặc tôn giáo nếu có.

## Các thay đổi có thể xảy ra trước khi người bệnh lìa đời và các đề nghị đối với người chăm sóc

**Nhu cầu ăn uống giảm đi:** Quý vị có thể nhận thấy rằng cơ thể người đó không kham nổi việc ăn uống. Điều này bình thường và họ sẽ được an ổn nếu môi và miệng được giữ ẩm bằng dầu dưỡng ẩm môi (lip balm) và que quét ẩm cho miệng.

Giữ ẩm cho môi và miệng với dầu dưỡng ẩm môi và que quét nhúng nước. Hỏi y tá xem quý vị có thể cho người bệnh uống chút ít nước, hoặc xíu nước đá bằng muỗng nếu người đó còn nuốt được.

**Ngủ nhiều hơn:** Người đó thường ngủ nhiều hơn và có thể khó thức dậy. Họ có thể có những lúc ngắn ngủi mà tinh thần tỉnh táo trước khi ngủ trở lại.

**Thao thức không yên và bối rối:** Người bệnh có thể càng lúc càng bối rối và thao thức không yên. Có thể qua hình thức như than vãn, kêu gọi hoặc tìm cách ra khỏi giường. Thuốc men có thể giúp cho người bệnh được thoải mái. Vui lòng thảo luận với nhân viên nếu quý vị có bất cứ quan ngại gì.

**Thường thì việc có người quen thuộc ở bên cạnh sẽ giúp ích, nhất là về đêm. Nên giữ cho giọng nói mình nhỏ nhẹ, giữ bình tĩnh và để đèn mờ.**

**Thở và gia tăng bài tiết:** Thường có thay đổi nơi nhịp thở, có khi lại thở sâu vài lần rồi ngưng lại một lát. Nước miếng và đờm có thể tích tụ và gây ra âm thanh 'khào khào'. Việc thay đổi nhịp thở và âm thanh thường không gây đau khổ cho người hấp hối, nhưng làm người chăm sóc cảm thấy đau buồn hơn.

**Nhân viên có thể cho dùng thuốc để giúp giảm bớt các bài tiết này. Thay đổi tư thế nằm của người đó có thể giúp ích.**

**Tuần hoàn:** Tay chân người đó có thể trở nên lạnh, nổi đốm và có vẻ hơi xanh tái. Người đó thường vẫn yên ổn và không biết đến các thay đổi này.

**Không cần thiết phải chữa trị các thay đổi nào nói trên. Mặc dù cơ thể người đó có thể lạnh, họ thường không chịu được việc đắp nhiều mền. Hãy dùng mền mỏng và giữ cho phòng ở nhiệt độ dễ chịu.**

**Chăm sóc cá nhân và xoay trở:** Việc xoay trở hoặc xê dịch người bệnh trên giường có thể giúp ngăn ngừa các điểm bị ép, bị đau hoặc tê cứng do nằm yên một vị trí quá lâu, và điều quan trọng là y tá tiếp tục giúp làm việc này. Chăm sóc miệng và mắt cũng quan trọng để giúp người bệnh được thoải mái. Đôi khi ống thoát tiểu được nhét vào bàng quang để giúp thoát tiểu, nhưng đối với phần lớn các trường hợp, lượng nước tiểu giảm hoặc ngưng hẳn.

**Hiểu rằng việc xoay trở là cần thiết, dù cho việc này có thể rầy rà cho người bệnh.**

## Biết được người đó còn có bao nhiêu thời gian nữa trên cõi đời

Hầu hết thân nhân và bạn bè thân thiết đều muốn biết người đó sẽ sống được bao lâu nữa. Không thể nào tiên đoán chính xác thời gian còn lại của họ. Một số người sẽ ngưng thức dậy vài ngày trước khi lìa đời, tuy nhiên có những người có thể lìa đời đột ngột hoặc ngay cả tình tảo phần nào cho đến tận lúc lìa đời.

## Chi tiết liên lạc

