

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

مراقبت در روزهای پایانی زندگی





مراقبت در طول روزهای پایانی

این مقاله می‌تواند به مراقبان و عزیزان کمک کند تا بدانند وقتی یک فرد به پایان عمر خود نزدیک می‌شود چه انتظاری داشته باشد. علائم و نشانه‌های رایجی وجود دارد که نشان می‌دهد فرد وارد هفته‌ها و روزهای پایانی زندگی می‌شود. وقتی می‌دانید انتظار چه چیزی را باید داشته باشید، این اطلاعات می‌تواند به کاهش اضطراب و عدم اطمینان کمک کند، و همچنین به شما کمک می‌کند تا برای آنچه که عزیزتان در این مدت نیاز دارد برنامه‌ریزی کنید.

مسئولیت‌های مراقب بستگی به این دارد که بیمار در کجا مراقبت می‌شود. به عنوان مثال، اگر فرد به جای یک مرکز آسایشگاه یا سایر مراکز پزشکی در خانه تحت مراقبت قرار می‌گیرد، ممکن است مسئولیت‌های بیشتری داشته باشید. مهم نیست که فرد در کجا مراقبت می‌شود، تیم مراقبت‌های سلامتی با شما همکاری خواهند کرد تا بهترین مراقبت ممکن را تا پایان عمر ارائه دهند و اطمینان حاصل کنند که بیمار راحت است.

نشانه‌های نزدیک شدن به مرگ چیست؟

مرگ ناشی از سرطان معمولاً پس از ضعیف‌تر شدن و خستگی فرد در طی چند هفته یا چند ماه اتفاق می‌افتد. اگرچه همیشه نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه مدت زندگی می‌کند، اما این علائم و نشانه‌های رایجی است که نشان می‌دهد فرد مبتلا به سرطان ممکن است وارد هفته‌های آخر زندگی خود شود:

- بدتر شدن ضعف و خستگی
- نیاز بیشتر به خواب، اغلب اوقات در رختخواب یا استراحت
- کاهش وزن و/یا کاهش عضله به عنوان بخشی از کاشکسی
- کم اشتها یا بدون اشتها و مشکل در خوردن یا بلع مایعات
- کاهش توانایی صحبت کردن و تمرکز
- علاقه کم به انجام کارهایی که قبلاً آنها را مهم می‌دانستند
- از دست دادن علاقه به دنیای بیرون، اخبار، سیاست، سرگرمی‌ها و رویدادهای محلی
- می‌خواهد فقط چند نفر را در نزدیکی خود داشته باشد و زمان صرف شده با بازدیدکنندگان را محدود کند
- اینها علائم و نشانه‌های رایجی هستند که نشان می‌دهند فرد ممکن است وارد آخرین روزهای زندگی خود شود:
- تنفس ممکن است کند شود، گاهی اوقات با مکث‌های بسیار طولانی بین نفس‌ها
- تنفس پر سروصدا، همراه با احتقان و صدای غرغر یا تق‌تق. این صداها به این دلیل اتفاق می‌افتند که فرد قادر به پاک‌سازی مایعات از گلو نیست. صداها ممکن است مربوط به شما یا افراد دیگری باشد که از آنها بازدید

می‌کنند، اما فردی که در حال مرگ است از آنها آگاه نیست.

- پوست سردی که ممکن است به رنگ آبی و تیره تبدیل شود، به‌خصوص در دست‌ها و پاهای فرد
 - خشکی دهان و لب
 - ازدست‌دادن کنترل مثانه و روده
 - کاهش مقدار ادرار
 - بی‌قراری یا حرکات تکراری و غیرارادی
 - سردرگمی در مورد زمان، مکان و هویت افراد، از جمله اعضای خانواده و دوستان نزدیک
 - دیدن یا شنیدن افراد یا چیزهایی که آنجا نیستند. این امری رایج و معمولاً طبیعی است. دلیلی برای نگرانی نیست مگر اینکه این توهمات باعث ترس یا ناراحتی فرد بیمار شود. این تجارب رؤیا مانند اغلب شامل سفر، آماده‌شدن برای سفر، یا استقبال توسط افرادی است که فوت کرده‌اند.
 - کاهش هوشیاری و به‌تدریج کمتر و کمتر به لمس یا صدا پاسخ می‌دهد.
- هر فردی متفاوت است. علائم و نشانه‌هایی که افراد تجربه می‌کنند متفاوت است و ترتیب بروز علائم و نشانه‌ها می‌تواند متفاوت باشد. با تیم مراقبت‌های سلامتی در مورد علائم یا نشانه‌هایی که شما را نگران می‌کند صحبت کنید.

چگونه راحتی را فراهم کنیم

- شما و سایر مراقبین و اعضای خانواده می‌توانید به آنها کمک کنید در این مدت احساس راحتی بیشتری کنند. پزشکان و پرستاران آنها می‌توانند شما را از طریق مراحل بر اساس شرایط و نیازهای خاص فرد راهنمایی کنند. مهم است که هر گونه ناراحتی جسمی را کاهش دهید، اما ممکن است برای بیمار سخت باشد که به شما بگوید چه زمانی ناراحت است. برخی از دستورالعمل‌های کلی برای ایجاد آسایش فیزیکی عبارت‌اند از:
- برای راحت‌تر کردن تخت‌ها و صندلی‌ها از تشک‌های نرم یا بالشک‌های فومی استفاده کنید.
 - به آنها کمک کنید مرتباً موقعیت خود را تغییر دهند
 - ملحفه تخت را حداقل دو بار در هفته یا بیشتر در صورت لزوم عوض کنید
 - اگر انجام این کار راحت است، سر او را بالا بیاورید، یا فرد را به پهلو بچرخانید تا تنفس راحت‌تر شود
 - برای گرم نگه‌داشتن فرد از پتو استفاده کنید. اما از پتوهای برقی استفاده نکنید که باعث سوختگی می‌شود.
 - دست‌ها و پاهای آنها را به آرامی مالش دهید یا در آب گرم خیس کنید

- برای مرطوب نگه داشتن دهان، جرعه جرعه مایعات را از طریق نی یا از قاشق به فرد بدهید.
- از سواب های گلیسیرین و بالم لب برای کمک به خشکی دهان و لب ها استفاده کنید
- از ماساژ ملایم برای ایجاد آرامش و بهبود گردش خون استفاده کنید
- از لوسیون برای تسکین و ازبین بردن خشکی پوست استفاده کنید، اما از لوسیون های حاوی الکل خودداری کنید

تجربه خستگی و آشفتگی ذهنی در پایان زندگی امری رایج است. برای کاهش هر گونه ناراحتی ناشی از این مشکلات می توانید موارد زیر را انجام دهید:

- با صدای واضح و آرام صحبت کنید
- زمان، مکان و افرادی که در آن حضور دارند را به آنها یادآوری کنید
- اگر فرد گوشه گیر است یا پاسخ نمی دهد، سخنان حمایت کننده و اطمینان بخشی بگویید که نیاز به پاسخی از جانب فرد ندارند. مثلاً به جای گفتن «چطوری؟» ممکن است بگویید:

0 «همه چیز خوب است.»

0 «ما اینجا کنار هستیم.»

0 «ما از یکدیگر حمایت می کنیم.»

0 «ما تو را رو دوست داریم.»

نحوه مدیریت درد در پایان زندگی

درد شدید باعث می شود که فرد در پایان عمر احساس راحتی و آرامش کند. سرطان به طرق مختلف باعث درد می شود، اما قابل درمان است. درد کنترل نشده اغلب علائم دیگر مانند خستگی و گیجی را بدتر می کند. این علائم، بهره بردن از زمان صرف شده با اعضای خانواده و دوستان را دشوارتر می کند. با یکی از اعضای تیم مراقبت های سلامتی که در کنترل درد یا مراقبت های تسکینی تخصص دارد صحبت کنید. آنها می توانند به یافتن یک استراتژی مؤثر برای تسکین درد کمک کنند. این ممکن است نیاز به برنامه ریزی دقیق و ارتباط با چند نفر از اعضای تیم مراقبت های سلامتی داشته باشد. درباره درمان درد با دارو و راه های دیگر برای مدیریت درد بیشتر بیاموزید .

چه زمانی با تیم مراقبت های سلامتی تماس بگیرید

مهم است بدانید چه زمانی باید با تیم مراقبت های سلامتی تماس بگیرید، به خصوص اگر در خانه از یکی از



عزیزان مبتلا به سرطان مراقبت می‌کنید. از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید که چه زمانی می‌خواهند با آنها تماس بگیرید و چگونه می‌توانید در طول و بعد از ساعات کاری عادی با آنها در تماس باشید. دلایل رایجی که ممکن است نیاز به تماس با تیم مراقبت‌های سلامتی داشته باشید عبارت‌اند از:

- دردی که کنترل یا تسکین آن دشوار است
- مشکلات مصرف داروهای تجویز شده
- علائم پریشانی، مانند مشکلات تنفسی یا بی‌قراری
- تغییر ناگهانی در هوشیاری، مانند پاسخگویی کمتر یا سردرگمی
- تشنج
- اگر احساس می‌کنید تحت تأثیر شرایط یا نیازهای بیمار قرار گرفته‌اید

به خواسته‌های فرد احترام بگذارید

از قبل دریابید که آیا شخصی که از او مراقبت می‌کنید دستورالعملی پیشاپیش ایجاد کرده است یا خیر. ۲ نوع دستورات اولیه وجود دارد:

وکالت‌نامه مراقبت‌های سلامتی. این فردی است که بیمار برای تصمیم‌گیری در مورد مراقبت‌های سلامتی‌اش در صورت ناتوانی انتخاب می‌کند. ممکن است این شخص را نماینده مراقبت‌های بهداشتی، نماینده یا جانشین نیز نامیده شود.

اراده زنده. وصیت‌نامه زنده سندی است که نوع درمان‌های پزشکی که بیمار در پایان عمر انجام می‌دهد یا نمی‌خواهد را فهرست می‌کند. به‌عنوان مثال، برخی از افرادی که به پایان عمر خود نزدیک می‌شوند ترجیح می‌دهند از حمایت مصنوعی زندگی مانند ماسک‌های مکانیکی یا لوله تغذیه خودداری کنند. یا، دستور «عدم احیا» (DNR). در این دستور آمده است که در صورت قطع تنفس یا ضربان قلب، فرد نباید CPR انجام دهد. مراقبان و سایر عزیزان ممکن است همیشه با تصمیمات یک دستورالعمل قبلی موافق نباشند. اما افراد مبتلا به یک بیماری پیشرفته باید بدانند که خواسته‌های نهایی آنها رعایت می‌شود. به‌عنوان یک مراقب، پیروی از دستورالعمل‌های قبلی یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید تا به فرد کمک کنید باوقار و با آرامش بمیرد.

اگر فرد دارای دستور DNR است، در صورت نیاز به تماس با ۹۱۱ یا سایر خدمات اورژانس محلی، به پرسنل اورژانس اطلاع دهید. درباره سفارشات DNR و CPR بیشتر بیاموزید.

موارد عملی را از قبل آماده کنید

سازماندهی امور عملی از قبل، مقداری از استرس مراقبت در این دوره را کاهش می‌دهد. این می‌تواند به شما کمک کند تا روی گذراندن وقت با عزیزتان تمرکز کنید. نکات زیر به شما کمک می‌کند تا مسائل عملی مختلف را از قبل آماده کنید:

- فهرستی از اسناد مهمی که ممکن است به آنها نیاز داشته باشید و جایی که می‌توان آنها را پیدا کرد تهیه کنید. اینها می‌تواند شامل حساب‌های بانکی، املاک و مستغلات، دارایی‌های سهام و رمز عبور حساب‌ها و بانکداری آنلاین باشد.
- فهرستی از افرادی که فرد دوست دارد در هفته‌های آخر ببیند تهیه کنید.
- در نظر بگیرید که چه کسانی باید در زمان مرگ یا حوالی آن حضور داشته باشند. تصمیم بگیرید که آیا یک روحانی یا یک عضو روحانی دیگر باید برای ارائه آرامش یا تشریفات مهم حضور داشته باشد.
- لیستی از افرادی که پس از وقوع مرگ با آنها تماس گرفته شود تهیه کنید. ممکن است از دوستان یا خویشاوندان بخواهید که در برقراری این تماس‌ها کمک کنند.
- اطمینان حاصل کنید که خواسته‌های عزیزتان را برای مراسم تشییع جنازه و خاک‌سپاری درک کرده‌اید.
- کارکنان بیمارستان یا آسایشگاه را از آداب و رسوم مهم فرهنگی یا مذهبی در مورد مرگ مطلع کنید. این ممکن است شامل افرادی باشد که باید قبل و بعد از زمان مرگ حضور داشته باشند. یا ممکن است شامل آداب و رسوم خاصی در مورد شستشو، لباس پوشیدن یا مراقبت از بدن پس از مرگ باشد.

درک کنید که بلافاصله پس از مرگ چه اتفاقی می‌افتد

پس از مرگ، ماهیچه‌های فرد شل می‌شود، تنفس متوقف می‌شود، قلب از تپش می‌ایستد و نبض وجود ندارد. حتی زمانی که مرگ انتظار می‌رود، برای مراقبین عادی و طبیعی است که احساساتی مانند شوک و ناباوری را احساس کنند. اگرچه کارکنان بهداشت خانه یا آسایشگاه و پزشک باید مطلع شوند، اما مرگ طبیعی یک شرایط اورژانس نیست. معمولاً نیازی به تماس فوری با پرسنل پزشکی نیست. بسیاری از مردم زمانی را برای نشستن با معشوقشان ترجیح می‌دهند، شاید به آرامی صحبت کنند، دست فرد را بگیرند یا در آرامش معشوق خود را تماشا کنند.