



www.carerhelp.com.au

Vietnamese | Tiếng việt

Những gợi ý để kiểm soát các triệu chứng phổ biến cuối đời

Bất kể là bệnh nào thì vẫn có một số triệu chứng phổ biến khi người ta ở giai đoạn cuối của cuộc đời. Tờ thông tin này cung cấp những thông tin về các triệu chứng phổ biến và những gợi ý để kiểm soát những triệu chứng đó.

Thảo luận bất kỳ triệu chứng nào mà bạn lo lắng với nhóm chăm sóc sức khỏe là việc quan trọng. Có thể bạn muốn nhờ bác sĩ giới thiệu đến một nhóm chăm sóc xoa dịu. Chăm sóc xoa dịu tập trung vào việc kiểm soát những triệu chứng phức tạp, hỗ trợ toàn diện và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Với bất kỳ triệu chứng nào thì chúng tôi đề nghị bạn giữ một cuốn nhật ký ghi lại mức độ nghiêm trọng của chúng, những triệu chứng đó xảy ra thường xuyên thế nào và bạn đã làm những gì để kiểm soát chúng. Thông tin này sẽ giúp cho nhóm chăm sóc sức khỏe.

Những thay đổi về hơi thở

Hơi thở có thể thay đổi khi người ta lo lắng hay

bị đau. Hơi thở thay đổi có thể là hậu quả của căn bệnh hoặc là một phần bình thường khi cơ thể hoạt động chậm lại vào giai đoạn cuối đời.

Bạn có thể nhận thấy rằng hơi thở có thể trở nên chậm, cạn, bất thường với những khoảng ngừng lâu giữa các hơi thở, thở nhanh, hơi thở khò khè hoặc hỗn hển.

Những gợi ý sau có thể hữu ích:

- Hãy ngồi với người bạn chăm sóc càng nhiều càng tốt
- Bật quạt hoặc mở cửa sổ để giúp lưu thông không khí
- Khuyến khích người ấy ngồi thẳng
- Mặc quần áo rộng rãi cho họ
- Mở nhạc êm dịu hoặc mát xa tay chân cho họ
- Khuyến khích người ấy uống thêm nước
- Sử dụng oxy nếu bác sĩ kê toa



CarerHelp is funded by the Australian Government Department of Health and Aged Care

- Nếu tình trạng khó thở kéo dài và làm cho kiệt sức, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe

Lẫn lộn hoặc mê sảng

Những người bị lẫn lộn gặp khó khăn để ghi nhớ, khó tập trung và thỉnh thoảng có thể gặp khó khăn khi phân biệt ngày và đêm. Người bị lẫn lộn có thể không nhận ra được người thân hay nơi chốn quen thuộc, hoặc họ có thể trở nên quấy lộn với một thứ hoặc trở nên ngơ vờ. Sự lẫn lộn đôi khi có thể gây ra ảo giác khi họ thấy những thứ không có thật.

Sự lẫn lộn vào giai đoạn cuối đời có thể hết hoặc chỉ tạm thời. Việc này thường gây ra do thay đổi chức năng của não vì căn bệnh, có thể là hậu quả của thuốc, có thể xảy ra sau khi phẫu thuật hoặc khi người đó bị nhiễm trùng.

Điều ấy có thể khiến bạn trong vai trò người chăm sóc và cả người bạn chăm sóc cảm thấy đau buồn.

Các bác sĩ điều trị cho người ấy sẽ làm hết khả năng để xác định nguyên nhân của sự lẫn lộn để điều trị. Tuy nhiên, đối với những người vào giai đoạn cuối đời và sắp qua đời thì sự lẫn lộn có thể không ổn định hẳn cho dù có được điều trị.

Những cách để giúp người thân của bạn là:

- Duy trì việc giao tiếp bằng mắt
- Nói chậm lại, nhắc cho họ nhớ bạn là ai, họ ở đâu và rằng bạn ở đây là để giúp họ
- Nếu người bạn chăm sóc đang ở bệnh viện thì việc bạn ở với họ (khi có thể) sẽ hữu ích vì họ có thể phản hồi tốt hơn với những người quen thuộc so với người lạ
- Giảm bớt khách đến thăm, giảm kích thích và những tiếng động lớn như TV.

Táo bón

Táo bón là khi họ không đi cầu được trong nhiều ngày. Táo bón có thể gây ra do nhiều thứ gồm có thuốc, bệnh tật và mất nước. Điều này có thể khiến họ cảm thấy buồn nôn và khó chịu.

Nếu táo bón gây ra khó khăn, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe để họ có thể kê toa loại thuốc phù hợp nhất.

Đối với người vào giai đoạn cuối đời thì việc duy trì đường ruột khỏe mạnh có thể là việc khó khăn. Nếu có thể:

- Hãy khuyến khích họ thường xuyên uống nước và nước trái cây
- Đề nghị họ ăn thực phẩm giàu chất xơ (cũng như thường xuyên uống nước)
- Mỗi ngày hãy khuyến khích họ đi bộ trong khoảng ngắn nếu họ làm được điều đó
- Nếu người bạn đang chăm sóc được kê toa thuốc giảm đau mạnh thì cũng hãy yêu cầu thuốc nhuận trường luôn cho họ
- Nếu họ không đi cầu được trong hai ngày, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe

Những phản ứng về mặt Cảm xúc - Trầm cảm, Lo lắng, Tức giận

Những người bước vào giai đoạn cuối của cuộc đời đang điều chỉnh với những giới hạn về thể chất, sự khó chịu, mất đi sự độc lập, và trên hết đó là biết rằng cuộc đời của họ sắp

kết thúc. Điều phổ biến ở những người đang ở giai đoạn cuối cuộc đời là họ trải qua một loạt những phản ứng cảm xúc gồm có lo lắng, sợ hãi, buồn bã, tức giận, tội lỗi và tuyệt vọng. Đôi khi họ sẽ trút giận lên những người xung quanh họ hoặc hành xử không như bản chất bình thường của họ. Đôi khi người ta sẽ thu mình lại và không muốn nói gì cả. Điều này có thể là vì nhiều lý do. Nó có thể liên quan đến bệnh tật hay triệu chứng của họ, nỗi sợ sẽ chết đi, hoặc lo lắng về những gì sẽ xảy ra cho những người thân yêu của họ sau khi họ ra đi.

Nếu bất kỳ lúc nào mà bạn cảm thấy không an toàn do hành vi hung hăng của người đó, xin hãy lập tức báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe biết.

Những điều sau có thể hữu ích:

- Cho họ chút thời gian được ở một mình mỗi ngày, nếu họ mong muốn
- Hãy hỏi liệu bạn có thể làm gì để giúp được hoặc liệu họ có muốn nói về những điều họ lo lắng hay không
- Hỏi họ xem liệu họ có muốn giúp đỡ để sắp xếp chuyện của mình hoặc kết nối lại với bất kỳ ai hay không
- Đề nghị cùng làm những điều vui thích
- Hãy nhớ rằng đôi khi cảm thấy buồn rầu hoặc lo lắng là điều bình thường
- Khuyến khích họ tham gia vào các hoạt động thường ngày
- Khuyến khích họ nói chuyện với một chuyên viên y tế



Mệt nhọc

Kiệt sức là một cảm giác dai dẳng do mệt mỏi, yếu ớt, hoặc thiếu năng lượng. Mệt nhọc cũng có thể thể hiện như cảm giác nặng nề hoặc không nhấc nổi tay chân, thay đổi về giấc ngủ, khó khăn khi làm những công việc thường ngày, mất trí nhớ, khó tập trung, tâm trạng buồn chán hoặc thiếu động lực.

Sự mệt nhọc có thể khó kiểm soát nhưng những gợi ý sau có thể giúp được:

- Khuyến khích những giấc ngủ ngắn vào ban ngày và thói quen tốt khi đi ngủ vào ban đêm
- Đề nghị tập thể dục thường xuyên nhưng nhẹ nhàng
- Khuyến khích ăn uống có dinh dưỡng (nhưng không nên ép)
- Lên kế hoạch để thực hiện những hoạt động tốn nhiều năng lượng nhất (ví dụ như tắm vòi sen) khi mức năng lượng cao hơn

- Khuyến khích những hoạt động không tốn nhiều năng lượng (trò chơi trên bàn cờ, sách nói, xem TV hoặc đọc sách)
- Tránh những hoạt động gây mệt mỏi như nói chuyện lâu, hoặc có nhiều khách thăm.

Nếu bạn nghĩ rằng sự mệt mỏi của người đó trở nên tệ hơn, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có thể tránh được sự suy sút này.

Mất kiểm soát đại/tiểu tiện

Vào cuối đời, người ta thường mất khả năng kiểm soát bàng quang hoặc đường ruột và tiểu tiện (đi tiểu) và/hoặc đại tiện (đi cầu) vào quần áo hoặc trên giường. Điều này được gọi là mất kiểm soát đại/tiểu tiện.

Mất kiểm soát đại/tiểu tiện có thể là do:

- Bệnh tật
- Cơ bắp giãn ra vào cuối đời
- Lẫn lộn hoặc mất khả năng bày tỏ nhu cầu cần đi vệ sinh.

Việc giúp đỡ bạn bè hoặc người thân dùng xô hoặc vào nhà vệ sinh có thể làm cho bạn hoặc người bạn chăm sóc cảm thấy xấu hổ và không thoải mái. Xin hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe nếu bạn muốn được giúp đỡ. Nhà thuốc địa phương cũng có thể giúp bạn đặt hàng.

Những đề nghị để quản lý chứng mất kiểm soát đại/tiểu tiện:

- Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể cho bạn mượn những thiết bị như xô, bệ tiểu, và bồn cầu di động hoặc ghế đi cầu

- Miếng bảo vệ nệm hoặc miếng lót trải giường có thể dùng để bảo vệ giường
- Có thể dùng miếng lót thấm, tã người lớn, hoặc đồ lót thấm được để thấm nước tiểu và phân
- Có thể sử dụng khăn dùng một lần để làm sạch da
- Đôi khi có thể gắn ống thông tiểu để dẫn nước tiểu vào túi đựng.

Buồn nôn và Ói mửa

Buồn nôn là cảm giác như bạn sắp ói mửa. Buồn nôn có thể là hậu quả của chứng táo bón, bệnh tật, chán ăn, hoặc do loại thuốc mà họ đang dùng.

Chứng buồn nôn nên được điều trị sớm thì tốt hơn. Những cách giúp cho việc này có thể gồm có:

- Cho họ dùng bất kỳ loại thuốc chống buồn nôn nào theo chỉ định
- Hít thở sâu, nghe nhạc êm dịu, mát xa chân hoặc tay, hoặc tắm nước ấm
- Cho họ uống nước từng ngụm hoặc cục đá nhỏ để mút
- Thường xuyên cho họ ăn những thức ăn nhạt với lượng nhỏ
- Uống nước gừng ấm hoặc trà thảo dược bạc hà
- Tránh những mùi nặng
- Điều trị táo bón nếu bạn nghi ngờ đó là nguyên nhân làm buồn nôn

Những gợi ý để kiểm soát các triệu chứng phổ biến cuối đời



Nếu trong vài giờ mà chứng buồn nôn không đỡ hơn, xin hãy gọi nhóm chăm sóc sức khỏe.

Nếu họ yếu ớt, có thể cần bạn hỗ trợ nếu họ đang ói. Một số gợi ý quan trọng để kiểm soát tình trạng ói mửa gồm có:

- Nếu người bạn chăm sóc đang nằm khi ói, hãy quay họ sang một bên để họ không hít phải những gì đã nôn ra
- Có thể cho người đó mút vào cục đá nhỏ để bù nước
- Xin hãy hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe về những cách khác để cho họ dùng thuốc chống ói thay vì uống.

Hãy gọi nhóm chăm sóc sức khỏe nếu như:

- Người đó đã ói mửa hơn ba lần trong hơn ba tiếng
- Họ bắt đầu ói ra máu hoặc dịch chất màu sậm
- Bạn nghĩ là có thể họ đã mắc nghẹn vì nuốt những thứ đã ói ra
- Họ chóng mặt và lẫn lộn
- Màu nước tiểu trở nên rất sậm.

Đau

Có nhiều lý do khiến họ bị đau vào giai đoạn cuối đời, gồm có bệnh tật, táo bón, và việc vận động bị giới hạn. Để hiểu tốt hơn về cơn đau, có lẽ bạn muốn hỏi người mình chăm sóc những câu sau:

- Đau ở chỗ nào?
- Nó đau như thế nào? Cảm giác đau gắt, đau buốt hay đau như bị phỏng?
- Có phải chỗ đau này là mới không?



- Chỗ đó bị đau bao lâu rồi?
- Nếu thay đổi tư thế thì có hết đau không?
- Lần cuối họ đi cầu hoặc đại tiện là khi nào?
- Họ có cảm giác như muốn ói không?
- Dùng mức độ đau để đánh giá thì bạn sẽ đánh giá cơn đau như thế nào từ 0 (không đau) đến 10 (rất đau)?

Thông tin này sẽ giúp cho nhóm chăm sóc sức khỏe.

Những gợi ý khi dùng thuốc giảm đau:

- Cho họ dùng thuốc giảm đau theo chỉ dẫn trên nhãn
- Theo dõi mức độ thường xuyên dùng thuốc giảm đau của họ

- Nếu họ đã uống thuốc giảm đau theo liều lượng cho phép trong ngày đó và vẫn còn bị đau, hãy gọi nhóm chăm sóc sức khỏe.
- Nhiều người lo ngại rằng thuốc giảm đau sẽ đẩy nhanh cái chết nhưng trường hợp này không phải như vậy.

Những gợi ý kiểm soát cơn đau không dùng đến thuốc:

- Hãy bảo người bạn đang chăm sóc nằm trên giường và hít thở sâu 10 lần
- Hãy bảo họ đừng nghĩ đến cơn đau nữa bằng việc đọc sách, xem TV, hoặc nghe nhạc
- Hãy mát xa chân, tay hoặc vai
- Khuyến khích họ thay đổi tư thế.

Người bạn đang chăm sóc có thể đã bị đau mãn tính, tuy nhiên hãy gọi nhóm chăm sóc sức khỏe nếu như:

- Thuốc giảm đau không giúp giảm đau nhiều như trước
- Họ bị đau nhiều hơn
- Có thay đổi gì đó trong những cơn đau của họ

Những thay đổi về thân nhiệt

Vào cuối đời thì thân nhiệt có thể trở thành vấn đề. Một số người có da rất lạnh, những người khác thì bị sốt nhẹ. Bạn có thể thử:

- Đối với da lạnh, hãy dùng chăn/mền ấm để giúp người đó thấy thoải mái
- Đối với việc sốt, đắp lên trán và cổ họ một miếng vải ẩm và mát có thể đem lại sự dễ chịu.

Các tình trạng về da

Việc chăm sóc da vào cuối đời rất quan trọng. Da của người đó có thể bị khô và mỏng manh và họ có thể bị lở vì nằm lâu trên giường. Điều quan trọng là:

- Hãy rửa và lau khô da cẩn thận, tránh cọ sát da
- Thường xuyên kiểm tra da của người ấy xem có chỗ lở hoặc vết loét trên da hay không
- Dùng kem dưỡng ẩm thường xuyên cho da rất khô (hãy hỏi dược sĩ nhãn hiệu phù hợp)
- Hãy cố gắng thay đổi tư thế của người đó mỗi vài giờ (trừ ban đêm)
- Hãy thông báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe bất kỳ vấn đề nào về da mà bạn nhận thấy được

Chăm sóc miệng

Bạn có thể nhận thấy rằng vào cuối đời thì miệng của người bạn chăm sóc trở nên rất khô. Bạn có thể làm cho họ thoải mái bằng cách:

- Cho họ uống những ngụm nước
- Thoa dưỡng ẩm môi
- Hoặc dùng bàn chải mềm để nhẹ nhàng làm sạch răng cho họ