

Chăm sóc cho một người vào những ngày cuối đời

Khi một người sắp qua đời, sẽ có những điều mà gia đình cần làm để giúp người ấy thoải mái. Những điều có thể giúp được:

Môi trường/không gian

- Tạo một không gian thoải mái để gia đình đến thăm.
- Một cái giường đơn hoặc thậm chí là giường bệnh viện có thể giúp ích.
- Gia đình của bạn có thể thực hiện những tục lệ văn hóa hay tâm linh riêng trong thời gian này.
- Hãy cân nhắc việc dùng âm nhạc, ánh sáng dịu nhẹ, cửa sổ mở và những đụng chạm nhẹ nhàng như là những cách để bày tỏ tình thương yêu của bạn với người ấy.

Chăm sóc cá nhân/Ăn/Uống

- Vào lúc này thì việc nuốt có thể khó khăn. Có thể họ sẽ không muốn ăn uống vào giai đoạn này, điều này là bình thường. Đừng ép buộc họ ăn hoặc uống.
- Cho họ uống những ngụm nước nhỏ sẽ giúp giữ ẩm cho miệng của họ. Miếng gạc miệng có thể giúp được việc này.
- Để giữ cho môi ẩm thì dùng dưỡng môi cũng tốt.
- Không cần tắm rửa mỗi ngày.
- Việc người ấy giảm dần lượng nước tiểu là bình thường vì họ không uống nước nhiều lắm.
- Nếu người ấy bị mất kiểm soát bàng quang và/ hoặc đường ruột thì việc dùng miếng thấm hoặc tã dành cho người lớn có thể giúp ích.

Thuốc

- Một số thuốc sẽ ngưng vào thời điểm này và các loại thuốc khác có thể được cho dùng bằng những cách khác - Bác sĩ hoặc nhân viên y tế sẽ cho bạn biết.
- Đôi khi Bác sĩ hoặc nhân viên y tế sẽ đề nghị bạn mua thêm thuốc từ Nhà thuốc để giữ ở nhà - mục đích là để bạn có thể sử dụng ngay khi cần thiết.

Những triệu chứng phổ biến

- Đau - Bạn cần đánh giá được là liệu người ấy có khó chịu hay không, thay vì hỏi họ vì việc nói chuyện có thể quá khó khăn cho họ. Một người đang bị đau có thể nhăn mặt hoặc cau mày, họ có thể càu nhàu, rên rỉ hoặc thút thít, họ có thể trông như bị kích động hoặc nằm không yên và thay đổi tư thế. Hãy cho họ dùng thuốc theo hướng dẫn trên nhãn, và cho Bác sĩ hoặc nhân viên y tế biết nếu như người ấy tiếp tục có vẻ khó chịu.
- Hơi thở ồn - Nếu hơi thở của người ấy thay đổi, chẳng hạn như trở nên ồn, thì có sẵn thuốc để giúp giảm bớt tiếng ồn. Mở cửa sổ hoặc bật quạt lên có thể giúp ích.
- Bồn chồn - Thay đổi tư thế có thể giúp ích nếu họ trở nên bồn chồn. Việc dùng gối để giúp giữ tư thế và hỗ trợ cho họ nằm yên một bên có thể hữu ích và sau đó đổi bên mỗi vài tiếng.

- Lẫn lộn - Mở những bản nhạc quen thuộc có thể giúp ích nếu họ bắt đầu kêu la hoặc rên rỉ. Thuốc có sẵn có thể được dùng nếu họ trở nên lẫn lộn, kích động hoặc đau đớn.
- Càng gần đến cái chết thì người ta có thể lúc tỉnh lúc mê. Bạn vẫn có thể nói chuyện với họ để cho họ biết là bạn đang ở đó.

Điều quan trọng là bạn cảm thấy được gia đình, bác sĩ hoặc nhân viên y tế hỗ trợ vào lúc này và có thể gọi để được trợ giúp vào bất cứ lúc nào.

