



نشرة معلومات للمرضى (Patient Factsheet)

صدرت في يونيو/حزيران 2017

فهم الاحتضار (Understanding the Dying Process)



ماذا يحدث عند الاحتضار؟ (What happens when a person is dying?)

من الصعب للغاية التكهّن بما سيحدث إذ تتدهور حالة البعض بسرعة ويفقدون الوعي ويتوفون خلال ساعات قليلة، في حين يبقى غيرهم واعين ومنتبهين حتى لحظة وفاتهم، وقد يفقد البعض الآخر وعيه ثم يعود إليه على فترة تستمر أياما.

ما يمكنك القيام به (WHAT YOU CAN DO)

أفضل الأوقات للتواصل مع المحتضر تكون عندما يبدو واعيا، ولا تفترض أبداً أنه لا يستطيع السمع لذلك استمر في التحدث إليه.

لا تقدم له الطعام أو الماء إذا لم يكن الشخص قادرا على البلع فقد يضايقه ذلك.

للحفاظ على نفاثة الفم اغمر مسحات في الماء أو العصير (سوف توفرها لك الممرضات) أو الفازلين وامسح بها فم المحتضر.

تحدث مع المحتضر بهدوء وثقة حتى يطمئن، واخبره من أنت. استعمل الإضاءة الخافتة واترك الحاجيات المألوفة له في الغرفة.

اتصل بطبيبك أو ممرضتك للحصول على نصح إضافي. حاول أن تعرف ما الذي يقلق المحتضر وأعمل على راحته وطمأنته. حاول تغيير وضعه وتنظيفه والعناية بنظافة فمه.

تجنب وضع الكثير من البطانيات فوقه لأن ذلك سيؤدي إلى إحساسه بالحر ويؤرقه.

استعمل حفاظات وأغطية سلس البول للحفاظ على نظافة السرير وراحة المحتضر، وقد يحتاج الأمر إلى تركيب قسطرة لتصريف البول.

اسند الشخص في وضع شبه جلوس أو ألقه على جانبه. وحيدا لو اعتنيت بفمه إذ قد يشعره ذلك بالراحة. تحدث مع طبيبك العام أو الممرضة فقد يكون استخدام الأدوية مجددا.

غالبا ما تشير تلك التظاهرات إلى حالة متقدمة من الاحتضار. لذلك اتصل بأفراد الأسرة الراغبين في التواجد عند وفاته حتى يحضروا.

ما قد يحدث (WHAT MAY HAPPEN)

يشعر الشخص الذي يحتضر عادة بالنعاس ويقضي فترات أطول نائما وقد يصعب إيقاظه في بعض الأحيان. والسبب في ذلك هو تباطؤ عمل الأجهزة الرئيسية في الجسم استعدادا للتوقف.

تقل حاجة الشخص إلى الطعام والشراب وهذا جزء طبيعي من الاحتضار لا مفر منه، فالجميع تقريبا يتوقفون تماما عن الأكل والشرب.

قد يختلط الوقت والمكان وهويات الأهل والأصدقاء على الشخص المحتضر.

قد يتململ أو يشعر بالضيق. وهناك عدد من الأسباب المحتملة لحدوث ذلك منها عدم الارتياح والخوف والحاجة إلى حل أمور لم تكتمل.

قد تصبح الذراعان أو الساقان باردة الملمس ويزرق لون الشفتين وأصابع اليدين والقدمين، وذلك بسبب تباطؤ الدورة الدموية.

قد يفقد المحتضر التحكم في مثانته أو أمعائه عندما يحين موعد الوفاة.

قد يزداد تراكم اللعاب والمخاط خلف البلعوم حيث تضعف قدرة الشخص على البلع أو السعال.

يصبح التنفس غير منتظما بل ويتوقف تماما في بعض الأحيان، وهذا جزء طبيعي من الاحتضار حيث يتباطأ الجهاز التنفسي.

كيف سأعرف متى توفي الشخص فعلا؟ (How will I know when they have died?)

هناك عدد من علامات تدل على حدوث الوفاة، وتشتمل على.

- عدم وجود نبض أو ضربات قلب يمكن الشعور بها
- ارتخاء عضلات الوجه ويكون الفم والعينين مفتوحين بعض الشيء

- احتمال فقدان السيطرة على التبول والتبرز
- عدم استجابة الشخص أو عدم تنفسه
- تيبس العضلات بعد مرور عدة ساعات على الوفاة

ما علي أن أقوم به بعد وفاة الشخص؟ (What should I do after they have died?)

ليس هناك ما عليك القيام به على الفور، وقد ترغب في قضاء بعض الوقت بجوار الجثمان. يجوز أن تكون هذه الفترة وقتاً تقضيه في التقارب والتشارك مع الأهل والأصدقاء المقربين.

من المفيد ملاحظة وقت الوفاة وإبلاغ الممرضة بذلك، ويمكنك أن تقوم بذلك صباح اليوم التالي إذا توفي الشخص ليلاً. إذا حدثت الوفاة في المنزل عليك إبلاغ طبيبك العام، ويمكنك أن تقوم بذلك صباح اليوم التالي إذا توفي الشخص ليلاً. سيتعين على الطبيب العام إكمال بعض الاستمارات، وهناك استمارات خاصة برغبة المرحوم(ة) في أن تحرق جثته(ا) يجب أن تخبر الطبيب العام بها. اتصل بالحنوتي ليساعدك في تدبير الإجراءات المطلوبة. وقد ترغب في اختيار الزبي المفضل للمرحوم لتلبس الجثمان. قد تضطر لإخبار العديد من الأشخاص بالوفاة، وهو أمر من شأنه أن يكون مرهقاً ومجهداً لذلك أطلب من أفراد الأسرة والأصدقاء مساعدتك في القيام بهذه الاتصالات.

العناية بشخص يحتضر (Caring for someone who is dying)

قد يكون من المستحيل واقعيًا تقديم الرعاية لشخص ما في المنزل على مدار 24 ساعة في اليوم. وقد تضطر الحاجة إلى إدخاله إلى المستشفى أو مرفق الرعاية طويلة المدى بدون التخطيط المسبق لذلك. إذا كنت مقدماً للرعاية فمن المهم أن لا تشعر بالفشل أو بأنك خذلت الشخص المحتضر عندما يحدث ذلك. فلا زال بمقدورك تقديم الدعم والعناية القيمة له حتى بعد تركه المنزل. ليست هناك طريقة أو مكان صحيح للموت، وسوف تتعامل مع الوضع أنت وأسرته بطريقتكم عندما يحين الأجل.

قد يكون الوقت في نهاية الحياة ثميناً، لا تفرط فيه بل استغل معظمه في التشارك باللحظات الخاصة والتعبير عن مشاعرك والوداع وربما مناقشة الأمور التي لم يتم حلها.

على البالغين توفير المعلومات الواضحة والصحيحة للأطفال إذا ما كان هناك شخص يحبونه على وشك الوفاة. ومن المهم أن يشعروا بأنهم جزء من المناقشات والعناية بالمحتضر. شجعهم على التحدث عن مشاعرهم وطرح الأسئلة.



ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟ (What supports are available?)

بالنسبة للأشخاص الراغبين في الوفاة في منازلهم يتاح برنامج الرعاية التلطيفية والمنزلية المطولة (PEACH) خلال الأيام السبعة الأخيرة من حياتهم. تحدث مع طبيبك الخاص بشأن الإحالة إلى هذه الخدمة.

هناك أيضاً عدد من خدمات دعم الحزاني في جنوب غرب سيدني. يقع مقر خدمات إرشاد الحزاني التابع للخدمات الصحية المحلية لجنوب غرب سيدني في ضاحية بريبروود. يمكنك تحديد موعد بالاتصال بهم على الرقم 8678 9616. وتشمل خدمات دعم الحزاني الأخرى:

- خدمة رعاية الحزاني في المرتفعات الجنوبية: 4862 1701
- دعم الحزاني التابع لمؤسسة مرضى اللوكيميا: 9902 2222
- فريق الصحة النفسية المتعدد الثقافات: 9840 3800
- مركز رعاية الحزاني: 9869 3330
- سولاس: 9519 2820
- معتكفات مؤسسة السعي للحياة: 1300 941 488
- الجمعية الوطنية للفقد والحزن: 8230 1527
- الكانين: 1800 226 833
- لايفلاين: 13 11 14
- أصدقاء الرحمة في نيو ساوث ويلز: 9290 2355

أين يمكنني معرفة المزيد؟ (Where can I learn more?)

• منظمة الصحة النفسية المتعدد الثقافات (NSW Multicultural Health) - دليل عملي للتعامل مع الحزن
(متاح باللغة الإنجليزية و43 لغة أخرى): mhcs.health.nsw.gov.au