

## Tờ Thông Tin cho Bệnh Nhân (Patient Factsheet)

Phát hành tháng 6 năm 2017



## Hiểu về Quá Trình Hấp Hối (Understanding the Dying Process)

### Điều gì sẽ xảy ra khi một người sắp qua đời? (What happens when a person is dying?)

Rất khó dự đoán chính xác điều gì sẽ xảy ra. Một số người suy yếu nhanh chóng, làm vào trạng thái bất tỉnh và qua đời trong vòng vài giờ. Một số người có nhận thức và tỉnh táo cho tới tận thời điểm qua đời. Những người khác có thể ở trạng thái lúc tỉnh lúc mê trong vài ngày.

#### NHỮNG GÌ CÓ THỂ XẢY RA (WHAT MAY HAPPEN)

Người sắp qua đời thường trở nên buồn ngủ và dành nhiều thời gian ngủ hơn. Đôi khi khó có thể đánh thức họ. Điều này là do các cơ quan chính đang suy giảm và sẵn sàng ngừng hoạt động.

Nhu cầu ăn uống trở nên ít hơn. Đây là một phần tự nhiên và không tránh khỏi của quá trình hấp hối. Hầu như tất cả mọi người sẽ hoàn toàn ngừng ăn và uống.

Người sắp qua đời có thể bị bối rối về thời gian, về nơi họ đang ở và danh tính của gia đình và bạn bè.

Người sắp qua đời có thể trở nên bồn chồn hoặc hoang mang. Một số lý do giải thích cho điều này bao gồm sự phiền muộn, sợ hãi hoặc cảm giác cần phải giải quyết công việc chưa hoàn thành.

Tay và chân có thể cảm thấy lạnh. Môi, ngón tay và ngón chân có thể trông xanh xao. Điều này là do lưu thông máu đang chậm lại.

Mất kiểm soát bàng quang và ruột có thể xảy ra khi một người cận kề cái chết.

Nước bọt và chất nhầy có thể tích tụ trong cổ họng khi người đó trở nên quá yếu và không thể ho hoặc nuốt.

Nhịp thở có thể trở nên bất thường, và có những thời điểm hoàn toàn không thở chút nào. Đây là một điều bình thường của quá trình hấp hối do hệ hô hấp suy giảm.

#### QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ (WHAT YOU CAN DO)

Thời điểm tốt nhất để trò chuyện là khi người đó có vẻ tỉnh táo. Đừng cho rằng người thân của quý vị không thể nghe được, hãy tiếp tục nói chuyện với họ.

Đừng cho ăn thức ăn hoặc chất lỏng nếu một người không thể nuốt vì điều này có thể khiến họ mệt mỏi.

Giữ ẩm cho miệng, dùng gạc nhúng trong nước hoặc nước trái cây (y tá của quý vị sẽ cung cấp chúng) hoặc bôi Vaseline vào môi.

Nói chuyện một cách bình tĩnh và tự tin để trấn an. Tự xưng danh quý vị bằng tên. Sử dụng đèn ngủ và giữ các đồ vật quen thuộc trong phòng.

Liên lạc với y tá hoặc bác sĩ của quý vị để được tư vấn thêm. Cố gắng tìm hiểu những điều gây quan ngại đến người sắp qua đời và an ủi, trấn an họ.

Thử thay đổi tư thế, chăm sóc răng miệng hoặc giúp họ đi vệ sinh.

Tránh đắp quá nhiều chăn vì điều này có thể gây ra tình trạng quá nóng và không thoải mái.

Sử dụng tá và khăn trải giường chống đi tiểu không tự chủ để giữ sạch giường và duy trì sự thoải mái. Có thể yêu cầu ống thông để thoát nước tiểu.

Đặt người ngồi thẳng lên một chút hoặc xoay họ sang một bên. Chăm sóc răng miệng có thể hữu ích. Nói chuyện với Bác Sĩ Gia Đình hoặc y tá của quý vị nếu việc dùng thuốc có thể hữu ích.

Đây thường là dấu hiệu cuối cùng. Liên hệ với các thành viên trong gia đình muốn có mặt tại thời điểm từ trần.

### Làm sao tôi biết khi nào họ đã qua đời? (How will I know when they have died?)

Có nhiều dấu hiệu cho thấy cái chết đã xảy ra. Chúng bao gồm:

- Mất khả năng kiểm soát ruột và/hoặc bàng quang
- Người không có phản ứng/không thở
- Cứng cơ xảy ra vài giờ sau khi qua đời
- Không có xung nhịp hoặc nhịp tim rõ rệt
- Cơ mặt giãn, miệng và mắt hơi mở

# Hiểu về Quá Trình Hấp Hối (Understanding the Dying Process)

## Tờ Thông Tin cho Bệnh Nhân (Patient Factsheet)

### Tôi nên làm gì sau khi họ đã qua đời? (What should I do after they have died?)

Không cần vội vàng làm bất cứ điều gì ngay. Quý vị có thể muốn dành thời gian với người đã qua đời. Đây có thể là thời điểm để chia sẻ và gắn gũi với gia đình, và bạn bè thân thiết.

Sẽ hữu ích nếu quý vị ghi nhớ thời gian từ trần và cho y tá của quý vị biết. Nếu thời gian là trong đêm, có thể hoãn việc này cho đến sáng.

Nếu qua đời tại nhà, quý vị cần phải thông báo cho Bác Sĩ Gia Đình. Nếu qua đời vào ban đêm, có thể gác tạm việc này đến sáng. Bác Sĩ Gia Đình của quý vị sẽ cần phải điền vào một số giấy tờ. Có những mẫu đơn cần thiết nếu người đó muốn được hỏa táng nên hãy báo cho Bác Sĩ Gia Đình biết.

Liên hệ với giám đốc nhà tang lễ để được giúp thực hiện các thu xếp cần thiết. Quý vị có thể muốn chọn một bộ trang phục yêu thích để mặc cho người mới qua đời.

Có thể có rất nhiều người cần được báo rằng người đó đã qua đời. Điều này có thể mệt mỏi và căng thẳng. Hãy suy nghĩ về việc nhờ gia đình hoặc bạn bè giúp quý vị thực hiện các cuộc gọi này.

### Chăm sóc cho người sắp qua đời (Caring for someone who is dying)

Việc chăm sóc cho một người 24 giờ mỗi ngày có lẽ không thể nào kéo dài được tại nhà. Người sắp qua đời có thể phải nhập viện, nhà an dưỡng cuối đời hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn ngoài ý muốn. Nếu quý vị là người chăm sóc, điều quan trọng là quý vị không nên cảm thấy mình đã thất bại hoặc phụ lòng người sắp qua đời nếu điều này xảy ra. Quý vị vẫn có thể dành sự hỗ trợ và chăm sóc quý giá ngay cả khi họ không ở nhà. Không có cách nào đúng hay nơi nào đúng để chết cả. Quý vị và gia đình sẽ vượt qua việc này theo cách riêng khi thời điểm đó tới.

Thời gian cuối đời có thể quý giá. Tận dụng tối đa thời gian để chia sẻ những khoảnh khắc đặc biệt, thể hiện cảm xúc của quý vị, nói lời tạm biệt và có lẽ cả trao đổi về các vấn đề chưa được giải quyết.

Trẻ em cần được trao đổi thông tin cởi mở và trung thực từ người lớn khi người mà các bé yêu thương sắp qua đời. Điều quan trọng là các bé cảm thấy mình là một phần trong các cuộc thảo luận và trong việc chăm sóc cho người đó. Khuyến khích các bé nói về cảm xúc của mình và đặt các câu hỏi.



### Có sẵn những hỗ trợ nào? (What supports are available?)

Đối với những người có nhu cầu chết tại nhà, Chương Trình PEACH (Nhà Mở Rộng và Chăm Sóc Xoa Dịu) có mặt trong bảy ngày cuối đời của người đó. Nói chuyện với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị về cách để được giới thiệu đến dịch vụ này.

Có một số dịch vụ hỗ trợ đau buồn ở phía tây nam Sydney. Dịch [Vụ Tư Vấn Tang Chế Khu Y Tế Địa Phương Vùng Tây Nam Sydney](#) có trụ sở tại Prairiewood. Quý vị có thể lên lịch hẹn bằng cách gọi số 9616 8678.

Các dịch vụ hỗ trợ đau buồn khác bao gồm:

- Dịch vụ Chăm sóc Tang Chế Southern Highlands: **4862 1701**
- Nhà dưỡng lão Quý Quest For Life: **1300 941 488**
- Hỗ Trợ Đau Buồn Quý Bệnh Bạch Cầu: **9902 2222**
- Hiệp Hội Quốc Gia về Mất Mát và Đau Buồn: **8230 1527**
- Nhóm Sức Khỏe Tâm Thần Xuyên Văn Hóa: **9840 3800**
- Nhà Ăn: **1800 226 833**
- Trung Tâm Chăm sóc Tang Chế **9869 3330**
- Đường Dây Cứu Sinh: **13 11 14**
- Solace: **9519 2820**
- The Compassionate Friends NSW: **9290 2355**

### Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu? (Where can I learn more?)

- **NSW Multicultural Health** - Hướng dẫn thực hành để đối phó với sự mất mát (có sẵn bằng tiếng Anh và 43 ngôn ngữ): [mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

Tờ thông tin này dành cho những ai đã được bác sĩ của mình chẩn đoán để xem. Tờ thông tin này không nhằm mục đích được dùng để chẩn đoán tình trạng bệnh hay để thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn.

Health Resource Directory là một sáng kiến của Mạng Lưới Sức Khỏe Chính Tây Nam Sydney

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative