



عندما يحتضر شخص عزيز عليك في المنزل

ماذا يمكنني أن أتوقع؟ ماذا يمكنني أن أفعل؟

رغم أنه يستحيل الاستعداد لحالة وفاة بشكل كامل،
قد يكون الأمر أسهل إن عرفت ما يمكنك توقعه.

تهدف الرعاية التلطيفية للمحتضرين إلى تخفيف المعاناة
وتحسين نوعية المعيشة.

قد يساعد هذا الكتيب في تحضيرك لهذه المرحلة الأخيرة في الحياة.

الموت عملية طبيعية. هذا الكتيب هو دليل لمساعدتك على توفير الراحة للشخص المحتضر وفهم عملية توقف الجسم عن العمل طبيعياً. لا تحدث جميع علامات الاقتراب من الموت الجسدية والعاطفية الموصوفة هنا مع الجميع، ولا يوجد ترتيب معين لحدوثها. قد تتحسن بعض الأعراض في نهاية الحياة وقد يسوء بعضها.

لا يجب أن ينوب هذا الكتيب عن النصيحة المقدمة من فريق الرعاية الصحية، كالممرض أو الطبيب أو رجل الدين أو الاخصائي الاجتماعي أو الصيدلي أو منسق الرعاية من شبكة التكامل الصحي المحلية (LHIN).

أنت كمقدم رعاية

أنت جزء مهم جداً من فريق الرعاية. يحتاج جميع أعضاء الفريق إلى البقاء في صحة جيدة والاعتناء بأنفسهم من أجل رعاية شخص آخر.

للتحضير لما هو آت، من المهم التحدث عن رغبات الشخص العزيز وعن أي تقاليد ثقافية أو دينية وترتيبات الجنازة والأشخاص الذين يجب الاتصال بهم عند الوفاة.

قد تكون العناية بشخص يحتضر مرهقة من الناحية الجسدية والعاطفية.

قد يضطرب روتين العائلة المعتاد. وقد تتأثر أيضاً قدرتك على التفكير والتركيز.

من الشائع والطبيعي أن تشعر بالذنب والغضب والإحباط والحزن عندما تعتنى بشخص يحتضر.

شارك همومك ومخاوفك مع أفراد عائلتك وأصدقائك الذين غالباً ما يكونون بانتظار معرفة كيف يمكنهم تقديم المساعدة والدعم. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية المتابعين لك أن يقدموا لك أيضاً الدعم والمعلومات حول الخدمات المتوفرة للحصول على المساعدة.

هناك العديد من طرق الدعم وأشخاص كثير يمكنهم مساعدتك في هذه الرحلة. فأنت لست وحدك.

- كن لطيفاً مع نفسك وحاول احترام حدودك الشخصية.
- اطلب المساعدة عند الحاجة لها من العائلة والأصدقاء وفريق الرعاية الصحية المتابع لك.
- اسمح لنفسك بالشعور بما تشعر به.
- خذ فترات للراحة وتناول الطعام كما يجب واسترح في فترات منتظمة لمساعدتك على التعامل مع الوضع.
- التمس الرعاية الطبية من أجل احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك.

كن حاضراً و تواصل مع الشخص المحتضر

- اجلس معه وامسك يده وأكّد له أنك معه.
- تحدّث إليه بهدوء وعرّف عن نفسك بالاسم.
- تحدّث برفق ووضوح عندما تحتاج إلى إخباره بأمر مهم.
- تحدّث أثناء تقديم الرعاية لتشرح ما ستقوم به.
- اجلس على طرف سريره وشغّل الموسيقى التي يفضلها أو اقرأ له بصوت مسموع ما يُشعره بالراحة.

- تحدّث إليه حول ما يجري مع أفراد العائلة أو مواضيع أخرى تهمه.
- ضع كمادة باردة على جبينه إن شعر بالحرّ.
- رطّب شفّتيه لتخفيف الجفاف.
- فكّر في إبقاء إنارة خافتة مضاءة.
- تحدّث مع الشخص العزيز عليك، تذكّر أن سمعه يبقى حتى لحظة الوفاة.
- كلمات الوداع ملائمة وقد تبعث على الراحة.
- تحدّث عن التجارب والذكريات المشتركة.

ما هي علامات اقتراب الموت؟

لا تحدث العلامات والأعراض المشروحة أدناه مع الجميع. عندما تكون على علم بها، يمكنك إدراك أن الموت قد يكون قريباً فتبدأً بتحضير نفسك. قد تظهر هذه العلامات لساعات أو لأيام. من الصعب التنبؤ بالفترة المتبقية قبل حدوث الوفاة. لأسباب غير معروفة، قد تتحسن حالة بعض الأشخاص لفترة قصيرة.

اجتماعياً وعاطفياً

- قد يدخل بعض الناس في مرحلة ينزلون خلالها، حيث يفقدون الاهتمام بالأشخاص والأحداث.
- قد يمر الشخص المحتضر بالعديد من الحالات العاطفية المختلفة مثل الشعور بالذنب و/أو الغضب و/أو الإحباط و/أو العجز و/أو الحزن.
- التعبير عن العواطف، كذرف الدموع، أمر طبيعي لإظهار المشاعر.

- يخشى بعض الأشخاص أن يُتركوا بمفردهم أو أن يُصبحوا عبئاً على من يعتني بهم.
- في بعض الحالات، قد يقلقون من فقدانهم لوقارهم وقدرتهم على السيطرة مع اقتراب الموت.

روحياً

- يمكن للزعماء الدينيين أو المرشدين الروحيين أن يقدموا دعماً رحيماً لك ولأفراد عائلتك.
- قد تُشعرك الشعائر والطقوس الدينية بالراحة في هذا الوقت. يمكن لفريق الرعاية الصحية أن يساعدك بالحصول على الدعم الروحي.
- ناقش مع فريق الرعاية الصحية المتابع لك أي عادات ثقافية أو دينية ذات أهمية بالنسبة للشخص العزيز عليك كي تُتبع الآن وعند الوفاة وبعدها.

الوعي العقلي

- قد يرى الشخص أو يتحدث مع أشخاص لا يمكنك رؤيتهم. مجرد الوجود معهم قد يوفر أقصى درجات الراحة في ذلك الوقت.
- الخلط بين الأوقات والأشخاص والأماكن أمر شائع. ويمكن أن يشمل ذلك أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين.
- قد لا يكون الشخص يقظاً أو مدركاً أو قادراً على الاستجابة لك. قد يكون واعياً أو غير واع.
- في بعض الأوقات، قد يشعر الشخص العزيز بالضجر. قد يحاول الوصول إلى أشياء غير مرئية أو يسحب الشراشف أو البطانيات أو يحاول النهوض من السرير. هذه بعض من التغيرات الطبيعية التي يمر بها الجسم أثناء التوقف عن العمل. يمكنك مناقشة هذه التغيرات مع مهني في الرعاية الصحية.

العلامات الجسدية لاقترب الموت

الطعام والشراب

- فقدان الشهية وعدم الشعور بالعطش أمور شائعة؛ حين يبدأ الجسم بالتوقف عن العمل لا يحتاج إلى تغذية. تشجيع الشخص على الأكل أو الشرب عند عدم رغبته بذلك قد يزيد من انزعاجه ويسبب له الضيق.
- قد يطلب الحصول على طعام معين ولكنه قد يتناول بضع لقيمات فقط.
- جفاف الفم أمر شائع، لذا قدم له رعاية للفم بشكل متكرر كي يشعر بالراحة.
- إن لم يكن قادراً على البلع أو إن لم يكن يقظاً، لا تقدم له الشراب أو الطعام حيث قد يعرضه ذلك لخطر الاختناق.

النوم

- قد ينام بعض الأشخاص لفترات طويلة ويصعب إيقاظهم.
- مع اقتراب الموت، قد يدخل الشخص في غيبوبة ويصبح عديم الاستجابة.



التنفس

- قد يتغير نمط التنفس الطبيعي. قد تلاحظ أن التنفس قد أصبح ضحلاً وغير متنسق مع وجود فترات قصيرة قد يتوقف خلالها. أنماط التنفس هذه طبيعية وتشير إلى التقدم الطبيعي نحو الموت.
- الأشخاص الذين يعانون من ضيق في التنفس قد يرتاحون إن وُجّهت على وجناتهم مروحة بهواء خفيف. يمكن إعطاء الدواء لتخفيف ضيق التنفس والتوتر.
- قد يبدأ صدور صوت حشرجة عند التنفس أو حدوث غرغرة. يعود سبب ذلك إلى ضعف في العضلات. حيث لا يعد الشخص قادراً على بلع لعابه فتتجمع السوائل في حنجرتة. لا يسبب ذلك الألم، ولكنه قد يسبب الضيق لأفراد العائلة. قد يسبب الشفط أذى أكبر من النفع. تعديل وضعية الشخص للاستلقاء على جانبه قد يسمح للإفرازات بالخروج من فمه.

طرح الفضلات

- تنقص كمية البول والبراز حيث تنقص كمية الطعام والشراب التي يستهلكها الشخص. كما قد يتغير لون البول والبراز وينقص عدد مرات طرحها وتكون بكميات أصغر. قد تلعب بعض العوامل الأخرى دوراً في ذلك، كالبقاء في السرير وقلة الحركة والأدوية.
 - قد يفقد الشخص القدرة على التحكم بتبوله وتبرزه حيث أن العضلات تبدأ بالارتخاء. قد يحتاج إلى استعمال حفاضات للسلس البولي أو قسطرة للمثانة، وهو أنبوب يوضع في المثانة ليسمح بتدفق البول خارج الجسم إلى كيس.
- يمكن توجيه أي أسئلة حول التعامل مع هذه الأعراض إلى مهني الرعاية الصحية.



الجلد

- قد يصبح الجلد بارداً ودبقاً ورطباً، غالباً في الذراعين والساقين.
- قد يبدو لون الجلد أرجوانياً أو أزرقاً وخاصة في منطقة القدمين والساقين أو اليدين والذراعين. يُدعى هذا التغير في اللون "التبقيع" وسببه تباطؤ جريان الدم. قد لا يكون الشخص مدركاً لهذه الأعراض وغالباً لن يشعر بالبرد. لا تستخدم زجاجة من الماء الساخن ولا ضمادة للتدفئة. قد تكون هذه المواد خطيرة في هذا الوقت وقد تسبب الحروق. يمكن استخدام بطانيات خفيفة.

وقت الاتصال بالمرض

اتصل بالمرض إن كنت قلقاً من أن يكون الشخص العزيز عليك:

- متألماً
- متوتراً و/أو ضجراً بشكل متزايد
- يشعر بضيق أكبر في التنفس
- يعاني من ارتعاش متكرر في العضلات
- يختنق
- يعاني من حرارة مرتفعة

حافظ على هدوئك. طمئن الشخص العزيز وابق بجانبه إلى أن يصل الممرض.

كيف تعرف أن الوفاة قد حصلت؟

رغم أن الوفاة متوقعة، قد لا تكون مستعداً للحظة الفعلية لحدوثها.

في وقت الوفاة:

- لن تكون هناك استجابة ولا نفس ولا نبض.
- قد يكون جفنا العينين مفتوحين أو مغلقين. إن كانا مفتوحين، تكون العينان ثابتتان في اتجاه واحد.
- قد يحدث إطلاق للبول والبراز.
- قد يرتخي الفك، مما يترك الفم مفتوحاً بعض الشيء. قد يتسرب سائل من الفم.

بعد حدوث الوفاة:

- **اتصل بمقدم خدمات التمريض.**
- إن كانت الوفاة متوقعة ولم يكن الشخص العزيز عليك بحاجة إلى إنعاش أو إنعاش قلبي رئوي، لا تتصل بالرقم 911. فهذه ليست حالة طبية طارئة. الاتصال بالرقم 911 قد يعني الشروع بعملية الإنعاش القلبي الرئوي والنقل إلى المستشفى.
- هذا وقت خاص بالنسبة لك للتعبير عن حزنك وقضاء القدر الذي تريد من الوقت مع الشخص العزيز عليك. لا تخف من لمس الشخص العزيز عليك أو احتضانه أو تقبيله أو الاستلقاء بجانبه.
- عندما تكون مستعداً، اتصل بمكتب الجناز. قد يطلب مكتب الجناز التحدث مع أحد أفراد العائلة.
- اسأل فريق الرعاية الصحية حول خدمات دعم الحزن والفجيرة المتوفرة لك ولعائلتك.

قبل الجنزة

حين تقابل مسؤول مكتب الجنائز، ستحتاج إلى المعلومات التالية عن الشخص العزيز عليك:

- الاسم القانوني
- المهنة
- العنوان الحالي
- رقم الضمان الاجتماعي
- تاريخ ومكان الولادة
- أسماء الوالدين وأماكن ميلادهما
- الوضع العائلي
- اسم الشريك
- أسماء الأبناء والبنات

مستحقات الرعاية الرحيمة

في هذا الوقت، قد تعرض عملك وأمنك المالي للخطر بسبب متطلبات رعاية شخص عزيز يحتضر. قد تكون مؤهلاً للحصول على مستحقات الرعاية الرحيمة المقدمة من الحكومة الكندية.

للتقدم بطلب للحصول على مستحقات الرعاية الرحيمة يمكنك:

- الاتصال بقسم الموارد البشرية في عملك للحصول على المساعدة
- الذهاب إلى مركز خدمات كندا (Service Canada)
- الاتصال بالرقم 1-800-206-7218 (الهاتف النصي):
(1-800-529-3742)
- أو زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

التبرع بالأعضاء والأنسجة

تتوفر المعلومات على الموقع الإلكتروني www.giftoflife.on.ca

يُرجى أخذ الوقت الكافي لمناقشة أي سؤال (أسئلة) حول هذه النشرة مع فريق الرعاية الصحية المتابع لك.

وضعه البرنامج الاستشاري للرعاية التلطيفية لدى



بتمويل جزئي من:

معتمد من قبل:



United Way
Halton & Hamilton

Ontario



Acclaim Health

استشارات الرعاية التلطيفية

2370 Speers Road

Oakville, ON, L6L 5M2

(905) 827-8111

@acclaimhealth



الهاتف المجاني: 1 (800) 426-9666

www.palliativecareconsultation.ca

الآراء المُعْتَبَر عنها هي آراء Acclaim Health ولا تعبر بالضرورة عن آراء شبكة التكامل الصحي المحلية في منطقة ميسيساغا هالتون (MH LHIN / المنطقة الوسطى) أو شبكة التكامل الصحي المحلية في منطقة هاملتون نياچرا هالديماند برانت (HNHB LHIN / المنطقة الغربية) أو حكومة أونتاريو.

رقم التسجيل الخيري: 11928 4602 RR0001