



# Ano ang aasahan sa katapusan ng buhay

---

## Isang gabay para sa mga tagapag-alaga

Kapag ang isang taong pinahahalagahan mo ay nasa dulo na ng buhay, ito ay isang mapaghamong panahon, puno ng masalimuot na mga emosyon at alalahanin. Bilang isang tagapag-alaga, maaari kang magkaroon ng maraming tanong o hindi sigurado kung paano ang pinakamahusay na matugunan ang kanilang mga pangangailangan. Ang mga alalahaning ito ay isang likas na bahagi ng pangangalaga sa isang taong malapit nang mamatay. Ang pag-alam kung ano ang aasahan sa mga huling araw at oras ng buhay ay makakatulong sa iyong pakiramdam kapag ikaw ay handa na.

Tutulungan ka ng gabay na ito na maunawaan at matugunan ang mga nagbabagong pangangailangan ng taong iyong inaalagaan. Kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa impormasyong ito, mangyaring makipag-usap sa doktor o nars.



### Sa gabay na ito

---

Mga pisikal na pagbabago at pangangailangan	
Kumakain at umiinom	2
Sakit	4
Pagkabalisa, pagkaligalig at pagkalito	4
Pangangalaga sa bibig, ilong at mata	5
Panghihina at pagkaantok	7
Mga pagbabago sa paghinga	9
Pag-alaga sa sarili	11
Nalalapit na oras ng kamatayan	13
Kapag namatay sila	14

## Mga pisikal na pagbabago at pangangailangan

---

Sa pagtatapos ng buhay, ang katawan ng isang tao ay dumaraan sa maraming pagbabagong pisikal. Ang mga pagbabagong ito ay karaniwang nangyayari sa loob ng ilang araw, ngunit kung minsan ay maaaring mangyari nang mabilis sa loob ng ilang oras. Ang isang tao ay maaaring magtungo mula sa pagiging matatag hanggang sa hitsura na tila mayroon lamang silang mga oras upang mabuhay. Ang mga pagbabagong ito ay maaaring nakaka-stress o nakakabahala, ngunit ang mga ito ay ang normal na proseso ng nag-aagaw-buhay. Ang mga ito ay hindi karaniwang mga medical emergency.

Ang mga pagbabagong pisikal na ito ay inilalarawan sa sumusunod na mga seksyon, kasama ang mga mungkahi kung paano ka makakatulong na panatilihin komportable ang taong iyong inaalagaan hangga't maaari.

### Kumakain at umiinom

---

#### Bakit sila kumakain at umiinom nang mas kakaunti?

Sa katapusan ng buhay, ang mga tao sa pangkalahatan ay hindi na nakakaramdam ng gutom o pagkauhaw dahil ang mga sistema ng katawan ay bumagal na. Ang katawan ay nawawalan na ng kakayahang gumamit ng pagkain at likido, at hindi na nakikinabang sa mga sustansya. Sa oras na ito, kakaunti ang kakainin o iinumina, kung mayroon man. Normal ito.

Kung ayaw nilang kumain o uminom, mahalagang igalang ang mga kagustuhang iyon. Natural lang na gusto mong pakainin ang isang taong may sakit, ngunit ang pagpapakain sa isang taong nag-aagaw-buhay na ay hindi magpapagaan sa kanilang pagdurusa at hindi makapagpapahaba ng buhay. Sa katunayan, ang pagkain o inumin ay maaaring magbigay ng masama at hindi komportableng pakiramdam sa isang taong nag-aagaw-buhay.

#### Mga Mahalagang Tandaan

- Mag-ingat na huwag pilitin silang kumain o uminom.
- Kung sila ay umubo o nahihirapang huminga habang pinapakain, itigil kaagad.
- **Huwag silang pakainin kung inaantok sila o hindi makalunok nang maayos.** Ang pagkain at tubig ay maaaring makapasok sa kanilang mga baga at maaaring humantong sa paninikip at pulmonya.
- Huwag mag-alala kung madilim ang kulay ng kanilang ihi. Habang ang isang tao ay kakaunti ang pag-inom, ang ihi ay nagiging mas puro at mas madilim.

### Paano ako makakatulong sa pagpapakain?

Okay lang pagtuunan ang kasiyahan kaysa sa pagkain. Maaaring normal para sa isang tao na mabusog pagkatapos lamang ng ilang subo ng pagkain.

- Siguraduhin na ang tao ay alerto at nakaupo bago mag-alok ng pagkain tulad ng ipinapakita sa larawan.
- Mag-alok ng malalambot na pagkain na maaaring magustuhan ng tao.
- Mag-alok lamang ng kakaunting pagkain at huminto kung ang tao ay tila busog na.
- Kung sila ay umubo o nahihirapang huminga habang pinapakain, itigil kaagad.



### Paano ako makakatulong sa pagpapainom?

Okay lang na mag-alok ng mga inumin. Una, bahagyang itaas ang kanilang ulo mula sa unan upang maiwasan ang maduwal. Pagkatapos, mag-alok ng inumin sa isa o higit pa sa mga sumusunod na paraan:

- Bigyan ng ilang lagok ng tubig mula sa isang syringe o baby cup na may spout.
- Maglagay ng ilang maliit na piraso ng yelo sa kanilang bibig.
- Mag-alok ng sponge swab (tingnan ang larawan) na isinawsaw sa tubig para masipsip nila.
  - Maaaring ibigay ito sa iyo ng bahay paalagaan o home care. Ang iyong inaalagaang tao ay maaaring kagatin ang espongha. Ito ay isang normal na reaksiyon. Patuloy na humawak sa stick. Makalipas ang ilang sandali, bibitawan na nila.



### Paano naman ang paggamit ng intravenous feeding (IV)?

Maraming miyembro ng pamilya ang nagtatanong tungkol sa intravenous (o IV) na pagpapakain. Sa IV feeding, ang isang doktor o nars ay nagpasok ng isang karayom sa braso ng isang tao at ang mga likido ay direktang ibinibigay sa pamamagitan ng ugat. Ang mga likidong ito ay karaniwang tubig na may idinagdag na asin. Madalas naming hindi inirerekomenda ang paggamit ng IV feeding. Ang mga IV fluid ay hindi nagbibigay ng maraming sustansya at maaaring magdulot ng kakulangan sa ginhawa.

## Sakit

---

### **Ano ang mga palatandaan ng kakulangan sa ginhawa?**

Ang sakit ay hindi karaniwang lumalala sa katapusan ng buhay. Sa katunayan, ang isang tao ay maaaring makaranas ng kakaunting sakit habang sila ay natutulog at hindi gaanong gumagalaw.

Kahit na ang mga tao ay hindi makapagsalita, maaari nilang ipaalam sa atin sa pagkilos ng kanilang mga katawan kapag sila ay nakakaranas ng kakulangan sa ginhawa o sakit. Maghanap ng mga palatandaan tulad ng:

- pag-igting ng mukha, kamay o katawan
- pagtiim ng mga ngipin.

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay susubaybayan din nang mabuti para sa mga palatandaang ito.

### **Nakakaramdam ba sila ng sakit kapag sila ay umuungol?**

Maaari mong marinig ang tao na umuungol. Ang pag-ungol ay kadalasang nangyayari habang ang isang tao ay naghilingalo at humihingang palabas o kapag sila ay inililipat nang patagilid. Ang ganitong pag-ungol ay hindi naman dulot ng sakit. Maaaring sanhi ito ng pagbabago sa paghinga. Ito ay ipinaliwanag nang mas detalyado sa pahina 9 sa seksyong tinatawag na *Mga Pagbabago sa paghinga*

### **Papalitan ba ng doktor ang kanilang gamot sa sakit?**

Kung ginagamit ang gamot sa pananakit, maaaring baguhin ng doktor ang dose o kung paano ibinigay ang gamot habang nagbabago ang kondisyon ng isang tao.

Halimbawa, kung hindi na sila makalunok, maaaring magbigay ng ilang gamot sa pananakit sa pamamagitan ng pain pump o iniksiyon. Kung sa tingin mo ay kailangang palitan ang gamot sa pananakit, makipag-ugnayan sa doktor o nars.

## **Pagkabalisa, pagkaligalig at pagkalito**

---

Sa katapusan ng buhay, ang mga tao ay maaaring maging napaka-malikot, hindi mapakali o nalilito. Paminsan-minsan, ang mga tao ay maaaring makaramdam ng takot o pinagbabantaan. Karaniwan din para sa mga taong malapit nang mamatay na maniwala na nakakakita sila ng mga bagay na maaaring wala doon, tulad ng mga hayop o mga taong namatay na. Maaaring mukha silang nalilito o mukhang galit at

maaaring hindi makakilala sa mga pamilyar na mukha. Ang pagkalito at mga pagbabago sa personalidad sa pagtatapos ng buhay ay maaaring maging normal at hindi mga senyales na ibang pakiramdam sa inyo ng taong iyong inaalagaan.

### **Paano ako makakatulong sa kanilang pagkalito o pagkabalisa?**

- Ipakilala ang iyong sarili sa pamamagitan ng pangalan niyo at magsalita nang malinaw.
- Subukan ang mga kalmadong aktibidad tulad ng pakikipaghawak ng mga kamay, pagpapatugtog ng tahimik na musika o pagbabasa ng mahina sa kanila.
- Maaari silang mas mababalisa kung pababayaang silang mag-isa. Itanong kung nais nilang mas madalas na mayroong pamilyar na mga mukha sa paligid nila. Maaaring mahirap ibigay ang karagdagang pangangalagang ito. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga mapagkukunan na maaaring magagamit, tulad ng mga boluntaryo ng hospice at mga personal na tagasuporta.
- Subukang huwag makipagtalo, itama o kontrahin ang kanilang sinasabi.
- Bawasan ang kalituhan. Subukan na magkaroon lamang ng isang pag-uusap sa isang pagkakataon. Panatilihin minimong ingay at kaguluhan.
- Ang taong iyong inaalagaan ay maaaring hindi na nagugustuhan o nasisiyahan sa mga bagay na dati nilang nakasanayan. Maaaring kailanganin mong subukan ang iba't ibang mga estrahiya upang makita kung ano ang makakatulong upang mapatahimik sila. Makipag-usap sa pangkat ng pangangalaga kung kailangan mo ng payo sa mga bagay na masusubukan.
- Ang ilang mga tao ay maaaring nag-ipagpapalit nila ang araw nila sa gabi. Makakatulong na panatilihin maliwanag ang silid sa araw at madilim sa gabi.
- Makipag-usap sa isang miyembro ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung nag-aalala ka. Maaaring ayusin ng doktor o nars ang gamot na makakatulong.

### **Pangangalaga sa bibig, ilong at mata**

---

Kapag malapit na sa katapusan ng buhay, ang pakiramdam ay maaaring tuyo at hindi komportable ang dila, mga labi, ilong at mata. Maaari mong makita na ang taong iyong inaalagaan ay madalas na humihinga sa pamamagitan ng kanilang bibig. Maaari itong magpalala ng pagkatuyo. Ang madalas na pangangalaga sa bibig, ilong at mata ay makakatulong sa pagpapagaan ng pagkatuyo at kakulangan sa ginhawa.

## Paano ako makakatulong sa pangangalaga sa bibig, ilong at mata?

- Madalas na linisin at sariwain ang looban ng bibig. Maaari kang gumamit ng tubig o isang solusyon na gawa sa asin, tubig at baking soda na inilarawan sa ibaba.

### Solusyon para sa

#### 1. Paghaluin

- 1 tasa (250mL) ng tubig
- 1/8 kutsarintang asin
- 1/4 kutsarintang baking soda



2. Basain ang isang mouth-care sponge (na ibinibigay ng home care team) gamit ang solusyon at gamitin ang sponge upang linisin at pasariwain ang loob ng bibig, gilagid at dila. Maaaring ipakita sa iyo ng nars kung paano ito gagawin.
3. Maaari nilang kagatin ang sponge. Ito ay isang normal na reaksiyon. Patuloy na humawak sa stick. Makalipas ang ilang sandali bibitawan na nila.
4. Gumawa ng sariwang batch bawat araw.

- Iwasan ang paggamit ng mouthwash na naglalaman ng alkohol. Maaari itong makadagadag sa pagkatuyo.
- Gumamit ng lip balm para protektahan ang mga labi.
  - **Importante:** Kung ang taong iyong inaalagaan ay gumagamit ng oxygen, huwag gumamit ng petroleum jelly (tulad ng Vaseline) sa mga labi.
- Kung ang kanilang ilong ay natutuyo, maaari mong basa-basain ang mga butas ng ilong gamit ang isang gel na water-based (tulad ng Secaris), na maaari mong bilhin sa isang parmasya nang walang reseta. Ang mga gel na water-based ay ligtas na gamitin kung gumagamit ng oxygen.
- Kung kinakailangan, maaari mong basain ang mga mata gamit ang artipisyal na luha 3 o 4 na beses bawat araw. Ituturo sa iyo ng nars kung paano. Maaari kang bumili ng artipisyal na luha nang walang reseta sa isang parmasya.



## **Panghihina at pagkainantok**

---

Ang mga tao sa katapusan ng buhay ay maaaring makaramdam ng napakahina at pagod. Higit silang natutulog habang lumalala ang kanilang sakit. Sa oras na ito, karaniwan para sa kanila na:

- gugulin ang lahat ng kanilang oras sa kama
- lumilitaw na inaantok o nasa mahinang pagtulog sa karamihan o sa lahat ng oras
- hirap gumising
- kakaunti lang magsalita o hindi man lang.

### **Nakakaantok ba ang gamot sa sakit?**

Kung ang tao ay inaantok at madalas na natutulog, maaari kang mag-alala na sila ay nakakakuha ng labis na gamot sa sakit. Sa pangkalahatan, ang lunas sa pananakit ay nakakarelaks sa katawan at nagbibigay-daan sa pasyente na makatulog nang mas mahimbing. Makipag-usap sa doktor o nars kung nag-aalala ka tungkol sa mga posibleng epekto ng gamot sa pananakit.

### **Naririnig kaya nila ako?**

Sa ilang mga kaso, ang tao ay maaaring comatose o parang tulog. Hindi sila makakatugon sa pakikipag-usap o hawakan sa paraang karaniwan nilang ginagawa. Hindi natin alam kung gaano karami ang naririnig ng mga tao o kung gaano nila naiintindihan, ngunit malamang na patuloy nilang naririnig at naiintindihan ang ilang bagay. Malamang na nakikilala at nagiginhawaan sila mula sa iyong boses. Kung sa tingin mo ay tama para sa iyo, patuloy na kausapin at hipuin sila para magbigay ng kaginhawaan.

### **Paano ako makakatulong kapag sila ay mahina at inaantok?**

- Baguhin ang kanilang posisyon sa kama tuwing 6 hanggang 8 oras, ilipat sa pagitan ng mga posisyon na sa tingin nila ay pinaka komportable. Ang larawan sa susunod na pahina, ay nagpapakita ng dalawang posisyon na nalaman namin na pinakamahasag. Ang regular na pagbabago ng posisyon ay nakakatulong upang mabawasan ang kakulangan sa ginhawa at maiwasan ang pagkakaroon ng mga sugat mula sa kama. Ipapakita sa iyo ng iyong nars o support worker kung paano ito gagawin.
- Ang nars ay maaaring magrekomenda ng isang espesyal na kutson upang makatulong na gamutin o maiwasan ang mga sugat mula sa kama.

- Iwasan ang madalas sa pagpunta sa banyo sa pamamagitan ng paggamit ng lampin na itinatapon pagkagamit o disposable absorbent underwear. Sa ilang mga sitwasyon, maaaring maglagay ang isang catheter sa pantog ng tao at ikabit sa isang bag upang mailabas ang kanilang ihi. Maaaring may kawalan ng ginhawa kapag ipinasok ang catheter, ngunit kadalasan ay walang sakit kapag ito ay nasa lugar na.
- Maaari mong kausapin ang taong iyong inaalagaan na parang naririnig niya ang lahat. Sabihin mo lahat ng gusto mong sabihin. Maaaring patuloy kang maging magiliw at tiyakin sa kanila na nasa malapit ka kung sa palagay mo na tama ito para sa iyo.

### Mga komportableng posisyon

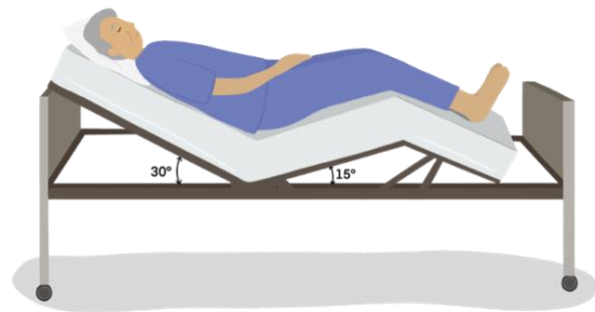
#### **Bahagyang iposisyon nang patagilid**

Ang posisyon na ito ay nakakatulong kapag ang isang tao ay may paninikip sa paghinga. Upang hindi sila gumulong sa kanilang likod, gumamit ng mga unan upang suportahan ang buong haba ng likod.



#### **Ihiga nang lapat ang likod at ulo at bahagyang itaas at ang mga binti**

Ihiga nang lapat ang likod at ulo at bahagyang itaas at ang mga binti. Itaas ang ulo sa anggulong 30 degrees. Huwag masyadong itaas ang ulo upang hindi sila madulas sa kama. Ang pagkakakiskis sa kama ay maaaring maging sanhi ng mga sugat mula sa kama. Ang mga binti ay dapat na nakataas sa anggulong 15 degrees. Magtanong sa isang nars kung paano ang pinakamahusay na posisyon para sa kanila at iayos ang kama.





## **Mga pagbabago sa paghinga**

---

### **Paano maaaring magbago ang paraan ng kanilang paghinga?**

Habang humihina ang taong iyong inaalagaan, maaaring mapansin mong nagbabago ang kanilang regular na mga paraan ng paghinga. Ang kanilang paghinga ay maaaring:

- bumilis
- mas mababaw o mas malalim ang tunog
- hindi karaniwan.

Sa pangkalahatan, ang mga pagbabagong ito ay hindi dahil hindi sila nakakakuha ng sapat na oxygen. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin tungkol sa mga pagbabago sa mga paraan ng paghinga, mangyaring talakayin ang mga ito sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Bago ang kamatayan, bumabagal ang kanilang paghinga. Maaaring may mga puwang na tumatagal ng 20 o 30 segundo sa pagitan ng mga hininga. Ang kanilang paghinga ay maaaring parang hinihinal. Ang paraang paghinga na ito ay maaaring tumagal ng ilang oras o araw. Hindi nila alam ang mga pagbabagong ito o kung sila ay nasa anumang pagkabalisa.

### **Bakit maingay ng paghinga nila?**

Kapag ang isang tao ay nasa coma o sobrang antok, ang kanyang paghinga ay kadalasang parang masikip o parang naghihilik. Maaaring mayroon ding mahinahon at maikling daing sa bawat hininga. Ang mga ingay na ito ay sanhi ng kaunting uhog o plema sa lalamunan na namumuo kapag ang isang tao ay walang sapat na malay upang umubo.

Ang pagbabago sa paghinga ay maaaring mangyari mula sa ilang araw hanggang ilang oras bago mamatay ang isang tao. Kahit na ang mga tunog ay maaaring mahirap pakinggan, ang tao ay hindi nahihirapan at hindi masasamid sa uhog o plema. Hindi makakatulong ang oxygen na bawasan o ihinto ang ingay.

Minsan, nagtatanong ang mga tagapag-alaga tungkol sa paggamit ng suction machine upang alisin ang uhog. Sa pangkalahatan, hindi namin inirerekomenda ang paggamit ng mga makinang ito dahil ang hose ay maaaring maging sanhi ng pagduwal at pagsuka ng tao.

Kung nag-aalala ka na ang taong iyong inaalagaan ay hindi komportable, ang doktor o nurse practitioner ay maaaring magreseta ng gamot upang makatulong.

### **Paano ako makakatulong sa maingay na paghinga?**

Maaari kang tumulong na bawasan o ihinto ang maingay na paghinga sa pamamagitan ng pagpoposision sa kanila sa posisyong pangsanggol sa isang patag na kama. Ang mga unan ay kapaki-pakinabang upang suportahan ang likod at maiwasan ang na gumulong sila.

## Pag-alaga sa sarili

---

Ang katapusan ng buhay ng isang tao ay maaaring maging panahon ng pag-aalala at stress. Sa buong kurso ng kanilang sakit, malamang na napaharap ka sa maraming hamon, hindi lamang sa pagbibigay ng pangangalaga kundi pati na rin ang harapin ang iyong sariling kalungkutan at damdamin.

Habang papalapit ang kanilang kamatayan, maaari kang makaranas ng iba't ibang damdamin, kabilang ang takot, pag-aalala, kalungkutan, ginhawa, kapayapaan at kaginhawahan. Maaari mo ring madama na ang taong iyong inaalagaan ay malapit nang matapos ang pagdurusa. Ang lahat ng mga damdaming ito ay normal.

Bilang isang tagapag-alaga, maaari kang maging emosyonal at pagod ang pangangatawan. Maaari mo ring alagaan ang mga nagdadalamhating mga bata, o iba pang mga miyembro ng pamilya at kaibigan. Kung gaano kahalaga para sa iyo na alagaan ang iba, kailangan mo ring pangalagaan ang iyong sarili. Ang pag-aalaga sa iyong sarili ay makakatulong sa iyo na maging isang mas mahusay na tagapag-alaga para sa mga tao sa paligid mo.

Kung mapakikinabang mo ang karagdagang suporta na emosyonal, mangyaring ipaalam sa doktor o nars. Tutulong kaming humanap ng mga counselling service. Ang iyong tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga (tulad ng isang doktor ng pamilya o nars sa pangunahing pangangalaga) ay maaari ring tumulong na suportahan ka ngayon at sa hinaharap.

Sa ilang sitwasyon, ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makapagbigay ng mga karagdagang praktikal na serbisyo upang mabigyan ka ng oras na magpahinga, tulad ng pagdagdag sa oras ng suportang personal ng tagapag-alaga o mga boluntaryo sa hospice. Mangyaring makipag-usap sa team kung nagsisimula kang makaramdam ng labis na pagkabalisa.

### Paano ko aalagaan ang aking sarili?

- Tandaang kumain nang maayos at uminom ng maraming likido upang manatiling sapat ka sa tubig.
- Subukan mong matulog. Sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyong sarili ng sapat na oras upang magpahinga, mas matutulungan mo ang taong iyong inaalagaan at mapanatiling malusog ang iyong sarili sa panahong ito.



- Subukang maglaan ng oras para sa iyong sarili. Makakatulong ang paglalaan ng oras para maligo o maligo, tahimik na paglalakad, pagmumuni-muni o panalangin.
- Hangga't maaari, palibutan ang iyong sarili ng mga kaibigan at kamag-anak na sumusuporta. Humingi ng tulong kapag kailangan mo ito. Ang mga tao ay maaaring maging sabik na tumulong sa kahirapan na panahong ito. Magsabi ng oo sa mga alok ng tulong sa mga pagkain, gawaing bahay, pag-aalaga ng bata, pamimili ng grocery, pagmamaneho o pag-upo kasama ang naghihingalong tao habang nagpapahinga ka. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga mapagkukunang maaaring magagamit upang masuportahan ka.
- Talakayin ang iyong mga takot at alalahanin sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Kung kailangan mo ng tulong sa pagharap sa kalungkutan, makipag-usap sa isang tao sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tulad ng iyong doktor ng pamilya o doktor sa pangangalagang pampakalma tungkol sa mga mapagkukunang maaaring magagamit mo.

# Nalalapit na oras ng kamatayan

---

## Ano ang mangyayari kapag malapit nang mamatay ang tao?

Habang papalapit ang kamatayan, maaaring manatiling bukas ang mga mata ng tao nang hindi kumukurap. Maaaring may mahabang paghinto sa pagitan ng mga paghinga.

Maaari mo ring mapansin ang ilan sa mga sumusunod na pagbabago sa balat, na nangyayari habang bumabagal ang sirkulasyon ng dugo:

- Ang kanilang balat ay maaaring maging asul o may batik.
- Maaaring umitim ang ilalim ng kanilang katawan.
- Ang kanilang balat sa paligid ng bibig ay maaaring magmukhang maasul na kulay abo.
- Ang kanilang mukha ay maaaring maputla.
- Ang kanilang ilong, tainga, kamay, braso, paa at binti ay maaaring malamig sa paghipo.
- Ang kanilang mga dulo ng daliri ay maaaring umitim.

Sa oras na ito, maaaring ihinto ng nars ang pagkuha ng presyon ng dugo at pulso ng tao. Ang mga ito ay hindi gaanong kritikal kapag ang isang tao ay malapit nang mamatay.

Paminsan-minsan, ang isang taong hindi tumutugon ay maaaring biglang maging mas alerto o magkaroon ng biglang bugso ng enerhiya. Sa maikling panahon, maaaring sila ay madaldal o mas interesado sa pagkain o mga bisita. Kung mangyari ang pansamantalang pagbabagong ito, hindi sila nasa anumang pagkabalisa.

## Paano ko sila matutulungan kapag malapit na sa oras ng kamatayan?

- Panatilihin silang nasa isang komportableng temperatura.
  - Kung mainit ang pakiramdam nila, magbabad ng tela o tuwalya sa malamig na tubig at ilagay ito sa kanilang noo o dibdib para malamigan.
  - Kung sila ay nilalamig, gumamit ng mga kumot upang sila ay makapagpainit.
- Iwasan ang malalakas na ingay, na maaaring makagulat at makaistorbo sa taong iyong inaalagaan, na magdudulot ng pagkabalisa. Ang pagsasalita ng normal na tono ay mainam.
- Kung sa pakiramdam mo ay tama, maaaring gusto mong:
  - tiyakin sa kanila na ayos lang ang mamatay
  - ipaalam sa kanila kung gaano sila kahalaga sa iyo

- sabihan ng "mahal kita".

## Kapag namatay sila

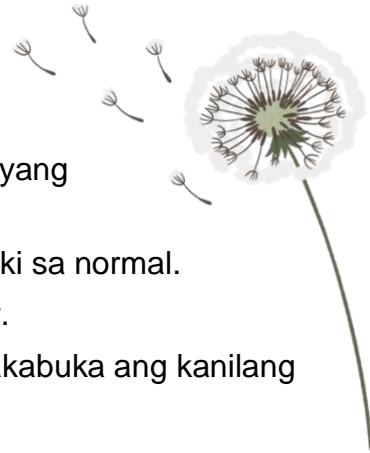
---

Kapag may namatay sa bahay, kadalasan ay wala kang kasamang nars, doktor o personal support worker. Maaaring mag-isa ka lamang kasama ang taong namatay.

### Paano ko malalaman na nangyari na ang kamatayan?

Malalaman mo na ang tao ay namatay dahil:

- Sila ay hindi na humihinga.
- Ang kanilang mga talukap-mata ay maaaring bahagyang nakabukas at hindi na kumukurap.
- Ang itim sa bawa't isang mata o pupils ay mas malaki sa normal.
- Ang kanilang mga mata ay nakatutok sa isang lugar.
- Ang kanilang panga ay nakarelaks at bahagyang nakabuka ang kanilang bibig.
- Maaari silang napaihi o napadumi.



### Gaano katagal manatili sa bahay ang isang namatay?

Maaaring gugulan ng maraming oras hangga't gusto mo. Maaari mong panatilihin kasama ang katawan ng tao ng ilang oras o magdamag. Maaari mong ipaalis ang kanilang katawan nang mas maaga. Alinman ay ayos lang. Walang legal na dahilan para alisin kaagad ang katawan ng isang tao. Ipaalam sa doktor ng palliative care kung ano ang mas gusto mong paraan kapag tumawag ka.

Habang lumilipas ang oras pagkatapos ng kamatayan, mayroong mga pagbabago sa katawan na magiging mahirap ayusing iposisyon sa katagalan. Kung magpasya kang panatilihin sa bahay ang katawan ng tao loob ng ilang oras, maaari mong subukang isara ang kanyang mga talukap-mata at ibalik sa dating posisyon. Normal lamang na ang kanilang mga mata ay maaaring hindi maipikit.

Ang isang kilos ng pamamaalam tulad ng isang yakap, isang halik o ilang mga salita ay maaaring makatulong sa iyong parangalan ang sandali at magpaalam.

### Kailan ko dapat tawagan ang punerarya?

Matapos dumating ang doktor at punan ang mga kinakailangang form, maaari mo ng tawagan ang punerarya. Mas ikakabuti ang makipag-ayos sa punerarya bago mamatay ang tao, ngunit hindi ito kinakailangan.

## Kailan ko dapat tawagan ang doktor sa palliative care?

Kung ang taong iyong inaalagaan ay namatay:

- **Sa pagitan ng 7:00 a.m. at hatinggabi**, tawagan ang iyong palliative care na doktor upang sila ay makapagplano ng oras sa pagpunta sa iyong tahanan.
- **Pagkatapos ng hatinggabi**, mangyaring maghintay hanggang 7:00 a.m. upang makipag-ugnayan sa amin. Ang aming pangkat ng palliative care ay magagamit sa lahat ng oras para sa agarang suporta, ngunit kailangan nilang tumuon sa mga pasyente na nangangailangan ng emergency care.

Kung kailangan mo ng mga espesyal na pagsasaayos para sa mga dahilang relihiyon o kultura, mangyaring makipag-usap sa doktor ng palliative care bago ang kahulian ng pagtatapos ng buhay

**Hindi mo kailangang tumawag sa 911 o pulis.**

Kung tatawag ka sa 911, tiyaking may hawak na Do Not Resuscitate (DNR) form kung mayroon ka nito. Ang form na ito ay mag-aalerto sa mga awtoridad na huwag simulan ang cardiopulmonary resuscitation (CPR).

## Paano ko masusuportahan ang gawain ng Temmy Latner Center?

Ang mga punerarya ay madalas na nagtatanong sa mga pamilya kung mayroong isang kawanggawa na nais nilang suportahan sa pamamagitan ng mga donasyong pang-alaala. Maaaring naisin mong talakayin ang bagay na ito sa taong iyong inaalagaan at sinumang ibang tagapag-alaga bago sila mamatay. Kadalasan, pinipili ng mga tao ang isang kawanggawa na may malaking kahulugan sa kanila sa buong buhay nila o sa kanilang karamdaman.

Isang karangalan sa amin kung pipiliin mong magdirekta ng mga donasyon bilang suporta sa Temmy Latner Center for Palliative Care. Ang pagdidirekta ng mga donasyong pang-alaala sa Temmy Latner Center ay tutulong sa amin na magpatuloy sa pagbibigay ng pinakamahasag na posibleng palliative na pangangalaga, magsagawa ng nangungunang pananaliksik at maghatid ng mahalagang edukasyon sa libo-libong mga mag-aaral at mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.

Kung gusto mong magbigay ng donasyon sa online, mangyaring bisitahin ang aming website sa [www.tlcpc.org](http://www.tlcpc.org). Para sa mga donasyong tseke, mangyaring magbayad ng mga tseke sa Sinai Health Foundation at isulat ang Temmy Latner Center for Palliative Care sa linya ng memo. Ipadala sa: 522 University Avenue, Suite 1001, Toronto, ON, M5G 1W7. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring tumawag sa 416- 586-8203 o mag-email sa [foundation.msh@sinaihealth.ca](mailto:foundation.msh@sinaihealth.ca).

**Kung mayroon kang mga tanong o alalahanin anumang oras, mangyaring**

**makipag-usap sa doktor o nars.**