



# Những điều sẽ diễn ra vào giai đoạn cuối đời

---

## Hướng dẫn dành cho người chăm sóc

Khi một người mà quý vị yêu thương ở giai đoạn cuối đời, đó là khoảng thời gian khó khăn, đầy những cảm xúc và nỗi lo phức tạp. Là người chăm sóc, quý vị có thể có nhiều câu hỏi hoặc cảm thấy không chắc chắn về cách tốt nhất để đáp ứng những nhu cầu của họ. Những lo lắng này là một phần tự nhiên của việc chăm sóc một người sắp qua đời. Việc biết được những điều sẽ xảy ra trong những ngày và giờ cuối cùng của cuộc đời có thể giúp quý vị cảm thấy mình được chuẩn bị tốt hơn.

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị hiểu và đáp ứng những nhu cầu thường xuyên biến đổi của người mà quý vị đang chăm sóc. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về thông tin này, vui lòng nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá.



### Trong hướng dẫn này

---

Những thay đổi và nhu cầu về mặt thể chất

Ăn và uống	2
Cảm giác đau	4
Cảm giác bồn chồn, bứt rứt và mất phương hướng	4
Chăm sóc miệng, mũi và mắt	5
Tình trạng yếu và buồn ngủ	7
Những thay đổi trong nhịp thở	8
Chăm sóc bản thân quý vị	10
Khi sắp qua đời	12
Khi qua đời	13

## Những thay đổi và nhu cầu về mặt thể chất

---

Vào lúc cuối đời, cơ thể của một người trải qua nhiều thay đổi về mặt thể chất. Những thay đổi này thường xảy ra trong vài ngày, nhưng đôi khi có thể xảy ra một cách nhanh chóng trong vài giờ. Một người có thể chuyển từ trạng thái ổn định sang trạng thái như thể họ chỉ còn sống được thêm vài giờ. Những thay đổi này có thể khiến quý vị thấy căng thẳng hoặc buồn bực, nhưng chúng là quá trình bình thường khi cận kề cái chết. Chúng thường không phải là trường hợp cấp cứu y tế.

Những thay đổi về thể chất này được mô tả trong các phần sau, cùng với các gợi ý về cách quý vị có thể giúp người mà quý vị đang chăm sóc cảm thấy thoải mái nhất có thể.

### Ăn và uống

---

#### Tại sao họ ăn và uống ít hơn?

Vào thời điểm cuối đời, người ta thường không cảm thấy đói hoặc khát vì các hệ cơ quan trong cơ thể đã hoạt động chậm lại. Cơ thể mất khả năng sử dụng thức ăn và chất lỏng, và không hấp thụ được các chất dinh dưỡng. Vào lúc này, nếu có thì họ sẽ ăn hoặc uống rất ít. Điều này là bình thường.

Nếu họ không muốn ăn hoặc uống, điều quan trọng là phải tôn trọng mong muốn của họ. Việc quý vị muốn cho người bệnh ăn là điều tự nhiên, nhưng cho người cận tử ăn sẽ không xoa dịu sự đau đớn của họ và sẽ không kéo dài sự sống. Trên thực tế, thức ăn hoặc đồ uống có thể khiến người sắp qua đời cảm thấy nôn nao và khó chịu.

#### Những Lưu ý Quan trọng

- Hãy cẩn thận đừng ép họ ăn hoặc uống.
- Nếu họ ho hoặc khó thở trong khi ăn, hãy dừng lại ngay lập tức.
- **Không cho họ ăn nếu họ rất buồn ngủ hoặc không thể nuốt một cách bình thường.** Thức ăn và nước có thể đi vào phổi của họ và có thể dẫn đến tình trạng tắc nghẽn và viêm phổi.
- Đừng hoảng hốt nếu nước tiểu của họ có màu sẫm. Khi một người uống ít nước hơn, nước tiểu trở nên đặc hơn và sẫm màu hơn.

## Tôi có thể làm gì để hỗ trợ việc ăn?

Quý vị nên tập trung vào việc thưởng thức thay vì dinh dưỡng. Một người cảm thấy no chỉ sau vài miếng thức ăn có thể là điều bình thường.

- Hãy đảm bảo rằng người đó tỉnh táo và ngồi dậy trước khi cho ăn, như minh họa trong hình ảnh.
- Cung cấp những loại thức ăn mềm mà người đó có thể thích.
- Chỉ cho ăn một lượng nhỏ mỗi lần và dừng lại nếu người đó có vẻ đã no.
- Nếu họ ho hoặc khó thở trong khi ăn, hãy dừng lại ngay lập tức.



## Tôi có thể làm gì để hỗ trợ việc uống?

Quý vị có thể cho họ uống chất lỏng. Đầu tiên, nâng đầu họ lên khỏi gối một chút để tránh bị sặc. Sau đó, cho uống chất lỏng theo một hoặc nhiều cách sau:

- Cho uống vài ngụm nước từ ống tiêm hoặc cốc trẻ em có vòi.
- Đặt vài viên đá bào vào miệng họ.
- Để một miếng gạc xốp (xem hình ảnh) đã nhúng vào nước để họ mút.
  - Dịch vụ chăm sóc tại nhà có thể cung cấp những thứ này cho quý vị. Người mà quý vị đang chăm sóc có thể cắn miếng gạc xốp. Đây là một phản ứng bình thường. Hãy tiếp tục giữ cái que. Sau một vài giây, họ sẽ nhả ra.



## Còn việc cho ăn qua đường tĩnh mạch (IV) thì sao?

Nhiều người chăm sóc hỏi về việc cho ăn qua đường tĩnh mạch (còn gọi là IV). Khi cho ăn qua đường tĩnh mạch, bác sĩ hoặc y tá sẽ luồn một cây kim vào cánh tay của một người và chất lỏng được truyền trực tiếp qua tĩnh mạch. Những chất lỏng này thường là nước có thêm muối. Chúng tôi thường không khuyến nghị việc cho ăn qua đường tĩnh mạch. Chất lỏng được truyền qua đường tĩnh mạch không cung cấp nhiều dinh dưỡng và có thể gây khó chịu.

## Cảm giác đau

---

### Các dấu hiệu của sự khó chịu là gì?

Cảm giác đau thường không trở nên tồi tệ hơn vào thời điểm cuối đời. Trên thực tế, một người có thể cảm thấy ít đau hơn khi họ trở nên buồn ngủ hơn và di chuyển ít hơn.

Ngay cả khi người ta không nói được, họ thường có thể bày tỏ cho chúng ta thấy bằng cơ thể của họ khi họ cảm thấy khó chịu hoặc đau đớn. Hãy để ý tới các dấu hiệu như:

- căng cơ mặt, bàn tay hoặc cơ thể
- nghiêng răng.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cũng sẽ theo dõi chặt chẽ để phát hiện các dấu hiệu này.

### Họ có đau đớn khi họ rên rỉ không?

Quý vị có thể nghe thấy người đó rên rỉ. Tiếng rên rỉ xảy ra thường xuyên nhất khi một người sắp qua đời thở ra hoặc khi họ được di chuyển từ bên này sang bên kia. Kiểu rên rỉ này không nhất thiết là do đau đớn. Nó có thể được gây ra bởi một sự thay đổi trong hơi thở. Điều này được giải thích chi tiết hơn ở trang 8 trong phần có tên: *Những thay đổi trong nhịp thở*

### Liệu bác sĩ có thay đổi thuốc giảm đau của họ không?

Nếu đang sử dụng thuốc giảm đau, bác sĩ hoặc y tá cao cấp có thể thay đổi liều lượng hoặc cách dùng thuốc khi tình trạng của một người thay đổi.

Ví dụ, nếu họ không thể nuốt được nữa, một số loại thuốc giảm đau có thể được đưa vào cơ thể thông qua máy bơm hoặc thuốc tiêm giảm đau. Nếu quý vị nghĩ rằng cần phải thay đổi thuốc giảm đau, hãy liên hệ với bác sĩ hoặc y tá.

## Cảm giác bồn chồn, bứt rứt và mất phương hướng

---

Vào thời điểm cuối đời, người ta có thể trở nên rất bứt rứt, bồn chồn hoặc mất phương hướng. Đôi khi, người ta có thể cảm thấy sợ hãi hoặc lo sợ. Những người cận kề cái chết cũng thường cho rằng họ nhìn thấy những thứ mà có thể không thực sự có ở đó, chẳng hạn như động vật hoặc những người đã qua đời. Họ có thể hành động lú lẫn hoặc tỏ ra tức giận và có thể không nhận ra những gương mặt quen thuộc. Tình trạng lú lẫn và thay đổi tính cách vào cuối đời có thể là điều bình thường và không phải là dấu hiệu cho thấy người mà quý vị đang chăm sóc thay đổi tình cảm họ dành cho quý vị.

## **Tôi có thể làm gì để hỗ trợ tình trạng lú lẫn hoặc bứt rứt của họ?**

- Hãy nói tên của quý vị và nói rõ ràng.
- Hãy thử các hoạt động làm bình tâm như nắm tay, bật nhạc êm dịu hoặc đọc sách nhỏ cho họ nghe.
- Họ có thể trở nên bứt rứt hơn nếu phải ở một mình. Hỏi xem họ có muốn có những gương mặt quen thuộc ở bên cạnh thường xuyên hơn không. Việc cung cấp thêm sự chăm sóc này có thể là một điều khó khăn. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc về các nguồn lực có thể có, chẳng hạn như tình nguyện viên chăm sóc cuối đời và nhân viên hỗ trợ cá nhân.
- Cố gắng không tranh luận, sửa sai hoặc đi ngược lại với những điều họ nói.
- Giảm thiểu tối đa những điều gây nhầm lẫn. Cố gắng chỉ có một cuộc trò chuyện diễn ra tại một thời điểm. Giữ tiếng ồn và sự hỗn loạn ở mức tối thiểu.
- Người mà quý vị đang chăm sóc có thể không còn vui thích hoặc hứng thú với những thứ mà họ từng yêu thích. Quý vị có thể phải thử các biện pháp khác nhau để xem điều gì giúp họ bình tâm. Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc nếu quý vị cần lời khuyên về những điều cần thử.
- Một số người có thể bị lẫn lộn giữa ngày và đêm. Việc giữ cho căn phòng sáng sủa vào ban ngày và tối vào ban đêm có thể sẽ giúp ích.
- Hãy nói chuyện với một thành viên của nhóm chăm sóc nếu quý vị lo lắng. Bác sĩ hoặc y tá có thể cho thuốc để hỗ trợ.

## **Chăm sóc miệng, mũi và mắt**

---

Gần thời điểm cuối đời, lưỡi, môi, mũi và mắt có thể bị khô và khó chịu. Quý vị có thể thấy người mà quý vị đang chăm sóc thường thở bằng miệng. Điều này có thể làm cho tình trạng khô trở nên tồi tệ hơn. Chăm sóc miệng, mũi và mắt thường xuyên sẽ giúp giảm bớt tình trạng khô và cảm giác khó chịu.

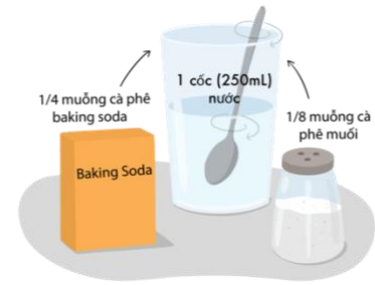
### **Tôi có thể làm gì để hỗ trợ việc chăm sóc miệng, mũi và mắt?**

- Thường xuyên vệ sinh và rửa lớp niêm mạc bên trong miệng. Quý vị có thể sử dụng nước hoặc dung dịch làm từ muối, nước và muối nở (baking soda) như mô tả bên dưới.

## Dung dịch cho tình trạng khô miệng

### 1. Hòa với nhau

- 1 cốc (250mL) nước
- 1/8 muỗng cà phê muối
- 1/4 muỗng cà phê baking soda



### 2. Nhúng một miếng bọt biển chuyên dùng để chăm sóc miệng (do nhóm chăm sóc tại nhà cung cấp) vào dung dịch cho ẩm

và sử dụng miếng bọt biển để làm sạch và rửa bên trong miệng, nướu và lưỡi. Y tá có thể hướng dẫn cho quý vị cách làm việc này.

### 3. Họ có thể cắn miếng bọt biển. Đây là một phản ứng bình thường. Hãy tiếp tục giữ cái que. Sau một vài giây, họ sẽ nhả ra.

### 4. Thay dung dịch mới mỗi ngày.

- Tránh sử dụng nước súc miệng có chứa cồn. Nó có thể làm khô thêm.
- Dùng son dưỡng môi để bảo vệ môi.
  - **Quan trọng:** Nếu người mà quý vị đang chăm sóc đang sử dụng khí oxy, đừng bôi mỡ bôi trơn (chẳng hạn như Vaseline) lên môi.



- Nếu mũi của họ bị khô, quý vị có thể làm ẩm lỗ mũi bằng gel gốc nước (chẳng hạn như Secaris). Quý vị có thể mua sản phẩm này ở hiệu thuốc mà không cần đơn của bác sĩ. Gel gốc nước có thể được sử dụng an toàn với oxy.
- Nếu cần, quý vị có thể làm ẩm mắt bằng nước mắt nhân tạo 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Y tá có thể hướng dẫn cho quý vị cách làm việc này. Quý vị có thể mua nước mắt nhân tạo mà không cần đơn của bác sĩ ở hiệu thuốc.



## Tình trạng yếu và buồn ngủ

Những người ở giai đoạn cuối đời có thể cảm thấy rất yếu và mệt mỏi. Họ có xu hướng ngủ nhiều hơn khi bệnh tiến triển. Tại thời điểm này, thông thường họ sẽ:

- luôn ở trên giường
- dường như toàn bộ hoặc phần lớn thời gian đều trong trạng thái buồn ngủ hoặc ngủ lơ mơ

- khó đánh thức
- nói rất ít hoặc không nói gì cả.

### **Có phải thuốc giảm đau làm cho họ buồn ngủ không?**

Nếu người đó buồn ngủ và ngủ nhiều, quý vị có thể lo lắng rằng họ đang dùng quá nhiều thuốc giảm đau. Nói chung, thuốc giảm đau làm cơ thể thư giãn và giúp bệnh nhân ngủ ngon hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị lo lắng về những tác dụng phụ có thể xảy ra của thuốc giảm đau.

### **Họ có nghe được tôi nói không?**

Trong một số trường hợp, người đó có thể rơi vào trạng thái hôn mê hoặc giống như đang ngủ. Họ sẽ không thể phản ứng với lời nói hoặc hành động sờ chạm vào theo cách mà họ thường làm. Chúng tôi không biết người ta có thể nghe được bao nhiêu hoặc họ hiểu được bao nhiêu, nhưng có khả năng họ sẽ tiếp tục nghe và hiểu được một số điều. Có lẽ họ vẫn nhận ra và cảm thấy dễ chịu khi nghe giọng nói của quý vị. Nếu quý vị thấy nên làm, hãy tiếp tục nói chuyện và chạm vào họ để giúp họ thấy dễ chịu.

### **Tôi có thể làm gì để hỗ trợ khi họ yếu và buồn ngủ?**

- Thay đổi tư thế của họ trên giường cứ sau 6 đến 8 giờ, chuyển đổi giữa các tư thế mà họ thấy thoải mái nhất. Thay đổi tư thế thường xuyên giúp giảm bớt sự khó chịu và ngăn ngừa các vết lở loét phát sinh. Hình ảnh sau đây minh họa hai tư thế mà chúng tôi thấy là tốt nhất. Y tá hoặc nhân viên hỗ trợ sẽ hướng dẫn cho quý vị cách thực hiện việc này.
- Y tá có thể giới thiệu một tấm nệm đặc biệt để giúp điều trị hoặc ngăn ngừa các vết loét.
- Sử dụng đồ lót thấm hút dùng một lần để không phải đi đến bồn cầu. Trong một số trường hợp, một ống thông có thể được đặt vào bàng quang của người đó và gắn vào túi để rút nước tiểu của họ. Có thể cảm thấy một chút khó chịu khi ống thông được đưa vào, nhưng thường không đau sau khi nó đã được đặt vào chỗ.
- Quý vị có thể nói chuyện với người mà quý vị đang chăm sóc như thể họ có thể nghe thấy mọi thứ. Hãy nói tất cả những điều quý vị muốn nói. Quý vị có thể tiếp tục cư xử đầy yêu thương và trấn an họ rằng quý vị đang ở bên cạnh họ, nếu quý vị muốn làm như vậy.

## Những tư thế thoải mái

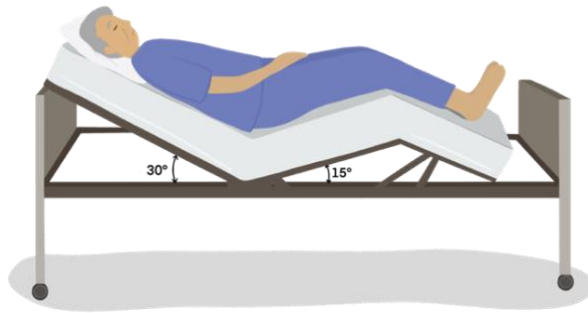
### Xoay nửa người sang một bên

Tư thế này rất hữu ích khi một người bị sung huyết. Để giữ cho họ không bị lăn ngửa, hãy dùng gối để đỡ toàn bộ chiều dài của lưng.



### Nằm ngửa với đầu và chân nâng lên một chút

Nâng đầu khoảng 30 độ. Không nâng đầu quá cao để họ không bị trượt trên giường. Ma sát kéo theo có thể gây ra vết lở loét. Chân nên được nâng lên khoảng 15 độ. Hỏi ý tá tư thế tốt nhất để đặt họ và điều chỉnh giường.



## Những thay đổi trong nhịp thở

### Nhịp thở của họ có thể thay đổi như thế nào?

Khi người mà quý vị đang chăm sóc yếu dần, quý vị có thể nhận thấy nhịp thở bình thường của họ thay đổi. Nhịp thở của họ có thể:

- nhanh hơn
- phát ra tiếng nông hơn hoặc sâu hơn
- trở nên không đều.

Nhìn chung, những thay đổi này không phải là do họ không hấp thụ đủ khí oxy. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về những thay đổi trong nhịp thở, vui lòng thảo luận với nhóm chăm sóc sức khỏe.

Ngay trước khi qua đời, nhịp thở của họ sẽ chậm lại. Có thể có những quãng ngừng thở kéo dài 20 hoặc 30 giây giữa các nhịp thở. Hơi thở của họ có thể nghe giống như thở hắt ra. Kiểu thở này có thể kéo dài nhiều giờ hoặc nhiều ngày. Họ sẽ không nhận thức được những thay đổi này hay thấy khó chịu gì cả.



### **Tại sao nhịp thở của họ phát ra âm thanh lớn?**

Khi một người hôn mê hoặc trong trạng thái cực kỳ buồn ngủ, hơi thở của họ thường phát ra tiếng như bị nghẹt hoặc giống như tiếng ngáy. Cũng có thể có một âm thanh rên nhẹ, ngắt quãng kèm với mỗi hơi thở. Những âm thanh này là do một lượng nhỏ chất nhầy hoặc đờm tích tụ trong cổ họng khi một người không đủ tỉnh táo để ho.

Sự thay đổi trong nhịp thở này xảy ra trong khoảng thời gian từ vài ngày đến vài giờ trước khi một người qua đời. Mặc dù việc nghe những âm thanh có thể khiến quý vị cảm thấy khó khăn, nhưng người bệnh sẽ không cảm thấy khó chịu và sẽ không bị sặc do chất nhầy hoặc đờm. Khí oxy sẽ không giúp giảm hoặc ngừng âm thanh đó.

Đôi khi, những người chăm sóc hỏi về việc sử dụng máy hút để hút chất nhầy. Nhìn chung, chúng tôi không khuyến nghị sử dụng những máy này vì vò có thể khiến người đó bị nghẹn và nôn mửa.

Nếu quý vị lo lắng rằng người mà quý vị đang chăm sóc không được thoải mái, bác sĩ hoặc y tá cao cấp có thể kê đơn thuốc để hỗ trợ.

### **Tôi có thể làm gì để hỗ trợ việc thở phát ra âm thanh ồn ào?**

Quý vị có thể giúp việc thở phát ra âm thanh ồn ào giảm đi hoặc hết hẳn bằng cách đặt họ ở tư thế em bé trong bụng mẹ trên một chiếc giường phẳng. Gối rất hữu ích trong việc đỡ lưng và ngăn họ bị lật người.

## Chăm sóc bản thân quý vị

---

Giai đoạn cuối đời của một người có thể là thời điểm đầy lo lắng và căng thẳng. Trong suốt quá trình bệnh tật của họ, quý vị có thể đã phải đối mặt với nhiều khó khăn, không chỉ từ việc chăm sóc mà còn từ việc đối diện với sự đau buồn và những cảm xúc của chính quý vị.

Khi họ đến thời điểm cận tử, quý vị có thể gặp phải nhiều cảm giác khác nhau, bao gồm nỗi sợ hãi, lo lắng, buồn phiền, cảm giác được an ủi, bình yên và nhẹ nhõm. Quý vị cũng có thể cảm thấy rằng người mà quý vị đang chăm sóc sắp được giải phóng khỏi những đau đớn. Tất cả những cảm giác này đều là bình thường.

Là một người chăm sóc, quý vị có thể bị kiệt sức về mặt cảm xúc và thể chất. Quý vị cũng có thể đang chăm sóc con cái, hoặc những thành viên khác trong gia đình và bạn bè đang đau buồn. Dù việc chăm sóc người khác quan trọng như thế nào với quý vị thì quý vị cũng cần chăm sóc cho chính mình. Việc chăm sóc bản thân sẽ giúp quý vị trở thành người chăm sóc tốt hơn cho những người xung quanh.

Nếu quý vị muốn được hỗ trợ thêm về tinh thần, vui lòng cho bác sĩ hoặc y tá biết. Chúng tôi sẽ giúp tìm hiểu những thứ như các dịch vụ tư vấn. Chuyên gia chăm sóc chính của quý vị (chẳng hạn như bác sĩ gia đình hoặc y tá cao cấp chăm sóc chính) cũng có thể giúp hỗ trợ quý vị lúc này và trong tương lai.

Trong một số trường hợp, nhóm chăm sóc sức khỏe có thể cung cấp thêm các dịch vụ thiết thực để quý vị có thời gian nghỉ ngơi, chẳng hạn như tăng số giờ làm việc của nhân viên hỗ trợ cá nhân hoặc tình nguyện viên chăm sóc cuối đời. Vui lòng nói chuyện với nhóm nếu quý vị bắt đầu cảm thấy quá tải.

### Tôi có thể làm gì để chăm sóc bản thân mình?



- Hãy nhớ ăn thường xuyên và uống nhiều chất lỏng để cơ thể có đủ nước.
- Cố gắng ngủ một chút. Bằng cách cho phép bản thân có đủ thời gian để nghỉ ngơi, quý vị sẽ có thể giúp đỡ người mà quý vị đang chăm sóc tốt hơn và giữ gìn sức khỏe cho bản thân trong thời gian này.

- Cố gắng dành thời gian cho bản thân. Việc dành thời gian để tắm vòi hoa sen hoặc tắm bồn, đi bộ trong sự tĩnh lặng, thiền định hoặc cầu nguyện có thể hữu ích.
- Nếu có thể, hãy tìm đến những người bạn và người thân sẵn sàng giúp đỡ. Yêu cầu sự giúp đỡ khi quý vị cần. Mọi người thường sẵn sàng giúp đỡ trong thời điểm khó khăn này. Hãy chấp nhận những đề nghị giúp đỡ về bữa ăn, việc nhà, chăm sóc con cái, đi chợ, lái xe hoặc ngồi với người sắp qua đời trong khi quý vị nghỉ ngơi. Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về các nguồn lực có thể hỗ trợ quý vị.
- Thảo luận về những nỗi sợ hãi và lo lắng của quý vị với nhóm chăm sóc sức khỏe. Nếu quý vị cần được trợ giúp để đối mặt với đau buồn, hãy nói chuyện với ai đó chẳng hạn như bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ về các nguồn lực mà quý vị có thể tận dụng.

# Khi sắp qua đời

---

## Điều gì xảy ra khi một người cận kề cái chết?

Khi cái chết đến gần, mắt của người đó có thể mở liên tục mà không chớp. Có thể có những khoảng dừng dài giữa các nhịp thở.

Quý vị cũng có thể nhận thấy một số thay đổi trên da, xảy ra khi lưu thông máu chậm lại. Những thay đổi này có thể là:

- da của họ trở nên xanh hoặc có đốm
- mặt dưới của cơ thể họ sẫm lại
- phần da quanh miệng của họ có màu xám xanh.
- khuôn mặt của họ trở nên nhợt nhạt
- mũi, tai, bàn tay, cánh tay, bàn chân và cẳng chân của họ cảm thấy mát khi chạm vào
- các đầu ngón tay của họ sẫm lại.

Tại thời điểm này, y tá có thể ngừng đo huyết áp và mạch của người đó. Những chỉ số này ít quan trọng hơn khi một người sắp qua đời.

Đôi khi, một người không có phản ứng có thể đột nhiên trở nên tỉnh táo hơn hoặc đột ngột có nhiều năng lượng. Trong một khoảng thời gian ngắn, họ có thể nói nhiều hơn hoặc thích ăn hơn hoặc có hứng thú với khách đến thăm hơn. Nếu sự thay đổi tạm thời này xảy ra, họ không gặp phải sự khó chịu gì.

## Tôi có thể làm gì để hỗ trợ họ ở thời điểm cận tử?

- Duy trì nhiệt độ thoải mái cho họ.
  - Nếu họ cảm thấy nóng, hãy nhúng một miếng vải hoặc khăn tắm vào nước mát và đắp lên trán hoặc ngực của họ để làm mát.
  - Nếu họ cảm thấy lạnh, hãy dùng chăn để giữ ấm cho họ.
- Tránh những tiếng động lớn mà có thể làm người mà quý vị đang chăm sóc bị giật mình và khó chịu. Nói ở mức bình thường là được.
- Nếu việc này phù hợp với quý vị, quý vị có thể muốn:
  - trấn an họ rằng chết cũng không sao
  - cho họ biết họ có ý nghĩa như thế nào với quý vị
  - nói rằng quý vị yêu họ.

## Khi họ qua đời

---

Khi một người qua đời tại nhà, thường sẽ không có y tá, bác sĩ hoặc nhân viên hỗ trợ cá nhân nào ở bên quý vị. Quý vị có thể ở một mình với người đã lìa đời.

### Làm sao tôi biết cái chết đã xảy ra?

Quý vị sẽ biết rằng người đó đã từ trần vì:

- họ sẽ không thở
- mí mắt của họ có thể hơi mở và không chớp mắt
- đồng tử của họ sẽ lớn hơn
- mắt của họ sẽ nhìn chăm chăm vào một điểm nhất định
- hàm của họ sẽ thả lỏng và miệng của họ sẽ hơi mở
- họ có thể tiểu tiện hoặc đại tiện.



### Người đã qua đời có thể được giữ ở nhà trong bao lâu?

Quý vị có thể dành bao nhiêu thời gian tùy ý. Quý vị có thể muốn giữ thi thể của người đó bên mình trong vài giờ hoặc qua đêm. Quý vị có thể muốn đưa thi thể của họ đi sớm hơn. Cách nào cũng được. Không có yêu cầu nào về mặt pháp lý bắt buộc phải đưa thi thể của một người đi ngay lập tức. Hãy cho bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ hoặc y tá cao cấp biết quý vị muốn lựa chọn cách nào khi quý vị gọi điện cho họ.

Một lúc sau khi người đó qua đời, những thay đổi vật lý xảy ra trong cơ thể khiến việc thay đổi tư thế của họ trở nên khó khăn. Nếu quý vị quyết định giữ thi thể của người đó ở nhà trong một khoảng thời gian, quý vị có thể cố gắng khép mí mắt họ lại và chuyển họ sang tư thế nằm ngửa. Nếu mắt họ không nhắm lại được thì cũng là điều bình thường.

Một cử chỉ tạm biệt chẳng hạn như một cái ôm, một nụ hôn hoặc một vài lời có thể giúp quý vị bày tỏ sự tôn kính trong khoảnh khắc đó và nói lời tạm biệt.

### Khi nào tôi nên gọi cho nhà tang lễ?

Sau khi bác sĩ hoặc y tá đã đến và điền thông tin vào các mẫu đơn cần thiết, quý vị có thể gọi cho nhà tang lễ. Quý vị nên sắp xếp với nhà tang lễ trước khi người đó qua đời, nhưng điều này là không bắt buộc.

## Khi nào tôi nên gọi cho bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ?

Nếu người mà quý vị đang chăm sóc qua đời:

- **Trong khoảng từ 7:00 sáng đến nửa đêm**, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ của bạn để sắp xếp thời gian họ đến nhà bạn.
- **Sau nửa đêm**, vui lòng đợi đến 7:00 sáng rồi mới liên hệ với chúng tôi. Nhóm chăm sóc giảm nhẹ của chúng tôi túc trực suốt ngày đêm để hỗ trợ khẩn cấp, nhưng họ cần tập trung vào những bệnh nhân cần được chăm sóc khẩn cấp.

Nếu quý vị cần sự sắp xếp đặc biệt vì lý do tôn giáo hoặc văn hóa, vui lòng nói chuyện với bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ trước thời điểm người đó sắp lìa đời.

### **Quý vị không cần gọi 911 hay gọi cảnh sát.**

Nếu quý vị gọi 911, hãy đảm bảo quý vị chuẩn bị sẵn biểu mẫu Không Cấp cứu (Do Not Resuscitate - DNR) nếu quý vị có biểu mẫu đó. Biểu mẫu này sẽ cho các cơ quan chức năng biết để họ không thực hiện hồi sức tim phổi (CPR).

## **Tôi có thể hỗ trợ công việc của Temmy Latner Centre bằng cách nào?**

Các nhà tang lễ thường hỏi các gia đình xem có tổ chức từ thiện nào mà họ muốn ủng hộ bằng các khoản đóng góp để tưởng nhớ người đã khuất hay không. Quý vị có thể thảo luận về vấn đề này với người mà quý vị đang chăm sóc và bất kỳ người chăm sóc nào khác trước khi họ qua đời. Thông thường, người ta chọn một tổ chức từ thiện có ý nghĩa lớn lao đối với họ trong cuộc đời hoặc thời gian bệnh tật của họ.

Chúng tôi sẽ rất vinh dự nếu quý vị chọn quyên góp trực tiếp để ủng hộ Trung tâm Chăm sóc Giảm nhẹ Temmy Latner (Temmy Latner Centre for Palliative Care). Việc chuyển các khoản quyên góp để tưởng nhớ người đã khuất cho Temmy Latner Centre sẽ giúp chúng tôi tiếp tục cung cấp dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ tốt nhất có thể, tiến hành những nghiên cứu hàng đầu và cung cấp nội dung đào tạo có giá trị cho hàng ngàn sinh viên và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe đang hành nghề.

Nếu quý vị muốn quyên góp qua mạng, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi tại [www.tlcp.org](http://www.tlcp.org). Đối với các khoản quyên góp bằng chi phiếu/séc, vui lòng ghi người nhận là Sinai Health Foundation với Temmy Latner Centre for Palliative Care trên dòng ghi nhớ. Gửi qua đường bưu điện tới: 522 University Avenue, Suite 1001, Toronto, ON, M5G 1W7. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi số 416-586-8203 hoặc gửi email tới [foundation.msh@sinaihealth.ca](mailto:foundation.msh@sinaihealth.ca).

**Nếu bất cứ lúc nào quý vị có thắc mắc hoặc lo lắng,  
xin vui lòng nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá.**