



# زمانی که عزیز شما در خانه از دنیا می‌رود

---

**انتظار چه چیزی را می‌توانم داشته باشم؟ چه کار می‌توانم بکنم؟**

اگرچه آمادگی کامل برای مرگ غیر ممکن است شاید راحت تر باشد اگر بدانیم چه چیزی در انتظار است. هدف از مراقبت های تسکینی هاسپس کم کردن رنج و بهبود کیفیت زندگی است.

## این کتابچه ممکن است به شما در آماده شدن برای این مرحله ی آخر از زندگی کمک کند.

مرگ فرآیندی طبیعی است. این کتابچه، راهنمایی است برای اینکه به شما در دلداری دادن به فرد در حال مرگ و درک فرآیند طبیعی بدن برای از کار افتادن کمک کند. همه ی علامت های فیزیکی و احساسی نزدیک شدن مرگ که توضیح داده شده اند لزوماً برای تمام افراد پدیدار نمی شوند و ترتیب وقوع آن ها هم مشخص نیست. برخی نشانه ها شاید در انتهای زندگی بهبود یابند و برخی ممکن است بدتر شوند.

این کتابچه نباید جایگزین توصیه هایی شود که توسط تیم مراقبت های بهداشتی مانند پرستار، پزشک، روحانی، مددکار اجتماعی، داروساز یا هماهنگ کننده خدمات پشتیبانی مراقبت از خانه و جامعه (HCCSS) ارائه می شود.

### شما به عنوان پرستار

شما بخش مهمی از تیم مراقبتی هستید. هر عضو تیم باید سالم بماند و از خود مراقبت کند تا قادر باشد به دیگران رسیدگی کند.

به منظور آماده شدن برای آنچه در پیش است، مهم است که درباره ی آرزوهای فردی که برایتان عزیز می باشد، هر گونه رسوم فرهنگی یا مذهبی، برنامه ریزی برای خاکسپاری و اینکه چه کسی را باید به هنگام مرگ خبر کرد، صحبت کنید.

رسیدگی به کسی که در حال مرگ است می تواند از لحاظ احساسی و فیزیکی طاقت فرسا باشد.

روال روزمره ی خانوادگی ممکن است مختل شود. توانایی شما برای فکر کردن و تمرکز کردن هم شاید تحت تأثیر قرار بگیرد.

عذاب وجدان، عصبانیت، یأس و اندوه به هنگام رسیدگی به فرد در حال مرگ متداول و طبیعی هستند.

نگرانی‌ها و ترس‌های خود را با خانواده و دوستان تان که اغلب منتظر هستند تا ببینند چگونه می‌توانند کمک کرده و پشتیبان تان باشند، در میان بگذارید. تأمین‌کنندگان سلامتی شما نیز می‌توانند از شما حمایت کرده و اطلاعاتی راجع به سرویس‌های موجود برای کمک‌رسانی فراهم کنند.

پشتیبانی‌ها و افراد زیادی وجود دارند که می‌توانند شما را در این سفر یاری کنند. شما تنها نیستید.

- با خود مهربان باشید و سعی کنید به حدّ و حدود فردی خود احترام بگذارید.
- وقتی به کمک خانواده، دوستان و تیم مراقبت سلامتی تان نیاز دارید از آن‌ها طلب یاری کنید.
- به خودتان این اجازه را بدهید تا حسی را که دارید، احساس کنید.
- به خودتان فرصت دهید، به درستی غذا بخورید و در وقفه‌های منظم استراحت کنید تا بتوانید با شرایط کنار بیایید.
- برای نیازهای سلامتی خودتان به دنبال مراقبت پزشکی باشید.

## حاضر بودن و ارتباط داشتن

- با آنها بنشینید، دستشان را بگیرید و به آنها اطمینان خاطر بدهید که آنجا هستید.
- با آرامش صحبت کرده و خودتان را با ذکر نام معرفی کنید.
- وقتی باید مطلب مهمی را اطلاع دهید با ملایمت و به وضوح حرف بزنید.
- وقتی از آنها مراقبت می‌کنید با آنها صحبت کرده و توضیح دهید که قرار است چه کاری انجام دهید.
- در کنار تخت شان بنشینید، موسیقی مورد علاقه شان را پخش کنید یا چیزی را که برای شان دلگرم‌کننده است بخوانید.
- درباره‌ی احوال اعضای خانواده یا سایر نکات جالب توجه با آنها صحبت کنید.

- اگر گرم‌شان هست، پارچه ای سرد روی پیشانی شان قرار دهید.
- برای کاهش خشکی لب هایشان آن ها را مرطوب کنید.
- چراغ های با نور کم را روشن نگاه دارید.
- با عزیز خود صحبت کنید، یادتان باشد که شنوایی شان تا لحظه ی مرگ باقی می ماند.
- خداحافظی ها مناسب و دلگرم کننده هستند.
- درباره ی تجربه ها و خاطرات مشترک صحبت کنید.

### علائم نزدیک شدن مرگ چیست؟

علامت ها و نشانه هایی که در زیر ذکر شده اند برای همه پدیدار نمی شوند. با آگاهی از اوضاع آن ها می توانید نزدیک بودن مرگ را تشخیص دهید و شروع به آماده کردن خود کنید. این علامت ها ممکن است در طول چند ساعت یا چند روز مشاهده شوند. به سختی می توان میزان زمان باقی مانده پیش از مرگ را پیش بینی کرد. وضعیت بعضی از افراد به دلایلی ناشناخته شاید برای مدتی کوتاه بهبود یابد.

### اجتماعی و احساسی

- بعضی شاید انزوا را در پیش گرفته و علاقه ی شان را به افراد و اتفاقات از دست بدهند.
- فرد در حال مرگ شاید حالات احساسی متفاوت بسیاری را مانند عذاب وجدان، عصبانیت، یأس، بیچارگی و/ یا اندوه تجربه کند.
- برخی از افراد نگران هستند که تنها بمانند یا باری بر دوش کسانی شوند که مراقب شان هستند.
- آن ها در بعضی موارد و همزمان با نزدیک شدن مرگ نگران از دست دادن وقار و تسلط خود هستند.

- بروز دادن احساسات مانند اشک ریختن راهی طبیعی برای نشان دادن عواطف است.

## روحانی

- رهبران مذهبی یا مشاوران روحانی می توانند برای شما و خانواده ی تان پشتیبانی دلسوزانه فراهم کنند.
- آیین ها، مراسم مذهبی یا رسوم دینی می توانند در این زمان مایه ی تسلی باشند. تیم مراقبت سلامتی می تواند به شما کمک کند تا به پشتیبانی روحانی دسترسی داشته باشید.
- هر نوع رسوم فرهنگی یا مذهبی را که برای عزیزتان مهم است با تیم مراقبت سلامتی در میان بگذارید تا الان، در زمان مرگ و پس از مرگ اجرا شوند.

## آگاهی روانی

- فرد شاید کسانی را ببیند یا با آنها صحبت کند که برای شما قابل مشاهده نیستند. در کنار آنها بودن در این زمان می تواند بیشترین تسلی خاطر را برایشان فراهم کند.
- سردرگمی درباره ی زمان، مردم و مکان، متداول است. این می تواند شامل اعضای خانواده یا دوستان نزدیک بشود.
- فرد ممکن است هشیار، مطلع یا قادر به پاسخدهی به شما نباشد. این ممکن است آگاهانه با غیر آگاهانه باشد.
- عزیز شما گاهی اوقات ممکن است بی قرار شود. آن ها ممکن است به سمت اشیاء غیر قابل مشاهده دست دراز کنند، پتوها یا ملحفه ها را بکشند یا تلاش به بیرون آمدن از تخت خواب کنند. این ها بخشی از تغییرات طبیعی بدن هستند که همزمان با از کار افتادن آن رخ می دهند. شما می توانید این تغییرات را با یک متخصص حوزه ی سلامت در میان بگذارید.

## علامت های فیزیکی نزدیک شدن مرگ

### غذا و مایعات

- از دست دادن اشتها و کاهش تشنگی، متداول هستند؛ بدن شروع به از کار افتادن می کند و نیازی به مواد غذایی ندارد. وقتی تمایلی به غذا خوردن یا نوشیدن ندارند، تشویق کردن آن ها به این کارها ممکن است ناراحتی شان را افزایش داده و باعث پریشانی شود.
- شاید غذای خاصی را بخواهند اما ممکن است که تنها چند لقمه ی کوچک از آن را بخورند.
- خشکی دهان رایج است، بنابراین برای آسودگی به طور منظم به دهان رسیدگی کنید.
- اگر توانایی بلعیدن ندارند یا هشیار نیستند به آن ها مایعات یا غذا ندهید چون ممکن است در معرض خفگی قرار بگیرند.

### خواب

- برخی افراد شاید طولانی تر بخوابند و بیدار کردن شان سخت تر شود.
- همزمان که مرگ نزدیک تر می شود، فرد ممکن است وارد کُما شده و پاسخدهی نداشته باشد.



## تنفس

- شاید الگوهای معمول تنفس عوض شوند. شاید متوجه تنفس های کوتاه نامساوی و زمان های کوتاهی شوید که نفس کشیدن متوقف می شود. این الگوهای تنفسی عادی هستند و نشانه ی نزدیک شدن طبیعی به مرگ می باشند.
- وجود پنکه ای که بر روی گونه ی افراد دچار تنگی نفس به آرامی باد بدمد، مفید خواهد بود. برای کاهش نفس نفس زدن و اضطراب می توان دارو تجویز کرد.
- نفس کشیدن پر سر و صدا یا غرغر کردن ممکن است شروع شود. این بر اثر ضعف عضله رخ می دهد. فرد دیگر توانایی قورت دادن بزاق خود را ندارد و مایعات داخل گلویش جمع می شوند. این دردناک نیست ولی شاید باعث پریشانی اعضای خانواده شود. ساکشین کردن می تواند بیشتر از اینکه مفید باشد باعث آسیب شود. خواباندن فرد به پهلو به ترشحات اجازه ی تخلیه می دهد.

## تخلیه

- آز آنجایی که فرد کمتر می خورد و می نوشد، مقادیر ادرار (پیشاب) و مدفوع (فضله) کاهش می یابد. رنگ ادرار و مدفوع نیز ممکن است عوض شود و تخلیه ی آن ها کمتر و در مقادیر کوچک تر خواهد بود. سایر فاکتورها مانند ماندن در تخت خواب، تحرک خیلی کم و استفاده از داروها نیز ممکن است در این قضیه نقش داشته باشند.
- همزمان که عضلات شروع به شل شدن می کنند فرد ممکن است کنترل ادرار و مدفوع خود را از دست بدهد. آن ها شاید نیاز به استفاده از پوشک یا سوند داشته باشند که لوله ای است که در مثانه قرار می گیرد تا به ادرار اجازه دهد از بدن خارج شده و داخل یک کیسه ریخته شود.

هر سؤالی درباره ی مدیریت این نشانه ها می تواند با متخصص حوزه ی سلامت شما در میان گذاشته شود.



## پوست

- پوست بیشتر در قسمت بازوها و ران ها ممکن است سرد شود و احساس چسبناکی و نمناکی داشته باشد.
- پوست مخصوصاً در قسمت پاها و ران ها یا دست ها و بازوها ممکن است بنفش یا آبی به نظر برسد. این تغییر رنگ «لکه لکه شدن» نام دارد و بر اثر کاهش سرعت حرکت خون رخ می دهد. فرد ممکن است از این نشانه ها مطلع نباشد و احتمالاً احساس سردی هم نکند. از بطری آب داغ یا پد گرمایشی استفاده نکنید. استفاده از این اقلام در این زمان می تواند خطرناک باشد و ایجاد سوختگی کند. از ملحفه های سبک می توان استفاده کرد

## چه زمانی با پرستار تماس گرفته شود

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

- درد می کشد
  - مضطرب است و/یا بیش از پیش بی قرار است
  - بیشتر احساس نفس تنگی می کند
  - مرتباً احساس انقباض عضلانی دارد
  - احساس خفگی می کند
  - درجه ی حرارت بدنش افزایش یافته است
- آرامش خود را حفظ کنید. به عزیز خود اطمینان خاطر داده و تا وقتی پرستار برسد با او بمانید.



## چگونه متوجه خواهید شد که مرگ رخ داده است؟

اگرچه انتظار مرگ می رود شاید آمادگی لحظه ای را که واقعاً رخ می دهد نداشته باشید.

### در زمان مرگ:

- هیچ پاسخی، هیچ تنفسی و هیچ نبضی در کار نخواهد بود.
- پلک‌ها ممکن است باز یا بسته باشند. اگر چشم‌ها باز باشند شاید در یک طرف ثابت بمانند.
- شاید تخلیه‌ی ادرار یا مدفوع صورت بگیرد.
- فک ممکن است شل شود و دهان را تا حدی باز بگذارد. ممکن است مایع از دهان به بیرون تراوش کند.

### پس از وقوع مرگ:

- **با ارائه دهنده خدمات پرستاری خود تماس بگیرید.**
- اگر این یک مرگ مورد انتظار است و عزیز شما نمی‌خواهد احیا یا سی.پی.آر. شود، با 911 تماس بگیرید. این شرایط یک اورژانس پزشکی نیست. تماس با 911 می‌تواند به این معنی باشد که سی.پی.آر. و انتقال به بیمارستان آغاز می‌شود.
- این زمانی مخصوص برای شما است تا اندوه خود را بروز داده و تا جایی که می‌خواهید با عزیز خود وقت بگذرانید. از این نترسید که عزیز خود را لمس کرده، بغل کنید، ببوسید یا در کنارش دراز بکشید.
- وقتی آماده شدید، با دفتر تشییع جنازه تماس بگیرید. ممکن است دفتر تشییع جنازه بخواهد با یکی از اعضای خانواده صحبت کند.
- از تیم مراقبت‌های بهداشتی در مورد خدمات حمایتی اندوه و سوگ که برای شما و خانواده شما در دسترس هستند سوال کنید..

## پیش از خاکسپاری

وقتی با مسئولین قبرستان ملاقات می کنید به اطلاعات زیر درباره ی عزیز خود نیاز دارید:

- نام قانونی
- شغل
- نشانی فعلی
- شماره بیمه اجتماعی
- تاریخ و محل تولد
- نام و محل تولد والدین
- وضعیت تأهل
- نام همسر
- نام فرزندان

## مزایای مراقبت دلسوزانه

مسئولیت های مربوط به نگهداری از فرد در حال مرگ در این زمان می تواند موقعیت شغلی و امنیت مالی شما را به خطر بیندازد. شما شاید برای مزایای مراقبت دلسوزانه که توسط دولت کانادا ارائه می شود واجد شرایط شناخته شوید.

برای درخواست مزایای مراقبت دلسوزانه می توانید:

- با دپارتمان منابع انسانی خود برای کمک تماس بگیرید
- به سرویس کانادا سنتر خود مراجعه کنید (Service Canada)
- بیا 1-800-206-7218 تماس بگیرید (تله تایپ):  
(1-800-529-3742)
- یا به صورت آنلاین به <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html> بروید

## اهدای عضو و بافت

اطلاعات در [www.giftoflife.on.ca](http://www.giftoflife.on.ca) موجود است.

لطفاً برای بحث درباره ی هر سؤالی راجع به این بروشور با تیم مراقبت سلامتی خود وقت کنار بگذارید.

تهیه شده توسط  
برنامه ی مشاوره ی مراقبت های تسکینی در



تأمین بخشی از بودجه توسط:

تأیید شده توسط:



United Way  
Halton & Hamilton

Ontario



**Acclaim Health**

مشاوره ی مراقبت های تسکینی  
2370 Speers Road  
Oakville, ON, L6L 5M2  
(905) 827-8111

@acclaimhealth



تلفن رایگان: 1 (800) 426-9666

[www.palliativecareconsultation.ca](http://www.palliativecareconsultation.ca)

Acclaim Health خدمات پرستاری و پشتیبانی شخصی را تحت قرارداد با خدمات پشتیبانی مراقبت از خانه و جامعه میسساگا هالتون (MH) و خدمات پشتیبانی مراقبت از خانه و جامعه همیلتون نیاگارا هلدیمند برنت (HNHB) مطابق با برنامه ها و دستورالعمل های خدمات ارائه می کند. نظرات بیان شده نظرات Acclaim Health هستند و لزوماً منعکس کننده نظرات MH، HNHB، Ontario Health نیستند.

شماره ثبت خبریه: 11928 4602 RR0001