

Chăm sóc cuối đời

# Chăm sóc cuối đời

- Một lúc nào đó tất cả chúng ta sẽ chết, nhưng với HIV chúng ta biết cái chết có thể đến trong vòng 10 năm kể từ khi nhiễm, và sẽ muộn hơn nếu người đó được điều trị kháng vi rút (KVR)
- Hiểu được điều này sẽ giúp chúng ta giúp khách hàng của mình chuẩn bị một cái chết nhẹ nhàng.
  - Ở Nê-pan, cái chết nhẹ nhàng là gì?
  - Người ta thường làm gì để chuẩn bị cho cái chết của mình?

# Bài tập cho mỗi cá nhân

- Hãy dành 5 phút suy nghĩ những gì bạn cần làm để có được một cái chết nhẹ nhàng, thanh thản.
- Bạn sẽ muốn ra đi như thế nào?
  - Bạn có cảm giác như thế nào khi nghĩ về cái chết của mình?
  - Còn điều gì bạn muốn hoàn thành trước lúc ra đi hay không? Đó là gì?
  - Bạn muốn nói lời vĩnh biệt với ai không? Đó là ai??
- Bạn có cần phải làm gì để đảm bảo gia tài, tiền bạc của mình sẽ để lại cho đúng người bạn muốn không?

# Tử vong và sự ra đi

- *Bạn bận tâm về điều đó vì bạn là bạn và bạn còn bận tâm về nó cho đến giây phút cuối cùng của cuộc đời mình. Chúng tôi sẽ làm hết mình không những giúp bạn ra đi thanh thản mà còn giúp bạn sống đến khi nào có thể.”*
- - TS. Cecily Saunders, nhà hoạt động về chăm sóc giảm nhẹ

# Bằng cách nào chúng ta có thể biết được cái chết đang đến gần?

- Không muốn ăn
- Không muốn uống thuốc
- Đi tiểu hoặc đi vệ sinh ít hơn
- Luôn buồn ngủ
- Tay chân lạnh hơn; da môi và lưng tím tái hơn
- Khó thở; thở gấp
- Có thể muốn nói chuyện về sự ra đi
- Có thể muốn nói chuyện về việc nói lời vĩnh biệt với mọi người
- Có thể bị nhầm lẫn và không ý thức được những gì xảy ra xung quanh
- Có thể nhìn thấy hoặc nói chuyện với những người không có mặt

# Tử vong và sự ra đi

- **Xử lý triệu chứng và đau đớn:** Phát thuốc giảm đau, giữ ẩm cho mắt và môi, một số biện pháp giảm đau và giảm khó chịu cho bệnh nhân
- **Chuẩn bị cho cái chết:** Giúp cho gia đình và bản thân người sống chung với HIV/AIDS biết trước điều gì sẽ xảy ra, nói chuyện thoải mái về cái chết, chuẩn bị tang lễ, di chúc, kế hoạch trong tương lai cho con cái họ
- **Hoàn thành những việc còn lại:** Nhìn lại cuộc đời, nói lời vĩnh biệt, giải quyết xung đột, cảm thấy thanh thản với chính bản thân mình và với người khác, đức tin
- **Dành cho người khác:** Tận dụng thời gian cùng với mọi người, tặng quà cho mọi người, ví dụ người chăm sóc, bạn bè, dặn dò kinh nghiệm sống cho người thân trong gia đình

# Chuẩn bị cho cái chết

- Hãy để cho người thân của mình nói về những băn khoăn, lo lắng
- Nói chuyện về cái chết nếu người bạn đang chăm sóc muốn; đừng nói dối tình trạng sức khỏe của họ
- Giúp họ chuẩn bị việc để lại gia tài vật dụng cho người khác; chăm sóc con cái; và chuẩn bị cho tang lễ
- Tôn trọng quyền quyết định cuộc sống của họ, chẳng hạn muốn ăn gì, muốn ngủ ở đâu và muốn làm gì với tài sản của mình sau khi chết
- Nếu họ muốn, giúp họ nói chuyện với nhà sư, cha cố hoặc bất kỳ ai họ muốn vì đức tin của họ

# Cách chăm sóc cơ thể

- Cho uống thuốc giảm đau bất kỳ khi nào người đó bị đau
- Giữ cho cơ thể người bệnh sạch sẽ, khô ráo; tắm nhẹ nhàng cho người bệnh tại giường
- Cho phép người bệnh ăn ít nếu họ không muốn ăn nhiều như trước
- Giữ ẩm cho môi, mắt và miệng của người bệnh. Dùng kem giữ ẩm (petroleum jelly) để giữ ẩm cho môi
- Cứ 2 tiếng một lần đổi thế nằm cho họ để tránh bị loét do nằm lâu
- Đảm bảo giường đủ mềm và những chỗ xương tiếp giáp với giường nên kê vải mềm cho họ
- Cho người bệnh nghe nhạc nhẹ nếu họ thích nghe nhạc

Chúng ta có thể làm gì để giúp  
người bệnh ra đi nhẹ nhàng,  
thanh thản?

Bài tập tình huống cho cả lớp.