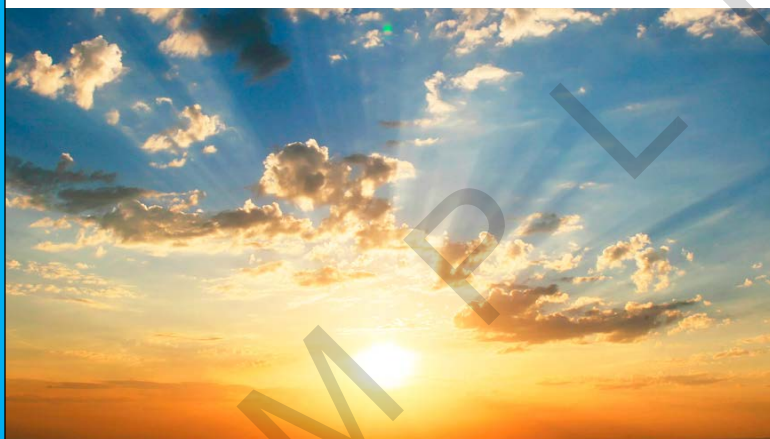


# Chặng cuối cuộc đời



HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI CHĂM SÓC

FULL-COLOR  
LOGO HERE &  
CHOOSE BORDER  
SPOT COLOR

SAMPLE

**Cập nhật năm 2021.** © 2008 của Chương trình Chăm sóc cuối đời Hạt Santa Cruz. Cuốn sách nhỏ này (được xuất bản thành ấn phẩm mang tên *When Death is Near* và *When the Time Comes* [*Chặng cuối cuộc đời và Giờ khắc biệt ly*]) được soạn thảo bởi Chương trình Chăm sóc cuối đời Hạt Santa Cruz, một tổ chức phi lợi nhuận cộng đồng tại Scotts Valley (California), phục vụ cư dân ở hạt Santa Cruz và North Monterey.

Bảo lưu mọi quyền. Không được phép sao chép bất kỳ phần nội dung nào trong cuốn sách nhỏ này nếu không có sự cho phép trước của nhà xuất bản. In tại Hợp chúng quốc Hoa Kỳ.



Do Quality of Life Publishing Co. xuất bản.  
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. là một công ty độc lập, hoạt động vì sứ mệnh, chuyên xuất bản các ấn phẩm có thương hiệu nhằm hỗ trợ cho hành trình của những người mắc bệnh nặng và gia đình họ. Truy cập [www.QOLpublishing.com](http://www.QOLpublishing.com). CÁCH ĐẶT HÀNG CÁC ÁN BẢN CÓ THƯƠNG HIỆU: Gọi cho Quality of Life Publishing Co. trong giờ làm việc thông thường (theo Giờ Miền Đông) qua số điện thoại miễn cước 1-877-513-0099 hoặc gửi email đến địa chỉ [info@QOLpublishing.com](mailto:info@QOLpublishing.com).

“Những thứ quan trọng nhất  
trong cuộc sống của chúng ta không phải  
là những điều gì quá cao sang hay vĩ đại.  
Mà chính là những khoảnh khắc chúng ta  
chạm vào nhau, khi chúng ta hiện diện một  
cách chu đáo hoặc ân cần nhất.”

— Jack Kornfield

# Giới thiệu

Cái chết là một phần tự nhiên của cuộc sống. Thế nhưng, nhiều người trong chúng ta không biết cách chăm sóc cho người khác khi họ ở giai đoạn cuối đời. Thật bình thường khi chúng ta cảm thấy nhiều cảm xúc đan xen lẫn lộn hoặc không biết phải làm gì.

Đôi khi bạn sẽ có cảm giác như đang đi tàu lượn siêu tốc. Bạn có thể không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn hiểu được những gì sẽ xảy ra khi chăm sóc ai đó trong những ngày cuối đời của họ.

Gia đình, bạn bè và người chăm sóc đều có thể đóng một vai trò quan trọng trong quá trình này. Vào giai đoạn cuối đời, lời nói hay hành động cũng không còn quá nhiều ý nghĩa. Chỉ cần sự hiện diện của bạn cũng có thể mang lại cho họ cảm giác được hỗ trợ và thoải mái.

Không phải mọi sự ra đi đều giống nhau. Không ai có thể đoán được cái chết sẽ diễn ra như thế nào hay vào lúc nào. Chúng tôi hi vọng cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn biết cách vượt qua quãng thời gian ấy.

Vui lòng liên hệ với chúng tôi nếu bạn có thắc mắc. Mục tiêu của chúng tôi là tôn trọng phẩm giá của mỗi người thông qua việc cung cấp dịch vụ chăm sóc thoải mái, chất lượng.

“Cái chết không dập tắt ánh sáng,  
mà chỉ tắt đi ngọn đèn  
vì bình minh đã ló dạng.”

— Rabindranath Tagore

# Mục lục

Giới thiệu .....	1
Suy nghĩ vào những ngày cuối đời .....	3
Thu mình.....	4
Thói quen ăn uống thay đổi .....	5
Thói quen đi vệ sinh thay đổi .....	6
Nhịp thở thay đổi.....	7
Nhiệt độ cơ thể thay đổi.....	8
Lú lẫn .....	9
Bồn chồn và lo âu.....	11
Tăng năng lượng đột ngột .....	13
Nói lời tạm biệt.....	14
Chặng cuối cuộc đời.....	15
Thời khắc qua đời.....	17
Chăm sóc người chăm sóc.....	19

# Suy nghĩ vào những ngày cuối đời

Nguồn: Bác sĩ Ira Byock

Bác sĩ Ira Byock là chuyên gia đi đầu nổi tiếng trong lĩnh vực chăm sóc vào giai đoạn cuối đời. Dưới đây là danh sách do ông soạn ra về những điều mọi người có thể nghĩ tới khi họ sắp qua đời. Những suy nghĩ này giúp chúng ta tiếp cận với khía cạnh cảm xúc và tinh thần của quá trình chết đi.

- Cảm thấy yêu bản thân và những người xung quanh.
- Cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa.
- Cảm thấy bình thản về sự kết thúc của cuộc đời.
- Cảm thấy đã hoàn thành mọi việc trong đời.
- Cảm thấy sự đã có mối quan hệ trọn vẹn với mọi người.
- Cảm thấy một “cái tôi” mới, vượt qua sự mất mát cá nhân.
- Chấp nhận điều chưa biết — có thể “buông bỏ”.

Cuộc hành trình trong những ngày cuối đời có thể không dễ dàng, nhưng thường sẽ là thời điểm cho sự trưởng thành và chữa lành. Chúng tôi ở đây để hỗ trợ bạn và những người thân yêu của bạn trên hành trình này.

**“Giá trị lớn nhất của cuộc sống  
là sự quan tâm mà ta dành cho  
người khác.”**

— Jim Rohn

# Thu mình

Thông thường, những người sắp chết sẽ bắt đầu thu mình lại hoặc chạy trốn khỏi thế giới xung quanh. Tình trạng này có thể bắt đầu xuất hiện từ nhiều tuần trước khi họ qua đời. Họ có thể nằm trên giường cả ngày và ngủ nhiều hơn thức.

Khi bước vào giai đoạn thu mình, họ không còn muốn nói chuyện nhiều như trước. Những cái chạm và sự lặng yên mang nhiều ý nghĩa hơn. Tại thời điểm này, họ có thể sẽ không phản ứng hoặc trông giống như đang rơi vào trạng thái hôn mê.

Một số người sẽ nghĩ rằng thuốc giảm đau khiến người bệnh không phản ứng. Nhưng trạng thái tách rời khỏi môi trường xung quanh và các mối quan hệ là điều bình thường trong quá trình chết đi. Đó có thể là cách người bệnh chuẩn bị để buông bỏ và ra đi.

## Những việc bạn có thể làm:

- Lập kế hoạch thăm hỏi và làm mọi việc vào thời điểm trong ngày khi người đó có vẻ tỉnh táo nhất.
- Xưng tên của bạn khi nói chuyện. Hãy cho người đó biết bạn sẽ làm gì trước khi thực hiện việc đó. Ví dụ: “Bob à, Karen đây. Bây giờ tôi sẽ chỉnh gối cho anh nhé.”
- Nếu bạn lo lắng thuốc có thể khiến người bệnh ngủ quá nhiều, hãy trao đổi với đội ngũ chăm sóc. Họ sẽ kiểm tra để đảm bảo người đó dùng đúng liều lượng thuốc. Cần lưu ý rằng bạn không nên giảm hoặc ngừng dùng thuốc giảm đau cho những người đang phải chịu đau đớn tột cùng hoặc sắp qua đời. Trong những trường hợp này, điều quan trọng nhất là mang đến cảm giác thoải mái cho người bệnh.
- Hãy lưu ý rằng người bệnh có thể nghe được cho đến tận khi nhắm mắt xuôi tay. Vì vậy, ngay cả khi người đó không tỉnh táo, bạn vẫn có thể trò chuyện với họ. Hãy nói bằng giọng điệu bình thường. Tránh nói ra bất cứ điều gì mà bạn sẽ không nói nếu họ đang tỉnh.

# Thói quen ăn uống thay đổi

Nhiều người có thể không còn muốn ăn uống gì khi ở giai đoạn cuối đời. Nhiều gia đình sẽ thấy khó lòng chịu được việc phải chứng kiến người thân không ăn uống gì. Những bữa ăn là cách chúng ta dành thời gian cho gia đình và nuôi sống cơ thể.

Thường thì người bệnh sẽ không cảm thấy ngon miệng khi ăn uống bất cứ món gì. Cảm giác thèm ăn sẽ thoát đến, thoát đi. Vì cơ thể hoạt động chậm lại nên sẽ không cần sử dụng thức ăn như khi còn khỏe. Sụt cân là hiện tượng hoàn toàn bình thường. Điều đó không có nghĩa là người bệnh cảm thấy đói hoặc bị bỏ đói.

Những việc bạn có thể làm:

- Không cố ép họ ăn hoặc uống. Hãy để người đó cho bạn biết họ muốn gì.
- Đôi khi, mùi hoặc một chút đồ ăn quen thuộc sẽ khiến họ cảm thấy dễ chịu. Nếu người đó muốn ăn hoặc uống, hãy hỏi điều dưỡng để đảm bảo món đó an toàn.
- Đồ ăn lỏng có thể tốt hơn đồ ăn rắn. Một số người thấy dễ nuốt hơn khi ăn đồ lỏng có kết cấu đặc hơn.
- Nếu người bệnh thấy khát, những viên đá nhỏ hoặc nước trái cây đông lạnh có thể sẽ giúp họ bớt khát. Bạn có thể cho người đó uống từng chút chất lỏng bằng ống nhỏ giọt. Hãy hỏi lời khuyên từ điều dưỡng.
- Đề ý xem người bệnh có dấu hiệu không muốn ăn hay không. Dấu hiệu có thể là ho, cắn thìa, nghiến răng, quay đầu hoặc nhổ thức ăn ra ngoài.
- Một người sắp qua đời có thể có biểu hiện khát nhưng lại không uống được nước. Bạn có thể giúp họ thấy thoải mái hơn bằng cách chăm sóc miệng thường xuyên. Hãy dùng tăm bông để giữ cho miệng và môi luôn ẩm.



## Thói quen đi vệ sinh thay đổi

Người bệnh có thể không kiểm soát được việc tiểu tiện và đại tiện (không tự chủ) ở giai đoạn cuối đời. Khi cơ thể yếu đi, các cơ ở nửa thân dưới sẽ trở nên suy nhược. Những thay đổi này có thể gây ra tình huống khó xử. Hãy đảm bảo bạn giữ cho người đó luôn sạch sẽ, khô ráo và thoải mái nhằm giúp họ giữ được phẩm giá.

Ở giai đoạn này, lượng nước tiểu có thể sẽ giảm. Nước tiểu có thể có màu đậm hơn bình thường, bị đục hoặc có mùi nồng. Đây là dấu hiệu cho thấy thận đang hoạt động chậm lại. Đó là phản ứng bình thường khi một người uống ít chất lỏng hơn.

Người bệnh cũng thường gặp khó khăn, đau đớn khi đại tiện hoặc đại tiện không đều (táo bón). Thuốc giảm đau có thể làm ruột hoạt động chậm hơn nữa, gây ra cảm giác cực kỳ khó chịu vào những ngày cuối đời.

### Cách xử lý hữu ích:

- Thường xuyên kiểm tra người bệnh để chắc chắn cơ thể họ luôn sạch sẽ. Hãy đảm bảo sự riêng tư khi chăm sóc cá nhân.
- Quần lót dùng một lần và tấm lót giường có thể sẽ hữu ích. Điều dưỡng hoặc hộ lý chăm sóc sức khỏe tại nhà có thể hướng dẫn bạn cách thay những đồ dùng này cho người bệnh.
- Điều dưỡng có thể gợi ý một số loại kem bảo vệ da.
- Điều dưỡng có thể đặt ống (ống thông) vào bàng quang, để giữ cho da khô ráo. Người bệnh có thể sẽ thấy hơi khó chịu khi đặt ống, nhưng sau đó thường sẽ không cảm nhận thấy ống.
- Liên hệ với điều dưỡng nếu người bệnh đại tiện dưới ba lần trong một tuần hoặc khó đại tiện. Đội ngũ chăm sóc sẽ cung cấp thuốc nhuận tràng hoặc thuốc làm mềm phân kèm theo thuốc giảm đau để giúp người bệnh đại tiện dễ dàng hơn. Chỉ thực hiện các phương pháp điều trị mà điều dưỡng đồng ý.

# Nhịp thở thay đổi

Kiểu thở thường thay đổi vào giai đoạn cuối đời. Người bệnh có thể sẽ thở chậm lại, có những nhịp thở nhanh và nông, cũng như các khoảng ngưng thở. Những khoảng này có thể kéo dài từ năm giây đến một phút, và không gây khó chịu cho người bệnh. Đây cũng là một phản ứng bình thường khi cơ thể suy yếu.

Những người đang cận kề cái chết (trong vòng vài ngày hoặc vài giờ) có thể yếu đến mức không nuốt được. Nước bọt sẽ đọng lại ở cổ họng và tạo ra âm thanh “khọt khẹt”.

Ở giai đoạn cuối này, bạn không nên hút đờm cho người bệnh. Trong hầu hết trường hợp, việc hút đờm chỉ tạo ra thêm nhiều nước bọt và còn có thể khiến người sắp qua đời cảm thấy khó chịu hơn. Âm thanh này có thể khiến bạn thấy bứt rứt, nhưng không có nghĩa là người bệnh đang đau đớn.

## Những việc bạn có thể làm:

- Báo cho đội ngũ chăm sóc biết về sự thay đổi nhịp thở. Họ sẽ kiểm tra xem việc thở oxy có mang lại cảm giác thoải mái hơn không.
- Người bệnh có thể sẽ thở bằng miệng, khiến miệng trở nên rất khô. Hãy thường xuyên làm ẩm miệng và môi nhẹ nhàng bằng tăm bông. Bạn cũng có thể dùng son dưỡng để tránh tình trạng nứt nẻ môi.
- Nếu nước bọt tích tụ trong cổ họng:
  - Hãy nhớ rằng tiếng phát ra có thể khiến bạn thấy khó chịu hơn nhiều so với những gì bệnh nhân cảm thấy.
  - Hãy nhẹ nhàng lật bệnh nhân nằm nghiêng hoặc nâng đầu giường lên để giúp nước bọt trôi xuống. Hãy hỏi điều dưỡng xem có thể dùng thuốc để giảm tiết nước bọt không.
- Báo với đội ngũ chăm sóc nếu bạn cho rằng người bệnh đang thực sự khó thở. Họ có thể kê thuốc (chẳng hạn như morphine) hoặc đưa ra khuyến nghị khác để giúp người đó cảm thấy thoải mái.

# Nhiệt độ cơ thể thay đổi

Não sẽ bắt đầu mất khả năng kiểm soát nhiệt độ cơ thể khi cơ thể suy yếu. Điều này có thể gây sốt hoặc khiến cơ thể bị lạnh. Đôi khi người bệnh có thể sẽ đổ mồ hôi. Những thay đổi này là một phần tự nhiên của quá trình chết đi.

Máu sẽ chảy chậm lại. Bạn có thể sẽ cảm thấy mát khi chạm vào bàn chân, cẳng chân, bàn tay và cánh tay của người bệnh. Màu da có thể thay đổi. Người bệnh có thể trông rất xanh xao. Bàn tay và bàn chân có thể chuyển sang màu hơi tím. Đầu gối, mắt cá chân và khuỷu tay có thể trông như có vết đốm. Môi và vùng da dưới móng tay có thể chuyển sang màu hơi xanh. Những sự thay đổi trên da này không gây ra bất kỳ khó chịu nào cho người bệnh.

Những việc có thể hữu ích nếu người bệnh bị sốt:

- Báo cho điều dưỡng biết nếu người bệnh bị sốt. Đắp khăn mát lên trán hoặc bỏ chăn ra. Điều dưỡng có thể gợi ý cho người bệnh dùng thuốc giảm đau (chẳng hạn như Tylenol) nếu họ sốt cao.
- Người bệnh có thể đổ mồ hôi nhiều khi giảm sốt. Hãy thay áo choàng toàn thân/đồ ngủ và khăn trải giường khi cần thiết để tạo cảm giác thoải mái cho người bệnh.
- Nhẹ nhàng điều chỉnh vị trí cho người bệnh nằm trên giường. Bạn có thể cân nhắc sử dụng quạt hoặc mở cửa sổ.
- Nếu người bệnh bỏ chăn, hãy nhớ rằng có thể họ đang cảm thấy ấm dù bạn thấy lạnh.

Những việc có thể hữu ích nếu người đó bị lạnh:

- Đắp chăn ấm, nhưng không dùng chăn điện.
- Xoa bóp nhẹ nhàng có thể giúp tăng lưu lượng máu. Hỏi ý kiến điều dưỡng trước khi xoa bóp. Làn da của một số người có thể quá nhạy cảm nên không chịu nổi việc xoa bóp.

# Lú lẫn

Những người sắp qua đời đôi khi có vẻ bị lú lẫn. Họ có thể không biết hiện tại là mấy giờ hay mình đang ở đâu. Họ có thể không nhận ra gia đình hoặc bạn bè. Họ có thể sẽ nói mình nhìn thấy những thứ mà không ai khác nhìn thấy. Họ có thể sẽ nói chuyện với những người đã chết hoặc không có mặt ở đó.

Những người sắp qua đời đôi khi sẽ nói về việc đi xa. Họ có thể nói những điều như: “Tôi muốn lấy chìa khóa”, “Tôi cần tìm vali của mình” hoặc “Tàu/xe buýt đâu rồi?”

Đây là “ngôn ngữ tượng trưng” và có thể là một trong những cách ai đó cho chúng ta biết rằng họ đã sẵn sàng đón nhận cái chết. Họ có thể đang cố nói lời tạm biệt với chúng ta. Giống như với hiện tượng thu mình lại, một số người sẽ nghĩ rằng thuốc giảm đau có thể gây lú lẫn. Nhưng tình trạng này cũng là một phản bình thường của quá trình chết đi.

**Những việc bạn có thể làm:**

- Báo với đội ngũ chăm sóc nếu người bệnh bị lú lẫn. Họ sẽ hướng dẫn bạn cách hỗ trợ tốt nhất cho người đó tại thời điểm này.
- Đội ngũ chăm sóc sẽ kiểm tra để đảm bảo dùng đúng loại thuốc và đúng liều lượng.
- Nhẹ nhàng cố gắng nhắc nhở người bệnh về hiện thực. Nhắc cho họ nhớ bạn là ai. Nói với họ việc bạn đang làm. Chỉ vào những đồ vật quen thuộc trong phòng.
- Tạo sự thoải mái. Nói với người đó rằng bạn ở đó để chăm sóc họ. Hãy cho họ biết rằng họ đang ở một nơi an toàn.
- Hạn chế khách thăm để giúp giảm bớt tình trạng nhầm lẫn.

- Lắng nghe để biết người bệnh đang nhìn thấy, cảm thấy hoặc nghe thấy điều gì. Không tranh cãi với họ. Đối với người bệnh, những điều này là thật, dù bạn thấy chúng có vẻ không thật.
- Chú ý lắng nghe. Ẩn sau ngôn ngữ tượng trưng có thể là những thông điệp có ý nghĩa.
- Cân nhắc việc ghi lại những điều quan trọng đã xảy ra. Nhật ký có thể là nguồn mang đến sự an ủi để chia sẻ với những người thân yêu khác vào thời gian sau này.

“Chúng ta không nhớ ngày tháng mà nhớ những khoảnh khắc.”

— Cesare Pavese



# Bồn chồn và lo âu

Đôi khi, người bệnh có thể có vẻ bồn chồn. Họ có thể chọc vào khăn trải giường hoặc lặp đi lặp lại những chuyển động giống nhau. Đây là hiện tượng thường gặp. Nguyên nhân gây bồn chồn phần nào có thể là do máu chảy chậm lại, khiến lượng oxy đến não giảm.

Đôi khi tình trạng bồn chồn và lo âu có thể là dấu hiệu cho thấy người bệnh khó chịu hoặc đau đớn. Những mối bận tâm về cảm xúc hoặc tinh thần cũng có thể gây lo âu. Những công việc còn dang dở có thể khiến người đó cảm thấy bứt rứt hoặc bồn chồn.

**Những việc bạn có thể làm:**

- Báo cho điều dưỡng biết nếu người bệnh cảm thấy bồn chồn hoặc căng thẳng. Họ sẽ kiểm tra xem người đó có bị đau hoặc khó chịu không. Tiếp tục cho người bệnh dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
- Đề nghị nhân viên xã hội hoặc giáo sĩ nói chuyện với người bệnh về các vấn đề cảm xúc hoặc tinh thần. Họ có thể hỗ trợ nếu người bệnh có điều bận tâm.
- Cố gắng giúp người bệnh giải quyết vấn đề. Hãy đề nghị thay họ thực hiện những việc cần hoàn thành. Bạn cũng có thể nhờ người khác có hỗ trợ hoàn thành những việc đó, nếu được.
- Những hình thức trói buộc, như dây đai hoặc dây đeo thắt lưng, có thể khiến người bệnh càng thêm lo âu. Không nên trói buộc người bệnh vào giường hoặc đè họ xuống. Thay vào đó, hãy sử dụng thanh chắn giường hoặc nhờ ai đó ngồi cạnh người bệnh để giữ an toàn cho họ. Sử dụng thiết bị theo dõi em bé khi ra khỏi phòng.
- Bình tĩnh và tạo cảm giác thoải mái. Hãy nói chuyện với người đó bằng giọng điệu chậm rãi và nhẹ nhàng. Đọc thứ gì đó mà người bệnh thích hoặc mở nhạc êm dịu.

- Chia sẻ những kỷ niệm có thể khiến người bệnh thấy dễ chịu. Một số người nói về những ngày lễ đặc biệt, khoảng thời gian vui vẻ bên người thân yêu hoặc địa điểm yêu thích.
- Giữ yên tĩnh cho không gian của người bệnh. Tắt hoặc giảm âm lượng của đài, ti vi và chuông điện thoại. Bạn cũng có thể hạn chế số lượng khách đến thăm.
- Tạo cảm giác thoải mái bằng hành động chạm nhẹ hoặc nắm tay.



“Kỷ niệm tốt đẹp là một trong số những điều tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể trao cho nhau.”

— Henri J.M. Nouwen

## Tăng năng lượng đột ngột

Những người thân yêu sắp qua đời có thể có những đợt tăng năng lượng đột ngột và ngắn ngủi. Người đó có thể trở nên tỉnh táo và sáng suốt một cách đáng ngạc nhiên. Họ có thể đòi ăn khi chưa ăn gì trong nhiều ngày. Họ có thể muốn ngồi dậy để đến thăm ai đó hoặc nơi nào đó khi đã nhiều tuần chưa rời khỏi giường.

Những đợt tăng năng lượng đột ngột không phải luôn xảy ra theo cách kịch tính như vậy, mà có thể khó nhận ra hơn, chẳng hạn như người bệnh tỉnh táo thường xuyên hơn. Rõ ràng, hiện tượng này có thể mang lại hi vọng sai lầm rằng người đó đang khỏe lên. Đáng buồn là điều này rất khó xảy ra. Có thể người đó đang tích lũy sức lực cho những giây phút cử động toàn thân cuối cùng trong cuộc đời mình.

Những việc bạn có thể làm:

- Tận hưởng trọn vẹn ý nghĩa của khoảng thời gian đặc biệt này.
- Dành thời gian để cùng chia sẻ kỷ niệm và nói lời tạm biệt.
- Ở bên và nắm lấy tay nhau.

**“Trong cuộc đời này, chúng ta không thể làm những điều to lớn. Chúng ta chỉ có thể làm những việc nhỏ bé với tình yêu lớn lao.”**

— Đức Mẹ Teresa



## Nói lời tạm biệt

Gia đình và bạn bè có thể không biết chắc là có nên nói lời tạm biệt hay không. Một số người lo lắng rằng việc này sẽ khiến người bệnh ra đi sớm hơn. Những người khác có thể muốn tạm biệt nhưng không biết nên nói gì. Một số người băn khoăn về việc có nên nói rằng người bệnh có thể thanh thản ra đi rồi.

Thời điểm và cách thức nói lời tạm biệt là lựa chọn riêng của mỗi người. Không có cách làm nào là đúng hay sai. Một số người thấy khó lòng nói ra lời tạm biệt. Nhiều người lại thấy rằng họ nhận ra được nhiều điều sau khi tạm biệt người thân yêu.

Những việc bạn có thể làm:

- Dành thời gian khi người bệnh tỉnh táo để nói hoặc làm những việc bạn cần làm. Hãy làm theo những gì trái tim của bạn mách bảo. Khoảng thời gian ở bên người thân trong lúc này là điều rất quý giá.
- Một số người mở đầu bằng cách nói:
  - “Điều tôi thích nhất ở bạn...”
  - “Điều mà tôi sẽ luôn nhớ...”
  - “Điều tôi sẽ nhớ nhất về bạn...”
  - “Điều tôi học được từ bạn...”
  - “Điều tôi luôn ghi nhớ trong tim là...”
- Một số người có thể dành thời gian này để nói “Tôi xin lỗi”, để tha thứ hoặc buông bỏ cơn giận trong quá khứ.
- Một số người sử dụng khoảng thời gian này để cảm ơn người sắp qua đời.
- Nếu có thể, hãy ôm người thân yêu của bạn. Hoặc nắm lấy tay họ và nói ra tất cả những điều bạn cần nói.
- Việc rơi nước mắt khi nói lời tạm biệt cũng là điều bình thường. Khóc có thể là cách lành mạnh để thể hiện tình yêu mà bạn dành cho người thân yêu.

# Chặng cuối cuộc đời

Dưới đây là danh sách những dấu hiệu cho thấy người bệnh sắp ra đi. Mỗi người trải qua quá trình chết đi khác nhau. Những thông tin này chỉ mang tính hướng dẫn. Một số người có thể không có bất cứ dấu hiệu nào trong số này. Một số người có thể biểu hiện dấu hiệu vào những thời điểm khác.

Từ 1 đến 3 tháng:

- Không muốn tiếp xúc với mọi người và không muốn tham gia các hoạt động
- Nói chuyện ít hơn
- Ăn uống ít hơn
- Ngủ nhiều hơn

Từ 1 đến 2 tuần:

- Nhầm lẫn về địa điểm, thời gian hoặc con người
- Sử dụng ngôn ngữ tượng trưng (“Tàu/xe buýt đâu rồi?”)
- Nói chuyện với những người không có mặt trong phòng
- Sự thay đổi về thể chất:
  - Mạch đập nhanh hơn hoặc chậm hơn
  - Huyết áp giảm
  - Màu da thay đổi
  - Hơi thở yếu hoặc không đều
  - Nhiệt độ cơ thể trở nên nóng hoặc lạnh
  - Không ăn, uống rất ít hoặc không uống chất lỏng

Từ vài ngày đến vài giờ:

- Ngủ trong hầu hết thời gian
- Tăng năng lượng đột ngột
- Bồn chồn
- Khó nuốt
- Mạch yếu
- Huyết áp giảm nhiều hơn
- Màu da thay đổi nhiều hơn
- Nhịp thở thay đổi nhiều hơn (thời gian ngưng thở dài giữa các nhịp thở)
- Phát ra tiếng khọt khẹt khi thở
- Tiểu tiện ít hơn hoặc không tiểu tiện
- Mí mắt không nhắm lại hoàn toàn

Vài phút:

- Nhịp thở ngắn với khoảng ngưng thở dài hơn
- Mở miệng
- Không phản hồi

# Thời khắc qua đời

Không ai biết được khi nào cái chết sẽ đến. Một số người ra đi khi có mặt những người khác. Một số người lại trút hơi thở cuối cùng khi ở một mình. Hãy nói chuyện với gia đình, người chăm sóc và bạn bè về những việc họ cần làm nếu có mặt ở đó khi người bệnh qua đời.

Khi người bệnh đã chết, họ sẽ không còn hơi thở hay nhịp tim. Họ sẽ không phản hồi khi người khác nói hoặc chạm vào cơ thể mình. Mắt có thể không nhắm hẳn. Đồng tử sẽ không phản ứng với ánh sáng. Hàm giãn ra và miệng sẽ mở. Cơ thể có thể không kiểm soát được việc tiểu tiện và đại tiện.

Cái chết có thể là một cú sốc ngay cả khi chúng ta đã biết rằng nó sẽ đến. Vào thời điểm người bệnh qua đời, bạn chỉ cần gọi điện cho cơ sở chăm sóc cuối đời và không cần ngay lập tức làm bất cứ điều gì khác. Bạn không cần gọi 911 hoặc cảnh sát.

## Những việc bạn có thể làm:

- Liên hệ với cơ sở chăm sóc cuối đời. Một điều dưỡng sẽ đến chỗ bạn. Các thành viên khác trong đội ngũ chăm sóc có thể giúp đỡ khi cần thiết.
- Khi điều dưỡng hoặc thành viên trong đội ngũ chăm sóc đến, họ có thể sẽ:
  - Xác nhận người bệnh đã qua đời và tháo mọi loại ống
  - Đề nghị tắm và sửa soạn cho người đã khuất
  - Hướng dẫn bạn những việc nên làm với số thuốc không dùng đến
  - Gọi điện cho nhà tang lễ, nếu bạn muốn
  - Liên hệ với bác sĩ và những người còn lại trong đội ngũ chăm sóc giai đoạn cuối đời
  - Sắp xếp việc tháo gỡ thiết bị
  - Hỗ trợ bạn

- Bạn có thể sẽ muốn gọi cho một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình và nhờ họ ở bên bạn vào thời điểm này.
- Một số người muốn nhà tang lễ đến ngay lập tức. Những người khác lại chưa muốn gọi ngay.
- Một số người thể hiện sự tôn trọng với người thân yêu của mình bằng cách:
  - Tắm rửa và mặc trang phục đặc biệt cho người đã khuất
  - Kể lại những câu chuyện
  - Thắp nến hoặc cắm hoa trong phòng
  - Chia sẻ nghi lễ theo tín ngưỡng tâm linh của người đã khuất
  - Mở bản nhạc đặc biệt
- Báo cho nhà tang lễ biết khi nào họ có thể đến để thực hiện công việc. Bạn có thể ở đó khi họ đến mang thi thể đi hoặc đợi ở một nơi khác trong nhà. Nhà tang lễ sẽ giúp bạn lên kế hoạch tưởng niệm nếu bạn muốn.



“Cái chết kết thúc  
sự sống, chứ không  
chấm dứt mọi quan hệ.”

— Mitch Albom,  
*Tuesday with Morrie*  
(Thứ Ba với Morrie)

# Chăm sóc người chăm sóc

Việc chăm sóc một người đang ở giai đoạn cuối đời có thể khiến bạn kiệt sức. Người chăm sóc có thể rơi vào tình trạng mệt mỏi về thể xác, tâm trí và tinh thần. Họ thường phải lo liệu cả các nhiệm vụ khác như công việc, chăm sóc gia đình hoặc những mối bận tâm về sức khỏe của chính mình. Bạn có thể gặp khó khăn khi phải cân bằng giữa việc chăm sóc người khác và nhu cầu của chính mình.

Những việc bạn có thể làm:

- Cân bằng việc chăm sóc người thân và nhu cầu của chính bạn. Bạn cũng cần chăm sóc cho bản thân mình.
- Hít thở sâu nhiều lần trong ngày. Việc hít thở sâu có thể giúp cơ thể và tâm trí bạn khỏe khoắn trở lại. Hãy nghỉ ngơi khi có thể. Bạn có thể nằm xuống hoặc ngồi gác chân lên cao ở nơi yên tĩnh trong 20 phút.
- Cố gắng hình thành thói quen tập thể dục. Hãy đi dạo ngoài trời. Việc này có thể giúp giảm bớt căng thẳng và tăng cường năng lượng. Uống nhiều nước. Ăn các bữa ăn tốt cho sức khỏe theo giờ ăn bình thường của bạn.
- Quyết định xem những cuộc gọi hoặc thăm bệnh có giúp ích gì không. Hãy hạn chế lượng khách ghé thăm nếu cần. Bạn nên dành thời gian ở một mình khi cần.
- Nhờ mọi người giúp đỡ. Mọi người thường muốn giúp đỡ nhưng không biết bạn cần gì. Hãy ghi lại danh sách những việc cần làm, chẳng hạn như đi mua sắm hoặc dắt chó đi dạo.
- Liên hệ với cơ sở chăm sóc cuối đời. Các tình nguyện viên đã qua đào tạo có thể hỗ trợ bạn làm việc vặt hoặc ở bên người bệnh trong lúc bạn nghỉ ngơi.
- Chia sẻ cảm xúc của bạn với một người bạn đáng tin cậy, cố vấn tinh thần của bạn hoặc thành viên trong đội ngũ chăm sóc.
- Nhẹ nhàng với chính mình. Hãy sống từng khoảnh khắc một, từng bước một. **Bạn có thể liên hệ với chúng tôi nếu cần được giúp đỡ. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn.**




Câu hỏi và ghi chú:

SAMPLE

CUNG CẤP BỜ

FULL-COLOR  
LOGO HERE &  
CHOOSE BORDER  
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip