

گروه مراقبت تسکینی می‌توانند به بیماران و عزیزان آنها کمک کنند :

خود را آماده تغییرات فیزیکی بنمایند که امکان دارد نزدیک به پایان عمر اتفاق افتد

به مدیریت علائم این مرحله از مراقبت بپردازند

نگرانی درباره ترک عزیزانشان

افکارشان در مورد روابطی که با دیگران دارند

یا به پایان رسیدن عمرشان

مشاوره در ارتباط با غصه و اندوه بازماندگان

چه هنگام باید از ادامه دادن به درمان بیمار منصرف شد

انتقال بیمار به مرکز مراقبت از بیماران مراحل انتهایی.

مردن یک تجربه فردی است

- هیچ فرمولی برای آن وجود ندارد
- هر مرگی منحصر به فرد است
- بیمار و خانواده می تواند روند مرگ را تعیین کنند
- پرستاران می توانند از طریق ارتقاء کیفیت مراقبت تسکینی از بیمار و خانواده اش حمایت نمایند
- هدف عمده پرستاری حفظ شناخت و تسکین علائم بیمار برای مدت زمان بیشتر تا حد امکان است

تغییرات روانی در فرایند مردن (ابتلا به بیماری تهدید کننده حیات)

۱. انکار

امتناع از قبول واقعیت

تدابیر پرستاری: گوش کردن به صحبت‌های مددجو، ایجاد اعتماد بدون ترحم، حفظ ارتباطات فعال، فرصت بیان انکار، بحث درباره حقیقت، حمایت از آداب و رسوم مذهبی و فرهنگی،

تغییرات روانی در فرایند مردن (ابتلا به بیماری تهدید کننده حیات)

۲. خشم یا عصبانیت

چرا باید من به این مشکل دچار شوم

خشمگین شدن از تیم درمانی، از خود یا از خدا

تدابیر پرستاری: حفظ امنیت مددجو و سایرین، قضاوت نکردن در مورد عصبانیت مددجو،

چانه زدن

مددجو مرگ را تایید می کند اما ممکن است باور داشته باشد که برای تغییر جهت وقایع می توان کاری کرد

در این مرحله بذل و بخشش می نماید

تدابیر پرستاری:

حفظ ارتباط، برقراری مشاوره با روحانی برای بیمار،

افسردگی

بدلیل ناموفق بودن تلاش در تغییر جهت پیش آگهی
تدابیر پرستاری: انجام دادن موارد قبلی، برآوردن نیاز مددجو به خواب و تغذیه
کافی، مراقبت از خودکشی بیمار

قبول

بیمار از کشمکش های قبلی آزاد شده و مرگ را می پذیرد

ممانعت از وقوع خودکشی

کمک به مددجو برای پذیرفتن جدایی از خانواده و دوستان

همه بیماران به مرحله پذیرش نمی رسند.

پیشگیری از بروز فشار روانی و روحی در بیماران رو به مرگ زمانی امکان پذیر است که:
بررسی مداوم از مرحله اول تا آخر صورت پذیرد

حقوق فرد در حال مرگ

- از بیماری و شرایط وخیم خود آگاه شود
- محیطی آرام و همراه با احترام برای مددجو و خانواده او فراهم باشد
- نزدیکان بیمار در کنار او باشند
- دستگاه های حفظ حیات را نباید از بیمار قطع کرد

علائم و نشانه های مرگ قریب الوقوع

Physical Symptoms

- بی اختیاری
- گیجی
- تغییرات در حرکات روده
- دلیریوم
- کاهش مصرف خوراکی و غرا از راه دهان
- ضعف و خستگی
- خشکی دهان
- کاهش برون ده ادراری
- خواب آلودگی
- تغییرات قلبی
- بی قراری
- خال دار شدن اندام های انتهایی
- تب
- (Mottled)،

تغییر در ادراک

- احتمال بروز اختلال در قوه شنیداری و بینایی
- کاهش سطح هوشیاری
- گیجی و بی قراری ملایم
- دلیریوم

تغییرات قلبی عروقی

➤ ضربان قلب

- مراحل اولیه: افزایش تلاش بدن برای این که حجم خون کاهش یافته را جبران نماید
- مراحل انتهایی: کاهش ضربان قلب و فشار خون

➤ افت گردش خون:

- پوست سرد و مرطوب و لکه دار
 - درجه حرارت مرکزی بدن کاهش نمی یابد
- توجه کنید: لایه های سنگین پتو ممکن است موجب بی قراری شود.

تغییرات تنفسی

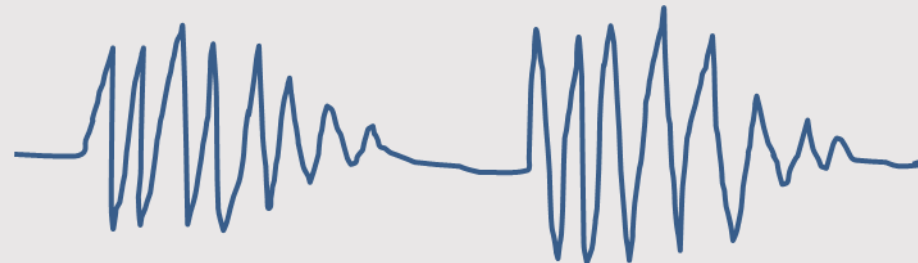
- تنگی نفس

- علت را بررسی و حتی الامکان آن را درمان نمایید
- تجویز اپیوئید بسیار کمک کننده خواهد بود
- اکسیژن بندرت کمک کننده است

تنفس نامنظم و صدادار

- الگوی تنفسی شاین استوک

- تغییر دوره های آپنه بدنبال تنفس سریع
- مربوط به پاسخ نامناسب ساقه مغز به افزایش دی اکسید کربن است



سایر علائم فیزیکی بیمار در مرگ قریب الوقوع

- تعریق فراوان
- پوست سرد و رنگ پریده (چهره بیمار رنگ پریده و خاکستری)
- از بین رفتن رفلکس ها
- چشمان بی فروغ و نیمه بسته
- اشکال در بلع
- سختی تکلم
- اختلال در تمام حس ها از جمله بینایی (شنوایی آخرین حس است که از بین می رود)

موضوعات آگاه کننده نزدیکی مرگ

- توصیف یک مکان
- صحبت کردن از کسی که زنده نیست
- دانستن زمانی که مرگ رخ می دهد
- انتخاب زمان مرگ
- نیاز به آشتی کردن با ...
- آماده شدن برای سفر
- رویاهای سمبولیک

A good Death

- به عنوان یک انسان با حفظ شأن و احترام مورد درمان قرار گیرد
- در آرامش و بدون وجود درد یا سایر علائم باشد
- عواطف و معنویت بیمار مد نظر قرار گیرد
- در کنار خانواده و دوستان باشد
- در محل مورد نظر بیمار و خانواده باشد
- ارائه دهندگان مراقبت زندگی گذشته بیمار را شناسایی نموده و اعتقادات و نیازهای وی را مشخص کرده و بر اساس آن برنامه مراقبتی را پایه ریزی نماید.
- باورهای مذهبی و معنوی بیمار را در نظر بگیرد
- با بیمار و خانواده وی ارتباط برقرار نماید.
- **بیمار محوری به جای بیماری محوری**

مراقبت های ساعات پایانی زندگی

- منظور از مراقبتهای پایان حیات، افزایش کیفیت زندگی بیمار رو به مرگ است و شامل:
 1. کنترل و تسکین درد و سایر علائم (سه علامت عمده در این مرحله: درد، مشکلات تنفسی و افسردگی)
 2. تأمین آرامش عاطفی و روحی بیماران رو به مرگ
 3. حمایت از خانواده

حمایت از خانواده

نگرانی های معمول خانواده

- آیا عزیز ما داره از درد رنج می بره؟ چطور می تونم بفهمم؟
- آیا فرد مورد علاقه من گرسنه است؟
- چکار باید بکنیم؟ چقدر از عمرش باقی مونده؟
- آیا در کنار بیمار بمانیم؟
- آیا عزیز ما آنچه را که می گوییم، می شنود؟
- بعد از مرگ وی چه کاری باید انجام دهیم؟

توصیه ها برای افراد در کمک به بازمانده ها

- ۱- به آنها بگویید که نگران شان می باشید.
- ۲- تصدیق و تصریح کنید که آنها منتهی سعی خود را به انجام رسانیده اند.
- ۳- آنها را تشویق کنید تا درباره احساساتشان با شما صحبت کنند.
- ۴- به آنها اجازه دهید تا احساس اندوه و خشم خود را با فریاد و شیون تخلیه کنند.

بایدها و نبایدها هنگام برخورد با افراد محزون

- ۱- رفتار طبیعی داشته باشید.
- ۲- نگرانی و تاسف خود را بی ریا و صادقانه ابراز دارید.
- ۳- با بردباری و بدون قید و شرط به آنها مهر بورزید و محبت کنید.
- ۴- در صورت لزوم آنها را در آغوش بگیرید و یا دستتان را دور گردن آنها بیاندازید.
- ۵- به آنها نشان دهید که به شنیدن صحبت های آنها تمایل دارید.

- ۶- تاسف خود را از درگذشت فرد از دست رفته بیان دارید.
- ۷- در مورد فرد درگذشته واضح و صریح صحبت کنید.
- ۸- هرگاه احساس گریستن داشتید گریه کنید.
- ۹- فرد سوگوار را تنها نگذارید.
- ۱۰- در مورد مسایل شخصی فرد در گذشته کنجکاوی نکنید.
- ۱۱- در مورد چگونگی و کیفیت مرگ پرسش نکنید.

آنها را نصیحت نکرده و یا راه حل فوری ارائه ندهید مثلاً نگوئید: "می دونم چه حالی داری"، "تو باید..."، "گذشت زمان همه چیز را حل میکنه."

۱۳- سعی نکنید آنها را سر حال بیاورید و یا حواسشان را از وخامت اوضاع منحرف کنید.

۱۴- واقعه را کوچک نشمارید. مثلاً نگوئید: "آن قدر هم مهم نیست"، "حالت خوب میشه"، "قبل از اونکه متوجه بشی اوضاع بحالت اولش در میاد."

۱۵- به وی پیشنهاد استفاده از داروهای مسکن ندهید چون آنها تنها راه حل موقتی برای آلام روحی پیش روی وی گذاشته، اما در دراز مدت اوضاع را وخیمتر می کنند.

هیچ جاده ای در زندگی بن بست نیست
ار باور نمی کنی چند قدم جلوتر برو
جاده ی دیگری باز می شود
تا وقتی نشسته باشیم
همه جا بن بست است

