

ஒருவர் இறந்து விட்டதை எப்படி அறிவீர்கள்?

- மூச்சு நின்றுருக்கும்
- இருதயத் துடிப்பையோ நாடித் துடிப்பையோ உணர முடியாது
- அவரை நித்திரையிலிருந்து எழுப்ப முடியாதிருக்கும்
- இமைகள் பாதி திறந்த நிலையில் இருக்கக் கூடும்
- சில சமயம் அவரது வாயும் திறந்திருக்கும்
- கண்மணிகள் நிலைக்குத்தி இருக்கும்

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

நீங்கள் விரும்பினால் தவிர எவரையும் அவசரமாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்களின் வசதிக் கேற்ப அனைத்துக் காரியங்களையும் சாவகாசமாகச் செய்வது முக்கியமாகும். அவசரப் படவேண்டிய தேவையில்லை. நீங்கள் விரும்பினால் உங்களுடன் இருப்பதற்கு ஒரு நண்பரையோ உறவினரையோ தொலை பேசியில் அழைக்கலாம். இறப்பு இரவு நேரத்தில் நிகழ்ந்திருந்தால் வைத்தியரையோ தாதியாரையோ தொடர்பு கொள்ள காலை வரை பொறுத்திருக்கலாம் அல்லது உடனேயும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இறந்தவரின் சடலத்தை உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப, குறிப்பாக நண்பரோ உறவினரோ பிரியா விடையளிக்க விரும்பினால், எவ்வளவு நேரமாகிலும் உங்கள் வீட்டில் வைத்திருக்கலாம். ஆனால் இறந்தவரின் சடலத்தை விறைப்பாகமுன் நிமிர்த்த வேண்டியது முக்கியம். மேலும் அவரின் பொய் பல் கழற்றப் பட்டிருந்தால் அதை மறுபடியும் வாயில் பொருத்தி விடுவது உகந்தது. உடலிலிருந்து திரவங்களோ, வியர்வையோ வெளிப்பட்டிருந்தால் அதைத் துணி கொண்டு துடைத்து விடலாம். நீங்கள் விரும்பினால் அன்றி இறந்தவரை முழுமையாகக் குளிப்பாட்ட வேண்டியது அவசியம் இல்லை. உங்களுடைய விருப்பத்திற்கேற்ப நோயின் கடுமைத் தணிப்புத் தாதி இதைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவலாம்.

இறுதிக் கடன்களைச் செய்ய ஏற்கெனவே ஒழுங்குகள் செய்யப் பட்டிருந்தால், இறுதிக் கடன்களை மேற் கொள்பவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் வழி நடத்தலைப் பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் இல்லாமல் மதத்தவராயின் உங்கள் பள்ளிவாசலைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இறந்தவரின் இறப்புப் பதிவுப் பத்திரத்தைப் பெற, நீங்கள் பொலிஸாரை அணுகி, இறந்தவரின் அடையாள அட்டை மற்றும் அவரது நோய் பற்றிய விபரங்கள் அடங்கிய பத்திரங்களைக் கொடுத்து அறிக்கை ஒன்றை சமர்ப்பிக்க வேண்டிய தேவையுண்டு.

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக்கான தொடர்புகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களைத் தெரிந்துகொள்ள:

இணையத் தளம் : palliativecare.my
மின அஞ்சல் : info@hospismalaysia.org
தொலை பேசி : 603-9133 3936 (ஹொஸ்பிஸ் மலேசியா பொது தொடர்பு)

நன்றிகள்:

இப்பிரகரம், ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினால், பலியேடிங் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவின் (Palliative Care Australia) பிரகரமான "About the Process of Dying" இலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகளைக் கொண்டு அவர்களின் அனுமதியோடு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது.

இப்பிரகரத்தில் உள்ள விடயங்கள் யாவுமே ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினது அல்லது பலியேடிங் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவினது கருத்துகள் என்பதற்கு அவசியமில்லை.



இறப்பை எதிர்நோக்கும் போது

ஒருவர் இறப்பதை என்றும் பார்த்திராவிட்டால், அதையிட்டு நீங்கள் பயம் அல்லது ஐயம் கொள்ள நேரிடலாம். ஆனால் அநேக தருணங்களில் இறப்பு அமைதியாகவே அமைகிறது. இத் துண்டுப் பிரகரம் உங்களுக்கு உதவும் முகமாக அமைக்கப் பட்டுள்ளது.

உதவி, சேவைகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை இந்த இணையத் தளத்தில் அறிந்து கொள்ளுங்கள்: palliativecare.my

தயாரிப்பு:



பதிப்புக்கு ஆதரவு வழங்கியோர்:



YAYASAN

இறப்பின் தறுவாயில் உள்ள ஒருவரைப் பராமரிப்பது கடினமானதும் மன அழுத்தம் தருவதுமான விடயமாகும். இத்தருணத்தில் பல விதமான எண்ண அலைகளும், உணர்வுகளும் மேலெழும். இத்தருணத்தில் ஏற்படும் அறிகுறிகளை உள்வாங்கி, புரிந்து எவ்வாறு எதிர் கொள்வது என்பதற்கு இத்துண்டுப் பிரசுரம் உதவும்.

அநேக தருணங்களில், இறக்கும் தறுவாயில் உள்ளவருக்கு, இறப்பு ஒரு வலி தரும் அனுபவமாக இருக்கும் என்று பராமரிப்பாளர்கள் கவலை அடைகிறார்கள். ஆனால், பொதுவாக இறப்பதற்கு முன் அவரின் நிலை அமைதி வாய்ந்ததாகவே இருக்கும். பொதுவாக இழப்பை எதிர் நோக்கும் போது மெதுவான தளர்வு ஒன்று பல நாட்களாக தென்படும். உடல், உயிரைப் பிரியத் தயாராகிவிடும். இந்த நேரத்தில் மன அங்கலாய்ப்பு நேர்ந்தால் அதற்காக மருத்துவம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அனைத்து அறிகுறிகளும் அனைவருக்கும் ஏற்படும் என்று சொல்ல முடியாது. மேலும் இதே ஒழுங்கில்லாதான் ஏற்படும் என்றும் இல்லை. சமயங்களில் இறப்பதற்கு சில மணி நேரங்களுக்கு முன்னராகவோ, சில நாட்களுக்கு முன்னராகவோ கூட ஏற்படலாம். இந்த உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் ஒருவர் இறப்பதற்கு முன் உடல் படிப்படியாகத் தளர்ச்சியடையும் போது ஏற்படும் சாதாரணமானதும் இயற்கையானதுமான விடயங்களாகும்.

இங்கு குறிப்பிடப் பட்டுள்ள அறிகுறிகளைத் தவிர நீங்கள் அச்சம் கொள்ளக் கூடிய வேறு அறிகுறிகளையும் எதிர் கொள்ளலாம். இத்தருணங்களில் நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழு உங்களுக்கு மேலதிக விபரங்களை அளித்து உதவி செய்யத் தயாராக உள்ளது.

தயவு கூர்ந்து உதவியை ஏற்றேரத்திலும் கேட்கத் தயங்காதீர்கள். ஒருவரின் கடைசிக் காலத்தில், பராமரிப்புக் குழு உங்களிடமிருந்து கூடிய தொடர்புகளை எதிர்பார்த்திருக்கும்.

நீங்கள் பராமரிப்பவருக்கு, அவருடன் கூட இருப்பதும், அவரின் கையைப் பற்றியிருப்பதும், மென்மையான தொனியில் நம்பிக்கை தரும் விதத்தில் பேசுவதும் மிகுந்த பலனைத் தரும் காரியங்களாகும். அவர் உங்களின் செயல்களை உணர்ந்துள்ளார் என்று எவ்விதத்திலும் பிரதிபலிக்கவில்லை என்றால் கூட உங்கள் குரல் சில சமயங்களில் அவருக்குக் கேட்கக் கூடியதாகவிருக்கும்.

இவ்வித செயல்களினூடாக அவருடன் “கூட இருப்பது” அநேக தருணங்களில் “செயல்களை” விட அதிகளவு முக்கியம் என்பதை குறைவாக எடை போட்டு விடாதீர்கள்.

நீங்கள் காணக்கூடிய மாற்றங்களும் செய்யக் கூடிய உதவிகளும்

பசியும் தாகமும்

இறக்கவிருப்பவரின் பசியும் தாகமும் குறைந்து, உண்பதற்கோ குடிப்பதற்கோ விருப்பமற்றுப் போகலாம். பல பராமரிப்பாளர்கள் இது குறித்து குழப்பம் அடைந்தாலும் இது இயற்கையானது என்பது மட்டுமல்லாது அவருக்கு வலியையும் கொடுக்காது. சிறுகச் சிறுக நீரைப் பருக்கி விடுவது அல்லது ஈரமான பஞ்சினால் வாயை ஒற்றி விடுவது பொருத்தமாக இருக்கும். தேவையானால் தாதியாரை அணுகி முகவாயை எப்படி பராமரிப்பது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். விழுங்க முடியாமலிருக்கும் ஒருவருக்கு உணவுட்ட முயல்வது சில சமயங்களில் அச்சத்தை உருவாக்கும்.

நித்திரையும் முழிப்பும்

ஒருவரின் உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது கூடிய நேரத்தை நித்திரையில் கழிப்பதோ, தூக்கக் களைப்புடன் தென்படுவதோ அல்லது முழித்திருப்பது கடினமாக இருப்பதோ சகஜமாகும். அவர் கூடிய விழிப்பு நிலையிலிருக்கும் போது அவருடன் பேசுவதும் தூக்க விரும்பும் போது அதற்கு விட்டு விடுவதுமே மிகவும் உகந்ததாகும். அவரைக் சத்தத்துடன் கூப்பிட்டோ, உடலை உலுப்பியோ எழுப்ப முயற்சிசிக்கத் தேவையில்லை. மெதுவாகவும் இயல்பாகவும் பேசுவது சிறந்தது.

உடல் வெப்பநிலை

உடலின் வெப்ப நிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். ஒரு சமயம் அவரின் கை, கால் மற்றும் பாதம் குளிராகவும் மறு கணம் அதிக சூடாகவும் வியர்த்தும் இருக்கும். சில சமயங்களில் நோயாளியின் உடல் தழும்புகளுடன் நிறம் மாறிக் காணப்படலாம். இறக்கும் தறுவாயில் இரத்த ஓட்டம் குறைவு அடைவதினாலேயே இம்மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால் இவை இயல்பான மாற்றங்களே. இறக்க இருப்பவர் குளிராக உள்ளது எனக் கூறினால் மெல்லிய போர்வையினால் போர்த்தி சூடாக வைத்திருப்பது நல்லது. அதிகளவு படுக்கை உடைகளும், மின்சாரக் கம்பளமும் சில வேளைகளில் அசௌகரியமாக இருக்கலாம். அவர் சூடாக இருப்பதாக உணர்ந்தால் மின்சார விசிறி பாவித்து காற்றோட்டத்தை அதிகரித்து, மேலும் குளிர்ந்த ஈரத் துவாலையால் துடைத்து விடுவது இதமாக இருக்கும்.

முத்திரக் கசிவு

இறக்கும் தறுவாயில் உள்ளோர் அருந்தும் திரவ அளவு குறைவதனால் அவர்கள் வெளியேற்றும் சிறு நீரின் அளவும் குறைந்து விடும். மேலும் சிறு நீர் அடர்த்தியாகவும் நிறம் கூடியதாகவும் காணப்படும். இந்நேரத்தில் அநேக பராமரிப்பாளர்கள் நோயாளரின் சிறு நீர் மற்றும் மலக் கட்டுப்பாடு அற்றுப் போகும் என அச்சம் கொள்கிறார்கள். எல்லோருக்கும் இது நடப்பதில்லை. எனினும் இது நடக்கும் பட்சத்தில் இலகுவாகப் பாவிக்கக் கூடிய கருவிகளும், பாட்களும், நீர் உறிஞ்சுத்தக்க விரிப்புகளும் பாவித்து, சுகாதாரத்தைப் பேணி, நோயாளருக்கு சௌகரியம் ஏற்படுத்தலாம். நோயின் கடுமைத் தணிப்புக் குழு-வின் அங்கத்தவர் ஒருவர் தேவையேற்படின என்ன செய்யலாம் என்று ஆலோசனை வழங்குவார்.

சுரப்புக் கசிவுகள்

தன்னிச்சையான இருமல் மற்றும் விழுங்கல் போன்ற இயற்கையான உடலின் பிரதி தாக்கங்கள் குறையும் போது, உமிழ் நீர், சளி போன்றன தொண்டையின் பின்புறத்தில் தேங்கி இரைச்சலான அல்லது கொப்பளிக்கும் சத்தங்களை ஏற்படுத்தும். சமயங்களில், இவ்வொலி பராமரிப்பாளருக்கு பயத்தை ஏற்படுத்தினாலும் நோயாளருக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. இதை நிவர்த்தி செய்ய நோயாளரின் தலையைத் தூக்கி தலையைணை ஒன்றில் ஏற்றி பக்க வாட்டமாகக் கிடத்தலாம். உமிழ் நீர் மற்றும் சளி ஆகியன குறைவதற்கு மருந்துகளும் கொடுக்கலாம்.

சுவாசம்

வழமையான சுவாச முச்சு மாறுபட்டுக் காணப் படலாம், சில சமயங்களில் விரைவாகவும் மறு சமயங்களில் தாமதமாக இடைவெளி கூடியும் முச்சு இருக்கலாம். மேலும், ஆழமற்ற, சத்தத்தோடு கூடிய முச்சாகவும் இருக்கலாம். இந்நிலை இரத்த ஓட்டக் குறைவினாலும் உடலில் கழிவுப் பொருட்கள் தேங்குவதாலும் ஏற்படுகிறது. இது நோயாளருக்கு அசௌகரியத்தையோ வேதனையையோ கொடுப்பதில்லை.

அலைச்சல் அல்லது ஓய்வின்மை

முளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைவதனாலும் உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாலும் நோயாளர் சில சமயம் அலைச்சலுற்றும் எரிச்சலுற்றும் காணப்படலாம், அவரை அமைதிப் படுத்த சாதுவாக குறைந்த தொனியில் இயல்பாக பேச வேண்டும். மேலும், மெதுவாக அவரது கையையோ நெற்றியையோ வருடி விட்டு அவருக்கு பரிச்சயமான இசையை மென்மையாக ஒலிக்கலாம், ஒருவர் அல்லலுற்றோ எரிச்சலுற்றோ தென் பட்டால் நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் தெரியப் படுத்தலாம். மருந்துகள் மூலம் நிலைமையை தணிக்கலாம்.