



www.carerhelp.com.au

Greek | Ελληνικά

Συμβουλές για τη διαχείριση των κοινών συμπτωμάτων κατά το τέλος του κύκλου της ζωής

Ανεξαρτήτως της ασθένειας υπάρχουν μερικά κοινά συμπτώματα που τα άτομα βιώνουν όταν βρίσκονται στο καταληκτικό στάδιο της ζωής. Αυτό το φυλλάδιο παρέχει πληροφορίες όσον αφορά τα κοινά συμπτώματα και συμβουλές για τη διαχείριση αυτών των συμπτωμάτων.

Είναι σημαντικό να συζητήσετε τυχόν συμπτώματα που σας απασχολούν με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης. Ίσως να θέλετε να ρωτήσετε το γιατρό σας για ένα παραπεμπτικό σε ομάδα παρηγορητικής φροντίδας. Η παρηγορητική φροντίδα εστιάζει την προσοχή στη διαχείριση πολύπλοκων συμπτωμάτων, παρέχοντας ολιστική υποστήριξη και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής.

Για οποιαδήποτε συμπτώματα, προτείνουμε να τηρείτε ένα ημερολόγιο με τη σοβαρότητα του συμπτώματος, πόσο συχνά ένα

σύμπτωμα παρουσιάζεται, και τι κάνατε για να το διαχειριστείτε. Αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.

Αλλαγές στην αναπνοή

Η αναπνοή μπορεί να αλλάξει αν το άτομο έχει άγχος ή πονάει. Οι αλλαγές στην αναπνοή μπορεί να είναι αποτέλεσμα της αρρώστιας ή ένα φυσιολογικό μέρος του σώματος που επιβραδύνει πριν από την κατάληξη του κύκλου της ζωής.

Ίσως παρατηρήσετε ότι η αναπνοή μπορεί να είναι σιγανή, επιφανειακή, ακανόνιστη με μεγάλες παύσεις μεταξύ των αναπνοών, γρήγορη ή θορυβώδης ή διακεκομμένη.

Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να είναι χρήσιμες:



- Καθήστε με το άτομο το οποίο φροντίζετε όσο μπορείτε περισσότερο
- Χρησιμοποιήστε έναν ανεμιστήρα ή ανοίξτε ένα παράθυρο για να αυξήσετε την κυκλοφορία του αέρα
- Ενθαρρύνετε το άτομο να κάθεται όρθιο
- Ντύστε τους με χαλαρά ρούχα
- Βάλτε απαλή μουσική ή προσφέρετε στο άτομο ένα μασάζ ποδιών ή χεριών
- Ενθαρρύνετε το άτομο να πει περισσότερο νερό
- Χρησιμοποιήστε οξυγόνο αν έχει δοθεί από γιατρό
- Εάν η δύσπνοια συνεχίζεται και προκαλεί δυσφορία, μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης

Σύγχυση ή παραλήρημα

Άτομα που βιώνουν σύγχυση έχουν δυσκολία να θυμηθούν πράγματα, δυσκολία στη συγκέντρωση και μερικές φορές ίσως να έχουν δυσκολία να ξεχωρίζουν την ημέρα από τη νύχτα. Το άτομο που έχει σύγχυση μπορεί να μην αναγνωρίζει οικεία πρόσωπα ή χώρους, ή μπορεί να προσηλωθούν σε ένα πράγμα ή να γίνουν καχύποπτοι. Η σύγχυση μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει παραισθήσεις όταν τα άτομα βλέπουν πράγματα που στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν.

Η σύγχυση στην κατάληξη του κύκλου της ζωής μπορεί να είναι ανατρέψιμη ή προσωρινή. Προκαλείται συνήθως από μία αλλαγή στη λειτουργία του εγκεφάλου λόγω της αρρώστιας, μπορεί να είναι αποτέλεσμα

των φαρμάκων, μπορεί να συμβεί κατόπιν εγχείρησης ή να συμβεί όταν κάποιος έχει μία μόλυνση.

Μπορεί να είναι τρομακτική για σας ως φροντιστή καθώς επίσης και για το άτομο που φροντίζετε.

Οι γιατροί που περιθάλπουν το άτομο θα κάνουν ότι καλύτερο μπορούν για να εντοπίσουν την αιτία της σύγχυσης και να τη θεραπεύσουν. Ωστόσο, για άτομα που βρίσκονται στο καταληκτικό στάδιο της ζωής και κοντά στην ολοκλήρωση, η σύγχυση μπορεί να μην εξαλειφθεί πλήρως ακόμη και με θεραπεία.

Κάποιοι τρόποι για να βοηθήσετε το μέλος της οικογένειάς σας είναι:

- Διατηρήστε την επαφή ματιών
- Μιλάτε σιγά, υπενθυμίστε τους ποιος είστε, που βρίσκονται και ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε
- Αν το άτομο το οποίο φροντίζετε είναι στο νοσοκομείο, ίσως να βοηθήσει να μείνετε μαζί του (αν είναι δυνατόν) καθώς μπορεί να είναι πιο εύκολο να ανταποκριθούν σε οικεία άτομα παρά σε αγνώστους
- Μειώστε τον αριθμό των επισκεπτών, και μειώστε τα ερεθίσματα και τους δυνατούς ήχους όπως η τηλεόραση.

Δυσκοίλια

Η δυσκοίλια συμβαίνει όταν δεν υπάρχει κίνηση του εντέρου για αρκετές ημέρες. Η δυσκοίλια μπορεί να προκληθεί από αρκετά πράγματα περιλαμβανομένων των φαρμάκων,

της αρρώστιας και της αφυδάτωσης. Μπορεί να τους κάνει να νιώθουν τάση για ναυτία και άβολα.

Αν η δυσκοίλια δημιουργεί πρόβλημα, μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης ώστε να συνταγογραφήσουν το πιο κατάλληλο φάρμακο.

Η διατήρηση ενός υγιούς εντέρου μπορεί να είναι δύσκολη για κάποιον στο καταληκτικό στάδιο της ζωής. Αν είναι δυνατόν:

- Ενθαρρύνετε τους να πίνουν τακτικά νερό ή χυμό
- Προτείνετε να τρώνε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (καθώς και την τακτική κατανάλωση ποτών)
- Ενθαρρύνετε τους να πάνε για ένα σύντομο περίπατο κάθε μέρα αν είναι σε θέση να το κάνουν
- Εάν στο άτομο που φροντίζετε έχει συνταγογραφηθεί ισχυρό παυσίπονο, ζητήστε επίσης καθαρτικά
- Αν δεν υπάρχει λειτουργία του εντέρου για δύο μέρες, μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης

Συναισθηματικές αντιδράσεις - Κατάθλιψη, Άγχος, Θυμός

Τα άτομα που βρίσκονται στο καταληκτικό στάδιο της ζωής προσαρμόζονται στους φυσικούς περιορισμούς, στον πόνο, στην απώλεια της ανεξαρτησίας, και φυσικά στη γνώση ότι πρόκειται να ολοκληρώσουν τον κύκλο της ζωής. Είναι συνηθισμένο για άτομα στο καταληκτικό στάδιο της ζωής να βιώνουν μία γκάμα συναισθηματικών αντιδράσεων



περιλαμβανομένου του άγχους, του φόβου, της λύπης, του θυμού, της ενοχής και της απελπισίας. Μερικές φορές θα ξεσπάσουν με θυμό προς τους γύρω τους ή θα ενεργήσουν με τρόπους που είναι εκτός χαρακτήρα. Μερικές φορές τα άτομα αποσύρονται και δεν θέλουν να μιλήσουν καθόλου. Αυτό μπορεί να είναι για πολλούς διαφορετικούς λόγους. Μπορεί να έχει σχέση με την αρρώστια τους ή τα συμπτώματα, το φόβο για το τέλος της ζωής, ή ανησυχία σχετικά με το τι θα συμβεί στα αγαπημένα τους πρόσωπα όταν έχουν ολοκληρώσει τον κύκλο της ζωής τους.

Αν κατά οποιαδήποτε στιγμή αισθάνεστε ανασφαλής εξαιτίας της επιθετικής συμπεριφοράς του ατόμου, ειδοποιήστε αμέσως την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να:

- Τους παρέχετε λίγη ώρα να είναι μόνοι τους κάθε μέρα, αν το επιθυμούν
- Ρωτήσετε αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε ή αν θέλουν να μιλήσουν

- Ρωτήσετε αν θέλουν βοήθεια να τακτοποιήσουν τις υποθέσεις τους ή αν θέλουν να επανασυνδεθούν με κάποιον
- Προτείνετε μερικά ευχάριστα πράγματα να κάνουν παρά
- Θυμηθείτε ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται κάτω ή ανήσυχτοι μερικές φορές
- Ενθαρρύνετε τους να πάρουν μέρος στις καθημερινές δραστηριότητες
- Ενθαρρύνετε τους να μιλήσουν με έναν επαγγελματία της υγείας

Κόπωση

Κόπωση είναι ένα επίμονο συναίσθημα κούρασης, αδυναμίας, ή απώλειας ενέργειας. Η κόπωση μπορεί επίσης να παρουσιαστεί ως αίσθημα βαρύτητας ή σωματικής βαρύτητας, αλλαγή του τρόπου ύπνου, δυσκολία στην εκτέλεση των συνηθισμένων εργασιών, απώλεια μνήμης, δυσκολία συγκέντρωσης, χαμηλή διάθεση και έλλειψη κινήτρου.

Η κόπωση μπορεί να είναι δύσκολη να τη διαχειριστεί κανείς ωστόσο οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν:

- Ενθαρρύνετε σύντομα διαστήματα ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας και καλές συνήθειες ύπνου τη νύχτα
- Προτείνετε τακτική αλλά απαλή γυμναστική
- Ενθαρρύνετε θρεπτικά φαγητά και ποτά
- Σχεδιάστε ώστε να πραγματοποιήσετε τις δραστηριότητες που απαιτούν την περισσότερη ενέργεια (π.χ. ντους) όταν τα επίπεδα ενέργειας είναι υψηλότερα

- Ενθαρρύνετε δραστηριότητες που δεν απαιτούν πολύ ενέργεια (επιτραπέζια παιχνίδια, ηχητικά βιβλία, παρακολούθηση τηλεόρασης ή διάβασμα)
- Αποφύγετε δραστηριότητες που είναι κουραστικές όπως μακρές συζητήσεις ή πολλούς επισκέπτες.

Αν νομίζετε ότι η κόπωση του ατόμου έχει χειροτερεύσει, μιλήστε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης. Ωστόσο, δεν είναι πάντα δυνατό να αποφύγετε αυτή την κατάπτωση.

Ακράτεια

Στην κατάληξη της ζωής, τα άτομα ίσως χάσουν την ικανότητα να ελέγχουν την ουροδόχο κύστη ή τα έντερά τους και να λερώνουν με ούρα ή περιττώματα τα ρούχα τους ή τα κλινοσκεπάσματά τους. Αυτό είναι γνωστό ως ακράτεια.

Η ακράτεια μπορεί να είναι αποτέλεσμα:

- Της ασθένειας ή αρρώστιας
- Των μυών που χαλαρώνουν στην καταληκτική φάση της ζωής
- Σύγχυσης ή ανικανότητας να πει κανείς ότι πρέπει να πάει στην τουαλέτα.

Το να βοηθάτε το φίλο ή το μέλος της οικογένειάς σας να χρησιμοποιήσει μια πάπια ή να πάει στην τουαλέτα μπορεί να κάνει εσάς και το άτομο που φροντίζετε να αισθάνεται ντροπιασμένο και άβολα. Μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης αν χρειάζεστε βοήθεια. Ο φαρμακοποιός της γειτονιάς σας μπορεί επίσης να βοηθήσει με την παραγγελία προϊόντων.

Συμβουλές για τη διαχείριση της ακράτειας:

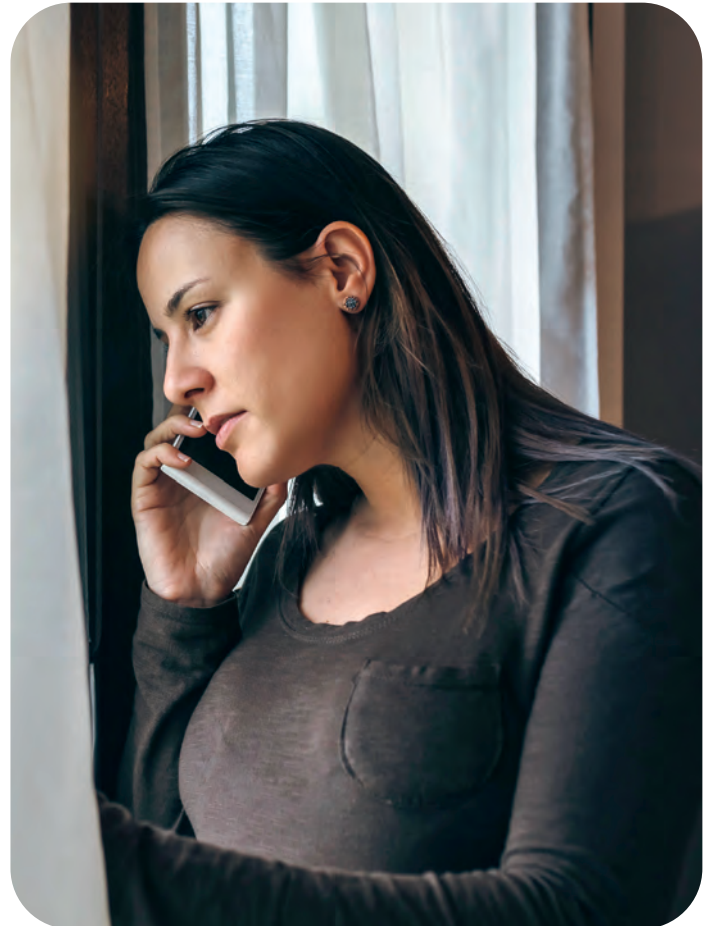
- Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να σας δανείσει εξοπλισμό όπως πάπιες, ουρητήρες, καθώς και μία φορητή τουαλέτα ή καρέκλα κομό
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα προστατευτικό στρώματος ή πάνες για την προστασία του κρεβατιού
- Απορροφητικά επιθέματα, πάνες ενηλίκων ή απορροφητικά εσώρουχα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να απορροφήσουν τα ούρα και τα περιττώματα
- Υγρά μαντηλάκια μίας χρήσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον καθαρισμό του δέρματος
- Μερικές φορές μπορεί να γίνει εισαγωγή ενός καθετήρα ούρων ο οποίος διοχετεύει τα ούρα μέσω ενός σωλήνα.

Ναυτία και Εμετός

Το αίσθημα ότι πρόκειται να κάνετε εμετό περιγράφεται ως ναυτία. Η ναυτία μπορεί να είναι αποτέλεσμα της δυσκοιλίας, της αρρώστιας, της μειωμένης όρεξης, ή εξαιτίας των φαρμάκων που παίρνουν.

Είναι καλό να κάνετε θεραπεία για τη ναυτία νωρίς. Κάποιοι τρόποι ίσως περιλαμβάνουν:

- Να τους δίνετε τα φάρμακα κατά της ναυτίας όπως έχουν συνταγογραφηθεί
- Βαθιές αναπνοές, άκουσμα απαλής μουσικής, το μασάζ ποδιών ή χεριών, ή ένα ζεστό μπάνιο
- Να τους προσφέρετε γουλιές νερό ή παγάκια να γλείφουν



- Να τους προσφέρετε μικρές ποσότητες απλού φαγητού πιο συχνά
- Να πίνουν ζεστό τσάι από τζίντζερ ή μέντα
- Να αποφεύγουν τις δυνατές μυρωδιές
- Διαχείριση της δυσκοιλίας αν υποπτεύεστε ότι είναι η αιτία της ναυτίας

Αν η ναυτία δε βελτιώνεται μέσα σε λίγες ώρες, τηλεφωνήστε στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.

Αν κάποιος είναι αδύναμος, μπορεί να χρειαστεί να τους βοηθήσετε αν κάνουν εμετό. Μερικές σημαντικές συμβουλές για τη διαχείριση του εμετού περιλαμβάνουν:

- Αν το άτομο το οποίο φροντίζετε είναι ξαπλωμένο όσο κάνουν εμετό, γυρίστε τους

προς τη μία πλευρά ώστε να μην καταπιούν τον εμετό

- Ίσως το άτομο να θέλει να γλείψει μερικά παγάκια για να βοηθήσουν με την ενυδάτωση
- Υπάρχουν άλλοι τρόποι για να χορηγήσει κανείς φάρμακα κατά της ναυτίας εκτός στόματος, ρωτήστε την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης.

Τηλεφωνήστε στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης αν:

- Το άτομο έχει κάνει εμετό παραπάνω από τρεις φορές για παραπάνω από τρεις ώρες
- Αρχίζουν να βγάζουν αίμα ή υγρό σκούρου χρώματος
- Πιστεύετε ότι ίσως πνίγονται με εμετό
- Ζαλίζονται και είναι συγχυσμένοι
- Τα ούρα τους έχουν γίνει πολύ σκούρα.

Πόνος

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για πόνο προς την καταληκτική φάση της ζωής περιλαμβανομένης της αρρώστιας, της δυσκοιλίας, και της περιορισμένης κινητικότητας. Για να κατανοήσετε καλύτερα τον πόνο, ίσως να θέλετε να ρωτήσετε το άτομο που φροντίζετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πού είναι ο πόνος;
- Πώς είναι; Είναι αιχμηρός, ανυπόφορος ή καυστικός;
- Είναι καινούριος πόνος;
- Πόσο καιρό είναι εκεί;

- Φεύγει αν αλλάξετε θέση;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που είχαν κίνηση στα έντερα ή παρήγαν περιττώματα;
- Αισθάνεστε ότι θέλετε να κάνετε εμετό;
- Χρησιμοποιώντας μία κλίμακα για τον πόνο πώς θα βαθμολογούσατε τον πόνο σας από το 0 (καθόλου πόνος) έως το 10 (πολύ άσχημος πόνος);

Αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.

Συμβουλές για τα φάρμακα κατά του πόνου:

- Χορηγείτε τα φάρμακα κατά του πόνου όπως αναγράφεται στην ετικέτα
- Σημειώστε πόσο συχνά παίρνουν το φάρμακο
- Αν έχουν πάρει τη μέγιστη δόση που επιτρέπεται για εκείνη την ημέρα και ακόμη έχουν πόνο, τηλεφωνήστε στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.
- Πολλά άτομα ανησυχούν ότι τα φάρμακα κατά του πόνου θα επισπεύσουν την κατάληξη της ζωής αλλά αυτό δεν ισχύει.

Συμβουλές για τη διαχείριση του πόνου χωρίς φάρμακα:

- Ζητήστε από το άτομο το οποίο φροντίζετε να ξαπλώσει στο κρεβάτι και να πάρει 10 βαθιές ανάσες
- Ζητήστε τους να πάρουν το μυαλό τους από τον πόνο διαβάζοντας, παρακολουθώντας τηλεόραση, ή ακούγοντας μουσική
- Προσφέρετέ τους μασάζ στα πόδια, στα χέρια ή στους ώμους.

- Ενθαρρύνετε τους να αλλάξουν θέση.

Το άτομο το οποίο φροντίζετε μπορεί ήδη να έχει χρόνιο πόνο ωστόσο επικοινωνήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης αν:

- Τα φάρμακα κατά του πόνου δεν παρέχουν τόση ανακούφιση όπως πριν
- Ο πόνος αυξάνεται
- Έχει αλλάξει κάτι όσον αφορά τον πόνο τους

Αλλαγή της θερμοκρασίας του σώματος

Προς την ολοκλήρωση του κύκλου της ζωής η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα. Μερικές φορές τα άτομα έχουν πολύ κρύο δέρμα, ενώ άλλοι έχουν πυρετό. Τι μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Για κρύο δέρμα χρησιμοποιήστε ζεστές κουβέρτες για να διατηρήσετε το άτομο άνετο
- Για πυρετό χρησιμοποιήστε ένα κρύο πανί στο κούτελο και στον αυχένα που συχνά βοηθάει.

Κατάσταση δέρματος

Η φροντίδα του δέρματος είναι σημαντική κατά την ολοκλήρωση του κύκλου της ζωής. Το δέρμα του ατόμου μπορεί να είναι ξηρό και εύθραυστο και μπορεί να διαμορφώσουν πληγές από το μεγάλο διάστημα που είναι ξαπλωμένοι. Είναι σημαντικό να:

- Πλένετε και να στεγνώνετε το δέρμα προσεκτικά αποφεύγοντας να τρίβετε το δέρμα
- Εξετάζετε τακτικά το δέρμα του ατόμου για έλκη ή πληγές
- Χρησιμοποιείτε ενυδάτωση τακτικά για πολύ ξηρό δέρμα (ρωτήστε το φαρμακοποιό για μία κατάλληλη μάρκα)
- Προσπαθήστε να αλλάζετε τη θέση του ατόμου κάθε δύο ώρες (εκτός από τη νύχτα)
- Ενημερώστε την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης για τυχόν προβλήματα που παρατηρείτε

Φροντίδα στόματος

Κατά την ολοκλήρωση του κύκλου της ζωής ίσως παρατηρήσετε ότι το στόμα του ατόμου το οποίο φροντίζετε έχει γίνει πολύ στεγνό. Μπορεί να βρείτε ανακούφιση:

- Προσφέροντας γουλιές υγρών
- Ενυδατώνοντας τα χείλη
- Ή καθαρίζοντας απαλά τα δόντια με μία μαλακή οδοντόβουρτσα