

Ανακουφιστική Φροντίδα σε Γηροκομείο

Ένας οδηγός για οικογένειες



Οι Υπηρεσίες Ανακουφιστικής Φροντίδας του οργανισμού Melbourne City Mission (MCM Palliative Care Services) θα ήθελαν να ευχαριστήσουν όσους συνέβαλαν με τις εμπειρίες τους και μας βοήθησαν να αναπτύξουμε μια πηγή πληροφοριών που θα στηρίξει οικογένειες και φίλους ανθρώπων που πεθαίνουν σε γηροκομείο.

Ο οργανισμός MCM αναγνωρίζει τους Παραδοσιακούς Ιδιοκτήτες των ποταμών και της γης όπου εργαζόμαστε. Αποτίουμε φόρο τιμής στους αποβιώσαντες και ζώντες Δημογέροντες. Δεσμευόμαστε να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι άνθρωποι με τους οποίους συνεργαζόμαστε είναι ασφαλείς, ενδυναμωμένοι, υποστηριζόμενοι και χαίρουν πλήρους σεβασμού. Στηρίζουμε και γιορτάζουμε την ποικιλομορφία των φυλών, πολιτισμού, ικανοτήτων, ηλικίας, φύλου, σεξουαλικότητας και ταυτότητας φύλου.

Το φυλλάδιο "Ανακουφιστική Φροντίδα σε Γηροκομείο, Ένας Οδηγός για Οικογένειες" χρηματοδοτήθηκε από το Κοινοπολιτειακό Υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων και το Υπουργείο Υγείας της Βικτώριας ως μέρος του Μέτρου Ολοκληρωμένης Ανακουφιστικής Φροντίδας σε Γηροκομείο.

Επικοινωνήστε με την MCM Palliative Care

8.30 π.μ – 4.30 μ.μ.
Δευτέρα – Παρασκευή
03 9977 0026

Υπηρεσία Διερμηνέων

Καλέστε το 13 14 50 και αναφέρετε τον Κωδικό Πρόσβασης 99770026



Αυτό το έργο υποστηρίζεται με χρηματοδότηση της Αυστραλιανής Κυβέρνησης στο πλαίσιο του Υπουργείου Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων και του Υπουργείου Υγείας της Κυβέρνησης Βικτώριας ως μέρος του Έργου Ολοκληρωμένης Ανακουφιστικής Φροντίδας σε Γηροκομείο.

Περιεχόμενα

Ανακουφιστική Φροντίδα Melbourne City Mission	04
Η Ομάδα μας	05
Πηγή πληροφοριών για οικογένειες	06
Κατανόηση της Ανακουφιστικής Φροντίδας	08
Καλές και άσχημες μέρες	09
Οι τελευταίες μέρες και εβδομάδες	09
Η διαδικασία του θανάτου: Ένας οδηγός για φροντιστές και οικογένειες	10
Πόνος	11
Αυξημένη κόπωση/αδυναμία	12
Αναπνοή	12
Δυσκολίες στην κατάποση / το άτομο δεν τρώει ή δεν πίνει	13
Εκκρίσεις (θορυβώδης αναπνοή)	13
Σύγχυση	15
Ταραχή	15
Ακράτεια	16
Θερμοκρασία σώματος	16
Συναισθηματικές αλλαγές καθώς πλησιάζει ο θάνατος	17
Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας	18
Στήριξη για τη θλίψη και το πένθος	19
Συχνές ερωτήσεις	20
Σύνδεσμοι και στήριξη	22
Τα προσωπικά στοιχεία και η ιδιωτικότητά σας	23
Η γνώμη σας είναι σημαντική για εμάς	23

Ανακουφιστική Φροντίδα MCM

Ο οργανισμός Melbourne City Mission (MCM) παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας σε άτομα που ζουν σε γηροκομεία στη βορειοδυτική περιοχή της Μελβούρνης.

Οι υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας διατίθενται για τη στήριξη ατόμων με κάθε είδος πάθησης στο τέλος της ζωής τους, όπως χρόνιες ασθένειες, καρκίνος, άνοια και οξείες ασθένειες.

Η προσέγγισή μας καθοδηγείται από το εξειδικευμένο νοσηλευτικό και παραϊατρικό προσωπικό μας που εργάζεται σε συνεργασία με τις οικογένειες, το προσωπικό των γηροκομείων, τους γενικούς ιατρούς και άλλες υπηρεσίες που σχετίζονται με τη φροντίδα του μέλους της οικογένειάς σας.

Η ομάδα μας παρέχει μια πρόσθετη στήριξη στην υπάρχουσα ομάδα πρωτοβάθμιας φροντίδας που ήδη υπάρχει για τον οικότροφο. Η επίβλεψη της φροντίδας κάθε ατόμου παραμένει στο προσωπικό του γηροκομείου και στον γιατρό.

Υπηρεσίες Ανακουφιστικής Φροντίδας MCM

Νοσηλευτικές και ιατρικές υπηρεσίες στο γηροκομείο (νοσοκομείο)

Νοσοκομείο στο Σπίτι

Γηρύατρος

Παραϊατρικές υπηρεσίες

Εικονικό Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών

Προσωπικό φροντίδας ηλικιωμένων

Γενικός ιατρός

Άλλες εξειδικευμένες υπηρεσίες

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΟΙΚΟΤΡΟΦΟΥ

ΟΜΑΔΑ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Η Ομάδα μας Φροντίδας Ηλικιωμένων

Η Ομάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων είναι μια εξειδικευμένη συμβουλευτική ομάδα ανακουφιστικής φροντίδας που στελεχώνεται από Κλινικούς Συμβούλους Νοσηλευτές και παραϊατρικό προσωπικό.

«Ο τρόπος με τον οποίο εργαζόμαστε είναι συνεργατικός, δείχνοντας σεβασμό και βάζοντας τον πελάτη στο επίκεντρο της φροντίδας, αναγνωρίζοντας ότι η πνευματικότητα είναι συνυφασμένη με όλες τις πτυχές αυτού που είμαστε, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεών μας με τον εαυτό μας, την οικογένεια, τους φίλους και τους άλλους. Στόχος μας είναι να στηρίξουμε τις μοναδικές σας ανάγκες με εξατομικευμένους και ενδυναμωτικούς τρόπους.

Αναγνωρίζουμε τη χώρα, τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τις επιθυμίες, την εμπειρία, την ιστορία και τον πολιτισμό κάθε ατόμου. Οι πελάτες μας, οι οικογένειες και οι φροντιστές τους βρίσκονται στο επίκεντρο της δουλειάς μας και είμαστε εδώ για να σας στηρίξουμε αυτή τη δύσκολη ώρα».

Μέλος προσωπικού — MCM PC

Στόχος μας είναι να στηρίξουμε το άτομο, την οικογένειά του ή τον υπεύθυνο λήψης αποφάσεων ιατρικής θεραπείας του ατόμου και το γηροκομείο για να προάγουμε:

Τον έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας για την αποφυγή περιπτώσεων νοσηλείων και να διασφαλίσουμε ότι οι επιθυμίες και οι προτιμήσεις του μέλους της οικογένειάς σας θα γίνουν γνωστές και σεβαστές.

Την βελτιωμένη διαχείριση των συμπτωμάτων και φροντίδα για την άνεση του ατόμου.

Οικογενειακή στήριξη και συμβουλευτική.

Το τέλος της ζωής συμβαίνει εντός του γηροκομείου.

Επιπλέον στήριξη από την ευρύτερη Ομάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας MCM (MCMPC) διατίθεται για:

κλινική τηλεφωνική στήριξη όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα

Ένας γιατρός ανακουφιστικής φροντίδας για συμβουλές που αφορούν τη διαχείριση πολύπλοκων συμπτωμάτων

Συνεχής συμβουλευτική για το πένθος

Συχνά, ο πιο πολύτιμος ρόλος που διαδραματίζουν οι ειδικοί της ανακουφιστικής φροντίδας είναι να στηρίζουν άλλες ομάδες και επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης μέσω διαβουλεύσεων, συμβουλών και στήριξης για την παροχή φροντίδας στο τέλος της ζωής των οικότροφων.

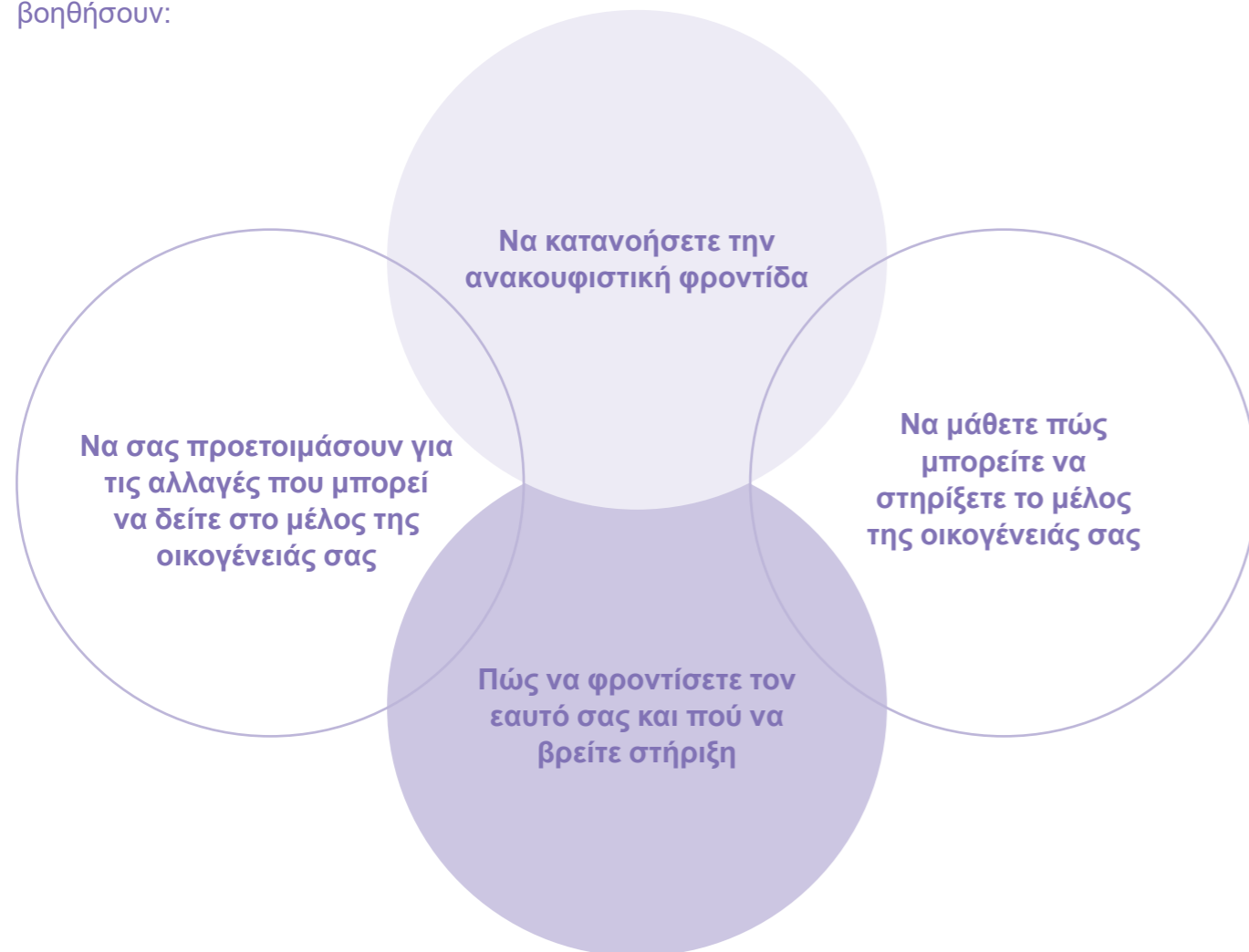
Πηγή πληροφοριών για οικογένειες

Η εισαγωγή σε γηροκομείο συνήθως χαρακτηρίζεται από επιδείνωση της υγείας και των λειτουργιών της καθημερινής ζωής.

Το χρονικό διάστημα που θα ζήσει ένα άτομο σ' ένα γηροκομείο ποικίλλει. Ωστόσο, το τέλος της ζωής πιθανόν να συμβεί μέσα στο γηροκομείο για τους περισσότερους οικότροφους.

Αυτές οι πληροφορίες έχουν ως στόχο να στηρίξουν τις οικογένειες των οικότροφων και άλλα σημαντικά πρόσωπα να κατανοήσουν την ανακουφιστική φροντίδα και τη συνεργασία τους με την Ομάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας MCM.

Οι πληροφορίες σ' αυτό το φυλλάδιο στοχεύουν να σας βοηθήσουν:



«Η συμμετοχή της Ομάδας Ανακουφιστικής Φροντίδας σημαίνει ότι έχουμε στήριξη όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Αν έχουμε οποιεσδήποτε ανησυχίες, μπορούμε απλά να τηλεφωνήσουμε, κάτι που είναι ανεκτίμητο».

— Μέλος Προσωπικού Γηροκομείου



Κατανόηση της Ανακουφιστικής Φροντίδας

Η ανακουφιστική φροντίδα είναι μια προσέγγιση που βελτιώνει την ποιότητα ζωής για οικότροφους που αντιμετωπίζουν μια περιοριστική για τη ζωή ασθένεια και τις οικογένειές τους.

Προλαμβάνει και ανακουφίζει την αγωνία μέσω της έγκαιρης αναγνώρισης, της σωστής αξιολόγησης και αντιμετώπισης του πόνου και άλλων ανησυχιών, είτε σωματικών, ψυχοκοινωνικών ή πνευματικών.

Η ανακουφιστική φροντίδα βασίζεται στις ανάγκες του ατόμου και όχι στη διάγνωσή του ή στον πιθανό χρόνο θανάτου. Η ανακουφιστική φροντίδα είναι διαφορετική για τον καθένα και οι ανάγκες και οι επιθυμίες του μέλους της οικογένειάς σας μπορεί να αλλάξουν σημαντικά στα στάδια της ασθένειάς του.

Είναι σημαντικό να διασφαλίσετε ότι τόσο η Ομάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας MCM όσο και η ομάδα φροντίδας ηλικιωμένων γνωρίζουν πλήρως τις αξίες και τις προτιμήσεις του μέλους της οικογένειάς σας και τον ρόλο που προτιμάτε να έχετε εσείς κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας. Η κατανόηση των στόχων της φροντίδας και η λήψη αποφάσεων ιατρικής περίθαλψης μπορεί να είναι συντριπτική. Αν είστε προετοιμασμένοι θα σας βοηθήσει.

Αν αφήνετε τις δύσκολες συζητήσεις και τη λήψη αποφάσεων για την τελευταία στιγμή μπορεί συχνά να οδηγήσει σε περιττές θεραπείες ή νοσηλείες που ενδέχεται να είναι οδυνηρό για όλους.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα **Αξιοπρεπείς και Γεμάτες Σεβασμό Αποφάσεις από την υπηρεσία Ανακουφιστικής Φροντίδας Βικτώριας (Dignified and Respectful Decisions from Palliative Care Victoria).**

«Το MCMPC με βοήθησε να καταλάβω τις διαδικασίες. Με καθοδήγησαν αναφορικά με τα αποτελέσματα και τις συνέπειες».

— Γνώμη της οικογένειας



Καλές και άσχημες μέρες

Όταν πλησιάζει το τέλος της ζωής (το τέλος της ζωής μπορεί να αναφέρεται ως το τελευταίο έτος της ζωής) μπορεί να έρθει με καλές και άσχημες μέρες. Μερικές μέρες ο μέλος της οικογένειάς σας ίσως είναι σε θέση να φάει, να πιει, να σηκωθεί από το κρεβάτι και να αλληλεπιδρά με τους άλλους.

Άλλες μέρες μπορεί να είναι αρκετά διαφορετικές, αλλά αυτό πάλι θεωρείται φυσιολογικό. Ο άνθρωπός σας μπορεί να μην θέλει να φάει ή να πιει. Να κάνει ντους και να σηκωθεί από το κρεβάτι μπορεί να είναι πέραν του δυνάμεών του. Μπορεί να μην έχει τη δύναμη να αλληλεπιδρά με εσάς ή με άλλους.

Οι τελευταίες μέρες και εβδομάδες

Καθώς το μέλος της οικογένειάς σας πλησιάζει προς τις τελευταίες ημέρες ή εβδομάδες της ζωής του, που είναι γνωστή ως η τελική φάση της ανακουφιστικής φροντίδας, αυτή η περίοδος μπορεί να γίνει οδυνηρή για τις οικογένειες και φίλους. Το προσωπικό του γηροκομείου θα συνεχίσει να αξιολογεί τακτικά τις ανάγκες του μέλους της οικογένειάς σας. Αυτή είναι η περίοδος που το μέλος της οικογένειάς σας θα:

Κοιμάται περισσότερο,

Μένει στο κρεβάτι περισσότερο χρόνο,

Τρώει και πίνει λιγότερο ή καθόλου,

Αλληλεπιδρά λιγότερο ή καθόλου,

Μπορεί το άτομο να φαίνεται πιο ανήσυχος ή παραγμένο

Στόχος της φροντίδας είναι το μέλος της οικογένειάς σας να αισθάνεται όσο το δυνατόν πιο άνετα, σωματικά και συναισθηματικά.

Οι τακτικές συνομιλίες με το προσωπικό του γηροκομείου και της Ομάδας Ανακουφιστικής Φροντίδας MCM μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε και να βγάλετε κάποιο νόημα για τις καλές και τις άσχημες μέρες.

Το προσωπικό του γηροκομείου παρέχει στήριξη και φροντίδα στο μέλος της οικογένειάς σας όλο το 24ωρο, 7 μέρες την εβδομάδα. Θα παρακολουθούν τακτικά για τυχόν αλλαγές στα συμπτώματα γεγονός που ενδέχεται να χρειαστεί να γίνουν αλλαγές στη φροντίδα και τη στήριξη που παρέχεται.

«Το MCMPC με στήριξε, πολύ καλά. Γενικά, η εμπειρία μου με την ανακουφιστική φροντίδα ήταν θετική και έδειξαν στον άντρα μου πλήρη σεβασμό και αξιοπρέπεια».

— Γνώμη της οικογένειας

Η διαδικασία του θανάτου Ένας οδηγός για φροντιστές και οικογένειες

Η διαδικασία του θανάτου και ο θάνατος ενός ατόμου αποτελούν μοναδικές ατομικές εμπειρίες. Ωστόσο, τα άτομα που βρίσκονται στο προχωρημένο στάδιο μιας ανίατης ασθένειας εμφανίζουν παρόμοια συμπτώματα καθώς πλησιάζουν προς το τέλος της ζωής τους, ανεξάρτητα από την ασθένειά τους. Οι παρακάτω πληροφορίες μπορεί να σας δώσουν απαντήσεις σε απορίες ή ανησυχίες που έχετε σχετικά με το τι θα συμβεί στο μέλος της οικογένειάς σας καθώς πλησιάζει ο θάνατος.

Πόνος

Ο πόνος είναι ένα οδυνηρό σύμπτωμα που μπορεί να είναι τόσο σωματικής όσο και ψυχολογικής φύσεως.

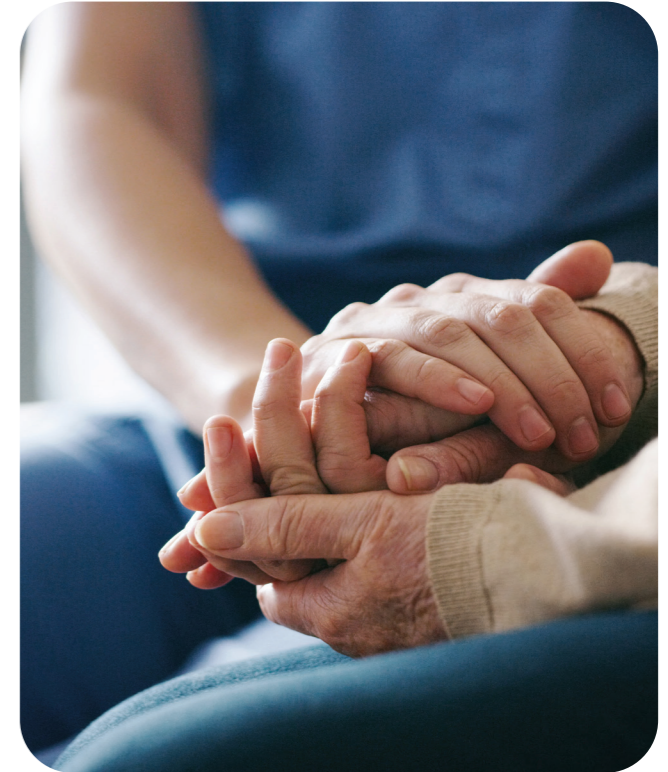
Είναι ατομικός, που σημαίνει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν βιώνουν το ίδιο είδος πόνου ούτε παρουσιάζουν τα ίδια σημάδια πόνου.

Αυτό που είναι ανεκτό για έναν άνθρωπο μπορεί να μην είναι για έναν άλλο. Ο πόνος που δεν αντιμετωπίζεται μπορεί να προκαλέσει ή να αυξήσει την κούραση, την κακή διάθεση, την ανορεξία, το φόβο και την ταραχή.

Το κλινικό προσωπικό του γηροκομείου θα αξιολογεί τακτικά τον πόνο. Η αξιολόγησή τους θα καθοδηγήσει και θα καθορίσει πότε είναι κατάλληλη η χρήση παυσίπονων.

Εσείς γνωρίζετε καλύτερα τον άνθρωπό σας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε και να ενημερώνετε την ομάδα παρηγορητικής φροντίδας και την ομάδα του γηροκομείου για τα μοναδικά σημάδια πόνου ή αγωνίας που παρατηρείτε στο μέλος της οικογένειάς σας. Αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν την ομάδα να σχεδιάσει την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

Η ανακουφιστική ομάδα, ο γενικός ιατρός ή άλλος ειδικός θα συνεργαστούν με το κλινικό προσωπικό του γηροκομείου για να διασφαλίσουν ότι ο πόνος ελέγχεται και ότι το μέλος της οικογένειάς σας αισθάνεται όσο το δυνατόν πιο άνετα. Δίνουμε προσοχή στην πρόληψη και την έγκαιρη παρέμβαση για τη διαχείριση του πόνου.



«Κατανοώντας τη διαχείριση του πόνου, τη διαχείριση των παρενεργειών με τα διαφορετικά φάρμακα, τι να περιμένετε και γνωρίζοντας ότι ήσασταν εκεί! Ήσαστε υπέροχοι και σας ευχαριστώ!»

— Γνώμη της οικογένειας



Αυξημένη κόπωση ή αδυναμία

Τι μπορεί να δείτε

Το μέλος της οικογένειάς σας σταδιακά θα κοιμάται περισσότερο και μερικές φορές μπορεί να δυσκολεύεται να ξυπνήσει. Ο αυξημένος ύπνος, που εξελίσσεται σε αυξανόμενες περιόδους απώλειας των αισθήσεων, είναι μια αλλαγή στο σώμα λόγω της διαδικασίας του θανάτου.

Θα παρατηρήσετε ότι το προσωπικό του γηροκομείου θα χρειαστεί να βοηθάει το μέλος της οικογένειάς σας με σωματική και προσωπική φροντίδα. Τελικά όλη η φροντίδα θα γίνεται στο κρεβάτι.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Δείχνοντας κατανόηση και στήριξη γι' αυτή την αλλαγή είναι ο καλύτερος τρόπος με τον οποίο μπορείτε να βοηθήσετε.
- * Καλέστε το προσωπικό αν δείτε σημάδια ότι ο άνθρωπός σας έχει οποιαδήποτε ενόχληση.
- * Μην υποθέτετε ότι ο άνθρωπός σας δεν μπορεί να ακούσει ό,τι λέγεται. Απαλά λόγια, κράτημα του χεριού, απαλός φωτισμός, μουσική.



Αναπνοή

Τι μπορεί να δείτε

Σημαντικές αλλαγές στον τρόπο αναπνοής συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του θανάτου. Μερικές φορές η αναπνοή μπορεί να είναι ρηχή και γρήγορη κι άλλες φορές μπορεί να υπάρχουν μεγάλα κενά μεταξύ των αναπνοών. Η αναπνοή μπορεί επίσης να γίνει θορυβώδης και να φαίνεται επίπονη.

Το προσωπικό του γηροκομείου θα ξαπλώσει τον άνθρωπό σας ώστε να έχει τη μεγαλύτερη άνεση.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Αν χρειάζεται, η ομάδα ανακουφιστικής φροντίδας MCM μπορεί να δείξει στο προσωπικό του γηροκομείου και στην οικογένεια πώς να το κάνουν αυτό. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι αυτός ο τρόπος αναπνοής δεν είναι ενοχλητικός για το άτομο.



Δυσκολίες στην κατάποση ή το άτομο δεν τρώει / πίνει

Τι μπορεί να δείτε

Το μέλος της οικογένειάς σας τελικά δεν θα θέλει ούτε θα μπορεί να φάει και να πει κανονικά. Η αδυναμία κατάποσης προκαλείται από την εξασθένηση των αντανεκλαστικών της κατάποσης και αποτελεί φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας του θανάτου.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Ίσως να είναι δυνατό να προσφέρετε μικρές γουλιές νερό μ' ένα κουταλάκι, στεγνώστε απαλά το στόμα αν πέφτουν τα σάλια.
- * Υγρά βαμβακάκια για να βρέχετε το στόμα ή μια μικρή ποσότητα σπασμένο πάγο θα βοηθήσουν στην ανακούφιση από την αίσθηση ξηρότητας του στόματος.
- * Ένα βάλαμο για τα χείλη βοηθάει στην πρόληψη σκασίματος των χειλιών.
- * Λάβετε υπόψη σας ότι αν αναγκάζετε το άτομο να τρώει ή να πίνει μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ταραχή – τόσο για εσάς όσο και για το μέλος της οικογένειας.



Εκκρίσεις (θορυβώδης αναπνοή)

Τι μπορεί να δείτε

Καθώς τα αντανεκλαστικά του βήχα και της κατάποσης μειώνονται, το σάλιο και η βλέννα μπορεί να συγκεντρωθούν στο πίσω μέρος του λαιμού. Αυτό προκαλεί ένα γουργούρισμα που μπορεί να είναι ενοχλητικό για τα μέλη της οικογένειας, αλλά συνήθως δεν είναι ενοχλητικό για το άτομο που φροντίζεται.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Το προσωπικό του γηροκομείου θα ξαπλώσει το άτομο μ' έναν τρόπο για την αποστράγγιση των εκκρίσεων. Το MCMPC μπορεί να δείξει στο προσωπικό του γηροκομείου και στις οικογένειες πώς να το κάνουν αυτό.
- * Μερικές φορές μπορεί να χορηγηθούν φάρμακα για να επιβραδύνουν την παραγωγή εκκρίσεων και έτσι να βελτιώσουν την άνεση.
- * Αυτές οι εκκρίσεις μπορεί μερικές φορές να έχουν καφετί χρώμα - μην ανησυχείτε.

«Μου έδωσαν περισσότερες εξηγήσεις/ λεπτομερή συζήτηση για το τι σημαίνει «ανακουφιστική φροντίδα» και γιατί κάποιος βρίσκεται σε ανακουφιστική φροντίδα. Χρειαζόμουν χρόνο για να το αφομοιώσω και να καταλάβω τι θα ακολουθήσει με τον καιρό.

Γενικά, αυτό που προσφέρθηκε ήταν μια εξαιρετική και ανεκτίμητη υπηρεσία. Έχοντας εσάς στη διάθεσή μου, με βοήθησε τότε και τώρα, για να ξεπεράσω τις δύσκολες καταστάσεις».

— Γνώμη της οικογένειας



Σύγχυση

Τι μπορεί να δείτε

Το μέλος της οικογένειάς σας μπορεί να είναι όλο και περισσότερο συγκεχυμένο με το περιβάλλον του, ακόμα και με το ποιος είστε. Το επίπεδο εγρήγορσης μπορεί να αλλάξει συχνά και απροσδόκητα. Μερικές φορές το άτομο μπορεί να ακούει φωνές ή να βλέπει οράματα.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Μιλήστε ήρεμα στον άνθρωπό σας. Μη διαφωνείτε μαζί του και μην προσπαθείτε να τον φέρετε στην πραγματικότητα. Μιλήστε για γνωστά πράγματα, χόμπι, οικογένεια και αγαπημένες στιγμές. Δείξτε του αγαπημένες φωτογραφίες και μιλήστε του γι' αυτές. Δεν έχει σημασία αν δεν μπορεί να απαντήσει.
- * Όταν βοηθάτε τον άνθρωπό σας, εξηγήστε τι κάνετε. Μην υποθέτετε ότι δεν μπορεί να σας ακούσει.
- * Δοκιμάστε να παίξετε ήρεμα μουσικά κομμάτια και βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία και ο φωτισμός του δωματίου είναι άνετα.



Ταραχή

Τι μπορεί να δείτε

Λόγω των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα κατά τη διαδικασία του θανάτου, μερικοί άνθρωποι γίνονται ανήσυχοι, ακόμη και φοβισμένοι. Μπορεί να φωνάζει, να βογκάει, οι μύες μπορεί να συσπώνονται και το άτομο μπορεί να αισθάνεται ταραχή.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Μιλήστε του ήσυχα και ήρεμα, καθησυχάστε το άτομο. Δοκιμάστε να του αλλάξετε θέση (με τη βοήθεια του προσωπικού) ή απαλό μασάζ στα χέρια ή πόδια.
- * Απαλή μουσική, αρωματοθεραπεία, ρυθμιζόμενος φωτισμός και θερμοκρασία ή δώστε ένα αγαπημένο αντικείμενο, όπως μια ζεστή κουβέρτα.
- * Αν είναι αναγκαίο, το προσωπικό του γηροκομείου μπορεί να χορηγήσει φάρμακα.



Ακράτεια

Τι μπορεί να δείτε

Καθώς το άτομο εξασθενεί, οι μυς του εντέρου και της ουροδόχου κύστης μπορεί να χαλαρώσουν και να παρουσιαστεί ακράτεια ή ακούσια απώλεια ούρων ή κοπράνων. Η ποσότητα των ούρων που παράγονται και η ανάγκη να ενεργηθεί το άτομο μειώνονται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του θανάτου.

Η φροντίδα για την ακράτεια και τα κατάλληλα προϊόντα θα πρέπει να παρέχονται από το γηροκομείο και η κατάλληλη φροντίδα να παρακολουθείται από το κλινικό προσωπικό. Μερικές φορές το άτομο μπορεί να νοιώσει την ανάγκη να ουρήσει αλλά δεν μπορεί, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε ταραχή και νευρικότητα.



Θερμοκρασία σώματος

Τι μπορεί να δείτε

Λόγω της διαδικασίας θανάτου, η ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του αρχίζει να σταματάει. Ο άνθρωπός σας μπορεί να πετάει τα κλινοσκεπάσματα αλλά το σώμα του μπορεί να είναι κρύο στο άγγιγμα.

Είναι συνηθισμένο τα χέρια και τα πόδια να είναι πιο κρύα από το υπόλοιπο σώμα και μερικές φορές σε μέρη του σώματος του ατόμου να εμφανίζονται κηλίδες ή να έχουν πιο σκούρο χρώμα.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Προσέξτε για σημάδια ακράτειας και ενημερώστε το προσωπικό φροντίδας αν παρατηρήσετε σημάδια ταραχής ή δυσοσμίας.
- * Αν ο άνθρωπός σας φαίνεται να ντρέπεται ή να νοιώθει ταραχή, καθησυχάστε τον.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Αν φαίνεται ότι κρυώνει, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελαφριά κλινοσκεπάσματα για να αισθάνεται ζεστά.
- * Ένας ανεμιστήρας για την κυκλοφορία του αέρα και δροσερές, υγρές πετσέτες μπορούν να βοηθήσουν αν φαίνεται ότι ζεσταίνεται.
- * Ελέγξτε για βρεγμένα ρούχα που θα ήταν ενοχλητικά για το άτομο.



Συναισθηματικές αλλαγές καθώς πλησιάζει ο θάνατος

Τι μπορεί να δείτε

Καθώς πλησιάζει ο θάνατος, το άτομο μπορεί να αρχίσει να ενδιαφέρεται λιγότερο για τον έξω κόσμο και τις συγκεκριμένες λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής. Μπορεί να κλειστεί περισσότερο στον εαυτό του και να συμμετέχει λιγότερο κοινωνικά με τους άλλους. Μπορεί να θέλει λίγα μόνο άτομα κοντά του. Μπορεί να θυμάται γεγονότα από πολύ παλιά με έντονες λεπτομέρειες, αλλά να μην θυμάται τι συνέβη πριν μια ώρα.

Μπορεί να λέει ότι είδε ή άκουσε άλλους που έχουν πεθάνει πριν απ' αυτόν και μπορεί να ακούτε το άτομο να μιλάει με κάποιον νεκρό φίλο ή συγγενή. Μπορεί να λέει ότι γνωρίζει για τον ερχομό του θανάτου του και μερικές φορές να λέει ότι φοβάται.

Τι μπορείτε να κάνετε

- * Αν μπορείτε, προσπαθήστε να μην τρομάξετε ή ταραχθείτε αν δείτε να συμβαίνει αυτό. Καθίστε με το άτομο και απλά «να είστε» κοντά του.
- * Επαληθεύστε τα συναισθήματά του, μην αρνιέστε ότι ο θάνατος είναι επικείμενος. Απαλή κουβέντα, κρατήστε το χέρι.
- * Αν είναι κατάλληλο, βεβαιωθείτε ότι όποιος θέλει να δει το άτομο πριν πεθάνει να έχει την ευκαιρία να το κάνει.
- * Όπου είναι κατάλληλο, συζητήστε με το προσωπικό του γηροκομείου για να διασφαλίσετε ότι οι πνευματικές προτιμήσεις του μέλους της οικογένειάς σας που αφορούν τον θάνατο γίνονται σεβαστές.



Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Για να φροντίζει κανείς τον εαυτό του ενώ φροντίζει ένα αγαπημένο του πρόσωπο στο τέλος της ζωής του δεν είναι ποτέ εύκολο.

Ενώ δίνετε προτεραιότητα στις ανάγκες του ανθρώπου σας, είναι σημαντικό να φροντίζετε και τον εαυτό σας. Διαφορετικά, είναι εύκολο να εξαντληθείτε σωματικά και ψυχικά.

Αποφασίστε πόσο χρόνο θέλετε να είστε μαζί με τον άνθρωπό σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και ενημερώστε την ομάδα φροντίδας του γηροκομείου. Συχνά το προσωπικό μπορεί να σας δώσει μια άνετη καρέκλα και κουβέρτες για να ξεκουραστείτε.

Και να θυμάστε – ενώ μπορεί να νιώθετε ότι δεν βοηθάτε καθόλου, η ακοή είναι μια από τις τελευταίες αισθήσεις που χάνονται πριν το θάνατο.

Γι' αυτό, συνεχίστε να μιλάτε ή βάλτε μια γνωστή μουσική. Κάνετε διαφορά απλά με το είστε εκεί.



Καλή διατροφή και ενυδάτωση

Προσπαθήστε να τρώτε τακτικά. Φάτε ένα σωστό γεύμα όταν μπορείτε. Πίνοντας νερό είναι σημαντικό. Αν δεν είμαστε καλά ενυδατωμένοι, ο εγκέφαλός μας δεν λειτουργεί τόσο καλά.



Κάντε ένα διάλειμμα

Είναι εύκολο να υποτιμήσει κανείς πόσο κουραστικό είναι να είσαι συνεχώς δίπλα στο κρεβάτι. Κάντε μια βόλτα ή καθίστε στον κήπο. Ακόμη και μια σύντομη αλλαγή τοπίου μπορεί να σας αναζωογονήσει.



Είναι καλό να μιλάτε

Αν δεν θέλετε να κουράσετε τα άλλα μέλη της οικογένειας με τα συναισθήματά σας, μιλήστε με κάποιον που δεν εμπλέκεται άμεσα. Μπορείτε να μιλήσετε πιο ανοιχτά για το πώς αισθάνεστε.

Στήριξη για τη θλίψη και το πένθος

«Ο σύμβουλος για το πένθος και την απώλεια ήταν πολύ εξυπηρετικός και στοργικός. Μου έδωσε πολλές ευγενικές και χρήσιμες συμβουλές»

— Γνώμη της οικογένειας



Η θλίψη είναι η αντίδρασή μας στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Είναι μια φυσιολογική, φυσική και αναπόφευκτη αντίδραση στην απώλεια. Η θλίψη μπορεί να επηρεάσει κάθε κομμάτι της ζωής μας, συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων, συμπεριφορών, πεπτοιθήσεων, συναισθημάτων, σωματικής υγείας και των σχέσεών μας με τους άλλους.

Πολλοί άνθρωποι συγκλονίζονται από τον θάνατο ενός μέλους της οικογένειας, ακόμα κι όταν το αγαπημένο μας πρόσωπο ήταν ηλικιωμένο και ο θάνατος ήταν αναμενόμενος. Ο καθένας θρηνεί διαφορετικά και δεν υπάρχει σωστός τρόπος να θρηνήσει κανείς. Μπορεί να είναι εξουθενωτικό και συναισθηματικά κουραστικό, δυσκολεύοντας να κάνεις απλά πράγματα ή ακόμα και να βγεις από το σπίτι.

Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν ότι η θλίψη μειώνεται με τον καιρό. Ένα άτομο που χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο μπορεί πάντα να κουβαλάει θλίψη και να του λείπει το άτομο που πέθανε, αλλά μπορεί να βρει νόημα και να βιώσει ξανά την ευχαρίστηση στη ζωή. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ακόμη και νέα σοφία και δύναμη μετά από εμπειρίες απώλειας.

Με την στήριξη της οικογένειας και των φίλων, πολλοί άνθρωποι προσαρμόζονται καλά στην απώλεια και μπορεί να μην βιώνουν έντονα και επίμονα συναισθήματα. Ωστόσο, για μερικούς, η εμπειρία της θλίψης μπορεί να είναι συντριπτική και περαιτέρω στήριξη μπορεί να είναι χρήσιμη.

Διατίθεται στήριξη για τη θλίψη και το πένθος, καθώς και συνηγορία, σε όλες τις οικογένειες και τους φροντιστές αγαπημένων προσώπων που ήταν στο πρόγραμμά μας. Αυτό μπορεί να γίνει με την παροχή συμβουλών στα γραφεία μας, στο σπίτι σας, μέσω βιντεοκλήσης, τηλεφωνικά ή σ' ένα μέρος της επιλογής σας. Διοργανώνουμε επίσης ομάδες πληροφοριών και στήριξης.

Συχνές Ερωτήσεις

Σε τι διαφέρει η ανακουφιστική φροντίδα από την τρέχουσα φροντίδα που λαβαίνει το μέλος της οικογένειάς μου;

Η ανακουφιστική φροντίδα αναγνωρίζει ότι υπάρχει μια περιοριστική για τη ζωή ασθένεια και το αναπόφευκτο του θανάτου. Το προσωπικό καθοδηγείται από τις μεταβαλλόμενες ανάγκες του μέλους της οικογένειάς σας σε καθημερινή βάση. Δίνεται προσοχή στην ανακούφιση των ενοχλήσεων και της ταλαιπωρίας για το μέλος της οικογένειάς σας.

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το μέλος της οικογένειάς μου;

Η κατανόηση της ασθένειας και των συμπτωμάτων του και η διασφάλιση μιας σαφούς επικοινωνίας με το προσωπικό του γηροκομείου θα σας βοηθήσει να γνωρίζετε τι να κάνετε. Υπάρχουν επίσης συμβουλές που παρέχονται σ' αυτό το φυλλάδιο για πράγματα που μπορείτε να κάνετε ανάλογα με τα συμπτώματα του ατόμου.

Μπορεί το μέλος της οικογένειάς μου να λάβει ανακουφιστική φροντίδα στο γηροκομείο;

Ναι, η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να παρασχεθεί σε γηροκομείο. Η εξειδικευμένη ομάδα μας ανακουφιστικής φροντίδας είναι εδώ για να στηρίξει το προσωπικό του γηροκομείου καθώς και το μέλος της οικογένειάς σας και εσάς.

Το μέλος της οικογένειάς μου σταμάτησε να τρώει και να πίνει, μήπως πεθάνει από την πείνα;

Καθώς η ασθένεια εξελίσσεται, είναι συνηθισμένο για το άτομο να μην αισθάνεται πείνα και δίψα. Ο θάνατος θα επέλθει λόγω της ασθένειάς του, όχι από την πείνα.

Μήπως η μορφίνη ή παρόμοια φάρμακα επιταχύνουν τον θάνατο;

Η μορφίνη ή παρόμοια ανακουφιστικά φάρμακα χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση του πόνου και για να αισθάνεται άνετα το μέλος της οικογένειάς σας. Η μορφίνη και τα παρόμοια φάρμακα δεν επιταχύνουν τον θάνατο.

Είναι προτιμότερο ή/και πάντα εφικτό για τους οικότροφους να πεθάνουν στο γηροκομείο τους;

Συνήθως, ένα άτομο θα μπορεί να υποστηριχθεί και να του δοθεί ολιστική φροντίδα για να μπορέσει να πεθάνει στο γηροκομείο του. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις όπου η ασθένεια του ατόμου είναι εξαιρετικά περίπλοκη, μπορεί να καταστεί απαραίτητο για το άτομο να μεταφερθεί σε νοσοκομείο ή σε υπηρεσία ανακουφιστικής φροντίδας ως εσωτερικός ασθενής. Οι επιθυμίες του μέλους της οικογένειάς σας και οι προτιμήσεις σας θα πρέπει να γίνουν γνωστές στην ομάδα φροντίδας ή στο προσωπικό του γηροκομείου.

Ποια είναι η διαδικασία μετά τον θάνατο του μέλους της οικογένειάς μου;

Αν δεν είστε εκεί, το γηροκομείο θα επικοινωνήσει μαζί σας και θα μπορέσετε να επισκεφθείτε. Το νοσηλευτικό προσωπικό του γηροκομείου θα ολοκληρώσει την πιστοποίηση του θανάτου. Όταν είστε έτοιμοι, το γραφείο κηδείων που έχετε επιλέξει θα αναλάβει τη φροντίδα του αγαπημένου σας προσώπου. Ο γενικός ιατρός υποχρεούται να εκδώσει το πιστοποιητικό θανάτου πριν την κηδεία.

Με ποιον θα μπορούσα να μιλήσω αν ανησυχώ για την καθημερινή φροντίδα που λαβαίνει το μέλος της οικογένειάς μου;

Το γηροκομείο είναι κυρίως υπεύθυνο για την καθημερινή φροντίδα του μέλους της οικογένειάς σας. Αν έχετε ανησυχίες για τη φροντίδα, σας ενθαρρύνουμε να μιλήσετε με το προσωπικό του γηροκομείου. Αν πιστεύετε ότι χρειάζεστε επιπλέον στήριξη ή πληροφορίες για το σχέδιο της ανακουφιστικής φροντίδας για το μέλος της οικογένειάς σας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Ομάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας MCM.

Τι μπορώ να κάνω για τις ρυθμίσεις της κηδείας;

Αφιερώνοντας χρόνο για να συζητήσετε τις προτιμήσεις της κηδείας για το αγαπημένο σας πρόσωπο διασφαλίζει ότι οι αποφάσεις που λαμβάνονται αντανακλούν και τιμούν το άτομο, ενώ παράλληλα εξισορροπούν τις οικογενειακές ανάγκες. Θα χρειαστεί να δώσετε στο γηροκομείο το όνομα του Γραφείου Τελετών που προτιμάτε. Η ιστοσελίδα **Gathered Here** μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε την κατάλληλη υπηρεσία. Οι πιο συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με μια κηδεία μπορούν να περιμένουν και το Γραφείο Τελετών θα καθοδηγήσει εσάς και την οικογένειά σας σε αυτές.

Υπηρεσίες στήριξης και πληροφορίες

Elders Rights Advocacy (Υπεράσπιση Δικαιωμάτων Ηλικιωμένων) 1800 700 600 eldersrights.org.au

Η υπηρεσία Υπεράσπισης Δικαιωμάτων Ηλικιωμένων προάγει τα ανθρώπινα δικαιώματα όλων των ηλικιωμένων κατοίκων της Βικτώριας να λαμβάνουν ασφαλή, ποιοτική φροντίδα ηλικιωμένων. Ο αριθμός μας επικοινωνίας είναι δωρεάν, εμπιστευτικός και ανεξάρτητος.

Australian Centre for Grief and Bereavement (Αυστραλιανό Κέντρο για την Απώλεια και το Πένθος) grief.org.au

Περιλαμβάνει λεπτομέρειες για δωρεάν συμβουλευτική υπηρεσία για το πένθος, συνδέσμους για άλλους ιστότοπους που σχετίζονται με το πένθος.

10 Ερωτήσεις 10questions.org.au

Τα φυλλάδια "10 Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε" στοχεύουν να διευκολύνουν την πορεία σας – Συμπεριλαμβάνει «10 Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε για την Ανακουφιστική Φροντίδα σε γηροκομείο».

Palliative Care Victoria (Υπηρεσία Ανακουφιστικής Φροντίδας Βικτώριας) (03) 9662 9644 pallcarevic.asn.au

Η υπηρεσία Palliative Care Victoria παρέχει πληροφορίες για την ανακουφιστική φροντίδα σε οικογένειες και μεμονωμένα άτομα και ενδυναμώνει και στηρίζει τα άτομα να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής του αγαπημένου τους προσώπου που φροντίζουν. Υπάρχουν πληροφορίες για Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες και οι πληροφορίες διατίθενται σε διάφορες γλώσσες.

Aged Care Complaints, Quality and Safety Commission (Επιτροπή Παραπόνων Ποιότητας και Ασφάλειας στη Φροντίδα Ηλικιωμένων) 1800 951 822

Γενικά παράπονα και ανησυχίες που αφορούν τη φροντίδα και τις υπηρεσίες που λαμβάνετε από τον πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων.

Gathered Here 1800 572 130 gatheredhere.com.au

Η ιστοσελίδα Gathered Here παρέχει πληροφορίες για μια σειρά ζητημάτων που αφορούν το τέλος της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της σύνταξης διαθήκης και προγραμματισμού της κηδείας.

Griefline 1300 845 745 griefline.org.au

Το GriefLine είναι ένας εθνικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει δωρεάν τηλεφωνική στήριξη, διαδικτυακές ομάδες και φόρουμ στήριξης ατόμων που πενθούν, πηγές και πληροφορίες για το πένθος και προγράμματα εκπαίδευσης και κατάρτισης. Μπορείτε να καλέσετε τη Γραμμή βοήθειας από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 8 π.μ. έως τις 8 μ.μ.

Australian Death Notification Service (Αυστραλιανή Υπηρεσία Κοινοποίησης Θανάτου) deathnotification.gov.au

Μια δωρεάν κρατική πρωτοβουλία για να βοηθήσει τους ανθρώπους να έρθουν σε επαφή με πολλούς οργανισμούς χρησιμοποιώντας μια ενιαία διαδικτυακή κοινοποίηση.

Τα προσωπικά σας στοιχεία και η ιδιωτικότητά σας

Είναι σημαντικό να διαβάσετε την Πολιτική Ιδιωτικότητας (Privacy Policy) της MCM, που μπορείτε να βρείτε στη ιστοσελίδα mcm.org.au/your-privacy.

Θα διασφαλίσουμε ότι η ιδιωτικότητά σας προστατεύεται και αντιμετωπίζεται με τη μέγιστη προσοχή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η MCM μπορεί να χρειαστεί να κοινοποιήσει τα προσωπικά σας στοιχεία σε εξωτερικούς παρόχους υπηρεσιών. Θα το κάνουμε αυτό μόνο εάν: εσείς ή κάποιο άλλο άτομο διατρέχετε σοβαρό και άμεσο κίνδυνο βλάβης ή απαιτείται σύμφωνα με το έντυπο συγκατάθεσης για ανακουφιστική φροντίδα. Απαιτείται ή επιτρέπεται από το νόμο (όπως με δικαστική απόφαση ή βάσει ενός νόμου, ανησυχίες για κακοποίηση ανηλίκων ή τη Νομοθεσία περί Κοινοποίησης Πληροφοριών για Ενδοοικογενειακή Βία και τη Νομοθεσία περί Κοινοποίησης Πληροφοριών για Ανηλίκους).

Η γνώμη σας είναι σημαντική

Η MCM λαμβάνει σοβαρά υπόψη όλα τα παράπονα, φιλοφρονήσεις και γενικά σχόλια. Το βλέπουμε ως μια ευκαιρία βελτίωσης των υπηρεσιών μας.

Παράπονα, φιλοφρονήσεις και σχόλια γίνονται δεκτά στην MCM με διάφορους τρόπους. Θα απαντήσουμε στα άτομα που παρέχουν σχόλια ανεξάρτητα από τον τρόπο που τα έστειλαν.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ανακουφιστική φροντίδα MCM, σκανάρετε τον παρακάτω κωδικό QR.





Palliative
Care

**Επικοινωνήστε με την
υπηρεσία
MCM Palliative Care**

8.30 π.μ – 4.30 μ.μ.
Δευτέρα – Παρασκευή
03 9977 0026

Υπηρεσία Διερμηνέων

Καλέστε το 13 14 50 και
αναφέρετε τον Κωδικό
Πρόσβασης 99770026