



www.carerhelp.com.au

العربية | Arabic



نصائح لإدارة الأعراض الشائعة في نهاية العمر

أن تكون تغييرات التنفس نتيجة للمرض أو تباطؤ طبيعي لجزء من الجسم في نهاية الحياة.

قد تلاحظ أن التنفس قد يصبح بطيئاً وضحلاً وغير منتظم مع فترات توقف طويلة خلال التنفس، أو سريعاً أو صاخباً أو خشخياً.

قد تكون النصائح التالية مفيدة:

- اجلس مع الشخص الذي تقوم برعايته بقدر ما تستطيع
- استعن بمروحة أو افتح نافذة لزيادة مرور الهواء
- شجع الشخص على الجلوس بشكل مستقيم
- ألبسهم ملابس فضفاضة
- اقترح على الشخص تدليك قدمه أو يده
- قم بتشغيل صوتاً هادئاً - مثل الموسيقى أو التسجيلات الروحية
- شجع الشخص على شرب المزيد من الماء

بغض النظر عن المرض، هناك عدد من الأعراض الشائعة التي يعاني منها الناس عندما يصبحون في نهاية العمر. توفر ورقة الحقائق هذه معلومات عن الأعراض الشائعة ونصائح لإدارة تلك الأعراض.

من المهم مناقشة أي أعراض تقلقك مع فريق الرعاية الصحية. قد ترغب في أن تطلب من طبيبك الإحالة إلى فريق الرعاية التلطيفية. تركز الرعاية التلطيفية على إدارة الأعراض المعقدة، وتقديم الدعم الشامل وتحسين نوعية الحياة.

بالنسبة لأي أعراض، نقترح عليك الاحتفاظ بمذكرات عن شدة الأعراض، وعدد مرات حدوثها، وماذا فعلت للتعامل مع الأعراض. هذه المعلومات سوف تساعد فريق الرعاية الصحية.

تغييرات في التنفس

يمكن أن يتغير التنفس إذا كان الشخص قلقاً أو يتألم. يمكن



للأشخاص المألوفين من الغرباء

- قلة عدد الزوار وقليل من التنبيه والضوء الصاخبة مثل التلفاز.

• استخدم الأكسجين إذا وصفه الطبيب

- إذا استمر ضيق التنفس وسبب لك الضيق، تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك

الإمساك

يحدث الإمساك عندما لا يكون هناك إشارة حركة للأمعاء لعدة أيام. يمكن أن يحدث الإمساك بسبب العديد من الأشياء بما في ذلك الأدوية والمرض والجفاف. قد يسبب لهم الشعور بالغثيان وعدم الراحة.

إذا تسبب الإمساك في حدوث مشكلة، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية حتى يتمكنوا من وصف الدواء الأنسب.

قد يكون الحفاظ على أمعاء صحية أمرًا صعبًا بالنسبة لشخص ما في نهاية حياته. إذا كان ممكنًا:

- شجعه على تناول المشروبات المعتادة مثل الماء والعصير
- اقترح عليهم تناول الأطعمة الغنية بالألياف (وكذلك المشروبات العادية)
- شجعهم على الذهاب في نزهة قصيرة كل يوم إذا شعروا بالقدرة على ذلك
- إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يتناول مسكنات قوية للألم، فاطلب أيضًا أدوية مسهلة
- إذا لم يحدث تبرز لمدة يومين، تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك

ردود الفعل العاطفية - الاكتئاب والقلق

والغضب

الأشخاص الذين بلغوا نهاية حياتهم يتأقلمون مع القيود الجسدية، وعدم الراحة، وفقدان الاستقلالية، وفي النهاية،

ارتباك

الأشخاص الذين يعانون من الارتباك يجدون صعوبة في تذكر الأشياء، وصعوبة في التركيز، وأحيانًا قد يجدون صعوبة في التمييز بين النهار والليل. قد لا يتعرف الشخص على الأشخاص أو الأماكن المألوفة، أو قد يركز على شيء واحد أو يصبح متشكك. قد يعانون من الهلوسة وهي عندما يرى الناس أشياء غير موجودة بالفعل.

قد يكون الارتباك في نهاية الحياة قابلاً للارتداد أو مؤقتًا.

عادة ما يحدث بسبب تغير في وظائف المخ بسبب المرض، ويمكن أن يكون نتيجة للأدوية، ويمكن أن يحدث بعد الجراحة أو يحدث عندما يكون لدى الشخص عدوى ما.

قد يكون الأمر مزعجًا لك بصفته مقدم الرعاية وكذلك للشخص الذي تقوم برعايته.

سيبذل الأطباء الذين يعالجون الشخص قصارى جهدهم لتحديد السبب وعلاجه. ومع ذلك، قد لا يستقر الأشخاص الذين اصبحوا في نهاية العمر وعلى وشك الوفاة حتى مع العلاج.

طرق مساعدة أفراد عائلتك هي:

- الحفاظ على التواصل البصري
- تحدث ببطء، وذكرهم من أنت، وأين هم، وأنت موجود للمساعدة

• إذا كان الشخص الذي تقوم على رعايته في المستشفى، فقد يكون من المفيد لك البقاء معه (حيثما أمكن ذلك) لأنه قد يستجيب بشكل أفضل

معرفة أنهم سيتوفوا. من الشائع أن يمر الناس في نهاية الحياة بمجموعة من ردود الفعل العاطفية بما في ذلك القلق والخوف والحزن والغضب والشعور بالذنب واليأس. في بعض الأحيان ينتقدون بغضب تجاه من حولهم أو يتصرفون بطرق مغايرة لشخصيتهم. في بعض الأحيان ينسحب الناس ولا يريدون التحدث على الإطلاق. يمكن أن يكون لعدة أسباب مختلفة. قد يكون مرتبطًا بمرضهم أو أعراضهم، أو الخوف من الموت، أو القلق بشأن ما سيحدث لأحبائهم بمجرد وفاتهم.

إذا شعرت في أي وقت بعدم الأمان بسبب السلوك العدواني للشخص، فيرجى إخبار فريق الرعاية الصحية على الفور.

قد يكون من المفيد أن:

- امنحهم بعض الوقت بمفردهم كل يوم، إذا رغبوا في ذلك
- إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به للمساعدة أو إذا كانوا يريدون التحدث
- اقترح بعض الأشياء الممتعة للقيام بها معًا
- تذكر أنه من الطبيعي أن تشعر بالإحباط أو القلق أحيانًا
- شجعهم على المشاركة في الأنشطة اليومية
- شجعهم على التحدث مع أخصائي صحي

التعب

التعب هو شعور دائم بالإرهاق أو الضعف أو قلة الطاقة. يمكن أن يظهر الشعور بالضغط أيضًا على شكل الشعور بثقل أو ثقل الأطراف، وتغيير نمط النوم، وصعوبة القيام بالمهام المعتادة، وفقدان الذاكرة، وصعوبة التركيز، والمزاج السيئ، وقلة الحافز.

قد يكون من الصعب إدارة التعب ولكن النصائح التالية قد تساعدك:

- شجع على الحصول على قيلولة قصيرة أثناء النهار وعادات نوم جيدة في الليل
 - اقترح تمرينًا منتظمًا ولكن لطيفًا
 - تشجيع الأطعمة والمشروبات المغذية
 - خطط للقيام بأكثر المهام نشاطًا (مثل الاستحمام) عندما تكون مستويات الطاقة أعلى
 - شجع الأنشطة التي لا تتطلب الكثير من الطاقة (ألعاب الطاولة، والكتب الصوتية، ومشاهدة التلفزيون أو القراءة)
 - إتجنب الأنشطة التي تتعب مثل المحادثات الطويلة أو كثرة الزوار.
- ذا كنت تعتقد أن تعب الشخص قد ازداد سوءًا، تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك. ومع ذلك، ليس من الممكن دائمًا منع هذا الانتكاس.

سلس البول

في نهاية العمر، قد يفقد الأشخاص القدرة على التحكم في مثانتهم أو أمعائهم وخروج البول و / أو البراز على ملابسهم أو فراشهم. وهذا ما يعرف بسلس البول.

يمكن أن يكون سلس البول نتيجة لما يلي:

- الاضطراب أو المرض
- استرخاء العضلات في نهاية العمر
- ارتباك أو عدم القدرة على التعبير عن الحاجة للذهاب إلى المراض.
- إن مساعدة صديقك أو أحد أفراد أسرتك على استخدام مفرش للسرير أو الذهاب إلى المراض قد يجعلك أنت والشخص الذي تقوم على رعايته تشعر بالحرج وعدم الراحة. يرجى التحدث إلى فريق الرعاية الصحية إذا كنت ترغب في الحصول على مساعدة. سيتمكن الصيدلي المحلي أيضًا من مساعدتك في طلب المنتجات.
- اقتراحات للتحكم في سلس البول:

- يمكن لفريق الرعاية الصحية إقراض معدات مثل أغطية الأسرة والمباول والمراض المحمول أو كرسي الحمام
- يمكن استخدام واقي السرير أو وسادات السرير لحماية الفراش
- يمكن استخدام الفوط الماصة أو حفاضات البالغين أو الملابس الداخلية الماصة لالتقاط البول والبراز
- يمكن استخدام مناديل يمكن التخلص منها لتنظيف البشرة
- في بعض الأحيان يمكن إدخال قسطرة بولية لتصريف البول في كيس عبر أنبوب.

استفراغ و غثيان

يوصف الشعور بأنك ستتقيأ بأنه غثيان. يمكن أن يكون الغثيان نتيجة للإمساك أو المرض أو قلة الشهية أو بسبب الأدوية التي يتناولونها.

من الجيد علاج الغثيان في وقت مبكر. قد تتضمن طرق المساعدة ما يلي:

- إعطاء أي دواء مضاد للغثيان موصوف حسب التوجيهات
- تنفس عميق، أو الاستماع إلى تسجيلات صوتية مهدئة ، أو تدليك القدم أو اليد، أو الاستحمام بماء دافئ
- تقديم رشقات من الماء أو رقائق الثلج لامتناسها
- تقديم كميات صغيرة من الطعام الخفيف في كثير من الأحيان
- شرب الزنجبيل الدافئ أو شاي النعناع
- تجنب الروائح القوية
- التعامل مع الإمساك إذا كنت تشك في أن هذا هو سبب الغثيان
- إذا لم يتحسن الغثيان في غضون ساعات قليلة، يرجى الاتصال بفريق الرعاية الصحية.
- إذا كان الشخص ضعيفًا، فقد تحتاج إلى مساعدته إذا كان يتقيأ. تتضمن بعض النصائح المهمة عند التعامل مع القيء ما يلي:
- إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته مستلقيًا أثناء التقيؤ، اقلبه على جانبه حتى لا يستنشق القيء
- قد يرغب الشخص في مص بعض رقائق الثلج للمساعدة في إعادة الترطيب



هذه المعلومات سوف تساعد فريق الرعاية الصحية.

نصائح حول مسكنات الألم:

- أعط الشخص دواء الألم كما هو محدد على الملصق
- تتبع عدد المرات التي يتناولون فيها أدويتهم
- إذا كان لديهم نفس القدر من الأدوية المسموح لهم في ذلك اليوم وما زالوا يعانون من الألم، فاتصل بفريق الرعاية الصحية.
- كثير من الناس يخشون من أن مسكنات الألم ستسرع في الوفاة ولكن هذا ليس هو الحال.

نصائح حول إدارة الألم بدون أدوية:

- اطلب من الشخص الذي تقوم برعايته الاستلقاء على السرير وأخذ 10 أنفاس عميقة

- هناك طرق أخرى لإعطاء الأدوية المضادة للغثيان بخلاف الفم، من فضلك اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

اتصل بفريق الرعاية الصحية إذا:

- تقيأ الشخص أكثر من ثلاث مرات لأكثر من ثلاث ساعات
- يبدأون في تقيؤ الدم أو السائل الملون
- تعتقد أنهم ربما اختنقوا بسبب القيء
- إنهم يشعرون بالدوار والارتباك
- أصبح البول داكنًا جدًا.

الألم

هناك أسباب عديدة للألم في نهاية العمر بما في ذلك المرض والإمساك ومحدودية الحركة. لفهم الألم بشكل أفضل، قد ترغب في طرح الأسئلة التالية على الشخص الذي تقوم برعايته:

- اين الألم؟
- ما هو شعورك بالألم؟ هل تشعر بأنه حاد أو بالخفقان أو بالحرق؟
- هل هذا ألم جديد؟
- منذ متى بدأ الألم هناك؟
- هل يختفي إذا غيروا الموضع؟
- متى كانت آخر مرة قاموا فيها بالتبول أو التبرز؟
- هل يشعرون بالرغبة في التقيؤ؟
- باستخدام مقياس الألم، كيف تقيم الألم من 0 (بدون ألم) إلى 10 (ألم شديد للغاية)؟

- اطلب منهم صرف ذهنهم عن الألم من خلال القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى صوت هادئ
- قدم تدليلاً للقدمين أو اليدين أو الكتفين
- شجعهم على تغيير الوضعية.
- قد يكون الشخص الذي تقوم برعايته يعاني بالفعل من ألم مزمن ولكن يرجى الاتصال بفريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا:
- لا توفر أدوية الألم نفس القدر من الراحة كما كانت من قبل
- يزيد الألم
- شيء حول آلامهم يتغير

العناية بالفم

مع اقتراب نهاية الحياة، قد تلاحظ أن فم الشخص الذي تقوم برعايته أصبح جافاً جداً. قد تجد الراحة في:

- تقديم رشقات من السوائل
- وضع مرطب على الشفاه
- أو تنظيف أسنانهم بلطف بفرشاة أسنان ناعمة

تغيرات في درجة حرارة الجسم

- في نهاية العمر يمكن أن تصبح درجة حرارة الجسم مشكلة. في بعض الأحيان يكون لدى الناس بشرة شديدة البرودة، والبعض الآخر يصاب بحمى خفيفة. يمكنك محاولة:
- للبشرة الباردة، فإن استخدام البطانيات الدافئة يمكن أن يحافظ على راحة الشخص
- بالنسبة للحمى، فإن استخدام قطعة قماش باردة ورطبة على الجبهة والرقبة يمكن أن يكون مريحاً.

الأمراض الجلدية

- العناية بالبشرة مهمة في نهاية العمر. قد تكون بشرة الشخص جافة وهشة وقد يصاب بالقروح نتيجة قضاء الكثير من الوقت في الفراش. من المهم أن:
- اغسل وجفف الجلد بعناية، وتجنب فرك الجلد