



ماذا تتوقع من شخص يحتضر

معلومات للأسر ومقدمي الرعاية

مقدمة

نشرح في هذه النشرة ما قد يحدث في الأيام والساعات الأخيرة من الحياة ونقدم أمثلة لما يمكنك أن تفعله لتدعم المُحتَضِر كما نشرح أيضًا ما يجب فعله بعد الوفاة.

لو كانت لديك أية أسئلة برجاء التحدث مع الطبيب المشرف أو الممرضة المشرفة على رعاية الشخص لئيساعدك.

من المفيد فهم ما قد يحدث لشخص يوشك على الوفاة فهذا سيساعدك على الإعداد لهذا الحدث وفهم ما يمكنك فعله لتقديم المساعدة، مع ذلك من المهم أن تتذكر أن ليس كل الأشخاص يتبعون نمطًا محددًا؛ فكل شخص فريد في وفاته.

قد تحدث الوفاة فجأة أو في وقت أسبق مما تتوقع؛ لذلك قد ترى بعض أو كل هذه العلامات أو قد لا ترى أية علامات في الأيام أو الساعات الأخيرة من الحياة. تحدث إلى الطبيب أو الممرضة إن كانت لديك أية أسئلة بشأن وفاة الشخص فجأة أو قبل الوقت المتوقع.

الإجهاد والطاقة المنخفضة

طاقة المحتضر منخفضة وهذا قد يعني عدم قدرته على التفاعل مع الآخرين أو القيام بالأشياء التي كان يجدها ممتعة في السابقة، وقد يبدو الشخص منسحبًا ويظهر اهتمامًا أقل بالعالم من حوله، وقد لا يكون قادرًا على التحدث كثيرًا ويميل إلى النمو بشكل أكبر.

على الأرجح يستجيب المحتضر إلى الأصوات أو اللمسات بشكل أقل في الأيام والساعات التي تسبق الوفاة وقد يغوص داخل الوعي أو خارجه، وفي بعض الأحيان غير المتوقعة بالمرّة قد يكون أكثر انتباهًا وثرثرةً ويبدو كما لو أنه تحسن وقد تكون هذه "فرصة" لتقول أي شيء تشعر به له ولتقضي وقتًا ذا قيمة معه.

ما يمكنك فعله:

- ذكّره بنفسك قبل التحدث.
- استخدم اللمسات الرقيقة وقدم له الطمأنينة، وأخبره من أنت وأين هو وما يحدث من حوله.

- حتى لو كان حائراً أو في غيبوبة ولا يمكنه الاستجابة لك من المطمئن للشخص أن يسمع أصواتاً مألوفة بالنسبة له.
- تدنُّر أن السمع هي آخر حاسة تختفي لذا افترض أن كل شيء تقوله سيسمعه ويفهمه حتى ولو كان لا يستجيب.
- أحياناً تساعد أصوات الموسيقى المألوفة أو برامج الراديو أو التلفاز الشخص على الاسترخاء.
- اسمح له أيضاً أن يقضي أوقات راحة وهدوء لأن أحياناً ما يحتاجه الشخص هو السلام والهدوء.

فقدان الشهية

عندما يحتضر الشخص غالباً سيفقد الرغبة في الطعام والشراب لأن جسده لم يعد يحتاج إلى وقود للاستمرار وهذا جزء طبيعي من الاحتضار لذلك من المهم ألا تضغط عليه ليأكل أو يشرب إذ أنه لا يشعر بحاجة لذلك وقد يتسبب هذا الأمر في الإزعاج لك وله.

قد تصعب على الشخص أيضاً عملية البلع وقد يكون غير قادر على البلع بشكل آمن لذلك لو لاحظت أن الشخص يسعل أثناء البلع أو بعده فقد تكون هذه إشارة إلى عدم قدرته على تنظيم حركة البلع بشكل آمن وقد يذهب الطعام أو الشراب إلى المكان الخاطئ وهذا يُطلق عليه "صعوبة البلع" وقد يتسبب في أعراض خطيرة وقد يقرر الطبيب أو الممرضات المشرفات على الحالة عدم تناول الطعام أو الشراب من الفم لضمان راحة وسلامة المحتضر.

ما يمكنك فعله:

- تقديم الطعام والشراب عند الحاجة ولكن لا تُقلقه أو تضغط عليه ليتناول الطعام أو الشراب لو كان لا يحتاج إليه.
- أخبر الطبيب أو الممرضة لو كان المحتضر يسعل أثناء تناول الطعام أو الشراب حتى يمكنهم تقديم النصيحة.
- قدم له رقائق الثلج أو رشفة من سائل لترطيب الفم.
- بلِّ الشفاه والفم باستخدام فرشاة أسنان منقوعة في المياه.
- استخدم مرطب الشفاه لحمايتها من الجفاف.

تغيّر في وظائف المثانة والأمعاء

عندما تتخفّض مستويات الطاقة تقل قدرة الشخص على التحرك ولا يعد قادرًا على بلوغ الحمام أو الجلوس؛ لذلك من المهم الحفاظ على كرامة الشخص وراحته بقدر الإمكان.

غالبًا ما تقل قدرة المحتضر على التحكم في مثانته أو أمعائه وهذا أمر طبيعي ويجب على الممرضة تقديم النصيحة اللازمة لكيفية التعامل مع الأمر.

ما يمكنك فعله:

- طمئن الشخص أنه لا داعي للإجراج في حالة فقدانه السيطرة على مثانته أو أمعائه.
- حافظ على نظافة المناطق المتأثرة وجففها للحفاظ على الراحة والوقاية من قرح الفراش.
- أخبر الطبيب أو الممرضة لو كان الشخص يعاني من الإمساك أو الإسهال حتى يمكنهما تقديم النصيحة.

الحيرة والهالوس

غالبًا ما يشعر المحتضرون بالحيرة ويختبرون أحلام اليقظة والهالوس (الهذيان). قد تلاحظ أن المحتضر يتكلم مع أشخاص أو يرى أشياء أو أشخاصًا غير موجودين، ومن المعتاد أن يرى المحتضرون أو يسمعون أشخاصًا مهمين بالنسبة لهم قد توفوا بالفعل وهذا أمر طبيعي جدًا لكنه قد يكون مزعجًا بالنسبة للأقارب الأحباء المحيطين الذين لا يعرفون كيفية التصرف.

أحيانًا لا تسبب هذه الأحلام أو الهالوس للمحتضر أي ضيق بل وقد تكون مريحة ولكنها في بعض الأحيان الأخرى قد تكون مخيفة ومؤلمة، ولو كانت مؤلمة بالنسبة للمحتضر سيقوم الطبيب بوصف دواء يساعد الشخص على الشعور بهدوء واستقرار أكبر.

ما يمكنك فعله:

- ذكّر الشخص بمكانه ومن معه وما يحدث من حوله.

- أحيانًا لا يساعد الجدل أو محاولة الشرح الشخص لذلك لو حدث هذا حاول ألا تكذب ما يعتقده حقيقة؛ وقد يلعب الإلهاء دورًا مساعدًا هنا.
- أخبر الطبيب أو الممرضة إذا كان الشخص يعاني من أحلام اليقظة أو الهلوس وبالأخص لو كانت تسبب له الضيق فقد يكون بحاجة إلى تغيير الدواء.

القلق والهياج

القلق والهياج شائعان في نهاية الحياة وأحيانًا ما يكون هناك سبب واضح (مثل الألم أو التوتر) يمكن معالجته ولكن في بعض الأحيان الأخرى لا يمكننا معرفة سبب اضطراب الشخص.

أحيانًا ما يكون القلق ناتج عن قضايا غير محلولة أو مخاوف لذلك يجب طمأنة المحتضر عادةً أن الأمور التي كان مسؤول عنها في السابق ستتم العناية بها وأن ما سيتكونه وراءهم سيكون بخير. أحيانًا يكونون قلقين على شيء قالوه أو فعلوه في الماضي لذلك يجب طمأننتهم أن أي خطأ قاموا به سيُغفر وأن حياتهم كان له معنى وستبقى ذكراهم في قلوبنا.

ما يمكنك فعله:

- حتى لو كان المحتضر يعرفك جيدًا فقد لا يتعرف عليك لذلك عرّف نفسك دائمًا وذكّرهم بك وبمكانهم وما يحدث حولهم.
- استخدم صوتًا رقيقًا ولمسةً مطمئنةً.
- كن حساسًا تجاه أية أمور قد تكون بمثابة إشارة إلى أن الشخص يريد حلها قبل وفاته.
- أخبر الطبيب أو الممرضة لو كان الشخص يشعر بقلق فقد يمكنهم تقييم أية أسباب محتملة ويرون إن كانت هناك أية أدوية مفيدة.
- ابق هادئًا فالبيئة السالمة الهادئة تساعد على طمأنة الشخص وتساعد على الشعور بالاستقرار.

تغيرات في التنفس

قد تلاحظ عددًا من التغيرات المختلفة في تنفس الشخص قد يصبح ضحلًا وسريعًا أو بطيئًا ويخرج بصعوبة وقد تكون هناك أيضًا أصوات حشرجة أو قعقة عند التنفس. المخاط والبلغم عادةً ما يتم تنظيفهما عن طريق

البلع أو السعال فيجتمعان في مؤخرة الحلق ويمر الهواء خلالهما فيتسبب في هذا الصوت. عادةً لا تسبب هذه الأصوات ضيقًا للمحتضِر .

قد يكون التنفس غير منتظم أيضًا وهناك نمط معين من التنفس دائمًا ما يحدث عند الاقتراب من نهاية الحياة يُسمى "حالة تشيني ستوكس التنفسية" وهي حالة تتضمن تنفس بالغ البطء أو فترات من انقطاع التنفس يتبعها تنفس سريع أو أعمق وهذا لا يتسبب في عدم راحة أو ضيق للمحتضِر ولكنه مزعج عند رؤيته أو سماعه وهي علامة على أن الوفاة وشيكة.

ما يمكنك فعله:

- حاول البقاء هادئًا فهدوئك قد يطمئن المحتضِر .
- تكلم بهدوء واستخدم لمسات رقيقة مطمئنة.
- اضبط رأس السرير (ميكانيكًا أو باستخدام الوسادات) أو أحيانًا وضع الشخص على جانبه قد يكون مفيدًا.
- لو كانت هناك إفرازات متجمعة في فم الشخص ضع رأسه برفق على الجانب حتى تساعد الجاذبية في إخراج تلك الإفرازات.
- أخبر الطبيب أو الممرضة لو شعرت بأن تنفس الشخص صار أكثر صعوبة أو إن كنت تشعر بأنه يتألم أو يشعر بضيق.

الدواء

يمكن أن يستفيد تناول الدواء كثيرًا من الطاقة والمجهود وقد يتسبب في آثار جانبية لذلك يجب التفكير مليًا في الفوائد المحتملة من كل دواء . عندما يحتضِر شخص ما يكون من الصعب عليه في الغالب تناول الدواء عن طريق الفم وأيضًا قد يميل إلى النعاس كثيرًا ويفقد القدرة على البلع.

سيفكر الفريق الطبي بتأني عند مراجعة أدوية الشخص ويوقفون أي دواء لم يعد له فائدة حتى الأدوية التي كان يأخذها الشخص لسنوات طويلة وقد تكون ذات أهمية قد يوقفها الفريق الطبي.

قد تؤخذ الأدوية التي تساعد على راحة الشخص في نهاية حياته عن طريق الحقن الوريدي أو تحت الجلد وتُعطى من خلال إبرة صغيرة في الأنسجة الرقيقة تحت الجلد.

لو كان الشخص في احتياج لحقن متكررة يمكن استخدام الحقن الوريدي وهي عبارة عن مضخة صغيرة تعمل بالبطارية تقدم جرعات تحت الجلد حيث يتم توفير الدواء بمعدل ثابت ومستمر وإعطاء الدواء بهذه الطريقة قد يكون مريحًا أكثر من الحقن المتكررة كما يساعد أيضًا على تجنب تقلبات السيطرة على الأعراض.

الأدوية التي يحتاجها المحتضرون عادةً:

- المسكنات (تُستخدم للألم وأحيانًا لقصور التنفس والسعال)
- مضادات الغثيان (تُستخدم للغثيان والقيء والفواق)
- مُرخيات (تُستخدم للقلق والتوتر أو لتساعد على النوم)
- مضادات الهذيان (للهلوس والحيرة المُحزنة)
- أدوية لتقليل الإفرازات (لأصوات التنفس المحشرجة المزعجة)

رعاية ما بعد الوفاة

ماذا يحدث عند وفاة الشخص؟

عندما يتوفى الشخص ستلاحظ أو وجهه ارتخى فجأة وتوقف عن التنفس.

لو كانت العين مفتوحة يمكنك إغلاقها برفقة عن طريق غلق الجفون بأصابعك وإبقائها مغلقة لمدة 30 ثانية لو لم ينجح الأمر يمكن لمتعهد الجنازات مساعدتك في هذا كما سيساعدك أيضًا في إغلاق الفم لو كان مفتوحًا.

بمن تتصل

لا توجد عجلة في فعل أي شيء بالتحديد إذ يتصرف الناس بطرق مختلفة عند فقدان أحد الأحباء أو شخص قريب منهم؛ قد تود قضاء بعض الوقت مع المتوفى لتوديعه أو ربما تود مغادرة الغرفة في التو.

يجب أن يقوم طبيب أو أخصائي رعاية صحية بفحص الجثمان والتحقق من الوفاة وأية أداة كانت تُستخدم (مثل الحقنة الوريدية) يجب أن تُترك كما هي إلى أن يتم تسجيل حدوث الوفاة بشكل سليم.

- في ساعات العمل العادية تحتاج للاتصال بالممارس العام للمريض حتى يأتي طبيب أو ممرضة متمرسه للتحقق من الوفاة.
- لو حدثت الوفاة في الليل لن تحتاج للاتصال بالطبيب حتى الصباح التالي ما لم ترد ذلك.
- لو أردت زيارة من أخصائي رعاية صحية ليلًا يمكنك الاتصال بـ Hospital at home لو كان المتوفى معروفًا لديهم أو يمكنك الاتصال بـ 111 ومن المهم أن تذكر إذا ما كانت الوفاة متوقعة وإذا كان لديه استمارة لا تحاول الإنعاش. قد ترسل المستشفى طبيبًا أو ممرضة متمرسه أو طبيب طوارئ للتحقق من الوفاة.

العادات والتفضيلات الدينية

لو كانت لديك أية عادات أو تفضيلات دينية برجاء إخبار الطبيب أو الممرضة لكي يحترموا رغباتك ورغبات المتوفى.

لو كانت هناك حاجة للدفن سريعًا لأسباب ثقافية أو دينية برجاء الحصول على الإرشاد من مكتب السجل المحلي أو متعهد الجنازات.

متى تتصل بمتعهد الجنازات

يمكنك الاتصال بمتعهد الجنازات بعد التحقق من الوفاة للترتيب لرفع الجثمان ولا داعي للعجلة في هذا الأمر. غالبًا ما يأتي متعهد الجنازات خلال ساعة من الاتصال. لو أردت المزيد من الوقت أو كنت تنتظر قدوم أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء يمكنك إخبار متعهد الجنازات أن يتأخر قليلًا. عادةً ما يقدم متعهدو الجنازات خدمة 24 ساعة لنقل الجثمان إلى دار الجنازات.

يمكنك إيجاد قائمة بمتعهدي الجنازات على هذا الرابط: www.uk-funerals.co.uk/funeral-directors.html

يمكنك إيجاد المزيد من المعلومات في القسم "الترتيب لجنازة" في نهاية هذه النشرة.

الترتيب لجمع المعدات

للأسف لا يمكن جمع المعدات على الفور. تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الذي قام بتسليم المعدات (المعالج المهني أو ممرضة المقاطعة) حتى يمكنهم التجهيز لجمع المعدات أو يمكنك الاتصال بـ NRS على رقم 01869225420.

يجب إعادة كل الأدوية غير المستخدمة الصيدلي ليتخلص منها بطريقة آمنة.

الحصول على شهادة طبية

بعد التحقق من الوفاة يجب على الطبيب توثيقها وهذا يتضمن تقديم شهادة طبية بسبب الوفاة إليك.

أحيانًا يقوم الممارس العام بالتحقق من الوفاة وتوثيقها في نفس الوقت لكن لو قامت ممرضة المقاطعة أو طبيب خارج ساعات العمل بالتحقق من الوفاة ستحتاج للاتصال بالممارس العام للمتوفى لتجهيز الحصول على شهادة طبية بسبب الوفاة.

لو كان الممارس العام للمتوفى غير متاح أو لو كانت لديك تساؤلات عن الوفاة يجب إرسالها في تقرير إلى الطبيب الشرعي. يجب أيضًا إرسال تقرير إلى الطبيب الشرعي إن كان الشخص قد توفى من جراء مرض صناعي (توفي بسبب الإسبستوس) أو لو كانت هناك أية أسئلة حول وفاته وقد ينتج عن هذا تحريات لاكتشاف سبب الوفاة وفي هذه الحالة يقوم الطبيب الشرعي بإصدار الشهادة الطبية بسبب الوفاة.

لو كنت تخطط لحرق الجثمان يجب أن يقوم طبيب ثانٍ بملء استمارة إضافية قبل إتمام عملية الحرق ويُطلق عليها شهادة طبية تأكيدية لحرق الجثمان. لو أُخبرت الممارس العام الذي قدم شهادة طبية بسبب الوفاة أنك تخطط لحرق الجثمان سيقوم بتجهيز الاستمارة ليملاًها الطبيب وقد يتصل بك هذا الطبيب لطرح القليل من الأسئلة عن الوفاة.

تسجيل الوفاة

عند حصولك على الشهادة الطبية بسبب الوفاة ستقوم بتحديد موعد مع مكتب السجل المحلي لتسجيل الوفاة ويجب إتمام هذا الإجراء خلال خمسة أيام ما لم تتم إحالة الوفاة إلى الطبيب الشرعي، ففي هذه الحالة ستحتاج للانتظار حتى يصدر الطبيب الشرعي تصريحًا حتى يمكنك تسجيل الوفاة.

لحجز موعد مع مكتب سجل أوكسفوردشاير، برجاء الاتصال على هذا الرقم 03452412489 (من الاثنين للجمعة). يمكن لأي قريب من المتوفى حجز موعد أو شخص حضر الوفاة أو الشخص الذي يقوم بعمل ترتيبات الجنازة.

ستحتاج إلى أخذ الشهادة الطبية بسبب الوفاة معك حتى يمكن للمُسجل إعطاءك شهادة وفاة.

سيخبرك المُسجل أيضًا عن خدمة **Tell Us Once** وهي خدمة تساعد في تقليل عدد المكالمات الهاتفية التي قد تحتاج القيام بها لإبلاغ الناس والمنظمات عن الوفاة كما توفر لك أيضًا إخبار أقسام الحكومة المحلية والمركزية عن الوفاة بسرعة شديدة وهذا يساعد في تجنب المدفوعات الزائدة للمعاشات والاستحقاقات.

لو أردت استخدام هذه الخدمة، ستحتاج لحجز ميعاد أطول لتسجيل الوفاة. يجب أن تأخذ معك أيضًا:

- رقم التأمين الاجتماعي للمتوفى.
- رقم جواز السفر للمتوفى. (إن وجد)
- رقم السيارة (إن وجد).
- شارته الزرقاء (إن وجد).
- أي امتياز بمرور الحافلة.
- تفاصيل أية منافع يحصل عليها (على سبيل المثال معاش حكومي)
- اسم وعنوان قريب من الدرجة الأولى.

- اسم وعنوان الزوج/ الزوجة الحي أو الشريك المدني.
- اسم وعنوان وبيانات اتصال الشخص أو الشركة التي تتعامل مع عقارهما (المدير أو المسؤول)
- تفاصيل أية مخططات لمعاش قطاع حكومي أو قوات مسلحة يتلقاه المتوفى.

يمكنك أيضًا استخدام خدمة Tell Us Once في تاريخ لاحق من خلال الهاتف أو الإنترنت. سيعطيك المسجل تفاصيل الاتصال والرقم المرجعي الذي يتوجب عليه استخدامه.

التجهيز للجنائز

لو كان هناك خطة مسبقة الدفع للجنائز فعادة ما تتضمن تفاصيل عما يريد الشخص وأيضًا مدير الجنائز. لو كان المتوفى قد ترك وصية لكيفية إقامة جنازته ولكن لا توجد أموال متوفرة لتنفيذ رغباته، يمكنك إحداث تغييرات لو كانت الوصية غير ملزمة قانونًا.

يمكنك (أو الشخص الذي يقوم بتجهيز الجنائز) القيام بكل الترتيبات لتنظيم الجنائز بنفسك أو يمكنك طلب ذلك من مديري الجنائز أو مشاركة بعض الترتيبات معهم. يمكن أن تكون مراسم الجنائز عقائدية أو ليس بها أي عنصر ديني أو ما بين الاثنين.

يمكنك الحصول على نصائح حول تجهيز الجنائز بنفسك من:

دليل الجنائز

الموقع الإلكتروني: www.goodfuneralguide.co.uk

مركز الوفاة الطبيعي

الموقع الإلكتروني: www.naturaldeath.org.uk

قد تكون الجنائز مكلفة لذلك من المهم ألا توقع على عقد (أو استمارة تجهيز) مع مدير الجنائز حتى تتأكد من أنك تريد استخدام خدماتهم وتعرف التكلفة جيدًا.

معلومات إضافية

هناك المزيد من المعلومات المتوفرة عن الرعاية أثناء الاحتضار من خلال رعاية المحتضِر

www.dyingmatters.org

وفاة الأحباء والدعم

عندما يتوفى شخص قريب منك سيساعدك في الغالب التحدث إلى شخص خارج نطاق عائلتك وأصدقائك المقربين. يمكن لممارسك العام أن يقدم معلومات عن خدمات المشورة والدعم عن وفاة أحد الأحباء.

أرقام هاتف مفيدة

قد يساعدك الاحتفاظ بهذه الأرقام في مكان واحد. قد أضفنا مسافة لكي يكون بإمكان إضافة أرقام ذات فائدة.

ممرضة المقاطعة:

مدير الجنازة:

مكتب التسجيل: 03452412489

التعليقات

لو كان لديك أي تعليق على هذه النشرة نود سماعك. يمكنك الكتابة إلى Community Team, Sobell House, Churchill Hospital, Old Rd, Oxford, OX3 7LE.

أو مراسلتنا إلكترونياً على البريد الإلكتروني التالي: sobell.advice@nhs.net

سبتمبر 2018

كتبتها فرق الرعاية التلطيفية OUH

نسخة منقحة من الأصل بعنوان "ماذا تنتظر عند اقتراب الوفاة" للكاتب Bridget Taylor (يوليو 2017)

OMI 42017P