

Chăm sóc người thân thương ở giai đoạn cuối cuộc đời của họ



MY END OF LIFE **CARE**

Talking about what matters to me



Bình thường thì người ta không muốn nói về việc chúng ta, hoặc người thân thương của chúng ta, sau này sẽ được chăm sóc như thế nào khi chúng ta lớn tuổi hoặc bị bệnh nặng.

Có hơn 4 phần 5 người ở Úc cảm thấy nói chuyện về ước nguyện của họ cho việc chăm sóc lúc cuối cuộc đời là điều quan trọng, nhưng đa số người ta không thật sự bàn thảo đề tài này với người thân thương của họ hoặc lập kế hoạch trước.

Tại sao điều quan trọng là nên lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc lúc cuối cuộc đời?

Trong khi nói chuyện về việc chăm sóc lúc cuối cuộc đời không phải là dễ dàng, có một kế hoạch để biết người thân thương của quý vị sẽ được chăm sóc như thế nào sẽ:

- Để họ chủ động và biết chắc rằng ước nguyện của họ được tôn trọng.
- Cho họ an tâm biết rằng những người chung quanh họ hiểu điều gì quan trọng và làm đúng theo ước nguyện của họ.

Chăm sóc tạm thời xoa dịu (palliative care) là gì?

Chăm sóc tạm thời xoa dịu nhằm cải tiến chất lượng cuộc sống của một người khi người này đang đương đầu với căn bệnh có thời gian sống giới hạn. Chăm sóc này chú tâm vào nhu cầu của họ và nhắm vào việc ngăn ngừa và làm giảm đi sự đau khổ.

Chăm sóc và hỗ trợ có thể bao gồm:

- Làm giảm đau đớn và các triệu chứng khác
- Các nguồn trợ giúp như dụng cụ y khoa
- Giúp thân nhân cùng họp mặt để nói chuyện về các vấn đề tế nhị
- Hỗ trợ để giúp người ta đáp ứng các nghĩa vụ văn hóa
- Hỗ trợ cho các mối quan tâm về cảm xúc, giao tiếp và tinh thần
- Tư vấn và hỗ trợ thương tiếc.

Chăm sóc lúc cuối cuộc đời là gì?

Chăm sóc lúc cuối cuộc đời là để cho người ở mọi lứa tuổi và là các dịch vụ chăm sóc tạm thời xoa dịu cho họ và gia đình tiếp nhận khi họ đang đương đầu với giai đoạn cuối đời của họ.

Việc này thường có nhiều chuyên viên y tế tham gia cùng mang đến nhiều kỹ năng để quản lý căn bệnh của họ. Khi hoàn cảnh cho phép, việc chăm sóc lúc cuối cuộc đời được cung cấp nơi mà người thân thương của quý vị cảm thấy thoải mái. Đây có thể là tại nhà, ở bệnh viện, dưỡng đường hay nơi chăm sóc nội trú cho người cao niên.



Làm thế nào chúng ta có thể bắt đầu nói chuyện về chăm sóc lúc cuối cuộc đời?

Nói chuyện về chăm sóc lúc cuối cuộc đời với người thân thương của chúng ta có thể là việc khó khăn nhưng điều quan trọng là nên bắt đầu nói chuyện này để quý vị có thể lập kế hoạch trước.

Vài điều nên lưu ý:

- Không có cách nào đúng hay sai để nói về chuyện này – đây là việc rất riêng tư đối với quý vị, gia đình và bạn bè, và với văn hóa và tín ngưỡng của quý vị.
- Cuộc nói chuyện này không cần phải hấp tấp – hãy dành thời giờ suy nghĩ điều gì quan trọng đối với người thân thương của quý vị và những người chung quanh họ.
- Các buổi nói chuyện như vậy thường xảy ra trong một thời gian – quý vị không cần giải quyết mọi vấn đề và quyết định hết mọi việc trong một lần.
- Có các nguồn hỗ trợ và dịch vụ giúp đỡ quý vị và người thân thương khi quý vị sẵn sàng để bắt đầu bàn thảo và lập kế hoạch.

Chuyển các ước nguyện của họ thành kế hoạch

Sau khi nói chuyện với người thân thương, gia đình của quý vị và các chuyên viên chăm sóc y tế, bước quan trọng kế tiếp là lập một kế hoạch ghi lại các ước nguyện của người thân thương của quý vị.

Việc này được gọi là Lập Kế hoạch Chăm sóc Trước (**Advance Care Planning**). Đây là thủ tục hoạch định trước việc chăm sóc y khoa cho họ, không cần biết đến tuổi tác hay tình trạng sức khỏe. Tuy nhiên, đây là việc đặc biệt quan trọng nếu họ bị bệnh lâu dài hay có thời gian sống giới hạn, hoặc họ trên 75 tuổi.

Kế hoạch này nói về các điều được xem trọng, niềm tin và sở thích để thân nhân và cơ sở chăm sóc y tế có thể dựa vào đó mà đưa ra quyết định nếu họ không còn khả năng quyết định hoặc truyền đạt quyết định của họ trong tương lai.

Chỉ thị Chăm sóc Trước (**Advance Care Directive**) khác với Kế hoạch Chăm sóc Trước (**Advance Care Plan**) và là văn bản pháp lý ghi lại những điều mong muốn cho lúc cuối cuộc đời. Đây là để bảo đảm rằng các quyết định của người thân thương của quý vị được chín chắn trong tình trạng sức khỏe của họ và bác sĩ điều trị hiểu được nguyện vọng của họ.

Trong khi lập kế hoạch chăm sóc lúc cuối cuộc đời là việc mà chúng ta có thể không muốn nghĩ đến, ghi chép sớm ước nguyện của người thân thương của chúng ta sẽ giúp làm rõ ràng sự việc trong thời điểm khó khăn cho họ và những người họ quan tâm đến.

Muốn biết thêm thông tin về việc chăm sóc người thân thương ở giai đoạn cuối cuộc đời của họ hãy xem trang mạng: www.health.gov.au/palliativecare