

# آخر أيام الحياة – فهم ما يحدث

## دليل للعائلة، وأفراد الأسرة (whānau) والقائمين على رعاية المرضى الذين يموتون في المنزل

### تغيير اللون / درجة الحرارة

قد تلاحظ أن أذرعهم وأرجلهم باردة ومتعركة، وتظهر عليها البقع وقاتمة اللون. هذا لا يعني أنهم يشعرون بالبرد. التغيرات في درجة الحرارة (الساخنة / الباردة) طبيعية.

### كيف ستعرف أن من تحب قد مات؟

- توقف التنفس.
- لا توجد دقات للقلب أو نبضات.
- لا توجد استجابة للمس أو التحدث بصوت عالٍ.
- عيون الشخص ثابتة النظر نحو بقعة معينة، حدقة العين متسعة (كبيرة) والجفون قد تكون مفتوحة.
- الفك مسترخ، بينما يبقى الفم مفتوحاً.

### ماذا تفعل عندما يتوفى من تحب؟

- لا تتعجل فعل أي شيء على الفور. فقد ترغب فقط في الجلوس وقضاء بعض الوقت مع الشخص.
- من المفيد ملاحظة وقت الوفاة.
- قد ترغب في إعادة وضع الشخص على ظهره مع وضع وسادة مسطحة أسفل رأسه.
- اتصل بالممرضة/ الممرض. إذا حدثت الوفاة أثناء الليل، فلا بأس في الانتظار حتى الصباح.
- اتصل بطبيب الشخص الذي سيزوره لتأكيد الوفاة، وكتابة شهادة الوفاة

قد يكون هناك العديد من الأشخاص الذين ينبغي إعلام، لذلك فكر في طلب مساعدة العائلة / whānau أو الأصدقاء في هذه المهمة.

اتصل بمدير الجنازة – للحصول على معلومات حول مديري الجنازات قم بزيارة موقع: [www.fdanz.co.nz/](http://www.fdanz.co.nz/) أو موقع الانترنت لإدارة الشؤون الداخلية [www.endoflife.services.govt.nz](http://www.endoflife.services.govt.nz) للحصول على معلومات مفيدة أخرى.

عملية الموت هي جزء طبيعي من الحياة وفريدة من نوعها لكل شخص. عادة ما يأتي الموت تدريجياً وبسلام، وهناك تغييرات مشتركة تشير إلى أن الحياة تقترب من نهايتها. معرفة ما يمكن توقعه يمكن أن يساعد في جعل هذه الفترة أقل قلقاً.

### عدم الأكل أو الشرب

من الشائع أن تقل الرغبة في تناول الطعام أو الشرب ويتكيف الجسم مع هذا النقص في تناول السوائل. تقديم رشفات من الماء أو رقائق ثلج لامتناصها، بينما لا يزال بإمكان الشخص ابتلاعها، يوفر الراحة.

### التغيير في الوعي

مع ازدياد الضعف، قد يصبح الشخص أكثر نوماً ثم ينزل تدريجياً إلى فقدان الوعي.

### التنفس

قد تتغير أنماط التنفس، مع توقف قصير أو طويل بين الأنفاس. في بعض الأحيان، قد يكون هناك صوت غرغرة صاخبة. هذا أمر طبيعي وليس مؤلماً للشخص. تغيير وضع الجسد قد يساعد في علاج هذا الأمر.

### التبول – التبرز اللاإرادي

يمكن التحكم في فقدان السيطرة على الأمعاء والمثانة باستخدام الفوط الصحية؛ في بعض الأحيان يمكن أن تكون قسرة المسالك البولية مفيدة.

### زيادة الارتباك والأرق

قد تحدث زيادة في الأرق أو ربما يصاب الشخص باضطراب في التفكير والمخاضات. يمكن طمأنة المرضى من خلال التحدث بهدوء والامساك بأيديهم. قد يكون الدواء مفيداً إذا أصبح الشخص مكروباً.

# Last Days of Life - understanding what is happening

## A guide for family, whānau and carers of patients who are dying at home

The dying process is a normal part of life and unique to each person. Death usually comes gradually and peacefully, and there are common changes to signal that life is coming to an end. Knowing what to expect can help to make this time less worrying.

### Not eating or drinking

It is common to have little interest in eating or drinking and the body adapts to the reduced intake of fluids. Offering sips of water or, ice chips to suck, while person can still swallow provides comfort.

### Change in awareness

As weakness increases, the person may become sleepier and then gradually lapse into unconsciousness.

### Breathing

Breathing patterns may change, with maybe small or long pauses between breaths. Occasionally, there can be a noisy gurgle sound. This is normal and not distressing for the person. Changing their position may help.

### Incontinence

A loss of control of the bowel and bladder can be managed by using pads; sometimes an indwelling urinary catheter can be helpful.

### Increased confusion and restlessness

Increased restlessness may occur or, the person may have muddled thinking and conversations. Reassure them by talking calmly and holding their hand. Medication may be helpful if the person becomes distressed.

### Changing colour/temperature

You may notice that their arms and legs feel cool and clammy, look patchy and dark in colour. This may not mean they are feeling cold. Changes in temperature (hot / cold) are normal.

### How will you know your loved one has died?

- Breathing ceases.
- There is no heartbeat or pulse.
- There is no response to touch or talking loudly.
- The person's eyes are fixed on a certain spot, pupils dilated (large) and the eyelids may be open.
- The jaw is relaxed, and the mouth stays open.

### What do you do when your loved one has died?

- There is no rush to do anything immediately. You may wish to just sit and spend time with the person.
- It is helpful to note the time of death.
- You may want to reposition the person onto their back with a flat pillow under their head.
- Contact your nurse. If death occurs during the night, it is okay to wait until morning.
- Contact the person's GP who will visit to confirm the death, and write a death certificate.

### There may be many people to notify so consider asking family/whānau or friends to help with this task.

Make contact with a funeral director – for information on Funeral Directors go to: [www.fdanz.co.nz/fdanz-funeral-directors](http://www.fdanz.co.nz/fdanz-funeral-directors) or to the Department of Internal Affairs website: [www.endoflife.services.govt.nz](http://www.endoflife.services.govt.nz) for other helpful information.