HINDI / ENGLISH

जीवन के अंतिम दिन – यह समझना कि क्या हो रहा है

घर पर अपना जीवन समाप्त करने वाले रोगियों के परिवार, whānau व देखभालकर्ताओं के लिए एक मार्गदर्शिका

मृत्यु की प्रक्रिया जीवन का एक सामान्य हिस्सा है और हरेक व्यक्ति के लिए यह अलग होती है। मृत्यु सामान्यतः धीरे-धीरे और शांतिपूर्वक होती है, और इस बात का संकेत देने वाले सामान्य परिवर्तन सामने आते हैं कि जीवन समाप्त होने वाला है। क्या उम्मीद करें, इसके बारे में जानकारी होने से यह समय कम चिंताजनक बन सकता है।

खाने-पीने का त्याग

खाने-पीने में रुचि कम हो जाना सामान्य बात होती है और शरीर तरल-पदार्थों की कमी के प्रति अनुकूलन कर लेता है। यदि व्यक्ति अभी भी निगलने में सक्षम हो, तो पानी के घूंट लेने या बरफ के टुकड़ों के चूषण से आराम मिलता है।

चेतना में परिवर्तन

कमजोरी बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति में निद्रापन बढ़ने लगता है और फिर वह धीरे-धीरे अचेत हो जाता है।

श्वसन

सांस लेने के तरीके में परिवर्तन हो सकता है और सांसों के बीच छोटे-छोटे या लंबी अवधि के ठहराव पैदा हो सकते हैं। कभी-कभी गड़गड़ाने की आवाज़ पैदा हो सकती है। ऐसा होना सामान्य है और इससे व्यक्ति को कोई परेशानी नहीं होती है। व्यक्ति के शरीर की अवस्थिति को बदलने से मदद मिल सकती है।

शौच-असंयम

आंत और मूत्राशय पर नियंत्रण खो जाने से पैदा होने वाले शौच-असंयम का प्रबंध पैड्स के प्रयोग से किया जा सकता है; कभी-कभी शरीर के अंदर लगाया गया मूत्राशय कैथेटर सहायक हो सकता है।

भ्रम और बेचैनी में वृद्धि

बेचैनी बढ़ सकती है या व्यक्ति के सोचने और बात करने का तरीका अव्यवस्थित हो सकता है। सहजता के साथ बात करके और हाथ पकड़कर उसे आश्वस्त करें। यदि व्यक्ति व्यथित हो जाए, तो दवाई देने से मदद मिल सकती है।

रंग/तापमान में परिवर्तन

आपको व्यक्ति के हाथ और पैर ठंडे और गीले, चकत्तेदार और गहरे रंग के प्रतीत हो सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि उसे ठंड लग रही है। तापमान में परिवर्तन (गरम/ठंडा) होना सामान्य बात है।

आपको यह कैसे पता चलेगा कि आपके प्रियजन का जीवन समाप्त हो गया है?

- सांस लेना बंद हो जाना।
- दिल की धड़कन या नाड़ी महसूस न होना।
- शरीर छूने या तेज आवाज में बात करने से कोई प्रतिक्रिया न होना।
- व्यक्ति की आंखों का एक दिशा में स्थिर हो जाना, पुतलियों का आकार बड़ जाना और पलकें खुली रहना।
- जबड़ा ढीला हो जाना और मुँह खुला रहना।

जब आपके प्रियजन की मृत्यु हो जाए, तो आपको क्या करना चाहिए?

- तुरंत कुछ करने की जल्दी नहीं होती है। यदि आप चाहें, तो व्यक्ति के पास बस बैठकर समय बिता सकते/सकती हैं।
- मृत्यु के समय को नोट करना सहायक होता है।
- आप व्यक्ति के सिर के नीचे एक सपाट तकिया रखकर उसके शरीर को पीठ के बल अवस्थित कर सकते/सकती हैं।
- अपनी नर्स से संपर्क करें। यदि रात में मृत्यु होती है, तो सुबह तक प्रतीक्षा करना ठीक है।
- व्यक्ति के जीपी से संपर्क करें। वह मृत्यु की पुष्टि करने के लिए आएगा और मृत्यु प्रमाण-पत्र लिखेगा।

इसके बारे में कई लोगों को सूचित करने की आवश्यकता हो सकती है, इसलिए इस कार्य में सहायता के लिए परिवार/whānau या मित्रों से पूछने के बारे में विचार करें।

एक अंतिम संस्कार निदेशक से संपर्क करें - अंतिम संस्कार निदेशकों के बारे में जानकारी के लिए वेबसाइट **www.fdanz.co.nz/fdanz-funeral-directors** पर जाएँ या अन्य उपयोगी जानकारी के लिए आंतरिक मामले विभाग **(Department of Internal Affairs)** की वेबसाइट **www.endoflife.services.govt.nz** पर जाएँ।

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** or to the Department of Internal Affairs website: **www.endoflife.services.govt.nz** for other helpful information.

poi Community of Care
Auckland's Specialist Hospices

This resource was developed with Poi Project funding 2020. For review 2022. www.poiproject.co.nz