

## Menyediakan penjagaan pada hari-hari akhir hayat



Tanggungjawab penjaga dalam keluarga ketika orang yang mereka sayangi hampir menemui ajal banyak bergantung pada tempat di mana pesakit berkenaan menerima rawatan. Sebagai contoh, mendapatkan rawatan berterusan dari jururawat di hospis bermakna penjaga kurang sedikit tanggungjawab berbanding dengan penjagaan di rumah sendiri. Namun demikian, jika orang yang anda sayangi berada di bawah jagaan perkhidmatan hospis, pasukan penjagaan hospis akan memastikan keselesaiannya sebanyak mungkin, tidak kira di mana beliau dijaga. Baca lebih lanjut mengenai perkhidmatan paliatif dan perkhidmatan hospis di [sini](#).

Orang yang hampir menemui ajal biasanya menjadi lebih lemah dan letih. Sukar untuk diramalkan berapa lama lagi orang berkenaan akan hidup, tetapi ada beberapa petanda dan gejala umum yang dapat menunjukkan bahawa ajal hampir tiba. Mengetahui apa yang diharapkan dan apa yang boleh anda lakukan membolehkan anda merancang dengan lebih baik dan merasa kurang cemas.

Berikut adalah beberapa gejala biasa yang mungkin dialami oleh orang yang anda sayangi, dan cadangan mengenai perkara yang boleh anda lakukan. Ingatlah bahawa **gejala yang ditunjukkan pada akhir hayat adalah berbeza-beza antara seorang individu dengan individu lain dan tidak semua orang akan mengalaminya.**

<b><i>Apa yang berlaku</i></b>	<b><i>Apa yang boleh anda lakukan</i></b>
<p><b>Tidur berlebihan</b></p> <p>Perubahan ini adalah normal dan sebahagiannya disebabkan oleh perubahan kimia dalam badan dan otak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegang tangannya, bercakap dengan lembut ke telinga beliau untuk meyakinkannya akan kehadiran anda di sampingnya.</li> <li>• Terus bercakap dengan orang yang anda sayangi itu; jangan sekali-kali menganggap beliau sudah tidak dapat mendengar anda walaupun beliau tidak bertindak balas terhadap anda. Pendengaran adalah deria terakhir yang hilang.</li> <li>• Pusingkan perlahan-lahan badan orang yang anda sayangi secara tetap untuk mengelakkan luka jika beliau tidak dapat pusing sendiri.</li> </ul>
<p><b>Kurang selera untuk makan &amp; minum</b></p> <p>Ini adalah sebahagian daripada proses biasa bagi orang yang hendak meninggal dunia. Orang yang anda sayangi itu tidak perlukan banyak kalori pada peringkat ini.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tawarkan sedikit sahaja makanan dan minuman yang diinginkan dengan menggunakan sudu teh atau jarum suntik jika orang yang anda sayangi masih berjaga</li> <li>• Jangan paksa atau berkeras jika beliau tidak mahu makan, kerana berbuat demikian akan meningkatkan rasa tidak selesa.</li> <li>• Bersihkan dan lembabkan mulutnya dari masa ke masa untuk menjaga kebersihan</li> </ul>

	mulut dan meningkatkan keselesaian.
<p><b>Tidak dapat mengawal kencing &amp; buang air besar</b></p> <p>Ini memang dijangkakan bagi seseorang yang kian hampir menemui ajalnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolong dan fahami beliau</li> <li>• Jaga kebersihan tempat tidur dan pakaiannya. Selalu gantikan alas tempat tidurnya, jika anda memberi rawatan di rumah. Pakaikan lampin untuk orang yang anda sayangi itu dan gantikan bila perlu. Gunakan krim untuk mengelakkan kulit daripada terkena najis yang keluar.</li> </ul>
<p><b>Kesejukan anggota badan</b></p> <p>Anggota badan orang yang anda sayangi itu mungkin semakin sejuk bila disentuh sedang darah mengalir ke organ-organ penting. Wajahnya mungkin pucat dan telapak kaki dan kakinya boleh berubah warna ungu-kebiruan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutupi orang yang anda sayangi dengan selimut yang cukup agar tubuh beliau tetap hangat</li> </ul>

### **Rasa bingung atau resah gelisah**

Rasa bingung terhadap orang dan perkara di sekeliling mungkin berlaku. Sebilangan pesakit mungkin kelihatan gelisah, memperlihatkan pergerakan berulang-ulang seperti menarik-narik cadar katil atau pakaian mereka. Ini mungkin berpunca daripada banyak sebab (misalnya perubahan kimia dalam badan).

- Perkenalkan diri anda semasa anda bercakap dengannya. Bercakap dengan nada lembut, tenang dan jelas. Gunakan perkataan mudah atau frasa pendek.
- Beri jaminan. Anda tidak perlu membetulkan kebingungannya, kerana tindakan itu dapat meningkatkan tekanan.
- Arahkan perhatiannya ke hari dalam seminggu, jam dalam sehari.
- Lakukan sesuatu yang anda fikir akan menenangkan orang yang anda sayangi itu. Contohnya usap tangan atau dahi beliau dengan lembut, mainkan muzik atau bacakan doa yang menenangkan pada kadar bunyi yang rendah.
- Wujudkan suasana bilik yang menyenangkan. Jangan gunakan lampu terang yang menyilaukan mata.
- Doktor boleh memberi ubat untuk orang yang anda sayangi, untuk menenangkannya

<p><b>Perubahan corak pernafasan</b></p> <p>Orang yang anda sayangi mungkin bernafas dengan mulutnya terbuka ketika otot menjadi lebih lemah. Nafas mungkin tidak teratur, cetek atau berhenti selama 10 hingga 30 saat. Ini biasanya tidak mengganggu orang yang hampir meninggal dunia itu.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meninggikan kepala katil atau memusingkan badan orang yang anda sayangi mungkin membantu, tetapi ia tidak perlu kerana ini adalah sebahagian daripada proses kematian biasa.</li></ul>
<p><b>Bunyi kerongkong membuak</b></p> <p>Bunyi membuak yang kuat dari kerongkong biasanya disebabkan oleh ketidakupayaan menelan air liur. Ini biasanya tidak menimbulkan rasa tidak selesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elakkan sedutan secara mendalam kerana ia boleh menyebabkan rasa tidak selesa. Sekiranya anda memberi rawatan di rumah, angkat kepala pesakit menggunakan bantal atau balikkan badannya ke kiri atau kanan untuk membantu mengurangkan bunyi membuak dari tekaknya.</li><li>• Letakkan tuala kecil di sisi mulutnya untuk membolehkan kahak mengalir keluar.</li><li>• Doktor mungkin akan menetapkan beberapa ubat untuk orang yang anda sayangi, untuk membantu mengeringkan rembesan berlebihan.</li></ul>

## Bantuan untuk penjagaan



Merawat orang yang anda sayangi di penghujung hayatnya boleh menjadi sesuatu yang mencabar, terutama jika anda lebih suka memberi rawatan di rumah. Selain daripada perkhidmatan jagaan rumah, beberapa orang memilih untuk mendapatkan bantuan tambahan sehingga mereka dapat menangani pesakit dengan lebih baik di rumah. Ini boleh didapati daripada khidmat rawatan swasta, atau perkhidmatan bantuan rumah yang lain. Berbincanglah dengan pasukan penjagaan kesihatan orang yang anda sayangi atau pasukan penjagaan rumah hospis jika anda memerlukan lebih banyak maklumat mengenai bantuan bagi penjagaan di rumah. Sekiranya orang yang anda sayangi adalah pesakit NCCS, anda boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan NCCS.

## Apabila berlaku kematian

Apabila seseorang itu meninggal dunia, badan beliau tidak lagi responsif, pernafasannya akan berhenti, jantung tidak akan berdenyut lagi dan mata akan terpaku pada satu arah. Otot-ototnya juga akan menjadi tenang.

Adalah normal bagi keluarga dan pengasuh untuk merasa terkejut dan tidak bersedia, walaupun kematian memang sudah dijangka berlaku. Anda tidak perlu terburu-buru untuk memberitahu doktor atau jururawat mengenai kematian itu. Ramai orang mendapat keselesaan dan kedamaian ketika duduk tenang dengan jasad orang

tersayang yang telah menghembuskan nafas terakhir. Sekiranya anda merasa tidak dapat menerima kehilangan orang yang anda sayangi itu, anda boleh dapatkan khidmat kumpulan sokongan bimbingan dan penderitaan individu di NCCS. Anda boleh hubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan NCCS, untuk mengetahui lebih lanjut mengenai bagaimana mereka dapat membantu anda.

### Sumber yang berguna

- Halaman Warga Emas Singapura - [Penjagaan Akhir Hayat: Merawat orang yang anda sayangi menjelang akhir hayat](#)
- Majlis Hospis Singapura - [Sumber Penjaga](#)

*Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.*

*Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.*

*Dibawakan kepada anda oleh:*

**TEMASEK**  
FOUNDATION

