

เพื่อ
คุณแม่ลักษณา สุวรรณธรรมา
โดย
ลีปกร - กิดาการ สุวรรณธรรมา

พิมพ์ที่ : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด

เมื่อความตาย ใกล้มาถึง

คู่มือสำหรับผู้ดูแล

คำนำ

ความตายเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีประสบการณ์ในการดูแลคนในวันสุดท้ายของชีวิตและการนำพาตนเองไปสู่พื้นที่แปลกใหม่ที่ตนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเราจะประสบกับช่วงอารมณ์ที่แตกต่างหลากหลาย และความรู้สึกไม่แน่นอน ณ เวลาที่คุณอาจรู้สึกเหมือนคุณนั่งอยู่บนรถไฟเหาะตีลังกาที่คาดหวังจะเกยตื้นอะไรไม่ได้อีกต่อไป คู่มือนี้ออกแบบเพื่อช่วยให้คุณรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการรู้ว่า คุณจะคาดหวังอะไรได้บ้าง และคุณสามารถทำอะไรได้บ้างในการดูแลคนที่กำลังอยู่ในช่วงสัปดาห์สุดท้าย และชั่วโมงสุดท้ายของชีวิต

สมาชิกครอบครัว เพื่อน และผู้ดูแล สามารถมีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้สึกสบาย และเกื้อหนุนให้ผู้นั้นเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของชีวิต บางทีอาจไม่ต้องพูดหรือทำอะไรมากเพียงแค่อยู่นั่นร่วมกับคนอื่นๆ ที่สามารถให้ความรู้สึกมั่นใจและช่วยให้รู้สึกสบาย

ประสบการณ์ใกล้จะตายของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะของตนเอง และไม่มีใครสามารถคาดเดาได้อย่างชัดเจนว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้น หรือจะเกิดขึ้นเมื่อไร อย่างไรก็ตาม เราหวังว่าข้อมูลในคู่มือนี้จะช่วยให้เห็นเครื่องหมายอะไรบางอย่างที่จะช่วยบอกทิศทางได้บ้าง จุดมุ่งหมายของเรา ก็เพื่อแสดงความเคารพต่อศักดิ์ศรีของแต่ละคนโดยการให้การดูแลอย่างมีคุณภาพและให้เขารู้สึกสบาย



สารบัญ

ณ จุดจบของหลักบอกระยะ	6
ที่พัฒนาไปและภารกิจ	
การถอนตัว	8
การเปลี่ยนแปลงเรื่องความต้องการอาหาร	10
การเปลี่ยนแปลงเรื่องการขับถ่าย	12
การเปลี่ยนแปลงจังหวะการหายใจ	14
การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกาย	16
ความสับสนและงุนงง	18
ความกระสับกระส่ายและว้าวุ่น	20
มีเรี่ยวแรงขึ้นมา	23
การบอกเล่า	24
การทบทวนสัญญาและ	26
อาการของการเข้าสู่ความตาย	
ณ จังหวะแห่งความตาย	28
การดูแลผู้ดูแล	31



ณ จุดจบของหลักบอกระยะ ที่พัฒนาไปและภารกิจ



ต่อไปนี้เป็นเค้าโครงของประเด็นที่คนเราอาจพิจารณา
พิจารณาเมื่อเขาเผชิญกับความตาย สิ่งนี้เป็นการทำความเข้าใจ
เข้าใจโดยรวมต่อกระบวนการเข้าสู่ความตาย ถึงแม้ว่าการ
เดินทางสู่ความตายไม่ใช่เรื่องง่าย การเติบโตส่วนตัว และ
การเยียวยาภายใน

- ความรู้สึกเสร็จสมบูรณ์ในเรื่องทางโลก
- ความรู้สึกเสร็จสมบูรณ์ในความสัมพันธ์กับชุมชน
- ความรู้สึกถึงความหมายเกี่ยวกับชีวิตของแต่ละคน
- ความรู้สึกรักตัวเอง
- ความรู้สึกรักคนอื่น

- ความรู้สึกเสร็จสมบูรณ์ในความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน
- การยอมรับช่วงสุดท้ายของชีวิตหรือยอมรับชีวิตของตนในฐานะคนคนหนึ่ง
- ความรู้สึกถึงความเป็นคนใหม่ที่อยู่เหนือความพลัดพรากสูญเสีย
- ความรู้สึกถึงความหมายเกี่ยวกับชีวิตโดยรวม
- การยอมรับงานต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ต่อสิ่งที่ไม่รู้ “การปล่อยวาง”





การถอนตัว

เป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราจะเริ่มถอนตัวจากเพื่อนๆ ครอบครัว และโลกรอบข้าง อันเป็นช่วงปกติของกระบวนการสู่ความตาย กระบวนการนี้อาจเริ่มขึ้นในช่วงแรกของสัปดาห์ก่อนความตาย คนใกล้ตายอาจนอนอยู่บนเตียงตลอดทั้งวันหลับมากกว่าตื่น เมื่อภาวะการถอนตัวนี้มาถึง เขาจะไม่อยากสื่อสารกับใคร การสัมผัสและความเจ็บจะมีความหมายมากกว่า คนในภาวะนี้อาจดูเหมือนไม่มีการตอบสนองและยากที่จะปลุกให้ตื่น หรือดูเหมือนอยู่ในอาการหมดสติ ภาวะการแยกตัวจากสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์นี้อาจเป็นการเตรียมสู่การหลุดพ้นและปลดปล่อย



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- วางแผนกิจกรรมและมาเยี่ยมในช่วงเวลาที่ผู้ที่คุณเหมือนจะตื่นมากที่สุด
- การได้ยืนยังคงอยู่จนถึงจุดสุดท้าย ให้พูดคุยกับผู้ที่คุณด้วยระดับเสียงปกติ
- ระบุว่าเราเป็นใครโดยบอกชื่อ บอกเขาก่อนที่เรา กำลังจะทำอะไรก่อนที่จะทำ เช่น “พี่ตั๋ย นีตุ่มนะ ตุ่มจะช่วยเช็ดปากให้พี่ตั๋ยนะ”
- จำไว้ว่าอย่าพูดอะไรต่อหน้าเขา ถ้าเป็นเรื่องที่เราคิดว่าเราจะไม่พูดถ้าเขาตื่นอยู่





การเปลี่ยนแปลงเรื่อง ความต้องการอาหาร

เมื่อคนเราใกล้จะถึงจุดจบของชีวิต เป็นธรรมชาติที่ เขาจะไม่สนใจอาหารอีกต่อไป หรือไม่สามรถจะดื่มหรือกิน ได้อีก ไม่มีอะไรอร่อย เปื่อยๆ อียากๆ เป็นสิ่งที่ยากที่สุดที่ ผู้ดูแลจะยอมรับได้ เพราะการกินอาหารเป็นสิ่งบำรุงร่างกาย และเป็นเวลาที่ครอบครัวจะได้ใช้เวลาด้วยกัน



ร่างกายเริ่มช้าลงโดยธรรมชาติ ไม่สามารถย่อย อาหารและดูดซึมสารอาหารได้เหมือนอย่างที่เคย น้ำหนักลด ลงแต่ภาวะเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าเขาหิว หรือร่างกายขาด อาหารเพราะไม่ได้กิน



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- ให้นำทางคุณ เขาจะให้คุณรู้ได้เองเมื่อเขาต้องการอาหารหรือของเหลว
- ของเหลวดีกว่าของแข็ง บางคนรู้สึกว่าการเหลวขึ้นๆ กลืนได้ง่ายกว่า น้ำแข็งชิ้นเล็กๆ หรือน้ำผลไม้เกล็ดน้ำแข็งก็ช่วยให้ชุ่มปากดี ถ้าเขายังกลืนอาหารได้ อาจให้อาหารเหลวด้วยกระบอกฉีดยา (โดยไม่ต้องใช้เข็มฉีดยา) หรือใช้วิธีหยด (อาจจะให้พยาบาลช่วยสอนวิธีหยดอาหาร)
- การที่มีอาหารที่มีรสหรือกลิ่นที่คุ้นเคยปริมาณเล็กน้อยอยู่ในปากก็ช่วยให้คุณรู้สึกดีได้
- คนที่พูดไม่ได้ อาจไอ กัดซ้อน กัดฟัน หันศีรษะไปทางอื่น หรือบ้วนอาหารออกมา เพื่อบอกให้คุณรู้ว่าเขาไม่อยากกิน
- เคารพความต้องการของเขาโดยไม่บังคับให้ดื่มหรือกินอาหาร บ่อยครั้งที่คนใกล้ตายรู้สึกกระหาย แต่ดื่มน้ำไม่ได้ ปากเขาแห้ง การช่วยทาปาก หรือใช้ไม้ซุบสารช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นในปากบ่อยๆ ก็ช่วยให้คุณรู้สึกสบายขึ้น





การเปลี่ยนแปลง เรื่องการขับถ่าย

การกลั้นไม่อยู่เป็นอาการไม่สามารถควบคุม
กระเพาะปัสสาวะและลำไส้ ซึ่งเกิดขึ้นได้เมื่อกำลังเนื้อ
ร่างกายส่วนล่างเริ่มคลายตัว เมื่ออาการเริ่มทรุดลง การขับ
ถ่ายปัสสาวะก็น้อยลงและมีสีเข้มกว่าปกติ อาจจะชุนหรือ
มีกลิ่นแรงด้วย เป็นอาการปกติอันเป็นผลของการบริโภค
ของเหลวน้อยลง และมีการไหลเวียนไนไตน้อยลง



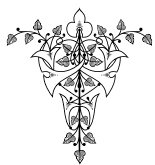
หลายๆ คนที่มีอาการกลั้นไม่อยู่รู้สึกอับอายและ
อายหน้า การรักษาบุคคลนั้นให้สะอาด แห้ง รู้สึกสบาย และ
การปกป้องศักดิ์ศรีของเขาเป็นเป้าหมายสำคัญ



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- ผ้าอ้อมสำเร็จรูปของผู้ใหญ่ และแผ่นซึมซับใต้ผ้าปูเตียงน่าจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ พยาบาลหรือผู้ช่วยพยาบาลตามบ้านน่าจะช่วยแนะนำวิธีใช้และเปลี่ยนแผ่นซึมซับนี้ได้
- ในบางสถานการณ์ พยาบาลอาจจะได้รับคำแนะนำให้สอดท่อเข้าในกระเพาะปัสสาวะเพื่อไม่ให้ผู้นั้นต้องเปียกและอยู่บ่อยๆ อาจจะมีความรู้สึกไม่สบายชั่วขณะที่มีการสอดท่อ แต่หลังจากนั้นท่อก็ไม่ทำให้รู้สึกอะไรจนลืมไปเลย
- พยาบาลอาจแนะนำให้ทาโลชั่นหรือครีมที่ผิวเป็นระยะ
- เพื่อรักษาคักดีศรีของผู้ป่วย ให้รักษาความเป็นส่วนตัวขณะเปลี่ยนแผ่นซึมซับหรือเมื่อให้การดูแลส่วนตัวอื่นๆ ตรวจสอบบ่อยๆ เพื่อความมั่นใจว่าเขารู้สึกแฮ้งสบายดี





การเปลี่ยนแปลง จังหวะการหายใจ

เมื่อคนเราใกล้ถึงจุดจบ จังหวะการหายใจจะเปลี่ยนไป อาจจะหายใจช้าลง หรืออาจจะหายใจถี่ๆ สลับกับการหยุดหายใจเป็นช่วง ช่วงนี้อาจจะยาว 5 ถึง 30 วินาที หรืออาจนานถึง 1 นาที การหายใจแบบนี้ไม่ทำให้ผู้นั้นรู้สึกไม่สบาย แต่เป็นอาการตอบสนองต่อภาวะความอ่อนแอของร่างกายหมอกับพยาบาลจะพิจารณาว่าการใช้ออกซิเจนช่วยหายใจ อาจจะทำให้ผู้นั้นรู้สึกสบายขึ้นได้



บางครั้งเมื่อผู้นั้นอ่อนแอมากจนไม่สามารถกลืนอะไรได้ น้ำลายสะสมอยู่ที่ด้านหลังลำคอ และเกิดเสียงติดขัดในลำคอ การดูดเอาน้ำลายออกอาจทำให้เกิดสารคัดหลั่งมากขึ้น และทำให้รู้สึกไม่สบาย



เสียงติดขัดในลำคออาจไม่น่าฟังนัก แต่ไม่ได้เป็นการบ่งบอกว่าเขาเจ็บปวด



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- พลิกตัวผู้นั้นเบาๆ ซึ่งอาจจะช่วยลดสารคัดหลั่งที่ค้างอยู่ในลำคอ การขยับเตียงด้านศีรษะให้ยกสูงขึ้นก็ช่วยได้
- พยาบาลอาจจะช่วยแนะนำเรื่องการให้ยาที่จะช่วยลดสารคัดหลั่งลง
- ณ จุดนี้ ผู้นั้นจะหายใจโดยปากเปิดอยู่ ซึ่งทำให้ปากแห้งมาก ดังนั้นจึงควรเช็ดปากด้วยสารช่วยให้ชุ่มชื้นอยู่บ่อยๆ
- เมื่อการหายใจเริ่มทำได้ลำบากมากขึ้น หมออาจให้มอร์ฟินหรือยาอื่นที่คล้ายคลึงกันเพื่อช่วยให้หายใจง่ายขึ้น





การเปลี่ยนแปลง อุณหภูมिर่างกาย

มีไข้

ขณะที่ร่างกายอ่อนแอลง กลไกควบคุมอุณหภูมิในสมองก็อ่อนแอลงเช่นกัน ซึ่งเป็นสาเหตุให้มีไข้ได้ หรืออุณหภูมิอาจจะลดลงและเนื้อตัวเย็นลง บางครั้ง ผู้ป่วยอาจจะมีเหงื่อออกมากและตัวเย็นจัดโดยอาจมีไข้หรือไม่ไข้ร่วมด้วย

คุณทำอะไรได้บ้าง:

- หากมีอาการไข้ให้บอกพยาบาลให้รับทราบ อาจวางผ้าเย็นที่หน้าผากและขยับขยายผ้าห่มออกจากร่างกาย อย่างไรก็ตาม หากมีไข้สูงพยาบาลอาจแนะนำให้กินยาลดไข้ เมื่อไข้ลดลง ผู้ป่วยอาจมีเหงื่อออก ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าคลุม ชุดนอน และผ้าปูที่นอน เพื่อให้เขารู้สึกสบายตัว



- อาจเปิดพัดลมหรือเปิดหน้าต่าง
- ถ้าผู้นั้นผลักผ้าห่มออก ให้จำไว้ว่าเขาอาจรู้สึกร้อน แม้เราจะรู้สึกหนาวก็ตาม

ตัวเย็น

ขณะที่คนที่เรารักอ่อนแอลง การไหลเวียนภายในร่างกายลดลง เราอาจจะสังเกตเห็นว่าส่วนปลายแขนปลายขาจะเย็นลง สีผิวอาจเปลี่ยนไป มือและเท้าอาจคล้ำม่วง หัวเข่า ข้อเท้า และข้อศอกอาจดูซ้ำเป็นจำ ร่างกายอาจจุกจิดเซียว อาจมีสีคล้ำๆ รอบริมฝีปากและเล็บ อาการเหล่านี้ไม่ได้ทำให้ผู้นั้นรู้สึกไม่สบาย และเป็นธรรมชาติของกระบวนการเข้าสู่ความตาย

คุณทำอะไรได้บ้าง:

- ห่มผ้าให้ แต่อย่าใช้ผ้าห่มไฟฟ้า
- ปรับเปลี่ยนท่านอนให้เขาเบาๆ หรืออาจนวดเบาๆ





ความสับสนและงุนงง

ณ เวลาที่ผู้นั้นใกล้ถึงจุดปลายของชีวิต เขาอาจสับสนเรื่องเวลา สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบข้าง จำไม่ได้ว่าใครเป็นใคร เขาอาจจะบอกว่าเขาเห็นคนนั้นคนนี้ เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ โดยที่คนอื่นไม่มีใครมองเห็นด้วย หรืออาจจะพูดคุยกับใครที่จริงๆ แล้วไม่ได้อยู่ตรงนั้น หรือคุยกับคนที่เสียชีวิตไปแล้ว



คนที่ใกล้เสียชีวิตบางคนอาจจะพูดถึงการเดินทาง เหมือนที่กำลังวางแผนการเดินทาง เขาอาจจะบอกว่า “ฉันอยากกลับบ้าน ไปเอากุญแจ ไปเอากระเป๋าเดินทาง” หรือ “รถไฟอยู่ที่ไหน” หรือ “รถเมล์อยู่ที่ไหน” บทสนทนาแบบนี้เป็นภาษาสัญลักษณ์ และอาจเป็นการที่เขา กำลังบอกเราว่า เขากำลังเตรียมจากไป หรือกำลังบอกให้เรา



เมื่ออาการแบบนี้เกิดขึ้นเราอาจคิดว่าเขาได้รับยา มากเกินไปหรือน้อยเกินไป แต่ส่วนใหญ่แล้ว อาการแบบนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของกระบวนการเข้าสู่ความตาย หมอและพยาบาลจะดูแลเรื่องยาอย่างถูกต้องและเหมาะสมเอง



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- บอกเรื่องอาการเหล่านี้แก่พยาบาล เขาจะช่วย
แนะนำได้ว่าในช่วงเวลาแบบนี้คุณทำอะไรได้บ้าง
เพื่อช่วยดูแลและหนุนช่วยผู้ใกล้เสียชีวิต
- ถ้าเห็นว่าเหมาะสม ก็อาจช่วยคลายความสับสน
อย่างอ่อนโยน ช่วยเตือนความจำว่าคุณเป็นใคร
กำลังทำอะไร ชี้ให้เห็นจุดต่างๆ ที่คุ้นเคยรอบข้าง
- ให้ความมั่นใจกับเขาว่าคุณจะอยู่ตรงนี้กับเขา จะ
คอยหนุนช่วย และดูแลเขาให้ปลอดภัย
- บางทีอาจจำกัดจำนวนคนเยี่ยมเพื่อลดความ
สับสน
- ปล่อยให้เกิดและรับรู้ถึงประสบการณ์อะไรก็ตาม
ที่ผู้นั้นมี โดยไม่พยายามไปขัดแย้งหรือโต้เถียง
ประสบการณ์เหล่านั้นเป็นเรื่องจริงสำหรับเขา แม้
อาจดูไม่จริงสำหรับเขา
- ฟังอย่างตั้งใจ เพราะเขาอาจกำลังแบ่งปันข้อความ
ที่มีความหมายด้วยภาษาสัญลักษณ์
- คุณอาจจะอยากเก็บบางสิ่งบางอย่างที่มีความ
หมายในการเดินทางนั้นไว้ในความทรงจำเพื่อแบ่ง
ปัน ซึ่งสิ่งนี้อาจจะเป็นแรงบันดาลใจและความรู้สึก
ดีๆ ที่จะแบ่งปันกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ





ความกระสับกระส่าย และว้าวุ่น

ณ เวลาหนึ่ง คนที่คุณดูแลอยู่อาจมีอาการไม่หลับนอน ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ อาจดึงหิ้งผ้าปูเตียง หรือทำอะไรซ้ำๆ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องปกติ และอาจมีสาเหตุจากทางร่างกายหรืออารมณ์ความรู้สึก



การไม่พักผ่อนหลับนอนนอกนี้อาจมีสาเหตุมาจากความซ้ำลงของการไหลเวียนภายในร่างกาย การลดลงของออกซิเจนที่ไหลเวียนในสมอง บางครั้งการไม่พักผ่อนหลับนอนหรือภาวะกายใจไม่สงบอาจเป็นอาการของความรู้สึกไม่สบายกายหรือความเจ็บปวดในร่างกาย อาจมีความกังวลในใจหรือทางจิตวิญญาณ เช่น ห่วงใยภารกิจที่ยังทำไม่สำเร็จ ปัญหาที่ยังแก้ไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้นอนไม่หลับหรือไม่ผ่อนคลาย



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- แจ้งให้พยาบาลทราบ เพื่อพยาบาลจะได้จับตาดูเรื่องความเจ็บปวดและความรู้สึกไม่สบายที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ
- ให้อย่างต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่ง
- ให้นักสังคมสงเคราะห์หรือจิตอาสาช่วยค้นหาความกังวลในที่ซ่อนอยู่ และให้การหนุนช่วยด้านความรู้สึกและจิตวิญญาณ
- ให้ความมั่นใจว่าเรายังคงอยู่ตรงนั้นกับเขาด้วยการพูดซ้ำๆ เรื่อยๆ ในลักษณะช่วยปลอบขวัญ
- ถ้าเห็นว่าเหมาะสม อาจช่วยเขาแก้ปัญหาหรือปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จ บางทีอาจจะเสนอตัวช่วยแบกรับภารกิจนั้น หรือแนะนำให้เขามอบหมายให้คนที่เขาไว้วางใจ สิ่งเหล่านี้ช่วยคลายความกังวลได้
- ลองอ่านเรื่องที่เป็นกำลังใจให้ฟัง หรือเปิดดนตรีเบาๆ ให้ฟัง

22 เมื่อความตายใกล้มาถึง

- การกุมมือ หรือการสัมผัสเบาๆ อาจช่วยให้เกิดความมั่นใจ
- ยกเหล็กกันเตียงขึ้น หรือมีคนนั่งอยู่ใกล้ๆ ทำให้เขารู้สึกปลอดภัย
- แน่ใจว่าเครื่องรับฟังสัญญาณเสียงเมื่อผู้ดูแลต้องออกจากห้อง
- การยับยั้งหรือการควบคุมอาจทำให้รู้สึกไม่สงบมากขึ้น และไม่ช่วยให้กำลังใจ
- อาจเป็นประโยชน์ถ้าจำกัดจำนวนคนเยี่ยม หรือลดสิ่งรบกวนจากภายนอก เช่น เสียงดัง เสียงจากวิทยุหรือโทรทัศน์ เสียงโทรศัพท์ เป็นต้น
- บางคนอาจรู้สึกดีที่ได้พูดคุยถึงความทรงจำเกี่ยวกับโอกาสพิเศษต่างๆ หรือวันหยุด ประสพการณ์กับครอบครัว หรือความทรงจำเกี่ยวกับสถานที่ที่โปรดปราน





มีเรี่ยวแรงขึ้นมา

คนใกล้ตายอาจแสดงอาการของพลังกำลังที่ขึ้นๆ ลงๆ ที่อธิบายไม่ได้ ซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วงสั้นๆ เขาอาจจะกลับกลายมาเป็นคนที่ตื่นตัวและรู้สึกชัดเจน อาจขอกินอาหารหลังจากไม่ได้กินมาเป็นวัน อาจจะขอลุกขึ้นไปนั่งเก้าอี้หลังจากที่ไม่ได้ลุกขึ้นจากเตียงมาเป็นสัปดาห์ อาการเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคนอย่างเห็นเป็นจริง แต่อาจเกิดขึ้นเบาๆ พอให้เห็นเป็นนัยๆ เช่น อาจจะตื่นตัวมากขึ้นนิดหน่อยหลังจากนอนหลับมานาน เห็นได้ง่ายว่าอาการเหล่านี้อาจทำให้เข้าใจผิดหรือสร้างความหวังที่ไม่จริงได้ว่าผู้นั้นอาการดีขึ้น อาการเช่นนั้นอาจเป็นการระดมสรรพกำลังครั้งสุดท้ายในชีวิตนี้



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- มีความสุขกับช่วงเวลานี้อย่างที่มันเป็น
- ใช้ช่วงเวลานี้รำลึกถึงอดีต กล่าวลา
- อยู่ด้วยกัน กุมมือกันไว้





การบอกลา

หลายคนมีคำถามเกี่ยวกับการบอกลา และสงสัยว่าควรจะทำหรือไม่ บางคนเป็นห่วงว่าจะเป็นการเร่งความตายหรืออาจสื่อสารในสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ บางคนอาจจะอยากบอกลา แต่ไม่รู้จะพูดอะไร ยิ่งกว่านั้น ในบางครอบครัวมีคำถามว่าเขาควรให้อนุญาตให้จากไปหรือไม่



จะบอกลา หรืออนุญาตให้จากไป เมื่อไรและอย่างไรดีเป็นการตัดสินใจส่วนบุคคล และไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิด บางครอบครัวมีความยากลำบากที่จะเริ่มพูด แต่เมื่อได้เริ่มก็กลายเป็นของขวัญ ช่วงเวลาเช่นนี้กับคนที่เรารักเป็นสิ่งล้ำค่า



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- ใช้โอกาสในช่วงที่ผู้นั้นตื่นอยู่ พูดหรือทำสิ่งที่ต้องทำ
- ฟังเสียงปรึกษาญาติในใจคุณ แล้วตามเสียงนั้นไป

- บางครอบครัวเริ่มการสนทนา ด้วยการกล่าวว่า
“สิ่งที่คุณรักมากที่สุดเกี่ยวกับคุณคือ...”
“สิ่งที่คุณจะจดจำไว้เสมอ...”
“สิ่งที่คุณจะคิดถึงมากที่สุดเกี่ยวกับคุณ...”
“สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากคุณ...”
“สิ่งที่คุณจะชื่นชม...”
- บางคนอาจเลือกที่จะใช้เวลานี้เพื่อกล่าวว่า “ฉันขอโทษ...” ให้ภัยแก่กัน หรือปล่อยความขัดแย้งในอดีตให้ผ่านเลยไป
- บางคนอาจเลือกใช้เวลานี้เพื่อแสดงความซาบซึ้งใจ
- อาจจะช่วยให้อารมณ์ดีที่จะนอนลงบนเตียงข้างคนที่เรารักและกอดเขาไว้ หรือจับมือและพูดทุกอย่างที่อยากพูด
- นำตาเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นธรรมชาติของการบอกเล่า และอาจเป็นการแสดงความรักที่ดีต่อสุขภาพ



การทบทวนสัญญาและ อาการของการเข้าสู่ สู่ความตาย



เนื่องจากกระบวนการเข้าสู่ความตายมีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล แนวทางที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นเพียงแนวกว้างๆ ที่คนเราอาจจะแสดงสัญญาหรืออาการบางอย่างหรือทั้งหมดนี้ในช่วงเวลาต่างๆ



หนึ่งถึงสามเดือนก่อนเสียชีวิต

- ถอนตัวจากผู้คนและกิจกรรมต่างๆ
- ลือสาร์น้อยลง
- กินและดื่มน้อยลง
- นอนหลับมากขึ้น

หนึ่งถึงสองสัปดาห์ก่อนเสียชีวิต

- ปั่นป่วนและสับสน
- ใช้ภาษาสัญลักษณ์ (“ฉันอยากกลับบ้าน”)
- พูดคุยกับคนอื่นราวกับว่าเขาอยู่ในห้องนั้นด้วย
- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
- ชีพจรเพิ่มหรือลดลง

- ความดันโลหิตลดลง
- สิวเปลี่ยนไป
- ความไม่สม่ำเสมอของการหายใจ
- การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิร่างกาย ร้อน/เย็น
- ไม่กินอาหาร กินเล็กน้อย หรือไม่กินแม้ แต่
ของเหลว

วันหรือชั่วโมงก่อนเสียชีวิต

- นอนหลับเป็นส่วนใหญ่
- มีเรี่ยวแรงขึ้นมา
- กระสับกระส่าย
- กลืนอาหารยาก
- สิวเปลี่ยนแปลงมากขึ้น
- เปลี่ยนแปลงจังหวะหายใจ ช่วงหยุดหายใจยาวขึ้น
- เสียงหายใจดังรัว
- ชีพจรอ่อนลง
- ความดันโลหิตลดลงเรื่อยๆ
- ถ่ายปัสสาวะน้อยลง หรือไม่ถ่ายเลย
- เปลือกตาไม่สามารถปิดสนิทได้

นาทีก่อนเสียชีวิต

- หายใจถี่ขึ้นและหยุดหายใจยาวขึ้น
- ปากเปิด
- ไม่ตอบสนอง





ณ จังหวะแห่งความตาย

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคุยกันในหมู่สมาชิกครอบครัว ผู้ดูแล และเพื่อน ว่าจะทำอะไร ณ จังหวะแห่งความตาย มาถึงไม่มีใครคาดเดาได้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อไร บางคนตายขณะที่มีคนอื่นอยู่ด้วย บางคนสวดลงหายใจครั้งสุดท้ายเมื่อเขาอยู่เพียงลำพัง



ไม่ว่าคุณจะทำเตรียมตัวดีแค่ไหน ความตายก็ยังทำให้คุณช็อกได้ ณ จังหวะเมื่อความตายอุบัติขึ้น ไม่มีสิ่งใดที่ต้องรีบร้อนจัดทำ ไม่มีความจำเป็นต้องโทร. 191 หรือแจ้งตำรวจ คุณอาจต้องการเรียกให้เพื่อนที่ไว้ใจหรือสมาชิกครอบครัวมาอยู่กับคุณ ณ เวลานั้น



เมื่อผู้นั้นเสียชีวิต จะไม่มีการหายใจหรือการเต้นของหัวใจ ไม่มีการตอบสนองต่อเสียงหรือการสัมผัสของคุณ ตาอาจจะเปิดอยู่บางส่วนและตาตำไม่ตอบสนอง ขากรรไกรผ่อนคลายและปากเปิด บางครั้งก็สูญเสียการควบคุมลำไส้และกระเพาะปัสสาวะ



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- เมื่อคุณเห็นสัญญาณนี้ให้เรียกพยาบาล พยาบาลจะเข้ามาดู และคุณจะเป็นคนตัดสินใจว่าต้องการให้พยาบาลช่วยทำอะไรหรือไม่
- หากคุณเรียกพยาบาลมา สิ่งพยาบาลอาจทำได้คือ
 - ยืนยันการเสียชีวิต
 - ถอดท่อต่างๆ ออก
 - ซ้ำระลึງและเตรียมร่างกายผู้ตาย
 - หยุดการให้ยา
 - เรียกคนจัดงานศพมา ถ้าคุณต้องการ
 - ให้ความช่วยเหลือ
 - แจ้งให้ทีมแพทย์และพยาบาลทราบ และจัดการเคลื่อนเครื่องมือทางการแพทย์ออกไป
- คนเราให้เกียรติแต่คนที่เรารักที่กำลังจะจากไปด้วยวิธีต่างๆ บางครอบครัวอาจให้คนจัดงานศพมาเคลื่อนศพออกไปทันที หรืออาจรอสักช่วงเวลาหนึ่งแล้วจึงเรียกมา

- วิธีที่ครอบครัวแสดงการให้เกียรติแด่ผู้ที่ตนรัก อาจทำได้ด้วยการอาบน้ำและแต่งตัวให้ด้วยเสื้อผ้าชุดพิเศษ เล่าเรื่องราวต่างๆของผู้เสียชีวิต จุดเทียน มีพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของตน จัดดอกไม้ให้ หรือ เล่นดนตรีพิเศษให้
- แจ้งให้คนจัดงานศพทราบเมื่อคุณพร้อม เมื่อเขามาถึง คุณตัดสินใจได้ว่า คุณจะอยู่ด้วยตอนเขาเคลื่อนย้ายศพ หรือรออยู่อีกมุมหนึ่งในบ้าน คนจัดงานศพจะแจ้งให้คุณทราบเรื่องการจัดพิธีทั้งหมด



การดูแลผู้ดูแล

การดูแลใครสักคนในช่วงสัปดาห์สุดท้ายและวันสุดท้ายของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากทั้งทางร่างกายและความรู้สึก อาจเป็นช่วงเวลาที่มีความรู้สึกท่วมท้น ทั้งร่างกาย สมองและจิตวิญญาณอัดโรยและเหนื่อยอ่อน ผู้ดูแลบางคนต้องทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ทั้งงานในที่ทำงาน งานบ้าน ดูแลคนในครอบครัว หรือต้องดูแลสุขภาพของตัวเองการพยายามรักษาสมดุลระหว่างการดูแลคนอื่นกับความต้องการพักผ่อนและการบำรุงกำลังของตัวเองเป็นสิ่งท้าทายแต่สิ่งสำคัญคือการมีสุขภาวะที่ดีของตัวเอง



คุณทำอะไรได้บ้าง:

- สูดหายใจลึกๆ วันละหลายๆ ครั้ง การสูดหายใจลึกๆ ช่วยนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายทุกส่วน ช่วยให้ทั้งร่างกายและสมองสดชื่น
- ออกไปข้างนอกสักพัก สูดกลิ่นและสัมผัสอากาศบริสุทธิ์สดชื่น

32 เมื่อความตายใกล้มาถึง

- เดินเล่นหรือนั่งในสวน
- ถ้าคุณเคยออกกำลังกายเป็นประจำ พยายามรักษาไว้ เพราะจะช่วยลดความเครียด และเติมพลังให้ได้
- นอนลง 20 นาที หรือนั่งบนเก้าอี้เอนหลัง ยกเท้าขึ้น
- ดื่มของเหลวมากๆ โดยเฉพาะน้ำเปล่า
- กินอาหารที่มีประโยชน์ สุขภาพและโภชนาการของคุณเองก็สำคัญไม่น้อยไปกว่าของคนที่คุณดูแลอยู่
- ตัดสินใจว่าการมีคนมาเยี่ยมช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นหรือยิ่งทำให้เครียด จัดการเรื่องนี้ให้เป็นไปตามความต้องการของคุณเอง รวมทั้งการมีเวลาส่วนตัว
- ขอความช่วยเหลือ บ่อยครั้งที่ครอบครัว เพื่อน และ เพื่อนบ้านพร้อมจะช่วย แต่ไม่รู้จะช่วยอย่างไร เขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ เช่น ซื้อของ ไปไปรษณีย์ รดน้ำต้นไม้ พาสุนัขไปเดิน หรือไปร้านขายยา แล้วให้คนอื่นช่วยทำ
- ให้อาสาสมัครมาช่วยเพื่อคุณจะได้มีเวลาพักผ่อนหรือไปทำธุระส่วนตัว
- แบ่งปันความกังวลหรือความรู้สึกกับเพื่อนที่ไว้ใจ ที่ปรึกษาทางวิญญาณ หรือเพื่อนร่วมทีม

