

Hayotning oxirgi kunlarida yordam

Qulaylik yaqinlik va oila uchun tayanch



Bu ma'lumot og'ir bo'lishi mumkin. Uni o'zingiz tayyor bo'lgan paytda o'qing va savollaringizni tibbiy jamoa bilan muhokama qiling.

Ushbu bukletda

1. Qanday o'zgarishlar bo'lishi mumkin
2. Qulaylikni ta'minlang
3. Oila uchun keyingi qadamlar

Bu qo'llanma shaxsiy davolash rejasini almashtirmaydi. Savollaringizni shifokor yoki hamshira bilan muhokama qiling.

Qanday o'zgarishlar bo'lishi mumkin

01 Holat individual bo'ladi

Uyqu ko'payishi, quvvat kamayishi, ovqat va ichimlikka qiziqish pasayishi, siydik kamayishi va qo'l-oyoqlar sovishi mumkin. Hamma odamda bir xil bo'lmaydi.

02 Nafas o'zgarishi

Nafas maromi o'zgarishi, tanaffuslar yoki shovqinli nafas paydo bo'lishi mumkin. Shovqin har doim azoblanish degani emas, ammo bezovtalik bo'lsa jamoaga ayting.

03 O'zingiz tashxis qo'ymang

Bu belgilar umr qancha qolganini aniq ko'rsatmaydi. Yangi o'zgarishning davolash mumkin bo'lgan sababi ham bo'lishi mumkin. Baholashni shifokor bilan birga qiling.

ESDA TUTING

Qulaylik va yaqinlikka e'tibor qarating.

Qulaylikni ta'minlang

01 Yonida bo'ling

Tinch gapiring, o'zingizni tanishtiring, bemor xohlasa qo'lini tuting. Xonani osoyishta tuting, ortiqcha tashriflardan charchatmaslikka harakat qiling.

02 Og'iz va tana parvarishi

Lab va og'izni ehtiyotkorlik bilan namlang. Qulay holatga keltiring; burish og'riq bersa hamshira bilan rejani moslang. Ovqat va suvni majburlamang.

03 Alomatlar uchun reja

Yuta olmasa, og'izdan dori bermang. Og'riq yoki nafas qisishi uchun boshqa dori berish yo'lini oldindan kelishing. Belgilangan dorilarni o'zboshimchalik bilan ko'paytirmang.

ESDA TUTING

Qulaylik va yaqinlikka e'tibor qarating.

Oila uchun keyingi qadamlar

01 Oldindan kelishib oling

Kechasi kimga qo'ng'iroq qilish, ahvol o'zgarsa nima qilish va kutilayotgan vafot yuz bersa kimga xabar berishni jamoa bilan yozib oling. Holat kutilmagan yoki noaniq bo'lsa, 103 ga murojaat qiling.

02 Yo'qotishdan keyin

Qayg'u turlicha kechadi. Yig'i, karaxtlik, sog'inish yoki aybdorlik hissi bo'lishi mumkin. Qayg'urishning bitta "to'g'ri" tartibi yo'q; yaqinlar yordamini qabul qiling.

03 Yordam so'rash mumkin

Kundalik hayotni davom ettirish juda qiyin bo'lsa, shifokor yoki psixologga murojaat qiling. O'zingizga zarar yetkazish xavfida yolg'iz qolmang va shoshilinch yordam oling.

Bog'lanish uchun

Shifokor / hamshira: _____

Telefon: _____

Shoshilinch tez tibbiy yordam: 103

Manbalar: NHS • Changes in the last hours and days • Marie Curie • Looking after yourself when grieving