



Lè Lanmò a Pwòch

YON GID POU MOUN K AP BAY SWEN

Logo

SAMPLE

*Se pou solèy la briye lontan sou ou,
Se pou tout kalite lanmou antoure w,
Epi se pou limyè pi ki nan oumenm lan
Gide w sou chimen ou.*

Entwodiksyon

Lanmò se yon pwosesis natirèl lavi a. Malgres, anpil moun pa konn kijan pou yo okipe yon moun ki rive nan fen lavi li. Sa ka yon nouvo eksperyans ki ka fè moun pè. Se nòmal pou gen tout kalite santiman.

Ou ka pa fè tèt ou konfyans. Pafwa w ka santi tout bagay tèt anba, tankou w pa konn kisa ki pral rive apre. Avèk tiliv sa a, w ap konn a kisa pou atann ou. L ap di w kisa w ka fè pou okipe yon moun ki rive nan faz final lavi l.

Fanmi, zanmi ak moun k ap bay swen, yo tout ka jwe yon wòl enpòtan pou bay moun nan sipò. Nan fen lavi a, se pa plis sa w di ni sa w fè. Lefèt ke w la a sèlman ka fè moun lan santi l gen pwoteksyon e li ka santi l alèz.

Eksperyans chak moun fè lè l ap mourise yon eksperyans ki inik. Nanpwen moun ki devine kijan sa pral ye ni kilè sa pral rive. Nou swete tiliv sa a va sèvi w kòm gid.

Tanpri, kontakte ospis pou plis enfòmasyon ak sipò. Objektif nou se pou n respekte diyite - lide lonè oswa estim - chak moun lè nou ba yo bon kalite swen pou rekonfòte yo.

Tabmatyè

Entwodiksyon	1
Objektif nan fen lavi	3
Detachman	4
Chanjman nan manje.....	5
Chanjman nan fason moun nan twalèt.....	6
Chanjman nan respirasyon.....	7
Chanjman nan tanperati kò a.....	8
Konfizyon	9
Ajitasyon ak Anksyete	11
VagEnèji.....	13
Di Orevwa.....	14
Lè Lanmò a Pwòch.....	15
Lè Moman Lanmò a Rive.....	17
Swen pou Moun k ap bay swen an.....	19

Objektif nan Fen Lavi a

Sous: Dr. Ira Byock

Dr. Ira Byock se yon lidè nan bay swen rekonfòtan. Tout moun rekonèt li pou ansèyman li bay zòt nan zafè bon kalite swen nan fen lavi. Pi ba a w ap jwenn rezime li fè sou kèk pwoblèm anpil moun ka konfwonte lè lanmò yo pwòch.

Chimen lanmò a ka pa fasil. Sepandan byensouvan li ka re-prezante yon peryòd pou kwasans pèsònèl ak gerizon endividyèl. Dr. Byock sansibilize lakay nou kote emosyonèl ak espirityèl ki genyen nan pwosesis lanmò a.

Anpil moun, lè yo rive nan fen lavi yo, vle:

- Gen yon sans ke yo konplete zafè ki gen nan lemond.
- Gen yon sans ke yo konplete relasyon yo tabli nan kominote yo.
- Bay lavi a yon siyifikasyon.
- Resanti lanmou pou tèt yo.
- Resanti lanmou pou zòt.
- Gen yon sans ke yo konplete relasyon yo tabli ak fanmi e ak zanmi yo.
- An pè avèk finalite lavi.
- Gen yon sans de yon nouvo pèsèpsyon tèt yo ki depase pèt pèsònèl.
- Bay lavi a yon siyifikasyon anjeneral.
- Aksepte sa yo pa konnen – kapasite pou yo "pa reziste."

Detachman

Lè moun ap mouri, li nòmral pou yo kòmanse detache yo, oswa pou yo ekate yo, de lavi ki antoure yo. Sa ka kòmanse plizyè semèn anvan lanmò a. Yo ka pase tout jounen nan kabann. Oswa yo ka pase plis tan ap dòmi pase yo rete je louvri.

Lè gen detachman moun nan vin gen mwens bezwen pou l pale. Manyen ak silans vin gen anpil siyifikasyon. Nan estad sa a moun yo ka pa reyaji vizavi oumenm oubyen yo ka sanble tankou yo nan yon koma. Sa ka fason pa yo pou prepare pou yo detache yo.

Men sa ou ka fè:

- Planifye vizit yo nan lè lajounen kote moun nan sanble li pi veyatif.
- Pale avèk moun nan nan ton vwa ki nòmral ou a. Moun ka tandè jouk nan fen lavi yo.
- Lè w ap pale nonmen non w. Di moun nan sa w pral fè anvan ou fè l. Pa egzanp: "Bob, se Karen. Mwen pral netwaye bouch ou kounye a."
- Sonje pou pa di anyen devan moun nan ke ou pa ta di si je l te klè.

Chanjman nan Manje

Se yon bagay ki natirèl pou yon moun pa vle kontinye manje lè l ap rive nan fen lavi l. Byen souvan, pa gen anyen ki gen bon gou. Anvi pou manje a pral ale-vini. Chanjman nan manje ka youn nan bagay ki pi difisil pou moun k ap bay swen yo aksepte. Manje se fason nou nourri kò a. Se fason nou pase tan ansanm avèk moun ki pwòch nou.

Oframezi kò a ap ralanti, li pa kontinye dijere manje menm jan an. Pèdi pwa se yon bagay ki komen. Pa bliye, sa pa vle di moun nan grangou ni ke l ap mouri grangou.

Men sa ou ka fè:

- Kite moun nan gide w. L ap fè w konnen si li bezwen oswa si li vle manje oswa bwè (likid).
- Likid pi bon pase manje solid. Gen sèten moun ki twouve likid ki pi epè yo pi fasil pou vale.
- Ti mòso glas oswa ji konjle ka rafrechisan.
- Si moun nan ka vale, yo ka ba l likid an ti kantite nan konngout (mande enfimyè ospis la pou l ede w).
- Ou ka ba l manje li abitye ak yo an ti kantite. Ka gen delè kote gou oswa odè a ba l konfò.
- Moun ki pa kapab pale yo ap fè w konnen yo pa vle manje lòt jan. Yo ka touse, mòde kiyè a, sere dan yo, vire tèt yo, oswa krache manje a.
- Respekte sa moun nan ta renmen lè w pa fòse l manje oswa bwè.
- Byen souvan, yon moun ki pre lanmò ka sanble li swaf men li pap kapab bwè dlo. Itilize ti mòso koton pou kenbe bouch ak pobouch yo imid.

Chanjman nan fason moun nan twalèt

"Enkontinans" se lè moun nan pèdi kapasite pou l kontwole pipi l ak entesten l yo. Sa ka rive lè mis ki nan pati enferyè kò a kòmanse relache. Sepandan, kantite pipi a ap diminye oframezi moun nan ap febli.

Koulè pipi a ka vin pi fonce pase lanòmal. Li ka twoub oswa li ka gen yon odè ki fò. Sa a se reyaksyon nòmal lè moun nan bwè mwens likid. Ren yo pa mache ankò jan yo te konn mache.

Feblès kò a ka bay konstipasyon (mouvman entesten yo ki iregilye oswa difisil). Se yon pwoblèm ki grav ki lakòz kranp ak malèz pou anpil moun nan fen lavi yo. Medikaman pou soulaje doulè ka fè l pi mal. Ekip swen yo byen souvan bay laksatif oswa ramolisan pou pou ansanm avèk medikaman pou soulaje doulè.

Kalite chanjman sa yo nan fason moun nan twalèt ka anba-rasan pou anpil moun. Toujou kenbe moun nan pwòp, sèch epi konfòtab. Objektif prensipal la se pou pwoteje diyite moun nan.

Kisa ki ka ede:

- Kouchèt pou granmoun ak alèz pou kabann ka ede. Enfimyè a oswa oksilyè adomisil la ka montre w kijan pou chanje yo pou yon moun ki nan kabann.
- Enfimyè a ka sijere plase yon tib (yo rele yon "katèt") nan blad pipi a. Sa pral evite pou po moun lan mouye tout tan. Moun nan ka malalèz pandan kèlke segonn lè y ap mete tib la. Apresa, jeneralman, moun nan pa menm reyalize li la.
- Respekte entimite moun nan pandan swen pèsònèl. Tcheke moun nan tout tan pou asire w li pa mouye e ke li konfòtab. Enfimyè a ka sijere pou itilize kèk losyon oswa krèm.
- Kontakte enfimyè a si moun nan pou pou mwenske twa fwa pa semèn oswa si l gen difikilte pou l pou pou. Si y ap bay moun nan medikaman pou soulaje doulè, asire ke moun nan ap swiv tretman pou konstipasyon. Administre tretman enfimyè a apwouve sèlman.

Chanjman nan respirasyon

Byen souvan, mòd respirasyon moun yo chanje lè y ap rive nan fen lavi yo. Respirasyon an ka ralanti. Oson respirasyon yo ka rapid, kout epi ka gen peryòd kote moun nan pa respire ditou apres. Peryòd sa yo ka dire ant 5 a 30 segonn, oswa jiska yon minit antyè.

Lè moun nan respire konsa, sa pa mete l malalèz. Sa fèt poutèt kò a ap febli deplizanpli. Doktè/enfimyè ospis ou a pral gade pou wè si oksijèn ap ede nan moman sa a.

Lè moun fèb anpil, yo pa ka vale. Krache a ka ret chita pa dèyè gòj la e li ka fè yon gwo son "egi". Si yo rale krache a soti, l ap vin pwodui plis krache toujou. Ou ka panse w ap ede, men sa ka vin lakòz moun nan pi malalèz. Son an ka fè pè lè w tande l, men sa pa vle di moun nan ap souffri.

Men sa ou ka fè:

- Vire moun nan sou kote, byen dousman. Sa ka ede krache a drennen. Lè w souleve tèt kabann nan sa ka ede tou.
- Enfimyè w la ka montre w medikaman yo itilize pou seche krache a.
- Lè moun nan rive nan pwen sa a, jeneralman li respire avèk bouch li louvri. Sa ka fè bouch la sèch anpil. Li enpòtan pou swen bouch la souvan.
- Moun nan ka ap fè anpil efò pou l respire. Si sa rive, doktè w la ka itilize mòfin oswa yon medikaman sanblab pou bay konfò.

Chanjman nan tanperati kò a

LAFYÈV

Sèvo a pèdi kontwòl tanperati kò a lè kò a fèb. Sa ka bay lafyèw oubyen li ka fè moun nan santi l frèt. Gendèfwà, moun nan ka ap sye san li pa gen lafyèw oswa pandan l gen lafyèw.

Kisa ki ka ede:

- Fè enfimyè ospis la konnen si moun nan gen lafyèw. Mete yon twal fre sou fwon an oswa wete dra yo, pou ede. Enfimyè a ka itilize yon medikaman pou soulaje doulè yo vann san preskripsyon (tankou Tylenol) si lafyèw la wo.
- Oframezi lafyèw la ap tonbe, moun nan ka sye anpil. Chanje blouz/pijama ak dra yo pou bay konfò.
- Ou ka itilize yon vantilatè. Oubyen louvri yon fenèt.
- Moun nan ka wete dra yo. Sonje moun nan ka cho limenm menmsi oumenm ou frèt.

FRECHÈ

Oframezi moun pwòch ou a ap vin pi fèb, sikilasyon san an ralanti. Lè w manyen janm li ak bra li, ou ka santi yo frèt. Koulè po a ka chanje. Men ak pye yo ka parèt yon tijan mòv. Jenou, jepyè ak koud yo ka sanble yo gen tach sou yo.

Lè w gade moun nan, li ka parèt li trè pal. Pobouch ak po anba zong dwèt yo ka sanble yo on tijan ble. Okenn nan bagay sa yo pa fè moun nan malalèz. Chanjman sa yo natirèl e yo fè patide pwosesis lanmò a.

Kisa ki ka ede:

- Itilize yon lenn ki kenbe cho, men piga itilize yon lenn elektrik.
- Masaj dousman ka ede ogmante sikilasyon san an. Kontakte enfimyè a anvan ou bay yon masaj. Kèk moun ka gen po yo ki twò sansib pou masaj.

Konfizyon

Moun ki pre rive nan lanmò ka sanble yo gen konfizyon dèfwà. Yo ka pa konnen ki lè l ye, ki kote yo ye, oswa kimoun yo ye. Yo ka di yo wè dè bagay pèsòn lòt moun pa wè. Yo ka pale ak moun ki pa la, oswa avèk moun ki mouri deja.

Moun ki pre rive nan lanmò dèfwà va pale de vwayaj, kòm si y ap planifye al an vwayaj. Yo ka di dè bagay tankou: "Mwen vle al lakay mwen", "Mwen vle pran kle m yo", "Se pou m jwenn malèt mwen", oubyen "Kote tren an/otobis la?"

Yo rele sa "langaj senbolik" – sa rive lè sa yo di a vle di yon bagay ki konplètman diferan. Se ka yon fason pou moun yo fè n konnen yo pare pou mouri. Yo ka ap eseye di nou orevwa.

Lè sa rive, nou ka panse se medikaman an ki bay konfizyon an. Men tout sa se yon pwosesis nòmal lanmò. Nan chak vizit, doktè/enfimyè ospis la pral tcheke medikaman y ap bay la. Yo pral asire yo moun nan ap resevwa dòz ki kòrèk la.

Men sa ou ka fè:

- Fè enfimyè ospis la oswa lòt manm ekip swen an konnen si moun nan gen konfizyon. Y ap montre w ki pi bon fason pou bay moun nan sipò nan moman sa a.
- Si sa apwopriye, eseye fè moun nan sonje ki moun ou ye. Fè l sonje sa w pral fè. Atire atansyon l sou bagay ki nan pyès la ke li abitye ak yo.
- Rekonfòte l. Fè moun nan konnen ou la pou okipe l. Di moun nan w ap pwoteje l kont danje.
- Limite kantite moun ki vin vizite l. Sa ka ede diminye konfizyon.

-
- Kite moun nan di w sa l wè san ke w pa rantre nan yon diskisyon ak li. Sa moun nan wè a se reyèlite pa l, menmsi li ka pa reyèl pou ou.
 - Koute sa l ap di avèk atansyon. Ka gen mesaj enpòtan ke moun nan ap pataje nan langaj senbolik la.
 - Li bon si w ta ka ekri bagay enpòtan ki rive yo. Yon jounal ka yon sous rekonfò pou pataje avèk lòt moun pi devan.

*“Ou pa bezwen
fè ni di anyen pou
amelyore sitiyasyon an.
Tousenpleman, rete la
leplis ke posibil.”*

— Sogyal Rinpoche



Ajitasyon ak Anksyete

Gendèfwa, moun nan ka parèt li ajite, oswa li pa ka rete trankil. Li ka ap pede manyen dra yo. Li ka ap pede fè menm mouvman an tout tan.

Sa se yon bagay ki rive souvan e ka gen plizyè rezon ki lakòz sa. Ajitasyon an ka rive poutèt mank sikilasyon san. Sa vin lakòz mwens oksijèn sikile nan sèvo a. Gendèfwa, anksyete (lè moun nan enkyete oswa lè l sou tansyon) ka yon siy malèz fizik oswa doulè. Enkyetid emosyonèl oswa espirityèl ka fè moun nan enkyete ak tandi.

Men sa ou ka fè:

- Fè enfimye ospis la konnen si moun nan ajite oswa tandi. La chèche wè kisa ki lakòz malèz oswa doulè a.
- Kontinye bay medikaman yo jan doktè a preskri yo.
- Mande travayè sosyal ospis la oswa omye a pou l pale ak moun nan konsènan pwoblèm emosyonèl oswa espirityèl. Travayè sosyal la oswa omye a ka bay sipò si moun nan gen enkyetid.
- Kenbe milye kote moun nan ye a kalm ak rekonfòtan. Pale avèk moun nan dousman avèk yon ton vwa ki rekonfòtan.
- Ede moun nan rezoud pwoblèm li. Lè w pran responsablite nenpòt aktivite ki poko fini, sa ka pote yon soulajman. Gad pou wè si zòt ka ede konplete aktivite yo.
- Li yon bagay ki bay enspirasyon oswa ki ankourajan.
- Jwe mizik ki byen kalm
- Rekonfòte moun nan lè w kenbe men l oubyen lè w manyen l byen dousman.

-
- Itilize balistrad pou kabann oubyen fè yon moun chita avèk moun nan pou l sa an tout sekirite.
 - Kontanple itilize yon monitè pou tibebe lè w pa nan chanm nan.
 - Restriksyon – sang oswa senti – ka koze plis anksyete. Piga mare moun lan nan kabann nan ni piga restrenn ni ditou.
 - Sa ap ede si yo limite kantite moun ki vin vizite l nan moman sa a. Kenbe chanm nan kalm. Bese volim oswa etenn radyo, televizyon, ak sonnèt telefòn.
 - Lè ou pataje souvni yo sa ka rekonfòtan. Gen moun ki pale de jou fèt espesyal, de bon moman yo pase ak fanmi an, oswa de kote yo te pi pito al vizite.



*“Bon souvni pami pi
bon bagay nou ka bay
youn lòt.”*

— *Henry Nouwen*

Vag Enèji

Moun pwòch ou an ka manifeste vag enèji ki prezante toudenkou. Jeneralman, yo pa dire lontan. Gendelè sanzatan, moun nan ka veyatif e li ka rezone klèman. Yo ka mande manje apre yo fin fè dè jou yo pa manje. Yo ka vle leve pou al vizite moun apre yo fin pase plizyè semèn san yo pa sot nan kabann yo.

Vag enèji yo pa rive toujou nan gran fason sa yo. Yo ka rive nan ti fason, tankou moun nan ka eveye piplis. Li fasil pou reyalize jan sa ka bay fo espwa pou panse moun nan ap refè. Men, gen anpil chans se pa sak fèt. Moun nan ka ap akimile fòs pou dènye moman ki rete l nan lavi sa a.

Men sa ou ka fè:

- Pwofite de moman sa a jan l vini an.
- Itilize tan an pou pataje souvni e pou di orevwa.
- Pase tan ansanm men dan lamèn.

“Bagay ki enpòtan pou nou nan lavi nou pa fantastik ni yo pa ekstrawòdinè. Yo se moman lè nou manyen youn lòt, lè nou prezan defason pi atantif oswa avèk plis konpasyon.”

— Jack Kornfield

Di Orevwa

Gen anpil moun ki pa fin sèten si pou yo di orevwa. Genyen ladan yo ki enkyete ke si yo fè sa, sa ka presipite lanmò a oswa ke moun ka pran sa mal. Gen dè lòt ki ka vle di orevwa, men yo pa konn kisa pou yo di. Genyen tou k ap mande tèt yo si pou yo di moun nan ke pa gen pwoblèm si yo lage sa.

Kisa pou di ak kilè pou di l se yon kesyon chwa pèsònèl. Pagen okenn fason ki kòrèk ni ki move pou fè l. Gen sèten moun ki gen anpil difikilte pou yo di orevwa. Men yon fwa yo fè l, sa ka yon kado. Tan sa a ke w ap pase avèk moun ki pwòch ou a se yon moman espesyal.

Men sa ou ka fè:

- Pran tan pandan moun nan eveye pou fè sa pou fè a oswa pou di sa pou di a. Swiv sa kè w di w pou fè.
- Gen sèten moun ki kòmanse di:
 - “*Sa mwen pi renmen avèk ou...*”
 - “*Sa m ap toujou sonje...*”
 - “*Sa m ap plis sonje de ou...*”
 - “*Sa ou aprann mwen...*”
 - “*Sa ki rete nan fon kè m se...*”
- Gen sèten moun ki ka pwofite pran tan sa a pou di, “Mwen dezole.” Yo ka pwofite pran tan sa a pou padone oswa pou libere yo de kòlè yo te akimile depi anvan.
- Gen sèten moun ki ka pwofite pran tan sa a pou rann gras.
- Sa ka ede si w kenbe moun ki pwòch ou a, si w kapab. Oswa pran men l epi di tout sa w gen pou di.
- Lam nan je se yon pati nòmal nan di orevwa. Lè w kriye se yon fason sen pou montre jan w renmen moun nan.

Lè Lanmò a Pwòch

Pi ba a w ap jwenn yon lis siy ki ka vle di lanmò ap rive byento. Pwosesis lanmò a inik pou chak moun. Sonje byen ke sa a se yon gid debaz li ye sèlman. Moun ka manifeste kèk oswa tout siy sa yo a dè moman diferan.

YOUN A TWA MWA

- Detachman de moun ak aktivite
- Pale mwens
- Manje ak bwè mwens
- Dòmi plis

YOUN A DE SEMÈN

- Konfizyon vizavi kote, lè, oswa moun
- Itilizasyon langaj senbolik ("Mwen vle al lakay mwen")
- Pale ak lòt moun ki pa nan pyès la
- Chanjman fizik:
 - Batman kè ogmante oswa ralanti
 - Tansyon ateryèl bese
 - Koulè po chanje
 - Respirasyon fèb oswa pa ekilibre
 - Tanperati kò a vin cho/frèt
 - Manje/bwè mwens oswa pa manje/pa bwè

JOU A ÈDTAN

- Dòmi pifò nan tan an
- Vag enèji
- Ajite
- Gen difikilte pou vale
- Plis chanjman nan koulè po a
- Plis chanjman nan respirasyon (gwo pòz ant respirasyon yo)
- Gwo son egi lè moun nan ap respire
- Batman kè ki fèb
- Bès nan tansyon ateryèl
- Mwens pipi oswa pa gen pipi ditou
- Pòpyè je ki pa fèmen nèt

MINIT

- Souf kout ki vini avèk long pòz antre yo
- Bouch louvri
- Pa reyaji

"Nan lavi sa a nou pa ka fè bagay ekstrawòdinè. Nou ka fè ti bagay sèlman men avèk bonjan lanmou."

— Mother Teresa

Lè Moman Lanmò a Rive

Li enpòtan pou planifye kisa pou fè lè lanmò a rive. Pale avèk moun nan fanmi yo, avèk moun k ap bay swen yo, e avèk zanmi ki ka la. Pèsòn moun pa ka konnen lè lanmò a ap rive. Gen moun ki mouri lè gen lòt moun ki la. Genyen ki bay dènye souf yo lè yo poukont yo.

Lè moun nan mouri, pap gen okenn respirasyon ni batman kè. Pap gen okenn reyaksyon lè ou pale oswa manyen l. Zye yo ka louvri pasyèlman. Nwaje yo pap reyaji nan limyè. Machwa a ap relache, epi bouch la ap louvri. Kò a ka pèdi kontwòl entesten yo ak blad pipi a.

Lanmò a ka yon chòk menmsi ou santi w te prepare pou li. Lè moun nan mouri, pa gen anyen lòt pou fè touswit apade rele ospis la. Pa gen nesosite pou rele 911 oswa pou rele lapolis. Ou ka vle rele yon bon zanmi oswa yon manm fanmi pou l rete avèk ou nan moman sa a.

Men sa ou ka fè:

- Tanpri, kontakte ospis la. Yon enfimye ap vin vizite w. Lòt manm ekip yo ka ede si sa nesèsè.
- Lè yon enfimye oswa lòt manm ekip yo vin vizite, yo ka:
 - Konfime lanmò a
 - Wete tout tib ki prezan yo
 - Ofri pou benyen ak prepare kò a
 - Ba ou konsèy sou fason pou elimine nenpòt rès medikaman
 - Rele ponp finèb la, si w vle
 - Bay sipò
 - Kontakte doktè a ak ekip ospis la
 - Fè plan pou yo retire ekipman

-
- Moun onore lanmò moun pwòch yo diferan fason. Genyen ki vle pou ponp finèb la vini touswit. Gen lòt ki tann anvan yo rele.
 - Gen sèten moun ki onore moun pwòch yo fason sa yo:
 - Yo benyen kò a
 - Yo abiye kò a avèk rad espesyal
 - Yo rakonte istwa
 - Yo limen yon bouji
 - Yo pataje yon rityèl baze sou kwayans espiriytèl moun nan
 - Yo mete flè nan pyès la
 - Yo jwe mizik espesyal
 - Fè ponp finèb la konnen lè w pare pou yo vini. Ou ka deside pou w la lè yo anlve kò a. Oubyen ou ka vle tann yon lòt kote nan kay la. Lè sa a ponp finèb la ap ede w planifye pou sèvis yo.



*“Lavi nou se yon
desen byen pal sou
sifas mistè a.”*

— Annie Dillard

Swen pou moun k ap bay swen an

Lè w ap bay yon moun ki nan fen lavi l, swen, sa ka epize w fizikman ak emosyonèlman. Dèfw a ou ka santi w depase. Li ka fè w bouke nan tout kò w, nan nanm ou, ak nan lespri w.

Metsouli, ou ka gen lòt bagay w ap fè tou. Ou ka ap travay, ou ka ap okipe yon kay ak lòt moun pwòch ou, oswa ou ka ap okipe pwòp bezwen sante w. Lè w ap jere swen yon lòt moun ansanm avèk swen pa w, sa ka yon bagay ki difisil. Asire w ke w jwenn ekilib ou bezwen an. Li enpòtan pou w okipe tèt ou, tou.

Men sa ou ka fè:

- Respire pwofondeman an plizyè fwa pandan jounen an. Respirasyon pwofon ka rafrech kò w ak lespri w.
- Al deyò a pou kèlke minit. Respire epi santi lè fre a. Al mache oswa al chita yon kote ki kalm.
- Eseye kenbe yon woutin egzèsis, si w gen youn. Sa ka ede diminye sou estrès epi ranfòse enèji.
- Kouche pandan 20 minit oswa chita sou yon chèz ak pye w anlè.
- Bwè anpil likid, sitou dlo.
- Swiv yon rejim alimantè byen balanse. Manje a dè zè regilye.
- Deside si apèl nan telefòn oswa vizit ap ede oswa pap ede. Limite vizit yo yon fason pou onore pwòp bezwen w. Pran tan pou tèt ou lè w bezwen l.
- Mande èd. Byen souvan, fanmi ak zanmi vle ede men yo pa konn kijan pou yo fè l. Kenbe yon lis bagay ki pou fèt, tankou al fè makèt oswa al mache chen an.
- Mande yon volontè nan ospis la pou l ede w. Volontè ki resevwa fomasyon ka ede al fè komisyon oswa yo ka chita avèk moun nan pandan w ap pran yon ti repo.
- Pataje santiman w yo avèk yon zanmi ou fè konfyans, avèk konseye espiyityèl ou, oswa avèk yon moun nan ekip ospis ou a.

SAMPLE

© 2008 pa Hospice of Santa Cruz County. Tiliv sa a (yo pibliye avèk tit *Lè Lanmò a Pwòch* ak *Lè Lè a Rive*) te kreye pa Hospice of Santa Cruz County, yon òganizasyon kominotè, ki pa travay pou pwofi, ki sitiye nan Scotts Valley, California, e ki desèvi konte Santa Cruz ak North Monterey. Grasa yon sibvansyon jenere li resewa nan men The California Endowment, Hospice of Santa Cruz County te vin anmezi pou l reyalize objektif final li a pou l amelyore edikasyon sou fen-lavi, sou ospis, sou tranzisyon, ak sou sèvis sipò nan moman ladetrès pou kominote Latino a.

Tout dwa rezève. Piga repwodwi okenn pati nan tiliv sa a san otorizasyon davans editè a.
Enprime Ozetazini Damerik.



Pibliye pa Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida
www.QoLpublishing.com

Quality of Life Publishing Co. se yon antrepriz endepandan, ki motive pa misyon l e ki espesyalize nan piblikasyon komèsyal ki ede fasilite chemen an pou moun ki gen maladi ki limite lavi yo e pou fanmi moun sa yo. KI JAN POU KÒMANDE KOPI MAK ORIJINAL: Rele Quality of Life Publishing Co. pandan lè yo louvri yo (Lè Zòn Lès), nimewo pou apèl gratis la se 1-877-513-0099 oubyen voye yon imèl bay info@QoLpublishing.com.

Founi pa

Organization Name

Street Address
City, State, Zip

Nimewo Telefòn pou apèl gratis:

(000) 000-0000

Telefòn:

(000) 000-0000

Faks:

(000) 000-0000

www.website.com

Logo