



Когда смерть рядом

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМИ НА
ПОСЛЕДНЕМ ЭТАПЕ ЖИЗНИ

Logo

SAMPLE

*Пусть светлые воспоминания окутают вас
своим теплом,
Пусть вас окружает только любовь,
И чистый свет внутри вас
Служит вам проводником на вашем пути.*

Введение

Смерть – это естественная часть жизни. Тем не менее, многие не знают, как ухаживать за людьми, находящимися на последнем этапе жизни. Возможно, вы никогда не сталкивались с этим в прошлом и испытываете страх. Вы можете ощущать широкий спектр чувств, и это нормально.

Вы можете чувствовать себя неуверенно. Временами вам может казаться, что вы находитесь на американских горках и не знаете, что вас ждет за очередным поворотом. Эта брошюра предоставит вам необходимую информацию. Вы узнаете, как ухаживать за человеком в последние дни его жизни.

Близкие, друзья и лица, осуществляющие уход, могут сыграть важную роль в оказании больному необходимой поддержки. Для человека в последние дни жизни не столь важно, что вы говорите или делаете. Ему необходимо ваше присутствие, помогающее обрести чувство защищенности и найти утешение.

Процесс умирания индивидуален. Никто не знает, как и когда это произойдет. Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам советами и рекомендациями.

Свяжитесь с хосписом для получения дополнительной информации и поддержки. Мы стремимся уважать достоинство – чувства чести и самоуважения – каждого человека, обеспечивая качественный уход, заботу и покой.

Содержание

Введение	1
Цели в конце жизни	3
Уход в себя	4
Изменения в питании	5
Изменения в работе мочевого пузыря и кишечника	6
Изменения в дыхании	7
Изменение температуры тела	8
Спутанность сознания	9
Беспокойство и тревожность	11
Всплески энергии	13
Прощание	14
Когда смерть рядом	15
Момент смерти	17
Помощь лицам, осуществляющим уход	19

Цели в конце жизни

Источник: д-р Айра Байок

Д-р Айра Байок является ведущим специалистом по уходу за умирающими. Он хорошо известен своим вкладом в обучение качественной помощи больным на последнем этапе их жизни. Ниже приводится составленное им краткое описание проблем, с которыми сталкиваются многие люди при приближении смерти.

Процесс умирания может быть нелегким. Но часто он становится периодом огромного личного роста и душевного исцеления. Д-р Байок знакомит нас с эмоциональными и духовными аспектами процесса умирания.

Завершая свой жизненный путь, многие люди желают:

- быть уверенными в том, что они довели до конца свои мирские дела;
- иметь чувство завершенности в своих отношениях с окружающим миром;
- верить, что их жизнь имела смысл;
- любить самого себя;
- ощущать любовь, которую им дарят другие;
- иметь чувство завершенности в своих отношениях с близкими и друзьями;
- принять тот факт, что их жизнь близка к концу;
- обрести новое самоощущение, выходящее за пределы личных потерь;
- верить, что жизнь в целом не является бессмысленной;
- довериться неизвестному и не противиться неизбежному.

Уход в себя

Люди, находящиеся на пороге смерти, обычно начинают уходить в себя и отдаляться от окружающего мира. Это может начаться за несколько недель до смерти. Они могут оставаться в постели весь день или спать большую часть времени.

Уйдя в себя, они ощущают меньше потребности в разговорах. Прикосновения и покой обретают больший смысл. На этой стадии больные могут не отвечать на стимулы и выглядеть так, как будто они находятся в коме. Возможно, что таким образом они готовятся к уходу из этого мира.

Что вы можете сделать:

- Планируйте посещения на то время суток, когда человек находится в более ясном сознании.
- Говорите с ним нормальным голосом. Умиравший человек может слышать до самого конца.
- Назовитесь, когда вы обращаетесь к нему. Прежде чем сделать что-либо, скажите ему об этом. Например: «Боб, это Карен. Я почищу вам рот».
- Не упоминайте в присутствии больного какие-либо вещи, которые вы не стали бы обсуждать, если бы он находился в ясном сознании.

Изменения в питании

Потеря интереса к еде является естественным явлением на пороге смерти. Часто никакая еда не кажется вкусной. Люди ощущают кратковременную тягу к определенным продуктам. Лицам, осуществляющим уход, нередко бывает очень трудно смириться с изменениями в питании, происходящими в процессе умирания. Ведь с помощью пищи мы снабжаем свое тело энергией. Мы разделяем свои трапезы с друзьями и близкими.

Но по мере угасания жизненных функций организм начинает усваивать пищу не так, как раньше. Часто наблюдается потеря веса. Важно понимать, что это не означает, что человек голоден или что его недостаточно кормят.

Что вы можете сделать:

- Руководствуйтесь сигналами, подаваемыми больным. Он даст вам знать, если ему нужно или хочется покушать или попить.
- Жидкая пища предпочтительнее твердой. Некоторым людям легче проглатывать более густые жидкости.
- Можно давать небольшие кусочки льда или замороженный сок.
- Если человек не может глотать, жидкости можно давать понемногу с помощью пипетки (попросите медсестру хосписа помочь в этом).
- Знакомые продукты могут даваться в небольших количествах. Иногда определенный вкус или запах может успокоить больного.
- Люди, которые не могут говорить, дают знать другими способами, что они не хотят есть или пить. Они могут кашлять, кусать ложку, сжимать зубы, отворачиваться или выплевывать еду.
- Уважайте их пожелания и не заставляйте есть или пить.
- Когда человек близок к смерти, он может выглядеть ощущающим жажду, но быть не в состоянии пить самостоятельно. В таком случае увлажняйте рот и губы больного с помощью тампона.

Изменения в работе мочевого пузыря и кишечника

В результате потери контроля над опорожнением мочевого пузыря и кишечника могут наблюдаться непроизвольное мочеиспускание (недержание) и непроизвольная дефекация. Это может происходить из-за ослабления мышц нижней части тела. Однако следует знать, что количество мочи уменьшается по мере того, как человек становится слабее.

Цвет мочи может быть более темным, чем обычно. Она может быть мутной или иметь сильный запах. Это нормальные последствия снижения потребления жидкостей. Почки работают не столь активно, как раньше.

Ослабление организма также может приводить к запорам (редкому или затрудненному опорожнению кишечника). Они являются серьезной проблемой, причиняющей боль и дискомфорт многим людям в конце жизни. Болеутоляющие препараты могут усугубить эту проблему. Специалисты, ухаживающие за такими больными, вместе с болеутоляющим средством часто дают им слабительные средства или размягчители стула.

Такие изменения в работе мочевого пузыря и кишечника для многих людей являются неловкими. Всегда следите за тем, чтобы больной был чистым, сухим и не ощущал дискомфорта. Главная цель заключается в защите достоинства человека.

Что можно сделать:

- Можно использовать подгузники для взрослых и одноразовые подстилки. Медсестра или работник по уходу на дому может показать вам, как менять подгузники и подстилки лежащему больному.
- Медсестра может предложить поместить трубку (катетер) в мочевой пузырь. Это позволит держать кожные поверхности больного более сухими. В момент установки катетера человек может ощущать дискомфорт в течение нескольких секунд. После этого человек обычно его даже не чувствует.
- Обеспечьте приватность при проведении процедур личной гигиены. Регулярно проверяйте белье и кожу больного на предмет сухости и чистоты; спрашивайте, не ощущает ли он дискомфорт. Медсестра может предложить использовать определенные мази или кремы.
- Уведомите медсестру, если у больного меньше трех опорожнений кишечника в неделю или если он испытывает трудности с дефекацией. Если больному даются обезболивающие препараты, убедитесь в том, что он также получает лечение от запоров. Давайте ему только те лекарства, которые были утверждены медсестрой.

Изменения в дыхании

Характер дыхания часто изменяется в последние дни жизни. Оно может замедлиться. Человек может делать быстрые короткие вдохи, сменяемые периодами отсутствия дыхания. Эти периоды могут длиться от 5–30 секунд до одной минуты.

Такой характер дыхания не причиняет больному дискомфорта и объясняется ослаблением его организма. Медсестра или врач хосписа определит необходимость дачи кислорода больному.

Когда организм сильно ослабевает, человек теряет способность к глотанию. Слюна может накапливаться в задней части глотки, вызывая хрипящие звуки. Не отсасывайте ее, так как это приводит к выделению еще большего количества слюны. Вы можете думать, что стараетесь помочь больному, но это лишь причиняет дополнительный дискомфорт. Издаваемые человеком звуки могут быть пугающими, но они не означают, что человек страдает.

Что вы можете сделать:

- Осторожно поверните больного на бок. Это может способствовать оттоку слюны. Можно также поднять изголовье кровати.
- Медсестра может предоставить вам информацию о препаратах, которые используются для снижения выделения слюны.
- Перед смертью человек обычно дышит через рот. Это может сделать рот очень сухим. Поэтому очень важен регулярный частый уход за полостью рта.
- Умиравшему человеку может быть трудно дышать. В таком случае лечащий врач может назначить морфин или аналогичный препарат, чтобы устранить дискомфорт.

Изменение температуры тела

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Когда организм ослаблен, мозг теряет контроль над регуляцией температуры тела. Это может привести к увеличению температуры тела или вызвать ощущение холода. Иногда выделяется обильный пот, даже при нормальной температуре.

Что можно сделать:

- Сообщите медсестре хосписа о том, что у больного жар. Положите ему на лоб прохладную салфетку или снимите одеяло. При очень высокой температуре медсестра может дать больному безрецептурные обезболивающие препараты (такие как Tylenol).
- Ослабление жара может приводить к обильному потоотделению. Поменяйте пижаму и простыни для обеспечения комфорта.
- Можно использовать вентилятор или открыть окно.
- Человек может сбросить одеяло. Помните, что больной может чувствовать, что в комнате жарко, даже если вам она кажется прохладной.

ПОНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

С ослаблением организма замедляется кровоток. Ноги и руки могут быть прохладными на ощупь. Может измениться цвет кожи. Может отмечаться некоторая синюшность кистей и стоп. На коленях, лодыжках и локтях могут появиться пятна.

В целом человек может выглядеть очень бледным. Губы и кожа под ногтями могут выглядеть немного синеватыми. Все это не причиняет больному никакого дискомфорта. Эти изменения являются естественной частью процесса умирания.

Что можно сделать:

- Укутайте теплым одеялом (но не электрическим).
- Осторожный массаж может улучшить кровообращение. Проконсультируйтесь с медсестрой, прежде чем выполнять массаж. Кожа некоторых людей может быть излишне чувствительной к прикосновениям, в этом случае массаж не рекомендован.

Спутанность сознания

Временами сознание умирающих людей может казаться спутанным. Они могут не знать какое сейчас время, где они находятся или не узнавать вас. Они могут говорить, что видят вещи, которые никто кроме них не видит. Они могут разговаривать с людьми, которые не находятся в помещении или уже умерли.

Ближе к смерти люди иногда говорят о том, что собираются куда-то поехать. Например, они могут говорить: «Я хочу домой»; «Где мои ключи?»; «Мне нужно найти мой чемодан»; «Где находится станция поезда/остановка автобуса?»

Данное явление известно как «символический язык» – умирающий человек выражает определенные мысли, используя символические образы. За счет этого больной может пытаться дать понять другим людям, что он готов к смерти. Это также может быть попыткой попрощаться.

Когда это происходит, может казаться, что спутанность сознания является побочным эффектом лекарств. Но это нормальная часть процесса умирания. При каждом посещении больного медсестра или врач хосписа проверяет назначенные препараты, чтобы убедиться, что человек получает правильные дозы.

Что вы можете сделать:

- Скажите медсестре или другим членам персонала хосписа, участвующим в уходе за больным, что его сознание не является ясным. Они подскажут, какую поддержку вы можете оказать ему в данный момент.
- Если уместно, попробуйте напомнить человеку о том, кем являетесь. Сообщайте ему о том, что вы собираетесь сделать. Указывайте на знакомые вещи в комнате.
- Оказывайте моральную поддержку. Дайте больному знать, что вы позаботитесь о нем. Скажите ему, что обеспечите его безопасность.
- Ограничьте число посетителей. Это может помочь уменьшить спутанность сознания.

-
- Когда больной говорит вам, что видит какие-либо вещи, не пытайтесь переубедить его в обратном. Они кажутся ему реальными, даже если вы их не видите.
 - Слушайте внимательно. Умиравший может передавать важные мысли на символическом языке.
 - Вы можете фиксировать важные моменты в журнале. Ведение журнала может быть источником утешения, и позже вы сможете поделиться его содержанием с другими людьми.

«Вы не должны пытаться что-то делать или говорить для улучшения ситуации. Просто будьте рядом как можно чаще и дольше».

— Согьял Ринпоче



Беспокойство и тревожность

Порой человек может выглядеть беспокойным или возбужденным. Он может нервно перебирать простыни или снова и снова повторять какие-либо движения.

Это встречается часто и может быть вызвано рядом причин. Беспокойство может быть результатом пониженного кровотока. Замедление кровотока приводит к тому, что в мозг поступает меньше кислорода. Иногда беспокойство (тревожность и напряженность) может быть признаком физического дискомфорта или боли. Эмоциональные или духовные проблемы тоже могут вызвать беспокойство и тревожность.

Что вы можете сделать:

- Дайте медсестре хосписа знать, что человек выглядит беспокойным или напряженным. Медсестра попытается определить наличие дискомфорта или боли.
- Продолжайте давать лекарства, предписанные врачом.
- Попросите социального работника или капеллана хосписа побеседовать с человеком о его переживаниях и на духовные темы. Социальный работник или капеллан может предоставить человеку необходимую поддержку.
- Сделайте так, чтобы окружающая обстановка была спокойной и умиротворяющей. Говорите с человеком медленным и успокаивающим тоном голоса.
- Помогите ему разрешить проблемы, которые его беспокоят. Возьмите на себя выполнение каких-либо дел, которые он хотел бы закончить, – это позволит ему почувствовать облегчение. Обратитесь за помощью в этом к другим людям.
- Почитайте ему что-нибудь вдохновляющее или поднимающее настроение.
- Включите мягкую музыку.
- Успокойте, возьмите его руки в свои ладони или нежно прикоснитесь к нему.

-
- Поднимите боковые перегородки на кровати или сидите рядом, чтобы обеспечить его безопасность.
 - Подумайте об использовании прибора удаленного мониторинга («радионяни»), когда покидаете комнату.
 - Средства, ограничивающие подвижность, такие как ремни, могут усилить беспокойство. Не привязывайте больного к кровати и не используйте какие-либо иные удерживающие средства, так как это может усилить беспокойство.
 - Может быть целесообразным ограничить доступ посетителям в это время. Поддерживайте тишину в комнате. Выключите радио, телевизор и звук на телефоне.
 - Воспоминания о прошлом могут принести утешение. Некоторые люди вспоминают наиболее яркие торжества, хорошие времена в компании близких или любимые места.



«Одним из самых лучших подарков, которые мы можем преподнести друг другу, являются хорошие воспоминания».

— Генри Нуэн

Всплески энергии

У умирающих людей могут появляться резкие всплески энергии. Как правило, они являются кратковременными. Иногда больной может выглядеть на удивление бодрым и в ясном сознании. Он может попросить поесть, хотя до этого отказывался от еды в течение нескольких дней. Он может захотеть походить, хотя не вставал с кровати несколько недель.

Всплески энергии не всегда являются столь выраженными. Они могут проявляться более незаметно; например, человек может дольше бодрствовать. Это может легко создать видимость того, что ему становится лучше. Но, скорее всего, это не так. Человек может переживать последние моменты ясного сознания и бодрости в этой жизни.

Что вы можете сделать:

- Наслаждайтесь этими моментами.
- Используйте их, чтобы поделиться воспоминаниями и попрощаться.
- Будьте вместе, держась за руки.

«Фантастическая яркость и великолепие – не самое важное в этой жизни. Самое важное – это наше прикосновение друг к другу, когда мы можем без остатка отдать все свое внимание и заботу ближнему».

— Джек Корнфилд

Прощание

Многие люди не уверены в том, нужно ли попроситься с умирающим человеком. Иногда близкие беспокоятся, что это может ускорить смерть или что их неправильно поймут. Другие хотят попроситься, но не знают, что сказать. Некоторые не знают, можно ли сказать умирающему человеку, что надо попроситься.

Что и когда говорить – это ваш личный выбор. Правильного или неправильного способа это сделать нет. Некоторых людей идея прощания очень удручает. Однако больной может воспринять это как дар. Прощание с близким человеком – это особый момент.

Что вы можете сделать:

- Найдите время, когда человек не спит, чтобы сказать или сделать то, что считаете нужным. Прислушайтесь к своему сердцу.
- Некоторые люди начинают разговор такими фразами:
 - *«То, что я больше всего люблю в тебе, это...»*
 - *«То, что я буду всегда помнить, это...»*
 - *«То, что мне больше всего не будет доставать без тебя, это...»*
 - *«То, что я узнал от тебя, это...»*
 - *«То, что мне дорого больше всего, это...»*
- Некоторые люди могут использовать этот момент для того, чтобы попросить прощения. Они могут простить сами и отказаться от прошлых обид.
- Другие могут использовать это время для выражения благодарности.
- Если возможно и уместно, обнимите человека. Или возьмите его за руку и скажите все, что вам нужно сказать.
- Не надо противиться слезам – они естественны при прощании. Слезы могут быть способом показать, насколько вы любите человека.

Когда смерть рядом

Ниже перечислены признаки, которые могут свидетельствовать о приближении смерти. Каждый человек умирает по-своему. Просим иметь в виду, что информация ниже носит общий характер. Люди могут иметь некоторые или все из этих признаков – в разные моменты времени.

ЗА ОДИН–ТРИ МЕСЯЦА ДО СМЕРТИ

- Уходит в себя и отходит от обычных занятий
- Меньше говорит
- Меньше ест и пьет
- Больше спит

ЗА ОДНУ–ДВЕ НЕДЕЛИ ДО СМЕРТИ

- Не знает, какое сейчас время, где он находится, не узнает знакомых людей
- Использует символический язык («Я хочу домой»)
- Разговаривает с людьми, не находящимися в комнате
- Физические изменения:
 - Сердцебиение ускоряется или замедляется
 - Артериальное давление понижается
 - Меняется цвет кожи
 - Дыхание становится слабым или неравномерным
 - Температура тела повышается или понижается
 - Потребляет меньше еды и жидкостей или отказывается от еды и питья

НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЛИ ЧАСОВ ДО СМЕРТИ

- Спит большую часть времени
- Всплески энергии
- Беспокойство
- Трудности с глотанием
- Цвет кожи изменяется еще больше
- Дыхание изменяется еще больше (длительные перерывы между вдохами)
- Хрипы при дыхании
- Слабый пульс
- Падение артериального давления
- Снижение количества мочи или ее полное отсутствие
- Веки не закрываются полностью

ПОСЛЕДНИЕ МИНУТЫ ПЕРЕД СМЕРТЬЮ

- Короткие вдохи с более длительными перерывами между ними
- Открытый рот
- Не реагирует на стимулы

«В этой жизни мы не совершаем никаких великих дел. Мы можем только делать небольшие дела с большой любовью».

— Мать Тереза

Момент смерти

Важно заранее подумать о том, что вы будете делать в момент наступления смерти. Поговорите с членами семьи, ухаживающими и друзьями, которые могут присутствовать в помещении. Никто не может с точностью сказать, когда именно наступит смерть. Одни люди умирают при появлении определенных признаков, а другие – нет. Некоторые делают свой последний вздох, когда они одни.

Когда человек умрет, у него не будет ни дыхания, ни сердцебиения. Он не будет никак реагировать на ваш голос или прикосновение. Глаза могут быть частично открытыми. Зрачки не будут реагировать на свет. Челюсть расслабится, и рот откроется. Может произойти опорожнение кишечника или мочевого пузыря.

Смерть может быть потрясением, даже если вы чувствовали себя готовым к ней. Когда человек умрет, не требуется предпринимать сразу каких-либо действий кроме звонка в хоспис. Нет необходимости звонить в службу 911 или полицию. Вы можете позвонить близкому другу или члену семьи, чтобы получить их поддержку в этот момент.

Что вы можете сделать:

- Позвоните в хоспис. Придет медсестра. При необходимости могут прийти другие специалисты, участвовавшие в лечении и уходе.
- Во время своего визита медсестра или другой специалист может:
 - подтвердить факт смерти;
 - снять все установленные трубки;
 - предложить искупать и подготовить тело;
 - Даст рекомендации в части оставшихся медикаментов;
 - если вы хотите этого, позвонить в похоронное бюро;
 - предоставить поддержку;
 - связаться с врачом и членами команды хосписа;
 - организовать увоз оборудования.

-
- Люди почитают умерших близких по-разному. Некоторые хотят, чтобы похоронное бюро прибыло сразу же. Другие ждут некоторое время, прежде чем позвонить.
 - Люди могут отдавать честь умершим разными способами:
 - омывают тело;
 - надевают на него лучшую одежду;
 - рассказывают истории из жизни умершего;
 - зажигают свечи;
 - совершают ритуалы в соответствии с верованиями умершего;
 - помещают в комнату цветы;
 - включают особую музыку.
 - Позвоните в похоронное бюро, когда вы готовы к приходу его сотрудников. Вы можете присутствовать, когда они забирают тело, или подождать в другой части дома. Похоронное бюро поможет вам спланировать похороны.



«Наша жизнь – это лишь едва заметный след на поверхности неведомого».

— Энни Диллард

Помощь лицам, осуществляющим уход

Уход за умирающим человеком может быть физически и эмоционально истощающим опытом. Иногда он может казаться невыносимым. Вы можете чувствовать физическое, умственное и духовное изнеможение.

Помимо ухода за умирающим человеком вы можете иметь многочисленные другие заботы и дела. Это может быть работа, уход за домом и другими близкими, либо забота о вашем собственном здоровье. Ухаживать за другим человеком, не игнорируя свои собственные потребности, может быть очень сложно. Постарайтесь найти такой баланс. Очень важно не забывать заботиться о себе.

Что вы можете сделать:

- Часто делайте глубокие вдохи. Глубокое дыхание освежает и тело, и душу.
- Выйдите на несколько минут. Почувствуйте свежий воздух и его запах. Прогуляйтесь или посидите в спокойном месте.
- Старайтесь придерживаться привычного режима физических упражнений, если он у вас имеется. Это поможет снизить стресс и повысить бодрость.
- Прилягте на 20 минут или посидите в кресле, подняв ноги.
- Пейте много жидкости, особенно воду.
- Правильно питайтесь. Не пропускайте приемы пищи.
- Решите для себя, хотите ли вы звонков и посетителей. Ограничьте визиты как знак уважения к собственным потребностям. Позвольте себе побыть в одиночестве, когда вам это нужно.
- Обратитесь за помощью. Часто родственники и друзья хотят помочь, но не знают как. Составьте список дел (например, покупка продуктов или выгуливание собаки).
- Обратитесь за помощью к волонтерам хосписа. Обученные волонтеры могут выполнять поручения или сидеть с человеком, пока вы отдыхаете.
- Поделитесь своими чувствами с близким другом, вашим духовным наставником или членами команды хосписа.

S A M P L E

© 2008 г., Hospice of Santa Cruz County. Данная брошюра (публикуемая под названиями «Когда смерть близка» (*When Death is Near*) и «Когда приходит время» (*When the Time Comes*), была составлена хосписом Hospice of Santa Cruz County, местной некоммерческой организацией из г. Скоттс-Вэлли, шт. Калифорния, предлагающей свои услуги жителям округа Санта-Круз и северной части округа Монтерей. Благодаря щедрому гранту фонда The California Endowment, Hospice of Santa Cruz County достиг большого прогресса в достижении своей конечной цели – повышении осведомленности в вопросах конца жизни и улучшения качества услуг хосписа, ухода в переходный период и поддержки родственников, переживших утрату, среди испаноязычного сообщества.

Все права защищены. Никакая часть данной брошюры не может быть воспроизведена без предварительного разрешения издателя. Отпечатано в Соединенных Штатах Америки.



Опубликовано компанией Quality of Life Publishing Co.
Неаполь, шт. Флорида
www.QoLpublishing.com

Quality of Life Publishing Co. является независимой компанией, движимой своей миссией и специализирующейся на публикации материалов в помощь неизлечимо больным и их близким под маркой своих клиентов. КАК ЗАКАЗАТЬ КОПИИ МАТЕРИАЛОВ ПОД ВАШЕЙ МАРКОЙ: Позвоните в компанию Quality of Life Publishing Co. в рабочие часы (по восточному времени) по бесплатному номеру 1-877-513-0099 или отправьте электронное сообщение по адресу info@QoLpublishing.com.

Предоставлено

Organization Name

Street Address

City, State, Zip

Бесплатный телефон: (000) 000-0000

Телефон: (000) 000-0000

Факс: (000) 000-0000

www.website.com

Logo