

Kapag ang Pagkamatay Ay Malapit Na



GABAY NG TAGAPAG-ALAGA

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

SAMPLE

Na-update noong 2021. © 2008 ng Hospice of Santa Cruz County. Ang booklet na ito (na inilathala bilang Kapag ang Pagkamatay Ay Malapit Na at Kapag Dumating ang Panahon) ay ginawa ng Hospice of Santa Cruz County, isang not-for-profit na organisasyong nakabase sa komunidad sa Scotts Valley, California, na naglilingkod sa mga county ng Santa Cruz at North Monterey. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Walang bahagi ng booklet na ito ang maaaring kopyahin nang walang paunang pahintulot ng tagapaglathala. Inilimbag sa Estados Unidos.



Inilathala ng Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Ang Quality of Life Publishing Co. ay isang hiwalay na kompanyang hinihimok ng misyon na dalubhasa sa mga branded na publikasyong tumutulong sa pagpapagaan ng buhay para sa mga taong may malubhang karamdaman at kanilang mga pamilya. Bisitahin ang www.QOLpublishing.com. PAANO MAG-ORDER NG MGA BRANDED NA KOPYA: Tumawag sa Quality of Life Publishing Co. sa mga regular na oras ng negosyo (Eastern Time) nang walang bayad sa 1-877-513-0099 o mag-email sa info@QOLpublishing.com.

“Ang mga bagay na pinakamahalaga sa ating buhay ay hindi kagila-gilalas o engrande. Ito ay ang mga sandali na naaantig natin ang isa't isa, kapag naroon tayo sa pinakamaasikaso o maalagang paraan.”

— Jack Kornfield

Pambungad

Ang pagkamatay ay isang natural na bahagi ng buhay. Ngunit marami sa atin ang hindi alam kung paano pangalagaan ang isang tao sa pagwawakas ng buhay. Normal na magkaroon ng malawak na hanay ng mga damdamin o maging hindi sigurado kung ano ang gagawin.

Kung minsan, para kang nasa roller coaster. Maaaring hindi mo alam kung ano ang susunod na mangyayari. Tutulungan ka ng booklet na ito na malaman kung anong dapat asahan kapag nag-aalaga ng isang taong nasa mga huling araw ng buhay.

Ang pamilya, mga kaibigan, at mga tagapag-alaga ay maaaring gumanap ng mahalagang tungkulin. Sa pagwawakas ng buhay, hindi ito gaanong tungkol sa kung ano ang sasabihin o gagawin mo. Ang pagiging nariyan lang ay maaari nang makapagbigay ng suporta at kapanatagan.

Natatangi ang pagkamatay ng bawat tao. Walang sinumang makakahula kung ano ang magiging pakiramdam o kailan ito mangyayari. Nawa ay makatulong ang booklet na ito bilang gabay.

Mangyaring makipag-ugnayan sa amin kung mayroon kang mga katanungan. Layunin naming galangin ang dignidad ng bawat tao sa pamamagitan ng pagbibigay ng may kalidad na pangangalagang pagbibigay-ginhawa.

“Ang pagkamatay ay hindi pagpatay ng ilaw;
ito ay ang pagpatay lamang ng lampara
dahil dumating na ang buhang-liwayway.”

— Rabindranath Tagore

Talaan ng Mga Nilalaman

Pambungad	1
Mga Kaisipan sa Pagwawakas ng Buhay	3
Withdrawal	4
Mga Pagbabago sa Pagkain	5
Mga Pagbabago sa Paggamit ng Palikuran	6
Mga Pagbabago sa Paghinga	7
Mga Pagbabago sa Temperatura ng Katawan	8
Pagkalito	9
Pagiging Hindi Mapakali at Pagkabalisa	11
Pagbugso ng Lakas	13
Pamamaalam	14
Kapag ang Pagkamatay Ay Malapit Na	15
Sandali ng Pagkamatay	17
Pangangalaga para sa Tagapag-alaga	19

Mga Kaisipan sa Pagwawakas ng Buhay

Pinagmulan: Dr. Ira Byock

Si Dr. Ira Byock ay isang kilalang lider sa pangangalaga sa pagwawakas ng buhay. Nasa ibaba ang kanyang listahan ng mga bagay na maaaring naiisip ng mga tao kapag malapit na siya sa pagkamatay. Iniiugnay tayo ng mga kaisipang ito sa emosyonal at espirituwal na panig ng proseso ng kamatayan.

- Damdamin ng pagmamahal para sa sarili at para sa iba.
- Pagkakaroon ng pagpapahalaga sa buhay.
- Pagiging payapa tungkol sa pagwawakas ng buhay.
- Pagkakaroon ng pakiramdam ng pagkompleto ng mga gawain sa buhay.
- Pagkakaroon ng pakiramdam ng pagkompleto sa mga kaugnayan sa iba.
- Pagkakaroon ng pakiramdam ng isang bagong “sarili” na higit pa sa personal na kawalan.
- Pagsuko sa hindi mabatid — kakayahang bumitaw.

Ang paglalakbay sa pagwawakas ng buhay ay maaaring hindi madali. Ngunit madalas na maaari itong maging panahon ng paglago at kagalingan. Narito kami upang tulungan ka at ang iyong mga mahal sa buhay sa buong proseso.

“Ang isang taong nagmamalasakit sa iba ay kumakatawan sa pinakamalaking kahalagahan ng buhay.”

— Jim Rohn

Withdrawal

Normal para sa mga taong mamamatay na na magsimulang mag-withdraw, o lumayo, mula sa mundo sa kanilang paligid.

Maaari itong magsimula nang kasing-aga ng ilang linggo bago ang pagkamatay. Maaari silang manatili sa kama buong araw at gumugol ng mas maraming oras sa pagtulog kaysa sa pagiging gising.

Kasama ng withdrawal ang kawalan ng ganang magsalita. Nagiging mas makabuluhan ang pagdama at katahimikan. Sa puntong ito, maaari hindi sumagot o magmukhang nasa coma ang tao.

Maaaring isipin ng ilang tao na ang gamot para sa pananakit ang nagdudulot ng hindi niya pagsagot. Ngunit ang paglayo mula sa paligid at mga kaugnayan ay isang normal na bahagi ng proseso ng pagkamatay. Maaaring ito ang kanyang paraan upang maghandang bumitaw.

Ano ang magagawa mo:

- Iplano ang mga gawain at pagbisita sa mga panahon kung kailan siya parang pinakaalerto.
- Sabihin ang iyong pangalan tuwing ikaw ay magsasalita. Sabihan siya kung ano ang gagawin mo bago mo ito gawin. Halimbawa: “Daniel, si Angela ito. Aayusin ko ngayon ang unan mo.”
- Kung nag-aalala kang gamot ang nagdudulot ng labis na pagtulog, kausapin ang team ng tagapangalaga. Susuriin nila upang makatiyak na nakukuha niya ang tamang dosis. Dapat mong malaman na hindi inirerekomenda na bawasan o itigil ang gamot para sa pananakit para sa mga taong nakakaranas nang matinding pananakit o malapit na sa pagwawakas ng buhay. Sa mga ganitong kaso, ang pagtuon ng pansin sa ginhawa ang pinakamahalaga.
- Dapat mong malaman na maaari siyang makarinig hanggang sa wakas. Kaya kahit hindi siya gising, maaari mo pa rin siyang kausapin. Magsalita sa iyong normal na tono ng boses. Iwasang magsabi ng kahit anong hindi mo kayang sabihin sa kanya kung siya ay gising.

Mga Pagbabago sa Pagkain

Marami taong ayaw na nang pagkain o inumin sa pagwawakas ng buhay. Ang makita ang isang mahal sa buhay na hindi kumakain ay maaaring napakahirap na tanggapin ng mga pamilya. Ang mga pagkain ang paraan natin upang maglaan ng panahon sa pamilya at busugin ang ating mga katawan.

Kadalasan, walang masarap para sa kanya. Dumarating at nawawala ang mga craving. Habang bumabagal ang katawan, hindi na nito gagamitin ang pagkain sa parehong paraan. Normal ang pagbaba ng timbang. Hindi ito nangangahulugang nagugutom o ginugutom siya.

Ano ang magagawa mo:

- Huwag puwersahin ang pagkain at inumin. Hayaan siyang maging gabay.
- Maaaring may mga pagkakataon kung saan ang amoy o kaunting pagtikim ng mga pamilyar na pagkain ay nakakapanatag. Kapag humingi siya ng pagkain o inumin, magtanong sa nars para makatiyak na ligtas ito.
- Maaaring mas mainam ang mga likido kaysa mga solidong pagkain. May ilang taong mas nadadalian sa paglunok ng malalapot na likido.
- Ang maliliit na yelo o nagyeyelong juice ay maaaring makatulong kung nauuhaw siya. Maaaring ibigay ang mga likido nang paunti-unti sa pamamagitan ng dropper. Humingi ng payo sa nars.
- Hanapin ang mga palatandaan na ayaw niyang kumain. Maaaring maging palatandaan ang pag-ubo, pagkagat ng kutsara, mahigpit na pagsara ng bibig, paglingon ng ulo, o pagluwa ng pagkain.
- Ang taong malapit na sa pagkamatay ay maaaring magmukhang nauuhaw ngunit hindi siya makakainom ng tubig. Maaaring makatulong ang madalas na pangangalaga ng bibig. Gumamit ng mga swab para panatilihin basa ang bibig at mga labi.

Mga Pagbabago sa Paggamit ng Palikuran

Ang kawalan ng kontrol sa pantog at pagdumi (kawalan ng pagpipigil) ay maaaring mangyari sa pagwawakas ng buhay. Kapag nanghina ang katawan, magre-relax ang mga kalamnan sa ibabang bahagi ng katawan. Maaaring nakakahiya ang mga pagbabagong ito. Tiyaking siya ay malinis, tuyo, at komportable para protektahan ang kanyang dignidad.

Maaaring mabawasan ang dami ng ihi sa yugtong ito. Maaaring mas maitim ang kulay kaysa sa normal. Maaari din itong maging malabo o magkaroon ng masangsang na amoy. Ito ay isang palatandaan na ang mga bato ay bumabagal na. Ito ay normal na tugon sa pag-inom ng mas kaunting likido. Ang mga pagdurumi na may kahirapan, masakit, at hindi regular (pagtitibi) ay karaniwan din. Maaaring makabagal pa lalo ng pagdumi ang gamot para sa pananakit. Maaari itong magdulot ng labis na kakulangan ng ginhawa sa pagwawakas ng buhay.

Ang maaaring makatulong:

- Kailangang suriin siya nang madalas para makatiyak na malinis siya. Magbigay ng privacy sa panahon ng pangangalagang personal.
- Maaaring makatulong ang mga disposable na brief at bed pad. Maaaring ipakita sa iyo ng nars o katulong sa pangangalagang pangkalusugan sa bahay kung paano palitan ang mga ito para sa isang taong nasa kama.
- Maaaring magmungkahi ang nars ng ilang partikular na cream para protektahan ang balat.
- Maaaring maglagay ang nars ng tubo (catheter) sa pantog. Pananatilihin nitong tuyo ang balat. Maaaring may kaunting kakulangan ng ginhawa habang inilalagay ang tubo. Pagkatapos nito, hindi na niya ito mararamdaman.
- Makipag-ugnayan sa nars kung siya ay may mas mababa sa 3 dumi bawat linggo o nahihirapan siyang dumumi. Magbibigay ang mga team ng tagapangalaga ng mga pamparumi o mga panunaw ng dumi na may halong gamot para sa pananakit para makatulong. Magbigay lamang ng mga paggamot na inaprubahan ng nars.

Mga Pagbabago sa Paghinga

Kadalasang nagbabago ang mga pattern ng paghinga sa pagwawakas ng buhay. Maaaring bumagal ang paghinga. Maaaring magkaroon ng mga mabilis at mababaw na paghinga na may kasamang mga panahon ng hindi paghinga. Maaaring magtagal ang mga panahong ito mula 5 segundo hanggang sa isang buong minuto. Hindi ito nangangahulugang hindi ito komportable para sa kanya. Ito ay isa pang normal na tugon habang humihina ang katawan.

Ang mga taong malapit na sa pagwawakas ng buhay (sa loob ng ilang araw o oras) ay maaaring maging mahina na hindi na nila kayang lumunok. Maiipon ang laway sa likod ng kanyang lalamunan at gagawa ito ng isang “gumagaralgal” na tunog. Sa huling yugto na ito, hindi inirerekomenda ang pagsipsip ng laway. Kadalasan, ang pagsipsip ng laway ay lumilikha lamang ng mas maraming laway at maaari itong magdulot sa isang pasyenteng mamamatay na ng kakulangan ng ginhawa. Maaaring nakakabagabag pakinggan ang tunog, ngunit hindi ibig sabihin nito ay nagdurusa siya.

Ano ang magagawa mo:

- Ipaalam sa team ng tagapangalaga kung may mga pagbabago sa paghinga. Susuriin nila kung makakapagbigay ng ginhawa ang oxygen.
- Maaari siyang huminga nang bukas ang bibig, kaya nagiging napakatuyo ng bibig. Marahang basain nang madalas ang bibig at mga labi gamit ang mga swab. Gumamit ng lip balm para maiwasan ang pagbabalat.
- Kung naiipon ang laway sa lalamunan, marahang ipihit siya sa kanyang gilid o itaas ang ulunan ng kama para tulungang alisin ang laway. Magtanong sa nars para malaman kung ang maaaring gumamit ng gamot para patuyuin ang laway. Tandaan, maaaring mas nakakabagabag ang tunog para sa iyo kaysa sa pasyente.
- Ipaalam sa team ng tagapangalaga kung sa tingin mo ay talagang nahihirapan siyang huminga. Maaari silang mag-order ng gamot (tulad ng morphine) o maaaring may iba silang rekomendasyon para gawin siyang komportable.

Mga Pagbabago sa Temperatura ng Katawan

Magsisimulang mawalan ng kontrol sa temperatura ng katawan ang utak habang humihina ito. Maaari itong magdulot ng lagnat o panlalamig ng katawan. Paminsan-minsan, maaari siyang maging pawisin. Ang mga pagbabagong ito ay isang natural na bahagi ng proseso ng kamatayan.

Babagal ang pagdaloy ng dugo. Maaaring maging malamig sa pandama ang mga paa, binti, kamay, at braso. Maaaring magbago ang kulay ng balat. Maaari siyang magmukhang napakaputla. Maaaring magkulay-lila nang kaunti ang mga kamay at paa. Maaaring magkaroon ng mga batik ang mga tuhod, bukung-bukong, at siko. Maaaring maging mala-bughaw ang mga labi at ang balat sa ilalim ng mga kuko. Ang mga pagbabagong ito sa balat ay hindi nagdudulot ng kakulangan ng ginhawa sa kanya.

Ang maaaring makatulong kung siya ay may lagnat:

- Ipaalam sa nars kung siya ay may lagnat. Maglagay ng malamig na tuwalya sa noo o tanggalin ang mga kumot. Maaaring magmungkahi ang nars ng gamot tulad ng Tylenol kung mataas ang lagnat.
- Maaari siyang labis na magpawis habang bumababa ang lagnat. Palitan ang gown/mga pajama at punda kung kinakailangan para makapagbigay ng ginhawa.
- Marahang baguhin ang kanyang pwesto sa kama. Pag-isipan ang paggamit ng bentilador o pagbukas ng bintana. Kapag tinatanggal niya ang kumot, tandaang maaaring naiinitan siya kahit nilalamig ka.

Ang maaaring makatulong kung siya ay nilalamig:

- Gumamit ng mainit-init na kumot, pero hindi elektrikong kumot.
- Ang pagmamasahang marahan ay maaaring makatulong upang mapabuti ang pagdaloy ng dugo. Magtanong sa nars bago magmasahang. May mga taong maaaring mayroong balat na masyadong sensitibo para sa pagmasahang.

Pagkalito

Ang mga taong malapit na sa pagwawakas ng buhay ay parang nalilito kung minsan. Maaaring hindi nila alam kung anong oras na o kung nasaan sila. Maaaring hindi sila makakilala ng pamilya o mga kaibigan. Maaaring sabihin nilang may mga bagay silang nakikita na walang ibang nakakakita. Maaari silang kumausap ng mga taong wala roon, o iyong mga namatay na.

Ang mga taong malapit na sa pagwawakas ng buhay ay magsasalita nang paminsan-minsan tungkol sa paglalakbay. Maaari silang magsabi ng mga bagay tulad ng: “Gusto kong kunin ang aking susi,” “Kailangan kong hanapin ang aking suitcase,” o “Nasaan ang tren/bus?”

Ito ay kilala bilang “simbolikong pananalita.” Maaaring isa ito sa mga paraan ng pagpapaalam sa atin ng mga tao na sila ay handa na para sa pagkamatay. Maaaring sinusubukan nilang magpaalam sa atin. Tulad ng sa withdrawal, may ilang taong maaaring isipin na ang gamot para sa pananakit ang nagdudulot ng pagkalito. Muli, isa itong normal na bahagi ng proseso ng pagkamatay.

Ano ang magagawa mo:

- Ipaalam sa team ng tagapangalaga kung siya ay nalilito. Ipapakita nila sa iyo kung paano siya pinakamainam na masusuportahan sa panahong ito.
- Ang team ng tagapangalaga ang susuri upang makatiyak na naibibigay ang tamang gamot sa tamang dosis.
- Marahang subukan siyang isaayos. Ipaalala sa kanya kung sino siya. Sabihin sa kanya kung ano ang iyong ginagawa. Ituro sa kanya ang mga pamilyar na bagay sa silid.
- Magbigay ng kapanatagan. Sabihin sa kanya na ikaw ay naroroon para alagaan siya. Ipaalam sa kanya na siya ay ligtas.
- Limitahan ang mga bisita para mabawasan ang pagkalito.

- Hayaan siyang sabihin sa iyo kung ano ang kanyang nakikita, nararamdaman, at naririnig. Huwag makipag-away sa kanya. Ang mga bagay na ito ay totoo sa kanya, kahit na parang hindi ito totoo sa iyo.
- Makinig nang mabuti. Maaaring may mga makabuluhang mensaheng naibabahagi sa simbolikong pananalita.
- Pag-isipan ang pagsusulat ng mahahalagang bagay na nangyayari. Ang isang journal ay maaaring mapagmulan ng kapanatagan na maibabahagi sa mga mahal sa buhay sa kalaunan.

“Hindi natin naaalala ang mga araw, ang naaalala natin ay ang mga sandali.”

— Cesare Pavese



Pagiging Hindi Mapakali at Pagkabalisa

Paminsan-minsan, maaaring parang hindi siya mapakali. Maaaring galawin niya ang mga punda o maaari siyang gumawa ng magkakatulad na galaw nang paulit-ulit. Ito ay pangkaraniwan. Ang pagiging hindi mapakali ay maaaring maging sanhi ng pagbagal ng pagdaloy ng dugo. Ito ay nagiging sanhi ng pagdaloy ng mas kaunting oxygen sa utak.

Kung minsan, ang pagiging hindi mapakali at pagkabalisa ay maaaring tanda ng kakulangan ng ginhawa o pananakit. Ang mga emosyonal at espirituwal na alalahanin ay maaari ding maging sanhi ng pagkabalisa. Ang pagkakaroon ng mga hindi natapos na gawain ay maaaring maging sanhi para makaramdam siya ng pagkabagabag o pagiging hindi mapakali.

Ano ang magagawa mo:

- Ipaalam sa nars kung siya ay hindi mapakali o ninenerbiyos. Susuriin nila kung may masakit o kakulangan ng ginhawa. Patuloy na magbigay ng mga gamot ayon sa inireseta ng doktor.
- Hilingin ang social worker o kapelyan na kausapin siya tungkol sa mga emosyonal at espirituwal na bagay. Maaari silang magbigay ng suporta kung may mga alalahanin.
- Subukan siyang tulungang malutas ang mga isyu. Mag-alok na kunin ang mga gawain na kailangang matapos. Tingnan kung makakatulong ang iba na makompleto ang mga gawain.
- Ang mga pampigil, tulad ng mga strap o sinturon, ay maaaring maging sanhi ng higit pang pagkabalisa. Huwag siyang itali sa kama o hawakan papaba. Sa halip, gumamit ng mga bed rail o hayaang may isang taong umupo kasama niya para panatilihin siyang ligtas. Gumamit ng baby monitor kapag nasa labas ng silid.

- Maging kalmado at bigyan siya ng kapanatagan. Kausapin siya nang may mabagal at nakakakalmang tono ng boses. Magbasa ng bagay na gusto niya o magpatugtog ng malumanay na musika.
- Ang pagbabahagi ng mga alaala ay maaaring nakakapanatag. May mga taong ang pinag-uusapan ay mga espesyal na holiday, magagandang panahon kasama ang mga mahal sa buhay, o paboritong lugar.
- Panatilihing tahimik ang kanyang espasyo. Hinaan o patayin ang mga radyo, mga TV, at tunog ng mga telepono. Maaari ding makatulong ang paglimita ng mga bisita.
- Magbigay ng kapanatagan sa pamamagitan ng marahang pagdama o paghawak ng mga kamay.



“Kabilang sa pinakamagagandang bagay na maibibigay natin sa isa't isa ay ang magagandang alaala.”

— Henri J.M. Nouwen

Pagbugso ng Lakas

Maaaring magpakita ng biglaan at maikling pagbugso ng lakas ang mga mahal sa buhay na mamamatay na. Siya ay maaaring nakakagulat na maging alerto at malinaw. Maaari siyang humiling na kumain matapos na hindi kumain ng pagkain nang ilang araw. Maaari siyang biglang tumayo para bumisita matapos na hindi umalis sa kama nang ilang linggo.

Hindi laging nangyayari ang mga pagbugso ng lakas sa ganitong mga kagila-gilalas na paraan. Maaaring hindi ito gaanong halata, tulad ng pagiging gising niya nang mas madalas. Madaling makita kung paano ito maaaring magbigay ng maling pag-asa na siya ay gumagaling. Nakakalungkot na hindi ito malamang na mangyayari. Maaaring nagpapapalakas siya para sa kanyang mga huling sandali sa buhay na ito.

Ano ang magagawa mo:

- Masiyahan sa espesyal na oras na ito para sa kung ano ito.
- Gamitin ang oras upang magbahagi ng mga alaala at magpaalam.
- Magkasamang maghawak ng mga kamay.

“Sa buhay na ito, hindi natin magagawa ang malalaking bagay. Magagawa lamang natin ang maliliit na bagay nang may lubos na pagmamahal.”

— Mother Teresa

Pamamaalam

Maaaring hindi sigurado ang pamilya at mga kaibigan kung mamamaalam ba sila. Ang ilan ay nag-aalala na baka magdulot ito ng pagkamatay nang mas maaga. May ibang gustong mamaalam, pero hindi nila alam kung ano ang sasabihin. May mga taong nag-iisip kung dapat ba nilang sabihin na maaari nang bumitaw.

Personal na pagpili ang kung kailan at paano mamamaalam. Walang tama o maling paraan para gawin ito. May mga taong nahihirapang mamaalam. Maraming natutuklasang kapag nagawa na ito, maaari itong maging isang regalo.

Ano ang magagawa mo:

- Maglaan ng oras habang siya ay gising para sabihin o gawin ang kailangan mo. Sundin ang iyong puso. Ang panahong ito na kasama ang iyong mahal sa buhay ay mahalaga.
- May mga taong nagsisimula sa:
 - *“Ang pinakagusto ko sa iyo...”*
 - *“Ang palagi kong maaalala...”*
 - *“Ang mami-miss ko sa iyo...”*
 - *“Ang natutuhan ko sa iyo...”*
 - *“Ang malapit sa puso ko ay...”*
- May mga taong maaaring gamitin ang panahong ito para sabihing, “Humihingi ako ng tawad,” para magpatawad, o kalimutan ang nakaraang galit.
- May mga taong ginagamit ang oras na ito para magpasalamat.
- Maaaring makatulong na hawakan ang iyong mahal sa buhay, kung posible. O kunin ang kanyang kamay at sabihin ang lahat ng kailangan mong sabihin.
- Ang mga luha ay normal na bahagi ng pamamaalam. Ang pag-iyak ay maaaring maging isang magandang paraan para ipakita kung gaano mo siya kamahal.

Kapag ang Pagkamatay Ay Malapit Na

Nasa ibaba ang listahan ng mga palatandaan na maaaring mangahulugang malapit nang mangyari ang pagkamatay. Natatangi ang proseso ng pagkamatay ng bawat tao. Isa lamang itong gabay. May ilang taong maaaring hindi magpakita ng lahat ng palatandaang ito. May ilang maaaring magpakita ng mga palatandaan sa iba't ibang panahon.

1 hanggang 3 buwan:

- Nagwi-withdraw sa mga tao at mga gawain
- Hindi masyadong nagsasalita
- Hindi masyadong kumakain o umiinom
- Mas madalas matulog

1 hanggang 2 linggo:

- Nalilito sa lugar, oras, o mga tao
- Gumagamit ng simbolikong pananalita (“Nasaan ang tren/bus?”)
- Kumakausap ng ibang wala sa silid
- Mga pisikal na pagbabago:
 - Bumibilis o bumabagal ang pulso
 - Bumabagsak ang presyon ng dugo
 - Nagbabago ang kulay ng balat
 - Mahina o hindi magkakapantay ang paghinga
 - Umiinit o lumalamig ang temperatura ng katawan
 - Hindi kumakain, umiinom nang kaunti, o hindi umiinom

Mga araw hanggang mga oras:

- Madalas matulog
- Pagbugso ng lakas
- Hindi mapakali
- Nahihirapang lumunok
- Mahina ang pulso
- Mas malaking pagbagsak ng presyon ng dugo
- Mas maraming pagbabago sa kulay ng balat
- Mas maraming pagbabago sa paghinga (mahahabang pagtigil sa gitna ng mga paghinga)
- Mga tunog ng paghilik habang humihinga
- Kaunting ihi o walang ihi
- Hindi tuluyang sumasara ang mga talukap

Mga Minuto:

- Maiikling paghinga na may mahahabang pagtigil
- Bukas na bibig
- Hindi sumasagot

Sandali ng Pagkamatay

Walang makakapagsabi kung kailan mangyayari ang pagkamatay. May mga taong namamatay kapag may ibang naroroon. May ilang humihinga ng kanilang huling hininga habang mag-isa. Makipag-usap sa pamilya, mga tagapag-alaga, at mga kaibigan tungkol sa kung ano ang dapat gawin kung naroroon sila sa oras ng pagkamatay.

Kapag namatay na siya, hindi magkakaroon ng paghinga o pagtibok ng puso. Hindi magkakaroon ng tugon sa boses o pagdama. Maaaring bukas nang kaunti ang mga mata. Hindi tutugon ang mga balintataw sa ilaw. Magre-relax ang panga, at bubuka ang bibig. Maaaring magkaroon ng pagkawala ng kontrol sa pagdumi at pantog.

Maaari pa ring ikagulat ang pagkamatay kahit pa ito ay inaasahan. Sa oras ng pagkamatay, walang kailangang gawin kaagad maliban sa pagtawag sa hospisyo. Hindi kailangang tumawag sa 911 o sa pulis.

Ano ang magagawa mo:

- Mangyaring makipag-ugnayan sa hospisyo. May nars na bibisita. Maaaring tumulong ang ibang miyembro ng team ng tagapangalaga kung kinakailangan.
- Maaaring naisin mong tumawag sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya para samahan ka sa panahong ito.
- Kapag bumisita ang isang nars o miyembro ng team ng tagapangalaga, maaari nilang:
 - Kumpirmahin ang pagkamatay
 - Tanggalin ang anumang tubo, mag-alok na paliguan at ihanda ang katawan, at ayusin ang pagpapatanggal ng mga kagamitan
 - Bigyan ka ng gabay sa kung ano ang dapat gawin sa mga hindi nagamit na gamot
 - Tawagan ang punerarya, kung nais mo, at makipag-ugnayan sa doktor at natitirang mga miyembro ng team ng hospisyo
 - Magbigay ng suporta

- May mga taong gustong pumunta agad ang punerarya. May ibang naghihintay bago tumawag.
- May ilang binibigyang-dangal ang kanilang mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng:
 - Pagpapaligo at pagbibihis sa espesyal na damit
 - Pagkukuwento
 - Pagtitirik ng kandila at paglalagay ng mga bulaklak sa silid
 - Pagbabahagi ng isang rituwal mula sa mga espirituwal na paniniwala ng yumao
 - Pagpapatugtog ng espesyal na musika
- Ipaalam sa punerarya kapag handa ka nang dumating sila. Maaaring naroon ka kapag kinuha na nila ang katawan o maaari kang maghintay sa ibang bahagi ng bahay. Tutulungan ka ng punerarya na gumawa ng mga memorial plan, kung nais mo.



“Tinatapos ng pagkamatay ang isang buhay, hindi ang isang kaugnayan.”

— Mitch Albom,
Tuesdays with Morrie

Pangangalaga para sa Tagapag-alaga

Ang pangangalaga para sa isang taong nasa pagwawakas ng buhay ay maaaring maging nakakapagod. Maaari nitong iwan ang mga tagapag-alaga na pagod ang katawan, utak, at espiritu. Madalas pinagsasabay-sabay ng mga tagapag-alaga ang iba't ibang tungkulin, tulad ng trabaho, pangangalaga sa pamilya, at ang kanilang mga sariling alalahanin sa kalusugan. Maaaring maging malaking hamon ang pagbabalanse ng pangangalaga ng iba sa sarili mong mga pangangailangan.

Ano ang magagawa mo:

- Hanapin ang balanse sa pagitan ng pangangalaga ng iyong mahal sa buhay at ng sarili mong mga pangangailangan. Mahalaga ring alagaan mo ang iyong sarili.
- Huminga nang malalim nang maraming beses sa isang araw. Ang malalim na paghinga ay maaaring maka-refresh ng iyong katawan at pag-iisip. Magpahinga kapag maaari. Humiga o umupo nang nakataas ang iyong mga paa sa isang tahimik na lugar nang 20 minuto.
- Sumubok ng rutina sa pag-eehersisyo. Maaari itong makatulong na mabawasan ang stress at mapalakas ang enerhiya. Uminom ng maraming tubig at kumain ng masusustansiyang pagkain.
- Magdesisyon kung nakakatulong ang mga pagtawag o pagbisita. Bigyan ng oras ang iyong sarili na mapag-isa kapag kailangan mo ito.
- Humingi ng tulong. Madalas gustong tumulong ng mga tao ngunit hindi nila alam kung ano ang kailangan mo. Gumawa ng listahan ng mga dapat gawin, tulad ng pamimili o pagpapalakad ng aso.
- Makipag-ugnayan sa hospisyo. Maaaring tumulong ang mga sinanay na boluntaryo sa paggawa ng mga gawain o umupo kasama siya habang nagpapahinga ka. Ibahagi ang iyong damdamin sa kaibigan, sa espirituwal na tagapayo, o ang team ng tagapangalaga.
- Mangyaring maging mabait sa iyong sarili. Mabuhay nang isang sandali, isang hakbang sa bawat pagkakataon. **Makipag-ugnayan sa amin kung kailangan mo ng tulong. Kami ay narito para sa iyo.**



Mga Katanungan at Tala:

SAMPLE

IBINIGAY NG

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip