

இறுதித் தருணங்களை

புரிந்து
கொள்ளுதல்



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

Living before Leaving

இறுதிக் காலகட்டத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

"இறுதி காலகட்டம்" என்பது இறப்புக்கு சற்று முன்பான காலகட்டத்தைக் குறிக்கும். இது பல மணி நேரங்கள் முதல் சில நாட்கள் வரை உள்ள காலகட்டத்தைக் குறிக்கும். உங்களின் அன்புக்கு உகந்தவருக்கு நீங்கள் விடை கொடுக்க தயார் செய்கையில், அந்த செயல்முறை எப்படி இருக்கும் என்பதை இந்த சிற்றேடு விளக்கும். இந்தக் காலகட்டத்தை புரிந்து கொள்வதற்கான வழிகாட்டுதலுக்கு உங்களின் மருத்துவர்/ தாதியர்/ சமூகப்பணியாளர் அல்லது இதர உடல்நல பராமரிப்பு தொழில்முறையாளரை அணுக தயங்காதீர்கள்.



இறுதி காலகட்டத்தை நாம் அடைந்து விட்டோம் என்பதை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது?

தங்களது இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்குகையில் உங்களின் அன்புக்குரியவர் குறைவாகச் சாப்பிடுவார், அதிகமாகத் தூங்குவார், மற்றும் ஒருகாலத்தில் மகிழ்ச்சி கொண்ட செயல்பாடுகளில் ஆர்வம் இழப்பார். இறுதியாக, அவர் சாப்பிடுவதை, குடிப்பதை மற்றும் பேசுவதை நிறுத்திவிடுவார்.

நாம் கவனிக்க வேண்டிய உடல்ரீதியான அறிகுறிகள்:

- குறைந்திருக்கும் உடல் வெப்பநிலை – கை கால்கள் தொடுவதற்கு குளிர்வாக இருக்கும், குறிப்பாக கை மற்றும் கால் விரல்கள்.
- மோட்லிங் (சீரற்ற நிறம்) – உள்ளங்கை மற்றும் கால் பாதங்களில் ஊதா நீல நிறம் தோன்றுவது.
- தளர்வான நாடித்துடிப்பு – அவர்களின் நாடித்துடிப்பு மிகவும் தளர்வாக இருக்கும் அல்லது உணர்வே கூட முடியாது. உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பு தொழில்முறையாளர் இது நடக்கும் பொழுது உங்களிடம் இதைத் தெரிவிக்க முடியும்.
- அயர்ச்சி – உங்களது அன்புக்குரியவர் மிகுந்த தூக்கத்தில் இருப்பதாக உணர்வார் அத்துடன் அவரால் உங்களுக்கு பதிலளிக்க முடியாது
- சாப்பிடாமல் இருத்தல் – அவரது உடல் அமைப்புகள் தளர்வடைவதால் உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு உணவில் துளியும் ஆர்வம் இல்லாமல் போகலாம். மேலும், உண்ட உணவு வயிற்றில் அசெளகரியம் ஏற்படுத்தலாம்.

ஆனாலும், உங்கள் அன்புக்குரியவர் விழித்துக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் அவருக்கு சிறிய தேக்கரண்டியில் அவருக்கு விருப்பமான உணவு அல்லது பானங்களை ஊட்டி விடலாம், அவர் அதை சுவைத்துச் சாப்பிடலாம். அவர் அயர்வாக இருந்தால் ஊட்ட வேண்டாம், ஏனென்றால் பானம்/ உணவு அவருக்கு புரையேறி விடக்கூடும்

- **குழப்பம்** – உங்களது அன்புக்குரியவர் அமைதியற்று மற்றும் அசௌகரியமாக இருப்பதாகத் தோன்றலாம், தங்களின் படுக்கையில் அவர்கள் இருப்புக் கொள்ளாமல் தவிக்கலாம், கைகளால் சைகைகள் செய்யலாம் அல்லது தெளிவற்ற முறையில் பேசலாம். ஆனாலும், இறக்கும் நபர்கள் அனைவருக்கும் குழப்பம் ஏற்படும் என்பதில்லை
- **களகளப்பு** – உங்களது அன்புக்குரியவர் சுவாசிக்கும் போது சில களகளப்பு சத்தங்களை நீங்கள் கேட்கக்கூடும். எச்சில் முழுங்கும் ஆற்றலை அவர்கள் இழந்து விட்டதால் இது நிகழ்கிறது. பொதுவாக இறக்கும் தருவாயில் உள்ள நபர் இதை உணர்வதில்லை.
- **சுவாசிக்கும் முறையில் மாற்றம்** – அவர்களின் தசைகள் தளர்வதால், உங்களது அன்புக்குரியவர் வாயைத் திறந்து சுவாசிப்பார். சிலரின் சுவாசம் ஆழமாகவும் வேகமாகவும் இருந்து மேலோட்டமாக மாறலாம். ஆழமான வேகமான சுவாசம் இடையில் சிறிது நின்று மீண்டும் தொடரலாம். பொதுவாக அவர்களுக்கு சுவாச முறையில் உள்ள மாற்றங்கள் தெரிவதில்லை, அவர்கள் அதை பொருட்படுத்துவதில்லை.

இறுதி தருணங்களில், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பிராணவாயு நிலை அசாதாரணமாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இந்தக் கட்டத்தில், அடிக்கடி பரிசோதனை செய்வது உதவாது. உங்களின் அன்புக்குரியவரை சௌகரியமாக வைத்திருப்பது அதை விட முக்கியம்.



அவருக்கு அருகில் இருந்து நான் என்ன செய்யலாம்?

● மன ஆறுதல் அளியுங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் கைகளை பற்றிக் கொண்டு, மென்மையாக அவர் காதுக்குள் பேசுங்கள். நீங்கள் அவர் அருகில் இருப்பதையும், பராமரித்துக் கொள்வதையும் சிறிய, எளிய வாக்கியங்களில் கூறுங்கள்.

அன்றைக்கு என்ன கிழமை, என்ன நேரம், உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன நடக்கிறது என்பதை உங்களது அன்புக்குரியவரிடம் கூறுவதன் மூலம் அவரை நிலைபடுத்தும். நீங்கள் அவர்களுடன் சேர்ந்து கடந்தகாலத்தை பற்றி நினைத்துப் பார்க்கலாம்.

உங்களின் உணர்வுகளையும் நீங்கள் அவரிடம் தெரிவிக்க விரும்பலாம். நீங்கள் கூற விரும்பக்கூடிய நான்கு முக்கிய விஷயங்கள்:

- தயவுசெய்து என்னை மன்னியுங்கள்
- நான் உங்களை மன்னித்துவிட்டேன்
- நன்றி
- நான் உங்களை நேசிக்கிறேன்

● இசை/பிரார்த்தனை

உங்கள் அன்புக்குரியவர் விரும்பினால், அறையில் அமைதியூட்டும் இசை அல்லது அவருக்கு விருப்பமான இசையை ஒலிக்கலாம். ஆன்மிக நம்பிக்கையூட்டும் பொருட்டு பிரார்த்தனைகளையும் வாசிக்கலாம்.

● மசாஜ்

இந்தக் காலகட்டத்தில் உங்கள் அன்புக்குரியவர் மசாஜை விரும்பலாம். அவர்களின் வழக்கமான மாய்ஸ்சரைசர் கிரீம் மென்மையாகத் தோலில் தடவலாம். ஆனாலும், மசாஜ் செய்வதற்கு முன்பு உங்களின் உடல்நல பராமரிப்பு தொழில்முறையாளருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

● வாய் பராமரிப்பு

உங்களின் அன்புக்குரியவரின் வாய் உலர்ந்திருப்பதை கவனித்தால், வாய் மாய்ஸ்சரைசர் கிரீம் தடவவும். இதை செய்யத் தெரியவில்லை என்றால் உங்களின் உடல்நல பராமரிப்பு தொழில்முறையாளருடன் கலந்தாலோசிக்கவும். அவர்களின் வாயை சுத்தமாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் வைத்திருப்பது அவர்களின் நலனை மேம்படுத்தும்.

● கண் பராமரிப்பு

கண்கள் உலர்வதைத் தடுக்க முறையாக கண் ஜெல் தடவவும்.

எந்தக் கட்டத்திலாவது உங்கள் அன்புக்குரியவர் அசௌகரியமாக இருப்பதாகத் தோன்றினால், அவர்களின் உடல்நல பராமரிப்பு தொழில்முறையாளர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும். அல்லது வீட்டில் உள்ள பராமரிப்பாளருக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை என்றால், ஆலோசனைக்கு அவர்கள் இல்லப் பராமரிப்பு தாதியரை அணுகலாம்.



இந்தக் கட்டத்தில் நான் கவனிக்க வேண்டிய சில நடைமுறை விஷயங்கள் என்ன?

● குடும்ப மருத்துவரின் தொடர்பு வைத்திருக்கவும்

உங்களின் அன்புக்குரியவர் வீட்டில் இறந்தால், இறப்புக்கான காரண சான்றிதழ் (CCOD) வழங்கும் பொருட்டு, ஒரு மருத்துவர் அவரது உடலை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். ஆகவே, ஒரு நோயாளி இறுதி கட்டத்தில் இருக்கையில், அவரின் மருத்துவருக்கு இது பற்றித் தெரிவிப்பது நல்லது. இறப்பு ஏற்பட்டிருக்கையில், மருத்துவர் வீட்டுக்கு வருகை தர முடியுமா என்று கேளுங்கள். குறைந்தபட்சம் இரண்டு நபர்களின் தொடர்பு எண்களை கையில் வைத்திருங்கள்

● பெட்டக நிறுவனத்தின் தொடர்பு வைத்திருங்கள்

உங்களின் அன்புக்குரியவர் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டு போவதற்கு முன்பே, பெட்டக நிறுவன பிரதிநிதியுடன் செய்யப்படும் விவாதங்களில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள அவர் விரும்பினால், அது தான் சிறப்பானது. இறுதிச் சடங்கில் அவரது விருப்பங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டிருப்பதை இது உறுதிப்படுத்தும். ஆயினும், உங்களின் அன்புக்குரியவர் இறக்கும் நிகழ்வில் இருந்தால்

உங்கள் விருப்பமான நிறுவனத்தை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். விவாதங்களில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள அவர் விரும்பினால், அது தான் சிறப்பானது என்னென்ன விருப்பத்தேர்வுகள் உள்ளன என்பதை அறிய சில குடும்பங்கள் விரும்பலாம்.

● பொறுப்புகளை பிரித்துக் கொடுத்தல்

இறப்பின் நிகழ்வில் செய்ய வேண்டிய சில கடமைகளையும் செயல்களையும் குடும்பத்தாருக்கும் நண்பர்களுக்கும் முன்னதாகவே பிரித்துக் கொடுக்க நீங்கள் விரும்பலாம், உதாரணமாக, தங்களின் குடும்ப உறுப்பினர்/நண்பர் இறந்த செய்தியை சில குடும்பங்களுக்கு அல்லது நண்பர்களுக்கு தெரிவித்தல், தங்களின் ஆன்மிக தலைவருக்கு தெரிவித்தல், பெட்டக நிறுவனத்தை அழைத்தல், இறப்பைப் பதிவு செய்தல் போன்றவை.

● நீங்களும் முக்கியம் தான்

நோய் கண்டறிவது முதல் இறுதி நாட்கள் வரையான பயணம் மிகவும் கடினமானது. விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் அதே நேரத்தில், உங்களை பராமரித்துக் கொள்வதும் முக்கியம். இவற்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- நிறைய நீர் குடியுங்கள்
- நன்றாக ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிடுங்கள்
- போதுமான தூக்கம் பெறுங்கள். தேவைப்பட்டால், மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் இடமாற்றம் செய்து கொள்ளுங்கள்
- நீங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளவும் சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

அன்பிற்குரியவரின் இறுதி சுவாசம் வரை உடனிருக்க வேண்டுமென்று பலர் விழிப்புடன் இருந்தாலும், நாம் சற்று கண் அயரும் போது, கழிப்பறை சென்றிருக்கும் போது அல்லது ஒரு நிமிடம் படுக்கையை விட்டு அகலும் போது, அந்த கணத்தில் நமது அன்புக்குரியவர் சத்தமில்லாமல் நம்மை விட்டுச் செல்லக்கூடும். நம்மால் விளக்க முடியாமல் போகலாம், ஆனால் உங்களின் அன்புக்குரியவரின் இறுதி பயணத்தில் அவருடன் செலவிட்ட அரிய தருணங்களை நினைத்துப் பார்த்து அமைதி கொள்ளுங்கள்.

நமது அன்புக்குரியவர் இறந்து விட்டத்தை நாம் எப்படி அறிந்து கொள்வது?

பின்வரும் அறிகுறிகளை நீங்கள் காணலாம்:

- சுவாசம் இல்லை
- நாடித்துடிப்பு இல்லை, இது சில சமயம் கழுத்துப்பகுதியில் காணலாம்
- கண் இமைகள் லேசாக திறந்திருக்கலாம், கருவிழிகள் (கண்ணின் கருமையான பகுதி) அகன்று, கண்கள் ஓரிடத்தில் நிலைத்து இருக்கும்
- வாய் சிறிதளவு திறந்திருக்க, தாடை தளர்வாக இருக்கும்
- இறப்பின் சிறிது நேரத்தில், பொதுவாக உடல் இன்னும் உஷ்ணமாக இருக்கும். அதை மெதுவாக தொடுவதற்கு சில்லென்று இருக்கும்

சுவாசம் நின்றிருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால்,

- அமைதியாக இருங்கள்
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் சுவாசத்தை நிறுத்தி விட்டதை உறுதிசெய்ய, 10 நிமிடங்கள் கவனித்துப் பாருங்கள்
- சில தருணங்கள் அமைதியாக இருங்கள்
- அறையை குளிர்வாக வைத்திருக்க ஏர் கண்டிஷனரை (இருந்தால்) போடவும்

மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு தெரிவிக்க நேரம் எடுத்துக் கொள்ளவும். நடைமுறை காரியங்களை நிறைவேற்ற அவசரப்பட வேண்டியதில்லை. இறப்பை பின்னர் பதிவு செய்து கொள்ளலாம், இறப்பின் 24 மணிநேரத்துக்குள் அதைச் செய்ய வேண்டும்.

அடுத்து என்ன?

உங்களின் அன்புக்குரியவர் இறந்த பின்னர், உங்கள் கவனம் தேவைப்படும் விஷயங்கள் சில உள்ளன:

1. மரணக் காரண சான்றிதழ் (CCOD)

இதை ஒரு மருத்துவர் வழங்குவார். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அடையாள அட்டை அல்லது கடவுச்சீட்டு தேவைப்படும். இறப்பு வீட்டில் நிகழ்ந்திருந்தால், மருத்துவரை வீட்டிற்கு அழைத்து இறப்புக்கான சான்றிதழ் வழங்கும்படி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

2. இறப்புச் சான்றிதழ்

இது அருகாமையிலுள்ள எந்த காவல் நிலையத்திலும் காவல் துறையினரால் வழங்கப்படும். பின்வரும் ஆவணங்கள் தேவை:

- CCOD
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் அடையாள அட்டை அல்லது கடவுச்சீட்டு
- இறப்பை தெரிவித்து இறப்புச் சான்றிதழை பெற்றுக் கொள்ளும் நபரின் அடையாள அட்டை

3. பெட்டக நிறுவனத்தை அழையுங்கள்

தேவைப்படும் ஏற்பாடுகளில், உதாரணமாக, புதைத்தல் அல்லது எரித்தலுக்கான நேரம், பிரார்த்தனை, டென்ட் அமைத்தல், உணவருந்தல் போன்றவற்றுக்கான இடத்தை முன்பதிவு செய்தல், போன்றவற்றில் பெட்டக நிறுவனம் உதவி வழிகாட்டவும் செய்யும்.

4. உங்கள் மதத் தலைவரை அழைக்கவும்

உங்களது அன்புக்குரியவரின் மத மற்றும் கலாச்சார வழக்கங்களை பொறுத்து உங்களது மதத் தலைவருக்கு நீங்கள் தெரிவிக்கலாம் அல்லது தெரிவிக்காமல் போகலாம். உடலை அண்டர்டேக்கர் எடுத்துச் செல்லும் முன், படுக்கையில் கிடத்திய உடலுக்கு பிரார்த்தனை செலுத்த சில குடும்பங்கள் விரும்பக்கூடும்.

5. குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்

ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்ட வேலைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் பட்டியல் ஒன்று இருந்தால், அதை பயன்படுத்தவும். அப்படி ஒரு பட்டியல் இல்லையென்றால், குறிப்பிட்ட வேலைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் தொடர்பாக நீங்கள் உதவி கேட்கலாம்.

நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உதவி கேட்கத் தயங்க வேண்டாம்.



பதிப்புரிமம் © 2020 சிங்கப்பூர் நல்வாழ்வு கவுன்சில்

முதல் பிரசுரம் ஜூன் 2020 இல்:

சிங்கப்பூர் நல்வாழ்வு கவுன்சில்

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00

Braddell House Singapore 319637

மின்னஞ்சல்: secretariat@singaporehospice.org.sg

வலைதளம்: www.singaporehospice.org.sg

தொலைபேசி எண்: 6538 2231

மறுப்பு செய்பவர்: இந்த சிற்றேடு வழிகாட்டுதலுக்கு மட்டுமே. இது தொழில்முறை மருத்துவ ஆலோசனைக்கான மாற்று அல்ல. மிகவும் சமீபத்திய புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களுக்கு தயவுசெய்து எங்களுடைய இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்.

☎ முக்கியமான தொடர்புகள்

ஹாஸ்பிஸ் தாதியர்: _____

ஹாஸ்பிஸ் ஹாட்லைன்: _____

மருத்துவர் (இறப்புச் சான்றிதழுக்காக)

எண் 1: _____

எண் 2: _____

பெட்டக நிறுவனம்

நிறுவனத்தின் பெயர்: _____

தொடர்புக்கான நபர்: _____

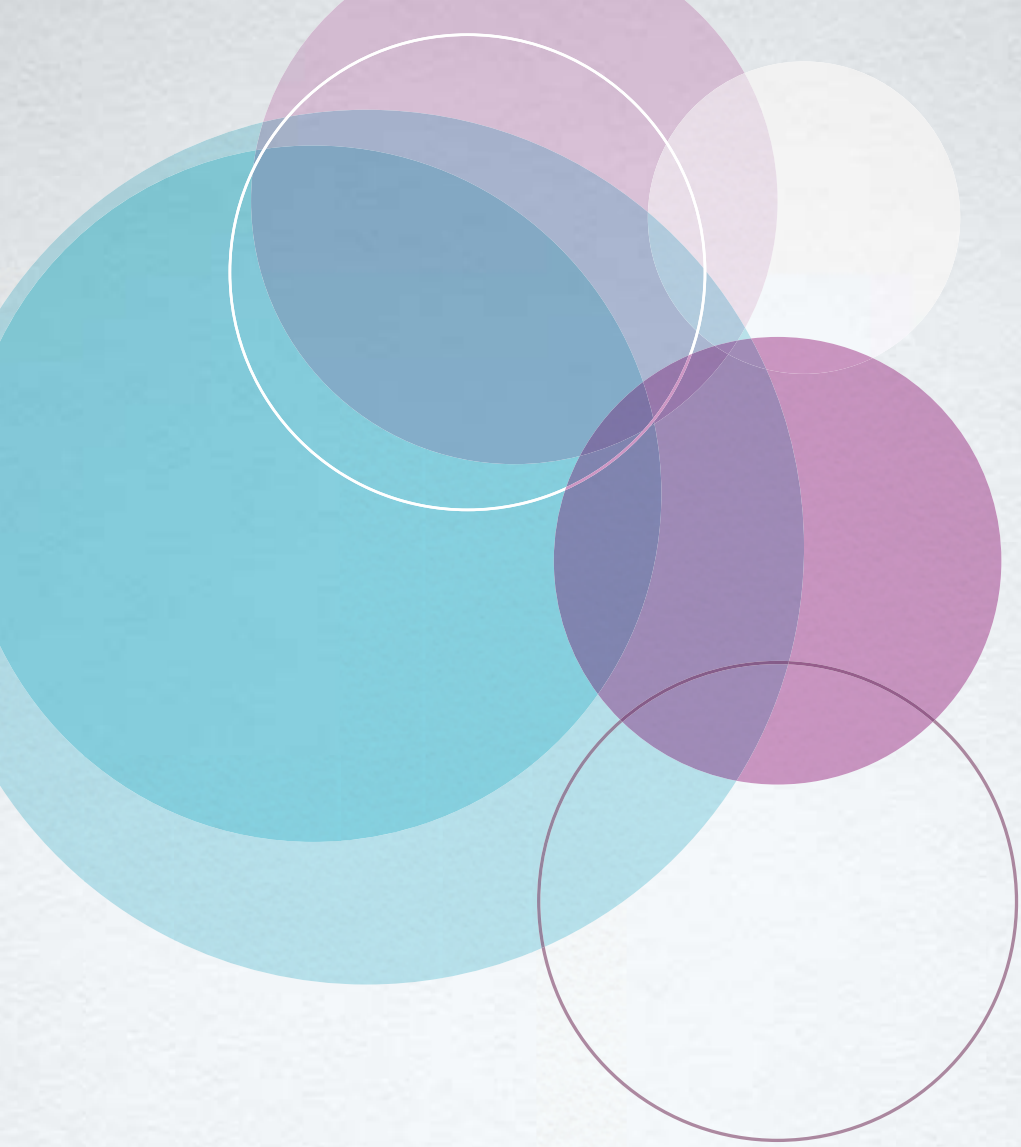
தொலைபேசி எண்: _____

மதக்குழு

தொடர்புக்கான நபர்: _____

தொலைபேசி எண்: _____

பெயர்	தெரிவிக்க வேண்டும் / செய்ய வேண்டும்	தொடர்பு



**Leave
WELL**

வழங்குபவர்கள்:



**SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL**

வாழ்க வளமுடன். விடை பெறுக நலமுடன்