



# Kapag Ang Iyong Minamahal ay Namatay sa Bahay

---

**Ano ang maaari mong asahan?**

**Ano ang maaari mong gawin?**

Bagamat imposible na lubos na makapaghanda para sa isang kamatayan maaaring maging mas madali ito kung alam mo kung ano ang aasahan.

Ang Pangangalagang Pampakalma sa Hospisyo (Hospice Palliative Care) ay naglalayon na mapawi ang pagdurusa at mapabuti ang kalidad ng pamumuhay.

# **Ang libritong ito ay maaaring makatulong na ihanda ka hanggang dumating sa huling yugto ng buhay ang inyong minamahal.**

Ang kamatayan ay isang natural na proseso. Ang libritong ito ay isang gabay upang tulungan ka na alagaan ang taong malapit ng mamatay at maunawaan ang natural na proseso ng panghihina at pagtigil ng pag gana ng katawan. Hindi lahat ng mga pisikal at emosyonal na palatandaan ng papalapit na kamatayan ay nailalarawan ay mangyayari sa bawa't tao, o kaya ay mangyayari sa anumang partikular na kaayusan. Ilan sa anumang sintomas ay maaaring sandaliang bumuti subalit and ilan naman ay maaring mas lumala hanggang sa pagtatapos ng buhay.

Ang libritong ito ay hindi dapat pumalit sa payong ibinigay ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, tulad ng isang nars, doktor, klero, manggagawang panlipunan, parmasyutiko o Koordinator ng mga Serbisyo na sumusuporta sa Pangangalaga sa Bahay at Komunidad [Home and Community Care Support Services (HCCSS)]

## **Ikaw Bilang Tagapagbigay ng Pangangalaga**

Ikaw ay isang napakahalagang bahagi ng pangkat ng pangangalaga. Bawa't miyembro ng pangkat ay kailangang manatiling malusog at alagaan ang kanilang mga sarili upang mapangalagaan ang iba.

Upang makapaghanda para sa hinaharap, mahalagang pag-usapan ang mga bagay tungkol sa mga kahilingan ng iyong mahal sa buhay, katulad ng anumang mga kultural o relihiyosong tradisyon, pagpapalano ng libing at kung sino ang dapat tawagin sa panahon ng kamatayan.

Ang pag-aalaga para sa isang taong malapit ng mamatay ay maaaring emosyonal at pisikal na nakakapagod.

Ang mga normal na gawain ng pamilya ay maaaring magambala. Ang iyong kakayahan na mag-isip at magtuon-pansin ay maaari ding maapektuhan.

Ang pagkakonsensiya, galit, kabiguan, at kalungkutan ay karaniwan at normal lamang na maramdaman kapag nag-aalaga sa isang taong malapit ng mamatay.

Ibahagi ang iyong mga alalahanin at mga pangamba sa iyong pamilya at mga kaibigan na madalas na naghihintay lamang upang malaman kung paano sila maaaring makatulong at makapagbigay ng suporta. Ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaari ding mag-alok sa iyo ng suporta at impormasyon tungkol sa mga serbisyong magagamit upang makatulong.

Maraming mga suporta at mga tulong na maaaring mong gamiting sa panahon na ito. Hindi ka nag-iisa.

- Maging mabait sa iyong sarili at subukang igalang ang iyong mga personal na limitasyon.
- Humingi ng tulong kung kinakailangan mo ito mula sa iyong pamilya, mga kaibigan, at pangkat ng iyong pangangalagang pangkalusugan.
- Bigyan ang iyong sarili ng pahintulot na damahin ang iyong nararamdaman.
- Magpahinga, kumain ng maayos at bigyan ng pansin ang personal na pangangailan dahil eto ay importante para mapangalagaan mo ang iyong sarili
- Humingi ng medikal na atensyon para sa iyong sariling pangangailagan, upang mapangalagaan ang iyong kalusugan.

## **Para maipadama ang presensiya at pagiging konetakdo.**

- Umupong kasama nila, hawakan ang kanilang kamay at muli silang bigyan ng katiyakan na naroon ka.
- Magsalita ng kalmado at ipakilala ang iyong sarili at banggitin ang iyong pangalan.
- Magsalita nang mahina at maliwanag kapag kailangan mong ipaalam ang isang mahalagang bagay.
- Kausapin sila habang ikaw ay nagbibigay ng pangangalaga, at ipaliwanag kung ano ang iyong gagawin.
- Maupo sa tabi ng kanilang kama, magpatugtog ng musika na kanilang pinili, o magbasa nang malakas patungkol sa mga bagay na nakakaaliw sa kanila.
- Ibahagi sa kanila ang mga bagay tungkol sa nangyayari sa mga miyembro ng pamilya o ibang mga punto ng interes.

- Kung mainit sila, alokin ng isang malamig na tela para ilagay sa kanilang noo.
- Basain ang kanilang mga labi upang mapawi ang pagkatuyo.
- Isaalang-alang at panatilihing hindi gaanong maliwanag ang mga ilaw.
- Kausapin ang iyong mahal sa buhay, tandaan na ang kanilang pandinig ay nananatili hanggang sa sandali ng kamatayan.
- Ang mga pagpapaalam ay naaangkop at nakakapagpaginhawa ng saloobin.
- Pag-usapan at ibahagi ang mga mabubuting nakaraan at karanasan.

## Ano ang mga palatandaan ng nalalapit na kamatayan?

Ang mga palatandaan at mga sintomas na itatalakay sa ibaba ay hindi mangyayari sa lahat. Sa pamamagitan ng pagkakaroon ng kaalaman patungkol sa mga ito, maaari mong malaman na ang kamatayan ay maaaring nalalapit na at ng makapagsimulang ihanda ang inyong mga sarili. Ang mga palatandaang ito ay maaaring makita sa loob ng mga ilang oras o mga araw. Mahirap hulaan ang tagal ng panahon bago mangyari ang kamatayan. Sa hindi maipaliwanag na dahilan, ang kondisyon ng ilang mga tao ay maaaring sandaliang bumuti sa maikling panahon.

## Sosyal at Emosyonal

- Ang ilang mga tao ay maaaring pumasok sa isang yugto kung saan sila ay dumidestansiya at nawawalan ng interes sa mga tao, bagay at mga kaganapan.
- Ang taong malapit ng mamatay ay maaaring makaranas ng maraming magkakaibang mga emosyonal na kalagayan tulad ng pagkakonsensiya, galit, pagkabigo, kawalan ng kakayahan at/o kalungkutan.
- Ang ilang mga tao ay natatakot na maiwang mag-isa o maging pasanin sa mga nag-aalaga sa kanila.
- Sa ilang mga kaso, sila ay maaaring mabahala tungkol sa pagkawala ng kanilang dignidad at kontrol habang papalapit na ang kanilang kamatayan.

- Ang pagpapahayag ng mga emosyon tulad ng pagluha ay isang natural na paraan upang maipakita at maipadama ang kanilang nararamdaman.

## Espiritwal

- Ang mga relihiyosong pinuno o mga espiritwal na tagapayo ay maaaring magbigay ng pakikiramay at suporta sa iyo at iyong pamilya.
- Ang mga ritwal, katulad ng mga ritwal na pangrelihiyon o mga sakramento ay maaaring magbigay ng kaginhawaan sa panahong ito. Ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring makatulong sa inyo na makakuha ng tulong at suportang espiritwal.
- Pag-usapan kasama ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang anumang mga kultural o mga relihiyosong kagawian o tradisyon na mahalaga sundin alang alang sa iyong mahal sa buhay. Eto ay mahalagang sundin ngayon, sa oras ng kamatayan at pagkatapos ng pagkamatay.

## Pangkaisipang Kamalayan

- Ang taong malapit ng mamatay ay maaaring makakita o makipag-usap sa isang taong hindi mo nakikita. Ang iyong precensiya at pagiging naroon lamang na kasama nila ay maaaring magbigay ng labis na ginhawa at suporta sa kanila lalo na sa oras na iyon.
- Ang pagkalito tungkol sa oras, mga tao, bagay at lugar ay karaniwan. Maaring kabilang dito ang mga miyembro ng pamilya o mga malapit na kaibigan.
- Ang taong ito ay maaaring maging hindi alerto, walang kamalayan, o hindi makatugon sa iyo. Maaari silang magkaroon o hindi magkaroon ng malay.
- Kung minsan, maaaring hindi mapakali ang iyong mahal sa buhay. Maaaring gusto nilang abutin ang mga bagay na hindi nakikita, hilahin ang kobre-kama, mga kumot o subukang bumangon mula sa kanilang hinihigaan. Ang mga ito ay bahagi ng mga normal na pagbabago na pinagdadaanan ng katawan, habang ito ay dahan dahang tumitigil sa paggana. Maaari mong talakayin ang mga pagbabagong ito sa isang propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan.

# Mga Pisikal na Palatandaan ng Papalapit na Kamatayan

## Pagkain at Likido

- Ang pagkawala ng gana at pagkabawas ng pagkauhaw ay karaniwan lamang; dahil ang katawan ay nagsisimula ng humina kaya hindi na nito kailangan ng pampalusog. Ang paghihimok sa kanila na kumain o uminom kahit ayaw nila, ay maaaring makadagdag sa kanilang kawalan ng ginhawa at maging sanhi ng pagkabalisa.
- Sila ay maaaring humingi ng isang partikular na pagkain ngunit maaaring kumain lamang ng mga ilang maliliit na subo.
- Ang tuyong bibig ay karaniwan, kaya magbigay ng madalas na pag-aalaga sa bibig para sa kaginhawahan.
- Kung hindi sila makalunok o kung hindi sila alerto, huwag magbigay ng mga likido o pagkain dahil sila ay maaaring malagay sa panganib na mabulunan.

## Pagtulog

- Ang ilang mga tao ay maaaring matulog ng mahabang panahon at minsan ay maging mas mahirap na gisingin.
- Habang papalapit ang kamatayan, ang tao ay maaaring mawalan ng malay at hindi na tumutugon.



## Paghinga

- Ang mga regular at maayos na paghinga ay maaaring magbago. Maaaring mapansin mo ang hindi pantay at mababaw na paghinga sa maikling panahon at kung minsan ang paghinga ay maaaring huminto. Ang mga kaganapang ito ay normal at nagpapahiwatig ng pagpapatuloy patungo sa kamatayan.
- Ang mga taong nahihirapan o mahina ng huminga ay maaaring makadama ng kaunting kaginhawaan gamit ng isang mahinang bentilador na umiihip ng hangin tungo sa kanilang mga pisngi. Ang mga gamot ay maaaring ibigay upang mabawasan ang paghingal at pagkabalisa.
- Ang maingay na paghinga o tunog na tila nagmumumog ay maaaring magsimula. Ito ay sanhi ng kahinaan ng kalamnan. Ang taong eto ay hindi na kayang lunukin ang kanilang laway at ang likido ay naiipon sa kanilang lalamunan. Ito ay hindi masakit, ngunit maaaring makabagabag sa mga miyembro ng pamilya. Ang mekanikal na pag higop ng naipong laway ay maaaring maging sanhi ng mas higit na pinsala kaysa kabutihan bagkos ang pagpapahiga sa isang tao sa kanilang tagiliran ay maaaring magpahintulot na natural na tumulo ang kanilang laway o anumang likido na naiipon sa kanilang lalamunan.

## Eliminasyon

- Ang dami ng ihi (pee) at dumi (poo) ay nababawasan habang mas kaunti na ang kinakain at iniinom ng tao. Ang ihi at dumi ay maaari ding magbago ang kulay, eto ay paunti ng paunti at mas madalang ng lumabas. Ang iba pang mga kadahilanan ay ang pananatili sa kama, malimit na hindi paggalaw, habang ang ibang gamot ay maaaring ring maging isang dahilan dito.
- Maaaring mawalan ng kontrol ang isang tao sa kanyang pag-ihing dahil ang mga kalamnan ng katawan ay nagsisimula ng humina. Sila ay maaaring mangailangan na gumamit ng salawal para sa kawalan ng pagpigil sa pag-ihing o lagyan ng isang catheter sa pantog, eto ay isang tubo na inilalagay sa pantog upang hayaang dumaloy ang ihi sa labas ng katawan patungo sa isang supot.

Ang anumang mga katanungan tungkol sa pamamahala ng mga sintomas na ito ay maaaring idirekta sa iyong propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan.



## Balat

- Ang balat ay maaaring maging malamig, nanlalamig at mamasa-masa, kadalasan sa mga braso at mga binti.
- Ang balat ay maaaring magmukhang lila o asul, lalo ang mga paa, mga binti o mga kamay at mga braso. Ang pagbabagong ito ng kulay ay tinatawag na “mottling (tila batik-batik o pagkawalan ng kulay sa ibang ibang bahagi ng katawan)” at ang sanhi nito ay ang patuloy na pagbagal ng sirkulasyon ng dugo. Ang taong ito ay maaaring walang malay sa mga sintomas na ito at malamang na hindi nakakaramdam ng pagkaginaw. Huwag gumamit ng boteng may mainit na tubig o isang pampainit na pad. Ang mga bagay na ito ay maaaring maging mapanganib sa oras na ito at maaaring maging sanhi ng pagkapaso. Bagkos, ang mga kumot na magaan ay maaaring gamitin.

## Kailan Dapat Tawagin ang Nars

Tumawag ng nars kung nag aalala ka na ang iyong mahal sa buhay ay:

- Nasasaktan
- Nababalisa at/o lalong hindi mapakali
- Nakakaramdam ng mas higit na kakapusan ng hininga
- Nakakaramdam ng madalas ng pagkurot ng kalamnan
- Nabubulunan
- Mas tumataas na temperatura

Manatiling kalmado. Magbigay ng muling katiyakan at manatili sa tabi ng mahal mo sa buhay hanggang sa dumating ang nars.



# Paano Mo Malalaman Kung Nangyari na ang Kamatayan?

Bagamat inaasahan ang kamatayan, maaaring ikaw ay hindi handa para sa aktwal na sandali na mangyari ito.

## Sa oras ng kamatayan:

- Hindi na tumutugon, hindi na humihinga at wala ng pulso.
- Ang mga talukap ng mata ay maaaring maging bukas o sarado. Kung nakabukas man, ang mga mata ay tila nakapirmi sa isang direksyon.
- Maaaring may lumabas ng ihi at dumi.
- Ang panga ay maaaring nakarelaks at ang bibig na bahagyang nakabukas. Maaaring tumulo ang likido mula sa bibig.

## Pagkatapos na mangyari ang Kamatayan:

- **Tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga.**
- Kung ito ay isang inaasahang kamatayan at ang iyong mahal sa buhay ay ayaw na muling mabuhay o i-CPR, huwag tumawag sa 911. Ito ay hindi isang medikal na emerhensiya. Ang pagtawag sa 911 ay maaaring mangahulugan na nagsimula na ang CPR at paglipat sa ospital.
- Ito ay isang espesyal na oras para sa iyo upang ipahayag ang iyong pagdadalamhati at gumugol ng maraming oras na kinakailangan upang makasama mo hanggang sa huling panahon ang iyong mahal sa buhay. Huwag matakot na hawakan, yakapin, halikan o humiga sa tabi ng iyong mahal sa buhay.
- Kapag handa ka na, makipag-ugnayan sa punerarya. Maaaring hilingin ng tagapamahala ng punerarya na makipag-usap sa isang miyembro ng pamilya.
- Magtanong sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga serbisyo na sumusuporta sa pagdadalamhati at pangungulila na pwedeng tumulong sayo at sayong pamilya sa mga panahon na ito

## Bago Mangyari ang Libing

Kapag nakipagkita ka sa namamahala ng punerarya, kinakailangan mo ang sumusunod na impormasyon tungkol sa iyong mahal sa buhay:

- Ligal na pangalan
- Trabaho
- Kasalukuyang tirahan
- Numero ng Social Insurance (Social Insurance Number)
- Petsa at lugar ng kapanganakan
- Mga pangalan at mga lugar ng kapanganakan ng mga magulang
- Estado sa Kasal
- Pangalan ng kapareha
- Mga pangalan ng mga anak

## Mga Benepisyo ng Mahabaging Pangangalaga

Sa panahong ito, ang mga pangangailangan sa pag-aalaga para sa namatay mong mahal sa buhay ay maaaring magdulot ng panganib o kawalan ng katiyakan patungkol sa trabaho mo at pinansyal na seguridad. Ikaw ay maaaring maging kwalipikado para sa mga Benepisyo ng Mahabaging Pangangalaga (Compassionate Care Benefits) na ibinibigay ng Pamahalaan ng Canada.

Upang mag-aplay para sa mga Benepisyo ng Mahabaging Pangangalaga (Compassionate Care Benefits), maaari kang:

- Makipag-ugnay sa iyong departamento ng mga Yamang Pantao (Human Resource) para sa tulong
- Pumunta sa iyong Sentro ng Serbisyo ng Canada (Service Canada Centre)
- Tumawag sa 1-800-206-7218 (TTY: 1-800-529-3742)
- O pumunta sa online sa <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

## Donasyon ng Organo at Tisyu

Ang impormasyon ay makikita sa [www.giftoflife.on.ca](http://www.giftoflife.on.ca)

*Mangyaring maggugol ng panahon upang talakayin ang anumang (mga) katanungan tungkol sa polyetong ito sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.*

Binuo ng  
Programang Konsultasyon sa Pangangalagang Pampaghinawa sa



**Acclaim Health**  
Palliative Care Consultation  
2370 Speers Road  
Oakville, ON, L6L 5M2  
(905) 827-8111

Libreng-tawag: 1 (800) 426-9666  
[www.palliativecareconsultation.ca](http://www.palliativecareconsultation.ca)

Binigyan ng Akreditasyon ng: Pinondohan nang bahagi ng:



Nagbibigay ang Acclaim Health ng mga serbisyo ng pangangalaga at personal na suporta sa ilalim ng kontrata sa mga Serbisyo sa Pagsuporta sa Pangangalaga sa Bahay at Komunidad [Home and Community Care Support Services] Mississauga Halton (MH) at mga Serbisyo sa Pagsuporta sa Pangangalaga sa Bahay at Komunidad [Home and Community Care Support Services] Hamilton Niagara Haldimand Brant (HNHB) alinsunod sa kanilang mga programa at mga alituntunin sa serbisyo. Ang mga pananaw na ipinahayag ay sa Acclaim Health at hindi kinakailangang sumasalamin sa mga pananaw ng MH, HNHB, Ontario Health o ng Pamahalaan ng Ontario.

**Numero ng Pagpaparehistro ng Kawangggawa: 11928 4602 RR0001**