

לטפל ביקירנו בסוף החיים מדריך למשפחות



ברגעים הקשים והמאתגרים של טיפול ביקירנו בשלבים הסופניים של מחלה, אנו עומדים בפני אתגרים רגשיים ומעשיים רבים. מדריך זה נועד ללוות אתכם, בני המשפחה המטפלים, ולספק לכם כלים מעשיים, עצות ותמיכה בתקופה משמעותית זו.

חוברת זו תסייע לכם להבין את התסמינים הפיזיים והרגשיים, לספק נחמה ונוחות, ולנהל שיחות משמעותיות עם יקירכם. נלווה אתכם בדרך לשמירה על איכות חיים, כבוד ונוחות עבור האדם היקר לכם בשלבים האחרונים של חייו.



רשת גולדנקייר - מרכזים רפואיים גריאטריים

אנו מציעים מגוון רחב של טיפולים רפואיים עם התמחות מיוחדת בטיפול פליאטיבי וליווי בסוף החיים. גישתנו משלבת מומחיות רפואית, רגישות תרבותית ותמיכה נפשית, כדי להבטיח נוחות, כבוד ואיכות חיים מיטבית למטופלים ולבני משפחותיהם ברגעים המשמעותיים ביותר.



הבנת הטיפול הפליאטיבי

מתי מתחילים?

טיפול פליאטיבי יכול להתחיל בכל שלב של המחלה, לא רק בשלביה הסופניים. ניתן לשלב אותו עם טיפולים רפואיים אחרים שמטרתם לרפא או להאריך חיים.

מהו טיפול פליאטיבי?

טיפול פליאטיבי הוא גישה טיפולית המתמקדת בשיפור איכות החיים של המטופל ומשפחתו בהתמודדות עם מחלה מתקדמת. הטיפול כולל הקלה על כאב וסימפטומים אחרים, תמיכה רגשית, רוחנית וחברתית.

מי מעורב בטיפול?

צוות רב-מקצועי הכולל רופאים, אחיות, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, אנשי דת ומטפלים נוספים. המשפחה היא חלק מרכזי בצוות הטיפול ובקבלת ההחלטות.

יכולים להופיע אחד או: תסמינים אפשריים יותר

שינויים בדפוסי שינה וערנות



ישנוניות מוגברת, קושי להתעורר, בלבול וחוסר התמצאות בזמן ובמקום. יתכנו גם מצבי אי-שקט או חרדה בשעות הלילה.

ירידה בתיאבון ובצמא



הפחתה טבעית בצורך באוכל ושתייה. חשוב להבין שזהו תהליך טבעי ואינו גורם לסבל למטופל בשלב זה.

שינויים בנשימה



דפוסי נשימה לא סדירים, הפסקות נשימה קצרות, או נשימה רועשת ("נשימת גסיסה"). ("אלו תסמינים נפוצים שאינם מצביעים בהכרח על מצוקה).

שינויים בעור ובטמפרטורה



עור חיוור, קר למגע, במיוחד בגפיים. לעתים כתמים כחלחלים (ליבידו) בחלקי גוף נמוכים. שינויים אלה הם תוצאה של ירידה בזרימת הדם.



המלצות כיצד לספק נוחות פיזית

שינויי תנוחה

שנו את תנוחת השכיבה של יקירכם כל שעתיים למניעת פצעי לחץ. השתמשו בכריות תמיכה מתחת לברכיים, מרפקים ועקבים. השאירו את מיטתו נקייה ויבשה.



לחות הפה

הרטיבו את שפתי יקירכם בעזרת מקלוני לחות, קרח מגורד או טיפות מים. הימנעו מהשקיה מרובה שעלולה לגרום לקשיי נשימה. שימרו על שפתיים ופה לחים למניעת כאב ואי נוחות.



שמירה על טמפרטורה נוחה

כסו את יקירכם בשמיכה קלה בהתאם לטמפרטורת החדר. גופו עשוי להיות קר למגע אך ייתכן שהוא אינו חש קור. הימנעו משימוש בשמיכות חימום חשמליות שעלולות לגרום לכוויות.



סביבה רגועה

הקפידו על תאורה עדינה, הפחיתו רעשים חזקים, והשתמשו במוזיקה מרגיעה אם יקירכם אוהב זאת. לעתים אנשים בסוף החיים רגישים יותר לגירויים חושיים.



תמיכה נפשית ורוחנית



התמיכה הנפשית והרוחנית היא חלק חיוני ומשמעותי בטיפול ביקירכם. זכרו כי לעתים התמיכה המשמעותית ביותר היא פשוט להיות נוכחים ברגע, לאחוז בידו של יקירכם, ולהעביר מסר של אהבה ותמיכה בלתי מותנית.

אם יקירכם מבקש שיחה עם איש דת או תמיכה רוחנית מסוג מסוים, נסו לסייע במימוש בקשה זו. לעתים המשמעות הרוחנית מספקת נחמה עמוקה בסוף החיים.



האם וכיצד לדבר על המוות?

האם יקירכם רוצה לדבר

שימו לב לרמזים ושאלות מצד יקירכם. לא כולם רוצים לדבר על המוות, והעדפה זו ראויה לכבוד. ניתן לשאול בעדינות: "האם תרצה לדבר על מה שקורה?"



בחרו את העיתוי המתאים

מצאו זמן שקט ופרטי, כאשר יקירכם ערני ונינוח יחסית. הימנעו משיחות מורכבות בזמני עייפות או כאב מוגבר.



דברו מהלב

היו כנים ואותנטיים. השתמשו במילים ישירות כמו "מוות" או "למות" אם יקירכם משתמש בהן. הימנעו מביטויים מעורפלים העלולים לגרום לבלבול.



הקשיבו יותר מאשר דברו

אפשרו ליקירכם להוביל את השיחה ולבטא את רגשותיו ומחשבותיו. לעתים ההקשבה חשובה יותר מכל תשובה שתוכלו לספק.



התמודדות עם שינויים במצבי הרוח

הבנת השינויים

תנודות במצב הרוח, בלבול ואי-שקט הם חלק טבעי מתהליך סוף החיים. אלה יכולים לנבוע משינויים פיזיולוגיים, תופעות לוואי של תרופות, או ממצוקה רגשית.

בקשת עזרה מקצועית

אל תהססו לפנות לצוות הרפואי אם מצבי הרוח קיצוניים או גורמים למצוקה. לעתים ניתן להקל עליהם באמצעות התערבות תרופתית מתאימה.



יצירת סביבה רגועה

הפחיתו רעשים ותאורה חזקה. שמרו על סביבה מוכרת ויציבה. המנעו משינויים פתאומיים בסביבת יקירכם שעלולים להגביר בלבול.

תקשורת מותאמת

דברו בקול רגוע, ברור ונמוך. הימנעו מעימותים. הזכירו ליקירכם היכן הוא נמצא ומי אתם אם יש בלבול, אך ללא תיקון חוזר ונשנה.



? איך להנעים את זמנו של יקירך

ביקורי חיות מחמד

אם יקירכם אוהב חיות ואין מניעה רפואית, אפשרו ביקורים של חיות מחמד אהובות. המגע והקרבה לחיות יכולים להפחית חרדה ולהעלות חיוך.

חיבור לטבע

הביאו פרחים או צמחים לחדר. אם המצב מאפשר, צאו לשבת בגינה או ליד חלון עם נוף לטבע. תיאור נופים יפים וחוויות בטבע יכול להרגיע ולהנעים.

זכרונות וסיפורים

דפדפו יחד באלבומי תמונות. ספרו סיפורים משפחתיים ואירועים משמעותיים. העלאת זכרונות יכולה להיות מרפאת ומנחמת גם כשהתודעה מעורפלת.

קריאה ומוזיקה

הקריאו ספרים או שירים אהובים. השמיעו מוזיקה משמעותית עבור יקירכם. לעתים החושים כמו השמיעה נשארים חדים גם כאשר התקשורת המילולית פוחתת.

יצירה משותפת וזכרונות

מכתבי זכרון

עזרו ליקירכם לכתוב מכתבים או הקליטו את סיפוריו ומחשבותיו. אלה יכולים להיות מכתבים לבני משפחה, חברים, או לדורות הבאים. יצירת מורשת כתובה יכולה להעניק תחושת המשכיות ומשמעות.



קופסת זכרונות

צרו יחד קופסת זכרונות המכילה חפצים משמעותיים, תמונות, ומזכרות. תהליך היצירה המשותף חשוב לא פחות מהתוצר עצמו. לקופסה זו יכול להיות ערך רגשי רב עבור בני המשפחה בעתיד.



הקלטות וידאו

אם יקירכם מעוניין ומסוגל, הקליטו שיחות וידאו בהן הוא משתף חוכמת חיים, סיפורים משפחתיים, או מסרים אישיים. אלה יכולים להיות אוצר יקר ערך עבור המשפחה לשנים רבות.



עצות תזונתיות לסוף החיים

התייעצו עם הצוות המטפל

שאלות לגבי אכילה ושתייה הן מהמטרידות ביותר למשפחות. התייעצו עם הצוות המטפל לגבי צרכים ספציפיים והנחיות מותאמות למצבו של יקירכם. לעתים דיאטנית יכולה להציע פתרונות יצירתיים.

התמקדו בהנאה ונוחות

תזונה בסוף החיים מתמקדת בהנאה ונוחות, לא בערך תזונתי. אם יקירכם מתאוה למאכל מסוים, אפשרו לו ליהנות ממנו כל עוד אינו גורם לאי נוחות. הימנעו מאכילה כפויה שעלולה לגרום למצוקה.

הגישו מנות קטנות

הציעו כמויות קטנות של מאכלים אהובים. צלחת עמוסה עלולה להיות מרתיעה ולהפחית עוד יותר את התיאבון. תנו עדיפות למרקמים רכים או נוזליים שקלים יותר לבליעה.

הקשיבו לרצונות יקירכם

בסוף החיים, תיאבון ורצונות אכילה משתנים. כבדו את בחירותיו של יקירכם, גם אם הן שונות מהרגלי האכילה הקודמים שלו. אין צורך לעודד אכילה כשאין רצון או יכולת לאכול.

הנחיות למטפל העיקרי - טפל בעצמך

שמור על צרכיך הבסיסיים

תזונה ומנוחה, הקפד על שינה



קבל עזרה מאחרים

אל תהסס לבקש ולקבל תמיכה



תן מקום לרגשותיך

עצב ואשמה הם תגובות טבעיות, כעס



מצא רגעים של הפוגה

קח הפסקות קצרות לחידוש כוחות



הטיפול ביקריך בסוף חייו יכול להיות מרגש ומתגמל, אך גם תובעני רגשית ופיזית. אם לא תדאג לעצמך, יכולתך לתמוך באהובך תיפגע. זכור שאינך צריך להתמודד לבד.

שתף את משפחתך וחבריך ברגשותיך ובקש עזרה כשאתה זקוק לה. הצטרף לקבוצת תמיכה למטפלים והיעזר בשירותים קהילתיים. מטפל שמקבל תמיכה הוא מטפל טוב יותר.

כוחם של חיבורים אחרונים - מילות פרידה ומגע

כוחו של מגע

המגע הוא שפה אוניברסלית של אהבה וחיבור, שנותרת משמעותית גם כאשר התקשורת המילולית אינה אפשרית. אחיזת יד, ליטוף שיער, או חיבוק עדין יכולים להעביר תמיכה, נחמה וקרבה שמילים לא תמיד יכולות לבטא.

- שאלו לפני שאתם נוגעים, אם יקירכם מסוגל להגיב
- היו קשובים לתגובות לא מילוליות
- מגע עדין יכול להקל על כאב ואי נוחות
- לפעמים פשוט להיות נוכחים הוא המתנה הגדולה ביותר

מילות מפתח

המילים "סליחה", "תודה" ו"אני אוהב אותך" הן מילות מפתח משמעותיות בפרידה. הן מאפשרות סגירת מעגל רגשי והבעת רגשות עמוקים שלעתים נותרים לא מדוברים. גם אם יקירכם אינו יכול להגיב, זכרו שחוש השמיעה נשאר לעתים קרובות עד הרגעים האחרונים.

- הביעו הכרת תודה על מה שיקירכם העניק לכם
- בקשו סליחה אם יש משהו שמעיק עליכם
- הצהירו על אהבתכם ללא תנאי

תפקידים ופרטי התקשרות - צוות הטיפול הפליאטיבי



הצוות הרפואי

רופאים מומחים בטיפול פליאטיבי מספקים הקלה בסימפטומים, ניהול כאב, ומעקב רפואי. האחיות מבצעות טיפולים יומיומיים ומספקות הדרכה למשפחה.



חברתי-צוות נפשי

פסיכולוגים, עובדים סוציאליים ומלווים רוחניים מספקים תמיכה רגשית, סיוע בהתמודדות עם אבל מקדים, ייעוץ משפחתי, ותמיכה רוחנית בהתאם לאמונות המטופל.



צוות תומך

פיזיותרפיסטים, מרפאים בעיסוק ותזונאים עובדים יחד לשיפור איכות החיים דרך תרגילים מותאמים, התאמות סביבתיות, וייעוץ תזונתי המותאם לצרכים המשתנים.

הטיפול ההוליסטי הפליאטיבי שלנו מתמקד בראיית האדם השלם - הגוף, הנפש והרוח. הצוות הרב-מקצועי עובד בשיתוף פעולה מלא, עם תקשורת רציפה בין כל אנשי המקצוע ועם המשפחה, כדי להבטיח מענה מיטבי לכל צורך שעולה.

לצורך הכוונה, תמיכה וייעוץ בטיפול פליאטיבי, מומלץ לפנות לרופא.ת המחלקה, שישמחו לסייע.