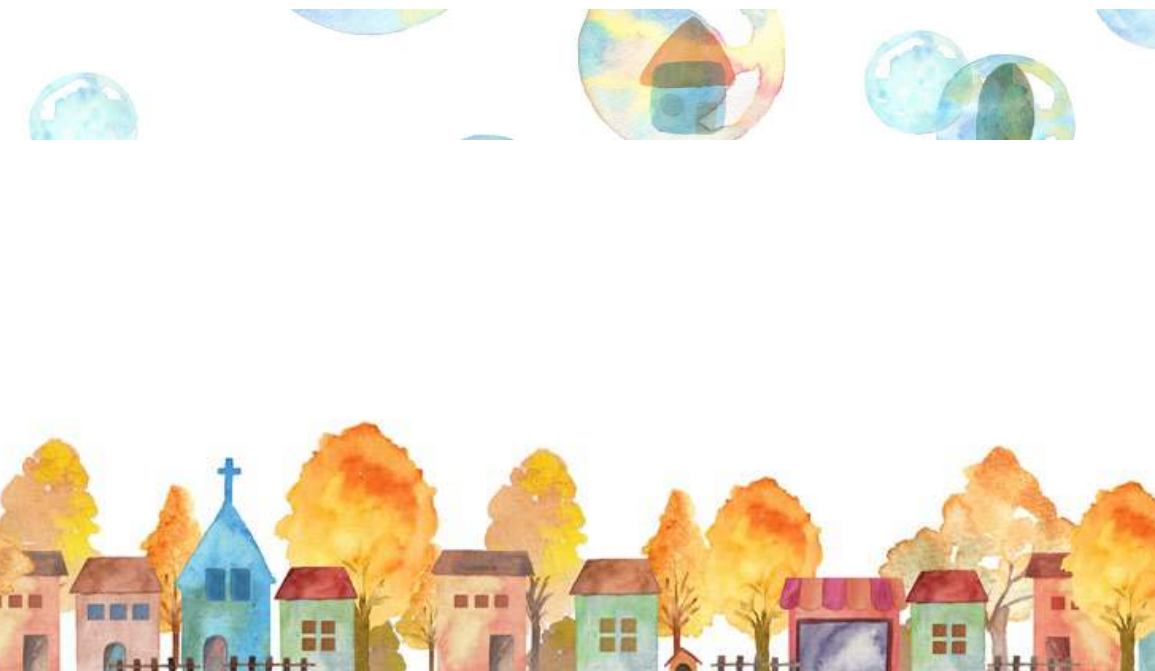
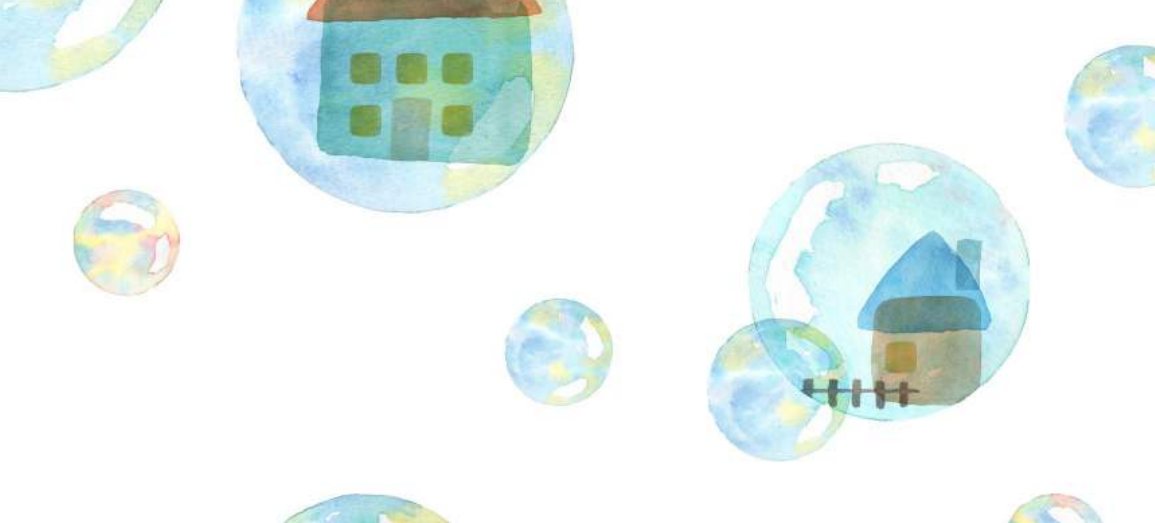




# **Penjagaan Akhir-Hayat di Rumah Panduan untuk Penjaga**





## Isi Kandungan

Setelah anda membuat keputusan untuk membawa orang tersayang anda pulang ke rumah, anda boleh menggunakan panduan ini semasa memberikan penjagaan untuknya di rumah. Panduan ini menyediakan matlumat berguna mengenai:

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| ❖ Perkhidmatan hospis dirumah                      | 2  |
| ❖ Memahami saat-saat terakhir                      | 3  |
| ❖ Apa yang harus dikatakan? Apa yang harus dibuat? | 5  |
| ❖ Pengurusan gejala                                | 7  |
| ❖ Apabila berlaku kematian                         | 9  |
| ❖ Penjagaan diri                                   | 11 |
| ❖ Senarai kumpulan sokongan                        | 13 |
| ❖ Sumber pendidikan                                | 15 |



## Perkhidmatan Hospis Dirumah

Untuk menyokong keluarga anda di rumah doktor rawatan di hospital akan membuat rujukan untuk pasukan hospis dirumah.



### Apakah perkhidmatan hospis dirumah?

- Menilai keadaan pesakit
- Menyemak dan melaraskan ubat- ubatan untuk memastikan keselesaan pesakit
- Memberi nasihat penjagaan

Kekerapan lawatan susulan bergantung kepada keadaan dan keperluan pesakit

### Bila pasukan hospis dirumah akan membuat lawatan dirumah?

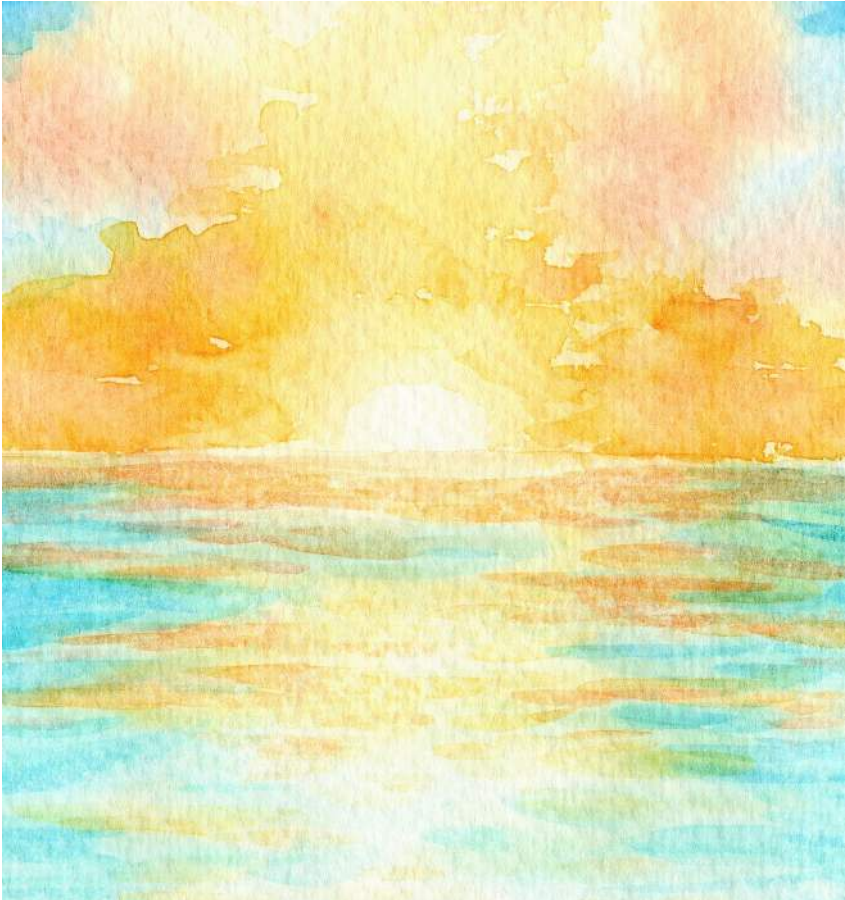
- Doktor di hospital akan membincang tentang keadaan pesakit sebelum pulang kerumah
- Pasukan hospis dirumah akan melawat pada hari yang sama atau pada hari bekerja yang seterusnya jika keadaan mengizinkan
- Tiada sokongan segera daripada hospis untuk kes baharu pada **hujung minggu** dan **cuti umum**

### Apakah cara untuk saya menghubungi pasukan hospis dirumah?

- Anda akan diberikan nombor telefon pasukan hospis untuk menghubungi semasa lawatan pertama mereka
- Pasukan hospis dirumah boleh dihubungi pada bila-bila masa, tetapi pasukan hospis dirumah **tidak** ada penjagaan jururawat yang sentiasa dirumah
- Sila hubungi mereka jika anda memerlukan penjelasan mengenai penjagaan pesakit, atau menghadapi masalah yang tidak dijangka

## Memahami saat-saat terakhir

“Saat-saat terakhir” merujuk kepada tempoh sebelum kematian berlaku. Ia mungkin merangkumi beberapa jam terakhir hingga beberapa hari yang singkat.



Apabila pesakit menghampiri saat-saat akhir hayatnya, mereka akan hilang selera makan, meluangkan lebih masa dengan tidur, dan hilang minat untuk melakukan aktiviti yang selalunya digemari. Tidak semua pesakit menunjukkan tanda-tanda fizikal yang disenaraikan dibawah; ia bergantung kepada individu.

Perubahan yang anda mungkin sedari:

**Suhu badan** — Kadangkala tangan dan kaki mungkin terasa sejuk. Terdapat juga kemungkinan badannya menjadi bertompokompok atau lebih gelap.



**Tidur dan kecerdasan** — Perubahan dalam badan seseorang mungkin menyebabkan mereka untuk rasa mengantuk dan sukar untuk bangun.



**Selera dan dahaga** — Selera dan dahaga pesakit mungkin akan berkurangan dan mereka mungkin tidak ingin makan atau minum. Berikan hirupan air atau lembapkan mulutnya. Memaksa seseorang yang tidak dapat menelan mungkin menyebabkan mereka tercekik.



**Kekeliruan** — Pengurugan aliran darah ke otak dan perubahan lain mungkin menjadikan pesakit resah atau marah. Untuk mennenagkannya, bercakap dengan lembut, usap tangan atau dahinya dengan lembut atau memainkan muzik yang mereka menyenangi. Maklumkan kepada pasukan penjagaan paliatif sekiranya resahan berlaku. Ubat boleh diberikan.



**Pernafasan** - Corak pernafasan mungkin berubah. Kadangkala pernafasan lebih pantas atau perlahan. Pernafasan mungkin lemah atau berbunyi. Ini tidak akan menyakitkan atau menderitakan pesakit.



**Rembesan**- Apabila refleks batuk dan menelan menjadi perlahan, air liur dan mukus mungkin terkumpul di dalam kerongkong pesakit dan menyebabkan pesakit megagah-agah atau mengeluarkan bunyi. Untuk memperbaiki keadaan ini, angkat kepala pesakit dan letakkan bantal supaya kepala boleh diiringkan ke tepi. ubatan juga boleh diberi unruk mengurangkan pengeluaran air liur dan mukus dan memberi kelegaan.



Pada saat-saat akhir hayat pesakit, bacaan tekanan darah dan tahap oksigen dijangka menjadi tidak normal. Pada ketika ini, pemeriksaan yang kerap tidak akan memberi apa-apa manfaat. Adalah lebih penting untuk memastikan mereka kekal selesa.

# Apa yang harus dikatakan? Apa yang harus dibuat?

## Memberikan Ketenangan

Pegang tangan mereka dan bisikkan secara lembut ke arah telinga. Gunakan ayat yang pendek dan ringkas untuk memberitahu bahawa anda berada di sisi dan sedia untuk menjaga mereka.

Imbas kembali kenangan dan persahabatan anda berdua. Ini mungkin cara yang terbaik untuk mengucapkan selamat tinggal.



Anda juga boleh meluahkan perasaan anda. 4 perkara penting yang mungkin anda ingin luahkan adalah:

- Maafkan saya
- Saya maafkan awak
- Terima kasih
- Saya sayang awak

### **Muzik/Doa**

Anda boleh memainkan irama yang menenangkan atau muzik kegemaran mereka di dalam bilik. Doa juga boleh dibacakan untuk ketenangan jiwa.

### **Urutan**

Pesakit mungkin akan menghargai jika mereka diberikan urutan. Anda boleh menggunakan losen badan untuk digosokkan dengan lembut pada kulit. Sila tanya pakar perubatan sebelum memulakan urutan.

### **Kebersihan mulut**

Mengekalkan kebersihan dan kesegaran mulut juga boleh meningkatkan keselesaan pesakit. Gunakan putik kapas yang lembap untuk membersihkan dan melembapkan mulut. Jika mulut kering, sapukan gel pelembap mulut. Rujuk pakar perubatan jika anda kurang pasti dengan cara yang betul untuk melakukannya. Jika mereka mengantuk, tanggalkan gigi palsu.

### **Penjagaan mata**

Titiskan ubat titis mata atau gel mata secara berkala untuk mengelakkan kekeringan.

### **Penjagaan kulit**

Gunakan tuala lembap untuk membersihkan muka, dan tukar pakaian serta cadar secara kerap. Pesakit perlu kerap dialihkan kedudukannya untuk mengelakkan luka tekanan. Sapukan krim pelindung selepas menukar lampin untuk melindungi bahagian yang terdedah kepada tekanan.

Jika mereka kelihatan tidak selesa pada bila-bila masa, atau penjaga tidak pasti apa yang perlu dilakukan, hubungi pasukan hospis dirumah untuk bantuan.



# Pengurusan Gejala

## (Rujuk pek ubat untuk dos dan kekerapan dos ubat)

### Sakit

- Pastikan tiada apa yang menyebabkannya (contoh: lampin yang mencengkam kulit)
- Mainkan irama yang menenangkan atau gunakan aromaterapi
- Urut perlahan anggota badan, dahi, atau berhampiran bahagian yang sakit untuk melegakan ketegangan

- ☐ Berikan ubat secara biasa mengikut arahan

Nyatakan ubat: \_\_\_\_\_

*Jika dos tambahan diperlukan:*

- ☐ Suntik **MORFIN** mengikut arahan
- ☐ Suntik **FENTANYL** mengikut arahan
- ☐ Suntik **OXYCODONE** mengikut arahan
- ☐ Sebagai alternatif, berikan \_\_\_\_\_

*Jika tiada tindak balas selepas 3 dos:*

- ☐ Hubungi pasukan hospis dirumah untuk bantuan



### Sesak Nafas

- Gunakan kipas untuk menghalakan angin ke muka
- Pastikan bilik mempunyai pengudaraan yang baik
- Gunakan oksigen seperti yang diarahkan

- ☐ Berikan ubat secara berkala mengikut arahan

Nyatakan ubat: \_\_\_\_\_

*Jika dos tambahan diperlukan:*

- ☐ Suntik **MORFIN** mengikut arahan
- ☐ Suntik **FENTANYL** mengikut arahan
- ☐ Suntik **OXYCODONE** mengikut arahan
- ☐ Sebagai alternatif, berikan \_\_\_\_\_

*Gunakan kipas untuk menghalakan angin ke muka:*

- ☐ Hubungi pasukan hospis dirumah untuk bantuan



### Sembelit

- Lakukan urutan lembut mengikut arah jam pada bahagian perut

- ☐ Masukkan **BISAKODIL** melalui dubur jika tiada buang air besar selepas 3 hari.

*Jika masih tidak berkesan,*

- ☐ Hubungi pasukan hospis dirumah untuk bantuan





**Dos atau jenis ubat-ubatan mungkin diubah oleh pasukan hospis dirumah bergantung pada keadaan pesakit. Jika tidak pasti, hubungi pasukan hospis dirumah untuk bantuan.**

## Rembesan

- Alihkan kedudukan pesakit dan baringkan mereka mengiring untuk membolehkan rembesan mengalir keluar
- Letakkan tuala kecil berhampiran mulut untuk rembesan yang mengalir keluar
- Elakkan penyedutan kerana ia boleh menyebabkan ketidakselesaan

*Jika masih tidak berkesan selepas langkah-langkah di atas,*

- ☐ Suntik **HYOSCINE BUTYLBROMIDE BUSCOPAN mengikut arahan**
- ☐ Sebagai alternatif, berikan \_\_\_\_\_
- ☐ Hubungi pasukan hospis di rumah jika masih tidak berkesan selepas 3 dos berturut-turut



## Kekeliruan

- Perkenalkan diri anda apabila berjumpa dengan mereka
- Memegang tangan mereka dan bercakap dalam nada yang menyenangkan
- Urut perlahan tangan atau dahi
- Kekalkan suasana bilik yang menenangkan
- Tidak perlu betulkan pemikiran yang keliru, kerana ia mungkin menambah tekanan.

*Jika masih tidak berkesan selepas langkah-langkah di atas,*

- ☐ Suntik **HALOPERIDOL mengikut arahan**
- ☐ Sebagai alternatif, berikan \_\_\_\_\_

*Jika masih tidak berkesan,*

- ☐ Hubungi pasukan hospis dirumah untuk bantuan
- ☐ Suntik **MIDAZOLAM mengikut arahan**



## Sawan

- Baringkan mereka mengiring
- Jangan halang pergerakannya, dan jangan memasukkan apa-apa ke dalam mulut
- Catat tempoh masa sawan berlangsung
- Maklumkan kepada pasukan hospis dirumah

- ☐ Berikan **DIAZEPAM ENEMA 10 mg** melalui dubur jika sawan berlaku **lebih dari 5 minit**. Jika masih tidak berkesan selepas 15 minit, berikan **DIAZEPAM ENEMA 10 mg** sekali lagi.

*Jika masih tidak berkesan,*

- ☐ Hubungi pasukan hospis dirumah untuk bantuan
- ☐ Suntik **MIDAZOLAM mengikut arahan**



# Apabila berlaku kematian

## Apakah tanda seseorang itu sudah meninggal dunia?

- Nafas terhenti
- Tiada denyutan nadi jantung atau nadi
- Pupil tidak bergerak
- Pesakit tidak dapat dibangunkan

## Apa yang harus anda lakukan?

- Bertenang
- Perhatikan selama 10 minit untuk memastikan pesakit tidak lagi bernafas
- Tidak perlu tergopoh-gapah, ambil masa yang diperlukan.
- Hubungi saudara atau sahabat anda sekinranya ingin ditemani
- Sijil kematian boleh diuruskan dalam tempoh 24 jam



### ☐ Untuk kes Koroner..

- Hubungi polis di talian 999
- Maklumkan kepada polis bahawa terdapat kematian di rumah
- Berikan memo yang disediakan semasa discaj kepada polis, yang menyatakan bahawa ia adalah kes koroner

# Hal-hal Praktikal

## Aturkan Pengesahan Kematian

Hubungi doktor yang dapat mengesahkan kematian



### Apabila doktor tiba

- Sediakan memo daripada atau hospis untuk rujukan doktor
- Doktor akan mengesahkan kematian selepas pemeriksaan
- Sistem Penguasa Imigresen dan Pusat Pemeriksaan (ICA) akan dikemaskini secara automatik
- Doktor akan menyediakan nombor sijil kematian digital kepada anda

## Bagaimanakah cara untuk mendapatkan sijil kematian digital?

- Dapatkan sijil kematian dari portal My Legacy di <https://mylegacy.life.gov.sg>
- Maklumat yang diperlukan: nombor sijil kematian digital, nombor kad pengenalan si mati, dan tarikh kematian
- Muat turun dan simpan sijil tersebut dalam peranti peribadi anda

## Apa yang perlu saya lakukan seterusnya?

- Hubungi syarikat pengurusan jenazah. Mereka akan membantu dan membimbing anda untuk langkah seterusnya
- Hubungi pegawai agama anda dan meminta mereka melaukukan apa yang diperlukan

## Apakah yang boleh saya lakukan dengan ubat-ubatan yang berbaki?

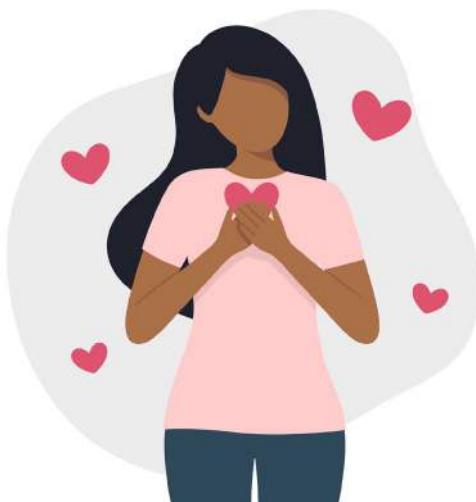
- Serahkan kepada jururawat hospis dirumah, atau
- Serahkan kepada mana-mana farmasi hospital untuk pelupusan

# Menjaga Diri Sendiri

## Anda juga berharga

Perjalanan dari diagnosis hingga saat-saat terakhir meletihkan, jadi jangan lupa untuk:

- Minum air secukupnya
- Makan makanan berkhasiat dan makan mengikut waktu yang ditetapkan
- Pastikan anda mendapat tidur yang mencukupi
- Minta pertolongan pada bila-bila masa.
- Luangkan masa di luar dan pastikan anda mendapat udara segar
- Bersikap baik terhadap diri sendiri



Walaupun ramai yang ingin berada di sisi insan yang tersayang ketika saat-saat yang terakhir, pesakit mungkin memilih untuk pergi ketika kita tidak berada di sisi mereka contohnya ketika kita tidur, ke tandas, atau keluar sebentar. Jangan menyalahkan diri sendiri, dan ambillah ketenangan daripada masa yang telah diluangkan bersama mereka semasa hayat mereka dan pada saat-saat terakhir.

Kandungan daripada:

- Majlis Hospis Singapura - Memahami Saat-Saat Akhir Hayat
- Majlis Hospis Singapura - Menjaga Diri Anda Selepas Pemergian Orang yang Tersayang

## Apabila kita memerlukan bantuan tambahan.

Kesedihan ialah satu proses yang normal; namun terdapat keadaan di mana anda mungkin memerlukan sokongan tambahan dalam tempoh yang sukar ini. Jika anda atau sesiapa dalam keluarga mengalami mana-mana perkara berikut, bantuan profesional haruslah dicari:

- Kesukaran untuk menjalani kehidupan seharian
- Tidak dapat memberi tumpuan kepada perkara lain
- Rasa kesedihan, kemarahan, penyesalan atau rasa bersalah yang berlebihan
- Mengabaikan penjagaan peribadi, kebersihan, dan penampilan
- Beralih kepada alkohol, dadah, atau perkara lain yang berisiko
- Mendengar suara atau melihat perkara yang sebenarnya tidak wujud
- Fikiran dan perasaan tidak berharga atau putus asa yang berterusan
- Tidak dapat menemui kegembiraan, perasaan positif atau makna dalam hidup
- Tidak lagi mengambil bahagian dalam aktiviti sosial
- Keinginan membunuh diri atau mencederakan diri sendiri

Anda bukan keseorangan. Anda boleh mendapatkan nasihat daripada ramai lagi yang juga melalui perjalanan yang sama. Berikut ialah senarai kumpulan sokongan yang dapat membantu anda:

|                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Assisi Hospice Grief &amp; Bereavement Care</b><br>Untuk semua yang menghadapi kehilangan orang tersayang dalam masyarakat<br><a href="http://www.assisihospice.org.sg">www.assisihospice.org.sg</a> | 9787 9890<br>(WhatsApp) | <b>O'Joy Care Services</b><br>Untuk mereka yang berumur 18 tahun ke atas<br><a href="http://www.ojoy.org">www.ojoy.org</a>                                                                                                                            | 6749 0190              |
| <b>Children's Cancer Foundation</b><br>Untuk kanak-kanak & keluarga yang kehilangan insan yang tersayang disebabkan kanser<br><a href="http://www.ccf.org.sg">www.ccf.org.sg</a>                        | 6229 3701               | <b>SAGE Counselling Centre</b><br>Untuk warga emas 50 tahun ke atas yang kehilangan insan yang tersayang<br><a href="http://www.sagecc.org.sg">www.sagecc.org.sg</a>                                                                                  | 1800-555 5555          |
| <b>Counselling and Care Centre</b><br>Untuk kaunseling kehilangan insan tersayang<br><a href="http://www.counsel.org.sg">www.counsel.org.sg</a>                                                         | 6354 1941<br>9616 5091  | <b>Samaritans of Singapore (SOS)</b><br>Bagi mereka yang mempunyai perasaan ingin membunuh diri<br><a href="http://www.sos.org.sg">www.sos.org.sg</a><br>CareText: WhatsApp 9151 1767<br>CareMail: <a href="mailto:pat@sos.org.sg">pat@sos.org.sg</a> | 1767(24 jam)           |
| <b>Montfort Care</b><br>Untuk semua yang kehilangan orang tersayang<br><a href="http://www.montfortcare.org.sg">www.montfortcare.org.sg</a>                                                             | 6446 0300               | <b>Viriya Community Services</b><br><a href="http://www.viriya.org.sg">www.viriya.org.sg</a><br>Emel: <a href="mailto:vtc@viriya.org.sg">vtc@viriya.org.sg</a>                                                                                        | 6256 1311              |
| <b>Hua Mei Counselling and Coaching</b><br>Untuk warga tua 50 tahun keatas yang kehilangan insan tersayang<br><a href="http://www.tsaofoundation.org">www.tsaofoundation.org</a>                        | 9048 4987               | <b>Wicare Support Group</b><br>Untuk balu & anak-anak<br><a href="http://www.wicare.org.sg">www.wicare.org.sg</a>                                                                                                                                     | 6354 1941<br>9616 5091 |

# Nombor Telefon Berguna

Ini hanyalah senarai penyedia perkhidmatan yang dicadangkan, dan ia bukanlah bermaksud tanda sokongan daripada hospital.

## Agensi Rawatan Swasta

Pengiktirafan (jururawat berdaftar) diperlukan untuk pengurusan suntikan

**Active Global Specialised Caregivers** 6536 0086

[www.activeglobalcaregiver.sg](http://www.activeglobalcaregiver.sg)

**Jaga-Me** 6717 3737  
[www.jaga-me.com](http://www.jaga-me.com)

**Homage** 6100 0055  
[www.homage.sg](http://www.homage.sg)

**RasaCare** 6100 3600  
[www.RasaCare.sg](http://www.RasaCare.sg)

**Caring Hearts Nursing** 9048 2919  
[www.caringheartsnursing.com](http://www.caringheartsnursing.com)

**SpeedDoc** 6909 7799  
<https://speedoc.com/sg>

**VickyCares** 6513 6300  
<https://vickycares.sg>

**SALOHealth Management** 8868 1573  
<https://salo.sg/>

## Perkhidmatan Perubatan Dirumah

Jika bantuan perubatan diperlukan untuk discaj selepas waktu pejabat & sebelum sokongan hospis dirumah tersedia

**Active Global Specialised Caregivers** 6536 0086

[www.activeglobalcaregiver.sg](http://www.activeglobalcaregiver.sg)

**Jaga-Me** 6717 3737  
[www.jaga-me.com](http://www.jaga-me.com)

**Homage** 6100 0055  
[www.homage.sg](http://www.homage.sg)

**RasaCare** 6100 3600  
[www.RasaCare.sg](http://www.RasaCare.sg)

**SpeedDoc** 6909 7799  
<https://speedoc.com/sg>

**VickyCares** 6513 6300  
<https://vickycares.sg/>

**D&C Medical Services** 9837 0158  
<https://dcmed.org>

## Penyewaan atau Pembelian Peralatan

Untuk mesin pemumpu oksigen

**Rehab Mart** 6250 0555

**DNR Wheels** 6254 4070

**Lifeline Corporation Pte Ltd** 6289 2062

**EC Healthcare**  
Termasuk mesin pemekat oksigen sehingga 10L/min (Khidmat penyewaan 24 jam) 8877 9508

**Rainbow Care**  
Termasuk mesin pemekat oksigen sehingga 10L/min 6223 0904

## Talian Bantuan

Perkhidmatan kaunseling yang tersedia

**Samaritans of Singapore (SOS):** 24 jam 1767

**Care Corner Counselling Centre** 6353 1180

**TOUCH Care Line** 6804 6555

**WINGS Counselling Centre** 6383 5745

**Eagles Mediation & Counselling Centre** 6788 8220

**Shan You Counselling Centre** 6741 9293

**Monfort Care** 6446 0300

## Pengesahan Kematian

Dari \$250 - \$450

**Trinity Housecall (24 jam)** 8223 4999

**Homereach Healthcare (24 jam)** 8448 6788

**Mobiledoctorclinic (24 jam)** 62500625

**RasaCare (24 jam)** 6100 3600

**Ninkatec** 6247 9247

**D&C Medical Services** 9837 0158

**Your own GP**

## Pengurus Jenazah\*

Senarai daripada: <https://afd.org.sg/finding-a-funeral-director/>

### Amazing Grace Bereavement Care

1800 7772422  
8321 2244 / 6777 2422

### Ang Chin Moh Funeral Directors

1800 226 3333

### Ang Yew Seng Funeral Parlour

9090 1999

### Chye Seng Undertaker

6251 2833 / 9638 5720

### Direct Funeral Services

6555 1115

### Hindu Casket

6222 4444 / 9222 4444

### Hosanna Eternal Services

6352 7797 / 9760 2279

### The Life Celebrant

6684 8488 / 9113 3386

### Trinity Casket

6451 4496 / 6451 4497

### Serbaguna Muslim Funeral Services & Contractor

6440 8471 / 9634 7145

### Serenity Casket

6289 6689 / 9618 6689

### Simplicity Casket

6456 7423

### Singapore Casket Co.

6293 4388

### Singapore Funeral Group

1800 8001818

### Singapore Funeral Services

1800 800 8888  
6841 4666 / 9815 6786

### Singapore Funeral Solutions

8822 5528

### Singapore Muslim Casket and Marble Contractor

6440 7259

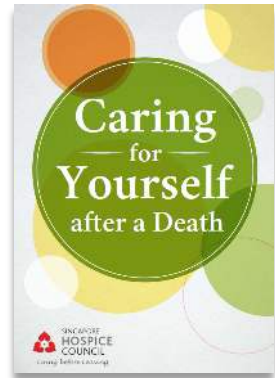
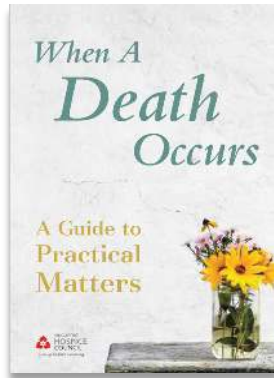
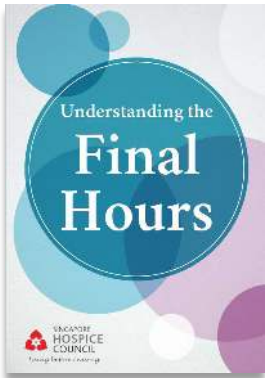
### Union Casket

6353 8449 / 9118 8449

\* Sekiranya pesakit telah meninggal dunia dan menghadapi penyakit berjangkit atau mempunyai perentak jantung tanpa wayar (leadless pacemaker), sila memilih pengurusan jenazah yang telah menjalani Kursus Kawalan Jangkitan Asas (Basic Infection Control Course, BICC). Sekiranya tidak pasti, sila bincang dengan pasukan hospis di rumah atau pasukan perubatan yang telah merawat pesakit.

Pengurusan jenazah yang disenaraikan telah menjalani latihan BICC dan juga sesuai untuk pesakit yang mempunyai perentak jantung tanpa wayar (leadless pacemaker).

## Sumber pembelajaran lain



Untuk maklumat lanjut dari laman web Majlis Hospis Singapura:

<https://singaporehospice.org.sg>

- Memahami Saat-Saat Akhir Hayat
- Apabila Berlaku Kematian - Panduan untuk Hal-hal Praktikal
- Menjaga Diri Anda Selepas Pemergian Orang yang Tersayang





## Nota Saya





## Nota Saya





## Nota Saya





© HCA Hospice Limited 2019. Licensed under CC BY 4.0.

