Memahami Saat-Saat Akhir Hayat

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL
Living before Leaving

MEMAHAMI SAAT-SAAT AKHIR HAYAT

"Saat-saat akhir hayat" merujuk kepada tempoh terdekat sebelum kematian berlaku. Ia mungkin dalam jangka masa beberapa jam atau beberapa hari. Buku panduan kecil ini akan membimbing anda semasa anda menyediakan diri untuk mengucapkan selamat tinggal kepada orang yang tersayang. Jangan berasa teragak-agak untuk merujuk kepada doktor/jururawat/pekerja sosial anda atau ahli penjagaan profesional kesihatan yang lain untuk mendapatkan panduan bagi memahami keadaan orang yang tersayang di peringkat ini.

Bagaimanakah kita tahu bahawa orang yang tersayang semakin menghampiri saat-saat akhir hayatnya?

Apabila seseorang menghampiri saat-saat akhir hayatnya, dia akan hilang selera makan, lebih banyak tidur, dan hilang minat dalam melakukan aktiviti-aktiviti yang digemari sebelum ini. Akhirnya, dia akan berhenti makan, minum dan bercakap.

Tanda-tanda fizikal yang perlu diambil perhatian:

- **Suhu badan menurun** — Anggota badan berasa sejuk bila disentuh, terutamanya jari tangan dan jari kaki.
- **Perubahan warna kulit** — Tapak tangan dan tapak kaki akan menjadi kebiruan.
- **Denyutan nadi lemah** — Denyutan nadi akan menjadi semakin lemah dan sukar dikesan. Ahli penjagaan profesional kesihatan akan memaklumkan kepada anda apabila ini berlaku.
- **Berasa mengantuk** — Orang yang tersayang akan merasa mengantuk dan mungkin tidak akan memberi respons kepada anda.
- **Hilang selera makan** — Apabila sistem badan menjadi semakin perlahan, dia tidak lagi berminat untuk makan. Tambahan pula, makanan yang diambil mungkin boleh menyebabkan perut berasa tidak selesa.

  Walau bagaimanapun, jika orang yang tersayang masih sedar, anda boleh menyuapkan beberapa sudu kecil makanan atau minuman kegemarannya agar dia dapat menikmati rasa. Elakkan daripada memberi makanan jika dia merasa ngantuk kerana dia boleh tersedak.

- **Kekeliruan** — Dia mungkin akan kelihatan sangat resah dan gelisah di atas katil sambil membuat gerakan isyarat tangan atau meracau. Bagaimanapun, bukan semua orang akan mengalami kekeliruan pada akhir hayat.

- **Bunyi "kahak"** — Anda mungkin mendengar bunyi "kahak" apabila orang yang tersayang bernafas. Ini kerana dia telah kehilangan refleks untuk menelan air liur. Seseorang yang berada di saat akhir hayat selalunya tidak menyedari situasi ini.

- **Perubahan pernafasan** — Orang yang tersayang akan lebih cenderung untuk bernafas dengan mulut terbuka apabila otot-otot mula mengendur. Pernafasan mungkin berubah menjadi lebih mendalam dan cepat, diikuti dengan pernafasan yang cetek dan lemah, dan corak ini akan berulang. Ada yang mungkin berhenti bernafas seketika sebelum bernafas semula. Dia tidak akan sedar atau terganggu oleh perubahan ini.

Di saat seseorang itu sedang nazak, tekanan darah dan tahap oksigen akan menurun. Pemeriksaaan yang kerap tidak akan membantu. Adalah lebih penting untuk memastikan bahawa orang yang tersayang berasa selesa.

Apa yang boleh saya lakukan ketika berada di sisinya?

Memberi ketenteraman

Pegang tangan orang yang tersayang dan bisikkan secara lembut ke telinga. Gunakan ayat-ayat yang mudah difahami agar dia tahu dia dijaga dan ada orang di sisinya.

Anda boleh memberitahu orang yang tersayang hari dan waktu dan berkongsi bersamanya kejadian dalam kehidupan anda. Anda juga boleh mengimbas kisah-kisah dahulu bersamanya.

Anda boleh meluahkan perasaan anda. Empat perkara yang mungkin anda ingin luahkan:

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

Muzik / bacaan doa

Anda boleh memainkan muzik yang menenangkan jiwa atau muzik kegemarannya. Doa-doa juga boleh dibacakan untuk menenteramkan rohani.

Urut

Dia mungkin akan meghargai jika dia diurut. Anda boleh menggunakan pelembap yang biasa digunakannya dan mengurut perlahan-lahan pada kulit. Sila rujuk dengan ahli penjagaan profesional kesihatan sebelum mengurut.

Kebersihan dalaman mulut

Jika anda memerhatikan bahawa mulutnya kekeringan, anda boleh sapukan gel pelembap mulut. Rujuk kepada ahli penjagaan profesional kesihatan jika anda kurang pasti. Penjagaan dalaman mulut yang bersih dan segar juga boleh meningkatkan keselesaannya.

- **Penjagaan mata**

  Sapu gel mata dengan kerap untuk mengelakkan kekeringan mata.

Jika dia kelihatan kurang selesa, sila maklumkan kepada ahli penjagaan profesional kesihatan. Sekiranya penjaga di rumah kurang pasti apa yang harus dilakukan, sila hubungi jururawat jagaan rumah untuk mendapatkan nasihat.

Apakah antara perkara-perkara praktikal yang perlu saya uruskan pada waktu ini?

- **Pastikan nombor telefon doktor keluarga tersedia**

  Sekiranya orang yang anda sayangi meninggal dunia di rumah, seorang doktor perlu memeriksa jenazah dan mengisytiharkan kematian. Anda dinasihatkan agar memberitahu doktor terlebih dahulu bahawa orang yang tersayang sedang melalui saat-saat akhir hayatnya. Tanyakan kepada doktor jika beliau boleh membuat lawatan rumah sekiranya berlakunya kematian. Cuba sediakan sekurang-kurangnya dua nombor telefon doktor yang berbeza.

- **Sediakan juga nombor telefon syarikat perkhidmatan pengurusan jenazah**

  Adalah lebih baik jika orang yang tersayang boleh terlibat dalam perbincangan mengenai upacara terakhir bersama wakil syarikat perkhidmatan pengurusan jenazah sebelum keadaannya tidak mengizinkan. Ini untuk memastikan bahawa keinginannya diambil kira dan dihormati.

  Seandainya tiada persediaan dilakukan terlebih dahulu, anda boleh hubungi syarikat perkhidmatan pengurusan jenazah untuk memahami proses pengurusan jenazah.

- **Pembahagian tugas**

  Anda mungkin ingin membahagikan tanggungjawab and tugasan tertentu kepada ahli-ahli keluarga dan kawan-kawan supaya ia mudah dilaksanakan apabila kematian berlaku. Contohnya, memberitahu sekumpulan ahli keluarga atau kawan bahawa seseorang telah meninggal dunia, menghubungi syarikat pengurusan jenazah dan lain-lain lagi. Ini memastikan bahawa tugasan dilaksanakan bersama dan tidak membebankan seorang sahaja.

Anda juga penting

Perjalanan dari awal diagnosis sehinggalah ke detik-detik akhir hayat selalunya amat meletihkan. Walaupun anda ingin berjaga di sisi orang yang tersayang, penjagaan diri sendiri juga amat penting. Anda perlu:

- Minum air secukupnya
- Makan makanan yang seimbang dan tepat pada waktu
- Pastikan mendapat tidur yang secukupnya. Ambil giliran bersama ahli keluarga atau kawan jika perlu
- Berikan diri anda ruang untuk berehat sebentar bagi meregangkan badan dan menghirup udara segar

Meskipun ramai yang ingin berada di sisi orang yang tersayang apabila dia menghembuskan nafas yang terakhir, adakala dia meninggal dunia ketika kita terlelap, atau berjauhan darinya untuk seketika. Ini bukanlah sesuatu yang kita boleh rungkaikan, namun kita harus menghargai kenangan berharga bersama orang yang tersayang dalam perjalanan akhir hayatnya.

Bagaimana kita tahu jika orang yang tersayang telah meninggal dunia?

Anda boleh melihat tanda-tanda berikut:

- Tidak bernafas
- Tiada denyutan nadi yang boleh dilihat di leher
- Kelopak mata mungkin terbuka sedikit, anak mata (bahagian hitam mata) terbuka besar dan mata berada tetap pada satu kedudukan
- Rahang longgar dan mulut terbuka sedikit
- Jasad lazimnya masih hangat ketika disentuh apabila kematian baru sahaja berlaku. Lama-kelamaan, ia akan menjadi semakin dingin.

Apabila anda menyedari pernafasan berhenti, anda harus:

- Bertenang
- Perhatikan selama 10 minit untuk mengesahkan dia tidak lagi bernafas
- Berikan diri anda ruang untuk menenangkan fikiran
- Hidupkan alat hawa dingin (jika ada) untuk menyejukkan bilik

Anda boleh mengambil masa untuk memberitahu ahli keluarga dan kawan-kawan. Anda tidak perlu tergesa-gesa untuk menangani urusan yang diperlukan. Pendaftaran kematian boleh dibuat dalam tempoh 24 jam daripada berlakunya kematian tersebut.

Apakah yang perlu dilakukan seterusnya?

Selepas pemergian orang yang tersayang, perkara-perkara berikut perlu diberikan perhatian:

1. Pengesahan Kematian

Ini akan dilakukan oleh seorang doktor. Pengenalan rasmi yang mengandungi gambar dan butiran peribadi orang yang anda sayangidiperlukan untuk pengesahan identiti. Dokumen yang boleh digunakan termasuk Kad Pengenalan, pasport dan lesen memandu.

2. Sijil Kematian Digital

a) Kematian akan didaftarkan secara automatik dalam sistem Pihak Berkuasa Imigresen dan Pusat Pemeriksaan (ICA) sesudah doktor mengesahkan kematian dalam talian. Nombor sijil kematian akan diberikan kepada anda.

b) Anda boleh memuat turun sijil kematian digital dari portal My Legacy sehingga 30 hari selepas kematian.

c) Langkah-langkah untuk mendapatkan sijil kematian digital:

   i. Lawati portal My Legacy (mylegacy.life.gov.sg)
   ii. Pilih 'Sijil Kematian'
   iii. Log masuk menggunakan Singpass anda atau muat turun tanpa Singpass dengan mengisikan butiran peribadi anda dalam ruangan yang disediakan
   iv. Masukkan nombor ID orang yang anda sayangi (yang digunakan untuk pensijilan kematian), nombor sijil kematian (disediakan oleh doktor yang mengesahkan kematian) dan tarikh kematian untuk mendapatkan sijil kematian digital
   v. Muat turun dan simpan sijil kematian digital dalam peranti peribadi anda

3. Menghubungi syarikat perkhidmatan pengurusan jenazah

Syarikat perkhidmatan pengurusan jenazah akan membantu dan memberi panduan tentang persiapan yang perlu dilakukan, contohnya, jadual pengurusan dan pengebumian jenazah.

4. Menghubungi ketua agama

Ini bergantung kepada agama dan amalan kebudayaan orang yang tersayang.

5. Memaklumkan keluarga dan kawan-kawan

Gunakan senarai tugasan, sekiranya ada. Jika tiada, anda boleh meminta bantuan untuk melaksanakan tugasan khusus.

Anda tidak bersendirian. Jangan ragu-ragu untuk meminta bantuan.

Hak Cipta © 2020 Majlis Hospis Singapura

Pertama kali diterbitkan pada Jun 2020 oleh:

MAJLIS HOSPIS SINGAPURA
535 Kallang Bahru, #03-09
GB Point, Singapore 339351
Emel: info@singaporehospice.org.sg
Laman Web: www.singaporehospice.org.sg
Tel: 6538 2231

Dikemas kini Jun 2022

Penafian: Buku kecil ini bertujuan sebagai panduan sahaja. Ia bukanlah pengganti bagi nasihat perubatan profesional. Sila rujuk laman web kami untuk maklumat yang terkini.

Salinan buku secara eletronik boleh dimuat turun di lelaman library.singaporehospice.org.sg

Nombor-nombor Penting

Jururawat Hospis: _____

Talian Hotline Hospis: _____

Doktor (untuk pengesahan kematian)

Tel 1: _____

Tel 2: _____

Syarikat Perkhidmatan Pengurusan Jenazah

Syarikat: _____

Nama Wakil: _____

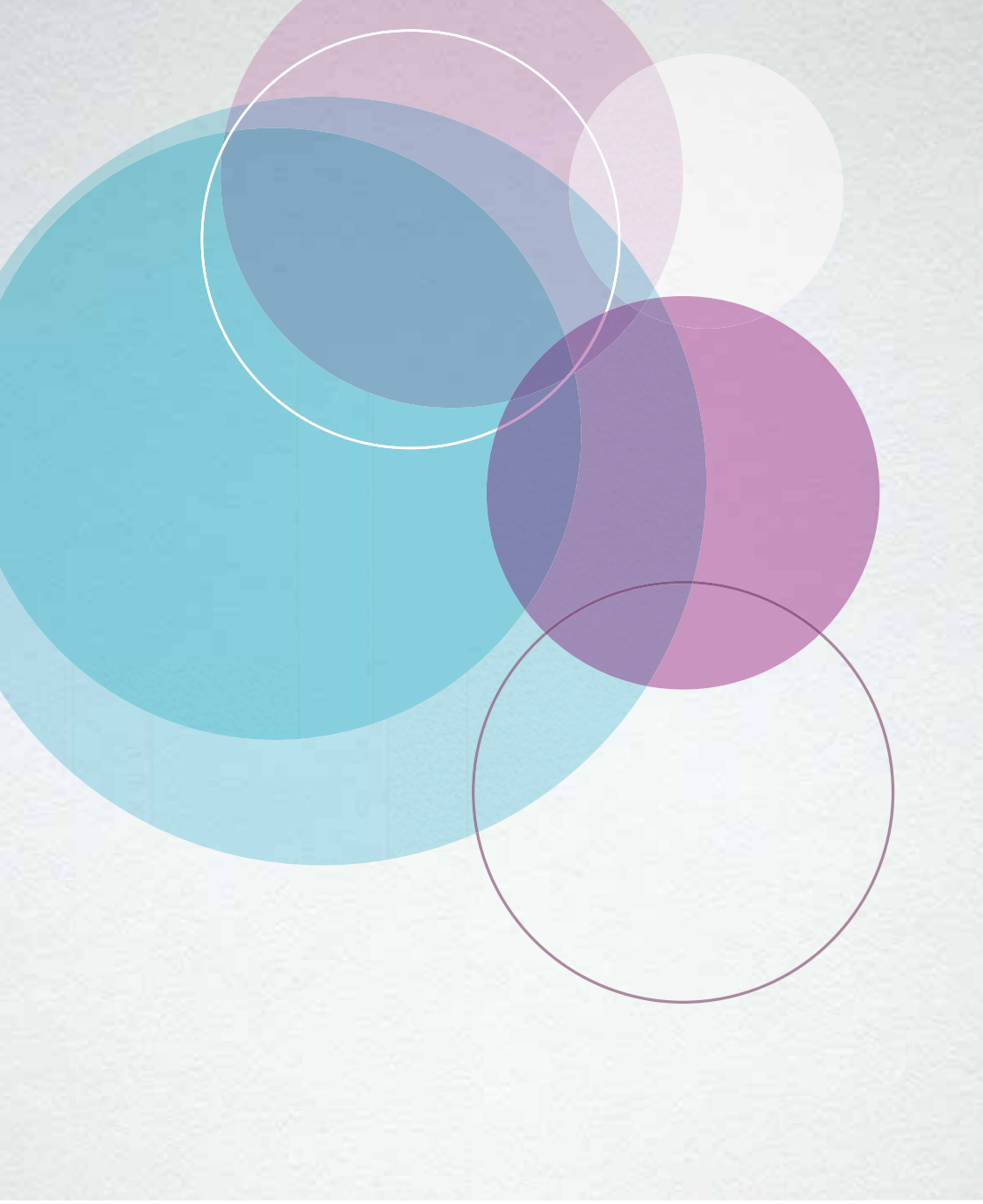
Tel: _____

Kumpulan Agama

Nama Wakil: _____

Tel: _____

Nama	Tugasan	Tel



LIVE WELL Leave

Dibawakan kepada anda oleh:

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

Hidup dalam Kesejahteraan, Pergi dalam Ketenangan