

# Sokongan **Kritikal**



## **Menjalani Hidup pada Saat Akhir Hayat**

Apabila orang tersayang menghidap penyakit maut (atau jika kita orangnya), kita mesti mencari cara untuk menjalani hidup pada saat akhir hayat.

Menjalani hidup pada saat akhir hayat merupakan gabungan emosi, keputusan dan tindakan yang rumit.



## Emosi

Lebih daripada dua dekad yang lalu, pakar psikiatri Universiti Chicago Elisabeth Kübler-Ross, MD, mengenal pasti pelbagai peringkat yang mungkin dialami oleh orang yang nazak. Keluarga mereka sering mengalami emosi yang sama. Peringkat ini tidak semestinya berlaku dalam susunan yang disenaraikan. Tambahan pula, orang yang nazak, dan orang tersayang mungkin mengalami beberapa atau semua peringkat ini. Pengetahuan tentang peringkat ini dapat membantu kita memahami reaksi orang yang nazak —dan reaksi kita sendiri.

- **Penafian:** “Saya mahukan pendapat kedua.”
- **Kemarahan:** “Mengapakah doktor tidak mengesan penyakit ini lebih awal?”
- **Rundingan:** “Tolong beri saya masa yang cukup untuk melihat anak saya berkahwin.”
- **Kemurungan:** Kemurungan terhadap perkara yang kita tidak akan lakukan lagi dan perkara yang kita tidak akan dapat lakukan sama sekali.
- **Penerimaan:** Penerimaan bukanlah waktu gembira atau waktu sedih. Itulah masalahnya.

Ada kalanya kita dapat menjangkakan bahawa kehilangan bakal berlaku. Boleh jadi rakan atau ahli keluarga menderita penyakit maut, dalam hal ini kita mungkin memulakan proses berduka semasa mereka masih hidup. Iaitu dengan cara kita bersedih akan jangkaan kematian. Ini dikenali sebagai kesedihan yang dijangkakan.



## Keputusan

- Bagi orang yang menghidap penyakit, salah satu aspek terpenting dalam menjalani hidup pada saat akhir hayat ialah mendapatkan ketenangan fikiran tentang penjagaan akhir hayat mereka. Ini dipanggil Perancangan Penjagaan Awal, dan proses ini memastikan hasrat penjagaan kesihatan mereka dihormati jika mereka tidak lagi berupaya untuk bertutur dengan jelas.
- Mereka perlu memutuskan jenis penjagaan akhir hayat khusus yang mereka mahu (atau tidak mahu) dan memutuskan individu yang dipercayai untuk melaksanakan hasrat mereka



## Tindakan

Penting agar keputusan tersebut didokumenkan. Dokumen ini dikenali sebagai Arahan Awal. Dokumen ini merupakan gabungan wasiat hidup (yang berbeza daripada wasiat dan hajat terakhir) dan proksi penjagaan kesihatan.

Satu lagi tindakan penting yang perlu dipertimbangkan, iaitu menggunakan perkhidmatan hospis sepanjang 6 bulan terakhir hayat.

Menurut Yayasan Hospis Amerika, hospis ialah:

- Penjagaan perubatan untuk membantu seseorang yang menghidap penyakit maut hidup dengan sebaik mungkin untuk selama mungkin, dan meningkatkan kualiti hidup.
- Pasukan profesional antara disiplin yang menangani penderitaan fizikal, psikososial dan rohani memberikan tumpuan kepada orang yang nazak dan seisi keluarga mereka.
- Penjagaan yang menangani pengurusan gejala, penyelarasan penjagaan, komunikasi dan membuat keputusan, penjelasan matlamat penjagaan dan kualiti hidup.

Bagi orang yang menghidap penyakit, salah satu aspek terpenting dalam menjalani hidup pada saat akhir hayat ialah mendapatkan ketenangan fikiran tentang penjagaan akhir hayat mereka.

Dalam kebanyakan keadaan, penjagaan hospis disediakan di kediaman orang itu, dan seperti yang dinyatakan di atas, penjagaan ini meliputi pesakit dan seisi keluarga. Percubaan untuk menyediakan penawar digantikan dengan penjagaan paliatif yang tertumpu pada pengurangan kesakitan dan gejala lain penyakit atau keadaan tertentu. Pesakit boleh memilih untuk menggunakan seberapa banyak atau beberapa perkhidmatan hospis mengikut kesesuaian mereka.

Doktor anda boleh mengesyorkan program di kawasan anda.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.