

# जीवन के अंतिम दिन – यह समझना कि क्या हो रहा है

## घर पर अपना जीवन समाप्त करने वाले रोगियों के परिवार, whānau व देखभालकर्ताओं के लिए एक मार्गदर्शिका

मृत्यु की प्रक्रिया जीवन का एक सामान्य हिस्सा है और हरे क व्यक्ति के लिए यह अलग होती है। मृत्यु सामान्यतः धीरे-धीरे और शांतिपूर्वक होती है, और इस बात का संकेत देने वाले सामान्य परिवर्तन सामने आते हैं कि जीवन समाप्त होने वाला है। क्या उम्मीद करें, इसके बारे में जानकारी होने से यह समय कम चिंताजनक बन सकता है।

### खाने-पीने का त्याग

खाने-पीने में रुचिकम हो जाना सामान्य बात होती है और शरीर तरल-पदार्थों की कमी के प्रति अनुकूलन कर लेता है। यदि व्यक्ति अभी भी नगिलने में सक्षम हो, तो पानी के घूंट लेने या बर्फ के टुकड़ों के चूषण से आराम मिलता है।

### चेतना में परिवर्तन

कमजोरी बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति में निर्दिष्ट बढ़ने लगता है और फिर वह धीरे-धीरे अचेत हो जाता है।

### श्वसन

साँस लेने के तरीके में परिवर्तन हो सकता है और साँसों के बीच छोटे-छोटे या लंबी अवधि के ठहराव पैदा हो सकते हैं। कभी-कभी गड़गड़ाने की आवाज़ पैदा हो सकती है। ऐसा होना सामान्य है और इससे व्यक्ति को कोई परेशानी नहीं होती है। व्यक्ति के शरीर की अवस्थिति को बदलने से मदद मिल सकती है।

### शौच-असंयम

आँत और मूत्राशय पर नियंत्रण खो जाने से पैदा होने वाले शौच-असंयम का प्रबंध पैड्स के प्रयोग से किया जा सकता है; कभी-कभी शरीर के अंदर लगाया गया मूत्राशय कैथेटर सहायक हो सकता है।

### भ्रम और बेचैनी में वृद्धि

बेचैनी बढ़ सकती है या व्यक्ति के सोचने और बात करने का तरीका अव्यवस्थित हो सकता है। सहजता के साथ बात करके और हाथ पकड़कर उसे आश्वस्त करें। यदि व्यक्ति व्यथित हो जाए, तो दवाई देने से मदद मिल सकती है।

### रंग/तापमान में परिवर्तन

आपको व्यक्ति के हाथ और पैर ठंडे और गीले, चकत्तेदार और गहरे रंग के प्रतीत हो सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि उसे ठंड लग रही है। तापमान में परिवर्तन (गरम/ठंडा) होना सामान्य बात है।

### आपको यह कैसे पता चलेगा कि आपके प्रियजन का जीवन समाप्त हो गया है?

- साँस लेना बंद हो जाना।
- दिल की धड़कन या नाड़ी महसूस न होना।
- शरीर छूने या तेज आवाज में बात करने से कोई प्रतिक्रिया न होना।
- व्यक्ति की आँखों का एक दिशा में स्थिर हो जाना, पुतलियों का आकार बड़ जाना और पलकें खुली रहना।
- जबड़ा ढीला हो जाना और मुँह खुला रहना।

### जब आपके प्रियजन की मृत्यु हो जाए, तो आपको क्या करना चाहिए?

- तुरंत कुछ करने की जल्दी नहीं होती है। यदि आप चाहें, तो व्यक्ति के पास बस बैठकर समय बिता सकते/सकती हैं।
- मृत्यु के समय को नोट करना सहायक होता है।
- आप व्यक्ति के सर के नीचे एक सपाट तकिया रखकर उसके शरीर को पीठ के बल अवस्थिति कर सकते/सकती हैं।
- अपनी नर्स से संपर्क करें। यदि रात में मृत्यु होती है, तो सुबह तक प्रतीक्षा करना ठीक है।
- व्यक्ति के जीपी से संपर्क करें। वह मृत्यु की पुष्टिकरण के लिए आएगा और मृत्यु प्रमाण-पत्र लिखेगा।

इसके बारे में कई लोगों को सूचित करने की आवश्यकता हो सकती है, इसलिए इस कार्य में सहायता के लिए परिवार/whānau या मंत्रियों से पूछने के बारे में विचार करें।

एक अंतिम सँस्कार निर्देशक से संपर्क करें - अंतिम सँस्कार निर्देशकों के बारे में जानकारी के लिए वेबसाइट [www.fdanz.co.nz/fdanz-funeral-directors](http://www.fdanz.co.nz/fdanz-funeral-directors) पर जाएँ या अन्य उपयोगी जानकारी के लिए आँतरीक मामले विभाग (Department of Internal Affairs) की वेबसाइट [www.endoflife.services.govt.nz](http://www.endoflife.services.govt.nz) पर जाएँ।