

## Palliative care dying and death

## ရောဂါကျွမ်းနာကျင်သက်သာစေမှု-သေခါနီးနှင့် သေဆုံးမှု

Palliative care helps improve the quality of life for someone living with a life limiting illness.

Illness may limit what a patient can do, but there are many ways we can help.

Victoria offers a range of services, from inpatient to homeland community-based care.

"Australia has one of the best developed and advanced palliative care services in the world for community hospital and inpatient palliative care services. But increasingly people are focusing on management of illness as it progresses, chronic disease, non-malignant disease, diseases that need supporting, not only in the hospital sector, but also in the community sector."

"You couldn't wish for better services from anywhere, and the doctors and the nurses at the hospital have been exceptional."

"Services such as Eastern Palliative Care focus on people staying at home as long as possible. It's our job to provide

ရောဂါကျွမ်းနာသူတွေကို (နာကျင်မှုသက်သာစေအောင်) စောင့်ရှောက်မှုဟာ နာမကျန်းမှုရှိပြီးတော့ ဘဝကိုအကန့်အသတ်နှင့် နေထိုင်နေရတဲ့ တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် ဘဝ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးစေပါတယ်။

နာမကျန်းမှုဟာ လူနာတစ်ဦးရဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့ အရာကို ကန့်သတ်စေနိုင်ပါတယ် သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း အများအပြား ရှိပါတယ်။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ဟာ ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးကို ဖြန့်ချိပေးပါတယ်။ ဆေးရုံတင်လူနာကအစ အိမ်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုအခြေခံတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုအဆုံး အထိ ဖြစ်ပါတယ်။

"ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှာ အကောင်းဆုံး ဖွံ့ဖြိုးပြီး ခေတ်မှီတဲ့ ရောဂါကျွမ်းနာသူတွေအတွက် စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေအနက် တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဆေးရုံနှင့် ဆေးရုံတင် လူနာများ ရောဂါကျွမ်းနာ စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း လူတွေဟာ နာမကျန်းမှုတွေ ဆိုးဝါးလာနေသည့်အလျောက် ထိန်းချုပ်ပေးဖို့ ပိုမိုပြီးတော့ အာရုံပြုနေကြပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါ၊ ပွားများပြန့်နှံ့မှုမရှိတဲ့ ရောဂါ၊ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေတဲ့ ရောဂါတွေအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်နေကြပါတယ်။ ဆေးရုံ ကဏ္ဍတွင်သာ မကဘဲ၊ အသိုင်းအဝိုင်း ကဏ္ဍတွေမှာလည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။"

"သင့်အနေနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ဘယ်နေရာကမှ လိုချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေနှင့် သူနာပြုတွေဟာ ဆေးရုံမှာ နှိုင်းတုမယှဉ်နိုင်အောင် ကောင်းကြပါတယ်။"

"ဝန်ဆောင်မှုတွေဖြစ်တဲ့ Eastern Palliative Care လိုဟာတွေဟာ လူတွေကို အိမ်မှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ

**betterhealth.vic.gov.au**

comprehensive suite of palliative care services to people that have specialist palliative care needs."

Palliative care services include at home care, specialist inpatient palliative care, counselling, equipment and aids, volunteer support and hospital care.

"The fact is that people who have their symptoms well managed by a specialist palliative care team in the community do live longer than those who don't have that same kind of care and that's been proven in research."

As well as support from health professionals, for many, the primary carer is a family member.

"And when Dad got sick I'd noticed quite a while beforehand that his health was not quite right. And that's how I've sort of become Dad's carer."

A range of aids is available to help with moving around and other activities of daily living.

"He's got mobility aids to help him and before I just tried to help him the best I

ကြာကြာနေအောင် အာရုံစိုက်ထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အလုပ်ဟာ အလုံးစုံ အကျုံးဝင်တဲ့ ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ပေးအပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေမှာ အထူးပြု ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး လိုအပ်ချက်တွေ ရှိပါတယ်။"

ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေမှာ ပါဝင်တာကတော့ အိမ် စောင့်ရှောက်ရေး၊ အထူးပြု ဆေးရုံတင်လူနာ ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး၊ ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားရေး၊ ကိရိယာပစ္စည်းနှင့် ပံ့ပိုးပစ္စည်းတွေ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ထောက်ပံ့သူနှင့် ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

"အစစ်အမှန်ဖြစ်ရပ်မှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ရှိနေသည့်လူတွေကို အထူးပြု ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့က ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စီမံပေးပါတယ်။ အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့အတွက် စောင့်ရှောက်မှု အတူတူ မရရှိတဲ့ လူတွေထက် ပိုပြီးတော့ အသက်ရှည်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို သုတေသနတွေက သက်သေပြခဲ့ပါတယ်။"

ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တွေဆီက ပံ့ပိုးမှုပေးနေသည့်အပြင် လူအများအပြားအတွက် အခြေခံ စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့သူမှာ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။

"အဖေ နာမကျန်းဖြစ်သည့်အခါမှာ ကျွန်ုပ် အစကတည်းက သတိပြုမိခဲ့တာကတော့ သူ ကျန်းမာရေးဟာ သိပ်မကောင်းခဲ့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်ဟာ အဖေရဲ့စောင့်ရှောက်သူ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။"

ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေ အမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါတယ် အနီးအနား သွားလာလှုပ်ရှားဖို့ အကူအညီနှင့် အခြား နေ့စဉ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်စရာတွေ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

"သူ့ကို ကူညီဖို့ သူ ရွေ့လျားသွားလာလို့ရတဲ့ ကိရိယာပစ္စည်းတွေရပါတယ်။ မရမီက ကျွန်ုပ် သူ့ကို

can. And now he's got his new scooter, that's made things a lot easier for him and me, I suppose."

"If you're going up a hill it's got a little button on it to give you a bit more power into the back end of the motor, so that's been very good."

"For carers, I think at some point, as a carer you do need some sort of respite for people you're helping out."

Talk with your palliative care service about support and respite care options.

Palliative care can be involved early in the illness, and at the same time as treatment, such as chemotherapy.

Increasingly, advance care plans are used, where the patient makes it clear in writing the way they want to be treated.

"I think it's really important that families talk to each other about what their wishes are at the end of life, so if we don't know where someone wants to die or where they want

တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ကူညီဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ယခု သူ ဘီးတပ်ဆိုင်ကယ် အသစ် ရပါတယ်။ အဲဒါဟာ အရာရာကို အလွန်လွယ်ကူစေခဲ့ပါတယ်။ သူ့အတွက်ရော ကျွန်ုပ် အတွက်ရော ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်ုပ်ထင်ပါတယ်။"

"အကယ်လို့ သင့်အနေနှင့် ခပ်မြင့်မြင့်ကုန်းတက်နေရာ သွားနေရရင် အဲဒီဆိုင်ကယ်မှာ ခလုတ်တစ်ခု ရှိပါတယ် ပိုမိုကြီးမားတဲ့ တွန်းအားကို ပေးပါတယ် မော်တာရဲ့ နောက်ကနေ တွန်းအားပေးပါတယ် ဒါကြောင့် အလွန်ကောင်းပါတယ်။"

"စောင့်ရှောက်သူများ အတွက် ကျွန်ုပ် အထင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ စောင့်ရှောက်သူအဖြစ် သင်ဟာ အနားယူမှု တစ်မျိုးမျိုး ယူဖို့လိုပါတယ် သင် ကူညီပေးနေတဲ့ လူတွေဆီကနေ အနားယူဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။"

သင့် ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများဌာနနှင့် စကားပြောဆိုပါ အထောက်အပံ့ပေးမှုနှင့် အနားယူဖို့ကိစ္စ နည်းလမ်းများ အကြောင်းကို ပြောဆိုပါ။

ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေးဟာ နာမကျန်းမှုရဲ့ အစဦးပိုင်းမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နိုင်ပါတယ် အဲဒါအပြင် ကုသမှုနှင့်တစ်ချိန်တည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးသွင်းကုသမှု (chemotherapy) လိုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်မြင့် စောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်တွေကို ပိုမိုပြီးတော့ အသုံးပြုလာကြပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စတွေမှာ လူနာဟာ စာဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးသားကြပါတယ်။ သူတို့ ကုသခံယူလိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ရေးသားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

"အဲဒါဟာ အမှန်တကယ် အရေးကြီးတယ်လို့ ကျွန်ုပ် ထင်ပါတယ်။ မိသားစုများအနေနှင့် တယောက်ချင်း ဘဝ ဆုံးခန်းတိုင်ရောက်တဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ဆန္ဒတွေ အကြောင်းကို ပြောဆိုကြဖို့

their care to be delivered or who they want involved, there's a lot of guessing that goes on for families and that adds to the stress.

So having those open discussions which can often lead to the development of an advance care plan for people, are really useful discussions to have."

Palliative care services are free or subsidised through Medicare.

However, there may be costs involved for some specialist equipment, medications, and treatments.

If you do choose private palliative care services, you will need to pay.

It's best to ask about costs before you make a decision.

Victoria offers home-based and specialist inpatient care where clients receive medical, nursing, social, and emotional support.

"My best advice is to engage early, advocate, push to your healthcare

ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်နေရာမှာ သေလိုတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိရင် ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုကို ဘယ်နေရာမှာ ယူလိုကြောင်း မသိရင် ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူတွေ ပါဝင်ပတ်သက်လိုကြောင်း မသိရင် စိတ်အထင် ခန့်မှန်းချက်တွေ အများအပြား ရှိပါမယ် အဲဒါဟာ မိသားစု အပေါ်စိတ်ကသိကအောင့် ဖြစ်နေပြီး စိတ်အတင်းအကျပ်ဖြစ်မှုကို တိုးပွားစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို ပွင့်လင်းတဲ့ ဆွေးနွေးမှုတွေ ရှိနေတာဟာ များသောအားဖြင့် လူတွေအတွက် အဆင့်မြင့် စောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကို လုပ်ထားဖို့ ဦးတည်စေနိုင်ပြီး အမှန်တကယ် အသုံးဝင်တဲ့ ဆွေးနွေးမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။"

ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ အခမဲ့ ဖြစ်ပါတယ် ဒါမှမဟုတ် မက်ဒီကဲက တစ်ဆင့် ကုန်ကျငွေစိုက်ပေးထားပါတယ်။

သို့သော်လည်း ကုန်ကျစရိတ် ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ် အချို့ အထူးပြု ကိရိယာ၊ ဆေးဝါးတွေနှင့် ကုသမှုတွေ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်လို့ သင်ဟာ ပုဂ္ဂလိက ရောဂါကျွမ်း စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ရွေးချယ်ရင် သင် ကုန်ကျစရိတ်ပေးရပါမယ်။

သင် ဆုံးဖြတ်ချက် မချခင်မှာကုန်ကျစရိတ် အကြောင်း မေးမြန်းဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ဟာ အိမ်အခြေခံ စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် အထူးပြု ဆေးရုံတင်လူနာ စောင့်ရှောက်ရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ အဲဒီမှာ လူနာတွေဟာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ သူနာပြုဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ကို လက်ခံရရှိကြပါတယ်။

"ကျွန်ုပ်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်ကတော့ စောစောစီးစီး ပါဝင်ပတ်သက်ဖို့

professionals to engage palliative care. We need to be part of the team early rather than late." To find out more, make sure you log on to [betterhealth.vic.gov.au/palliative](https://betterhealth.vic.gov.au/palliative).

အားပေးလုပ်ဆောင်ဖို့ သင့် ကျန်းမာရေး  
စောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်တွေကို  
တွန်းအားပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါကျွမ်း  
စောင့်ရှောက်ရေးကို လုပ်ဆောင်ပေးဖို့  
အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့်  
နောက်ကျမှထက်စာရင် စောစီးစွာ  
ပါဝင်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပိုမိုသိရှိလိုတဲ့  
သတင်းအချက်ကို ရှာဖွေဖို့ သင် ဝက်ဘ်ဆိုက်  
[betterhealth.vic.gov.au/palliative](https://betterhealth.vic.gov.au/palliative) မှာကြည့်ရှုပါ။