|  |  |
| --- | --- |
| **Palliative care dying and death | Chăm sóc xoa dịu qua đời và**  **cái chết** | |
|  |  |
| 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 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 became 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 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 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 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. | Chăm sóc xoa dịu giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho ai đó đang chung sống với một căn bệnh nan y.  Bệnh tật có thể hạn chế những gì bệnh nhân có thể làm được, nhưng có nhiều cách chúng tôi có thể giúp.  Tiểu bang Victoria cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau, từ dịch vụ chăm sóc bệnh nhân nội trú đến chăm sóc tại gia và trong cộng đồng.  "Úc có một trong những dịch vụ phát triển và tiên tiến nhất trên thế giới trong lãnh vực chăm sóc xoa dịu trong cộng đồng và trong bệnh viện  Nhưng mọi người ngày càng chú trọng đến việc sống chung với bệnh,  bệnh mãn tính, bệnh không phải ác tính, bệnh cần sự hỗ trợ, không chỉ trong các bệnh viện, mà cả trong cộng đồng.”  "Quý vị không còn có thể mong muốn  dịch vụ nào tốt hơn được từ bất kỳ đâu, và các bác sĩ cũng như y tá tại bệnh viện thì tuyệt vời.”  "Các dịch vụ như Eastern Palliative Care (Chăm sóc Xoa dịu Vùng miền Đông) chú trọng đến những người sống tại nhà càng lâu càng tốt. Công việc của chúng tôi là cung cấp chương trình trọn gói các dịch vụ xoa dịu cho những người với các nhu cầu chăm sóc chuyên biệt.”  Dịch vụ chăm sóc xoa dịu bao gồm chăm sóc tại gia, và nội trú chuyên khoa, tư vấn, cung cấp thiết bị và trợ cụ, sự hỗ trợ của tình nguyện viên và chăm sóc của bệnh viện.  "Thực tế là những người có các triệu chứng nhưng được toán chăm sóc  xoa dịu chuyên khoa quản trị tốt trong cộng đồng, thì sống lâu hơn so với những người không có được cùng loại chăm sóc đó và điều này đã được chứng minh trong các nghiên cứu.”  Ngoài sự hỗ trợ từ các chuyên viên y tế, đối với nhiều người, người chăm sóc chính là người thân trong gia đình.  "Và những khi Ba không được khỏe, tôi để ý thấy được tương đối sớm từ trước đó là sức khỏe của ông không được tốt lắm. Và đó là làm sao mà tôi đã trở thành người chăm sóc của Ba.”  Có nhiều loại trợ cụ khác nhau để giúp mọi người di chuyển và thực hiện các hoạt động khác trong sinh hoạt hàng ngày.  "Ông có trợ cụ để giúp ông đi lại mà trước đó tôi chỉ cố giúp ông hết mức mà tôi có thể. Và giờ ông có một chiếc xe điện mới, nó làm cho mọi thứ dễ dàng hơn rất nhiều cho ông và cho tôi, tôi cho là như vậy.”  "Nếu lên dốc, nó có một nút bấm nhỏ ở đó để tăng thêm lực cho phần cuối của động cơ, vì vậy rất tốt."  "Đối với người chăm sóc, tôi nghĩ có những lúc, quý vị cần được nghỉ ngơi và có người làm thay công việc chăm sóc cho người quý vị đang giúp đỡ.”  Hãy nói chuyện với dịch vụ chăm sóc xoa dịu về những hỗ trợ và dịch vụ chăm sóc tạm thế.  Dịch vụ chăm sóc xoa dịu có thể  tham gia vào từ giai đoạn sớm của bệnh, và cùng lúc trong khi điều trị,  như trong lúc hóa trị liệu.  Càng ngày người ta càng lên kế hoạch trước cho việc chăm sóc  trong đó bệnh nhân viết ra rõ ràng cách thức họ muốn được điều trị.  "Tôi nghĩ, điều thật sự quan trọng  là gia đình nói chuyện với nhau xem ý nguyện của họ lúc cuối đời là gì,  vì nếu chúng ta không biết người thân muốn được chết ở đâu hay muốn việc chăm sóc của mình do ai cung cấp hay muốn những ai can dự vào, thì gia đình phải đoán rất nhiều,  gây thêm sự căng thẳng cho họ.  Vì vậy, việc có những cuộc thảo luận cởi mở thường giúp có được một kế hoạch chăm sóc được hoạch định trước cho mọi người, và đó là những cuộc thảo luận hữu ích nên có.”  Các dịch vụ chăm sóc xoa dịu đều miễn phí hay được trợ giá qua Medicare.  Tuy nhiên, có thể có các chi phí đối với một vài trang thiết bị, thuốc men, và các cách điều trị chuyên biệt.  Nếu chọn các dịch vụ chăm sóc xoa dịu tư, quý vị sẽ phải trả tiền.  Điều tốt nhất nên làm là hãy hỏi về các chi phí trước khi quý vị đưa ra quyết định.  Tiểu bang Victoria cung cấp dịch vụ chăm sóc nội trú chuyên khoa tại bệnh viện và tại nhà, theo đó thân chủ nhận được sự hỗ trợ về y khoa, điều dưỡng, về xã hội, và tình cảm.  "Lời khuyên tốt nhất của tôi là làm việc từ sớm với các chuyên viên y tế của quý vị để ủng hộ và hối thúc họ cung cấp dịch vụ chăm sóc xoa dịu. Chúng ta cần phải là một phần của toán này ngay từ sớm hơn là để trễ.” Để tìm hiểu thêm, hãy bảo đảm là quý vị truy cập trang mạng betterhealth.vic.gov.au/palliative. |
|  |  |