

# Hãy bàn về...

## Việc Ba/Mẹ bắt đầu chăm sóc giảm nhẹ

Khi cha mẹ bắt đầu bước vào giai đoạn chăm sóc giảm nhẹ, đây là một sự thay đổi lớn đối với cả gia đình. Dù đầy khó khăn, việc để con cùng tham gia và thấu hiểu những gì đang diễn ra là điều vô cùng quan trọng. Dưới đây là cẩm nang hướng dẫn cách trò chuyện với trẻ, giúp các em vượt qua giai đoạn này.

### Chuẩn bị tinh thần

Hãy cung cấp những thông tin trung thực mà trẻ có thể hiểu được. Mỗi đứa trẻ đều khác biệt; có trẻ muốn biết mọi thứ, trong khi những trẻ khác lại chỉ muốn biết một chút thông tin.

### Giải thích cho trẻ hiểu về việc chăm sóc giảm nhẹ

Hãy giải thích rằng các bác sĩ đã làm tất cả những gì có thể để chữa trị căn bệnh, và giờ đây, mục tiêu chính là mang lại sự thoải mái cho người bệnh. Bạn có thể nói: “Chăm sóc giảm nhẹ (Hospice) dành cho những người mà các bác sĩ nhận định là sẽ không còn sống được bao lâu nữa. Đội ngũ chăm sóc sẽ đảm bảo rằng họ không phải chịu đựng đau đớn trong lúc cơ thể dần dần ngừng hoạt động.”

### Những điều có thể xảy ra sắp tới

Khi một người sắp qua đời, cơ thể họ sẽ có những thay đổi. Việc giải thích cho trẻ biết những điều sắp xảy ra có thể giúp chúng bớt cảm thấy sợ hãi hơn:

- **Buồn ngủ:** Giải thích với trẻ rằng việc mất đi cần rất nhiều năng lượng. Người bệnh có thể ngủ hầu hết thời gian, nhưng thường họ vẫn có thể nghe thấy con nói.
- **Ăn uống:** Cơ thể không còn cần thức ăn hay nước uống nữa. Đây chính là cách cơ thể ngừng hoạt động.
- **Hô hấp:** Nhịp thở của họ có thể trở nên nhanh hơn, chậm hơn, hoặc nghe giống như tiếng ngáy lớn.
- **Ngoại hình:** Da của họ có thể cảm thấy lạnh hoặc trông hơi xanh hoặc tím. Điều này là bình thường.

**Để biết thêm thông tin hoặc kết nối với Chuyên gia Hỗ trợ Đời sống Trẻ em, vui lòng truy cập:**  
<http://ucdavis.health/childlife>



### Cách bạn có thể giúp trẻ

Trẻ vẫn có thể đến thăm Ba/Mẹ. Con có thể muốn:

- Nắm tay hoặc kể chuyện.
- Mở nhạc nhẹ hoặc trang trí phòng.
- Đọc sách cho người bệnh nghe hoặc vẽ tranh.

### Cách để hỗ trợ con

- **Hỏi thăm con thường xuyên:** Hãy tổ chức các buổi họp gia đình định kỳ để cùng trò chuyện về cảm xúc của mọi người và những điều có thể sẽ diễn ra tiếp theo.
- **Trả lời câu hỏi của con:** Nếu một đứa trẻ đặt câu hỏi, thường thì chúng đã sẵn sàng đón nhận câu trả lời. Nếu không biết câu trả lời, bạn hoàn toàn có thể nói: “Ba/Mẹ biết câu trả lời này chưa thật rõ ràng, nhưng Ba/Mẹ sẽ cố gắng tìm hiểu thêm để giải đáp thắc mắc của con.”
- **Giữ thói quen sinh hoạt thông thường:** Việc trẻ vẫn tiếp tục đến trường, vui chơi cùng bạn bè và tận hưởng niềm vui là điều rất tốt cho sức khỏe của các con. Điều này giúp các con đối mặt tốt hơn với giai đoạn khó khăn này.

### Lên kế hoạch

Hãy trò chuyện với các con về những điều chúng mong muốn sẽ diễn ra khi cha/mẹ qua đời. Hãy hỏi xem liệu các con muốn có mặt tại đó, hay muốn được thông báo khi đang không ở nhà. Việc có sẵn một kế hoạch sẽ giúp cho tình huống vô cùng khó khăn này trở nên dễ đối mặt hơn đôi chút.

Hãy lưu ý rằng, việc đau buồn là điều hoàn toàn tự nhiên. Bằng cách sống chân thật và duy trì sự kết nối, bạn giúp trẻ nhận ra rằng chúng có thể vượt qua những giai đoạn khó khăn này với sự hỗ trợ của gia đình.