Palliative Care for Armenian Families

A guide for supporting loved ones living in an aged care home with dignity and compassion.

Tatev Monastery, Armenia

“You matter because you are you, and you matter to the end of your life. We will do all we can not only to help you die peacefully, but also live until you die.”

Cicely Saunders

What is Palliative Care?

Palliative Care is a specialised compassionate approach to care that focuses on improving the quality of life for people with advanced illnesses.

It aims to relieve pain, manage symptoms, and support the persons physical, emotional, social, spiritual, and cultural needs.

What is End of Life Care?

End-of-life care is a specific type of palliative care for those who are nearing the end of life. This care focuses on making sure your loved one is as comfortable and peaceful as possible during their final days.

It helps manage pain, addresses emotional and spiritual needs, and supports family members during this challenging time.

«Դուք կարևոր եք, որովհետև Դուք «դուք» եք, և կարևոր եք մինչև ձեր կյանքի վերջը: Մենք կանենք ամեն ինչ, որ ոչ միայն օգնենք ձեզ խաղաղ մահանալ, այլև ապրել մինչև ձեր մահը»:

Սիսիլի Սոնդերս

phn NORTHERN SYDNEY An Australian Government Initiative

Sydney North Health Network

ALEXANDER AGED CARE

Who is part of the Palliative Care & End of Life care team?

From the moment we are born, we are supported by those who help us through each life stage.

A midwife cares for us at the beginning, while a palliative care nurse and other specialised professionals support us through serious illness and at the end of life.

Palliative Care is a specific type of medical care that may be provided by different health professionals alongside your aged care home team, who play an important role in providing care and support to meet your loved one's needs.

OCCUPATION	HOW THEY HELP
Doctors, Nurses, Specialist Palliative Care staff	Manage symptoms and treatment to ensure comfort and care.
Allied Health professionals like physiotherapists, dietitians, social workers, art therapists and counsellors	Support mobility, nutrition, practical daily function, and emotional wellbeing.
Spiritual Care providers	Offer support based on the spiritual and cultural needs of the individual such as those offered by your local Armenian church, community church, or spiritual group.
Aged Care staff and volunteers	Assist with daily personal care, provide companionship, and offer emotional support, ensuring comfort and dignity.

They are all working together to provide respectful, compassionate, and person-centred care to support each person's physical, emotional, spiritual, social, and cultural needs, as well as supporting their families and loved ones.

A person can have palliative care at any point in their illness. This form of care is offered alongside other treatments they may be receiving.

Palliative Care is not about 'giving up', it is about helping your loved one live as fully and comfortably as possible, with the care and respect they deserve.

How can you support your loved one?

Be Present	Your presence can bring deep comfort to your loved one during this time. Even sitting quietly by their bedside is meaningful.
Share Stories	Remind them of who they are, their legacy, their importance.
Music	Playing soothing music **quietly** in the background, a favourite song or calming instrumental music, can also help create a peaceful atmosphere.
Sound	Hearing is often the last sense to fade. This means that even in their final moments, your loved one may still hear your voice. Speaking to them softly, offering a prayer, or simply sharing kind and loving words can bring comfort and peace. Even if your loved one doesn't respond, your words can still reach them and offer reassurance.
Touch	A gentle touch can be very comforting. You can hold your loved one's hand or softly massage it to help soothe and reassure them. Even simple physical contact can express love and presence when words are not enough.
Giving Permission	People who are dying often hold on, even through discomfort, because they want to be sure their family will be okay. Reassuring them that you will be alright and that they are free to rest can bring them peace in their final moments.

These simple moments of connection, just being there, can be more powerful than any task.

Taking care of yourself

Supporting a loved one, living in an aged care home, can be emotionally draining, especially during end-of-life care. It's important to care for your own wellbeing too. Ask family or friends to help with everyday tasks so you can focus on being present.

If updating others becomes overwhelming, consider asking someone you trust to share updates on your behalf.
It's ok to ask for and receive help.

Grief is a natural response to loss and can begin long before a person dies. You may feel sadness, or even relief if your loved one has been suffering. These emotions are normal.

Grief can also arise when a family member enters aged care, especially if the relationship changes or communication becomes difficult. This is sometimes called 'anticipatory' grief. Many palliative care services also offer bereavement support for families and loved ones.

You can also contact:
Griefline on 1300 845 745 a free phone support service for grief and loss.

In the final days

The body naturally begins to slow down. Breathing may change, it might become fast, slow, shallow, or noisy. It is a normal part of the process, these signs show the body is preparing for the end of life. In the final days, each person's experience is different. Restlessness or agitation may occur, but medications are available to ease these symptoms, as well as any associated pain or discomfort.

As a person nears the end of life, it's normal for their appetite and thirst to decrease. They may no longer feel hungry or want to drink.

This can be worrying for families, but it's a natural part of the body slowing down. Instead of encouraging food or drink, focus on comfort. Offering small sips of water or gently moistening their mouth can help. Your aged care team can show you how to provide mouth care safely. Trying to feed someone who can no longer swallow may cause distress or discomfort, so it's best to follow the guidance of the care team.

Ջուրն իր ճամփան կգտնի

"the water will find its way"

Advance Care Planning

Planning ahead helps make sure your loved one's wishes are known and respected. Advance Care Planning is a way to talk about and record what kind of care they would want in the future. It means they can be supported in the place they feel most comfortable, and that their healthcare and personal choices are followed as their needs change.

You can contact the National Advance Care Planning Support Service on 1300 208 582 for expert advance care planning advice (interpreter service available).

Your care team respects all expressions of Armenian identity

All expressions of Armenian identity are recognised and respected, including cultural traditions, language, faith, and family values. In palliative care, this means creating a space where individuals and families feel seen, heard, and supported in ways that are meaningful to them.

Your aged care team can act like a guide for families and loved ones, working as one team with your local palliative care & end of life care team.

Supporting your loved one to live well and as comfortably as possible, from diagnosis through to the last days of life.

Khor Virap Monastery

ՊԱԼԻԱՏԻՎ (ԱՄՈՔԻՉ) ԽՆԱՄՔ ՀԱՅ ԸՆՏԱՆԻՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ուղեցույց՝ տարեցների խնամքի տանն ապրող սիրելի մարդկանց արժանապատվորեն և կարեկցանքով աջակցելու համար:

Ի՞նչ է պալիատիվ խնամքը:

Պալիատիվ խնամքը մասնագիտացված, սրտացավ մոտեցում է խնամքի նկատմամբ, որը կենտրոնանում է ծանր հիվանդություններ ունեցող մարդկանց կյանքի որակի բարելավման վրա:

Այն նպատակ ունի ցավը մեղմացնել, կառավարել ախտանշանները և աջակցել անձի ֆիզիկական, հուզական, սոցիալական, հոգևոր և մշակութային կարիքներին:

Ի՞նչ է կյանքի վերջին շրջանի խնամքը:

Կյանքի վերջին շրջանի խնամքը պալիատիվ խնամքի հատուկ տեսակ է այն մարդկանց համար, ովքեր մոտենում են իրենց կյանքի ավարտին: Այս խնամքի նպատակն է ձեր սիրելիի կյանքի վերջին օրերը դարձնել հնարավորինս հարմարավետ և խաղաղ:

Այն օգնում է կառավարել ցավը, բավարարում է հուզական և հոգևոր կարիքները եւ աջակցում է ընտանիքի անդամներին այս դժվարին ժամանակահատվածում:

Ո՞վքեր են ընդգրկված պալիատիվ խնամքի և կյանքի վերջում խնամքի թիմում:

Մեր ծնվելու պահից սկսած մեզ աջակցում են նրանք, ովքեր օգնում են մեզ կյանքի յուրաքանչյուր փուլում:

Սկզբում մանկաբարձուհին է խնամում մեզ, իսկ պալիատիվ խնամքի բուժքույրը և այլ նեղ մասնագետներ աջակցում են մեզ ծանր հիվանդության ընթացքում եւ կյանքի վերջում:

Պալիատիվ խնամքը բժշկական խնամքի հատուկ տեսակ է, որը կարող է տրամադրվել տարբեր առողջապահական մասնագետների կողմից՝ ձեր տարեցների խնամքի տնային թիմի մասնակցությամբ, ովքեր կարևոր դեր ունեն ձեր սիրելիի կարիքները բավարարելուն ուղղված խնամք և աջակցություն տրամադրելու գործում:

ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ	ԻՆՉՊԵՍ ԵՆ ՆՐԱՆՔ ՕԳՆՈՒՄ
Բժիշկներ, բուժքույրեր, պալիատիվ խնամքի մասնագիտացված անձնակազմ	Կառավարում են ախտանշանները և բուժումը՝ հարմարավետություն և խնամք ապահովելու համար:
Առողջապահության ոլորտի այլ մասնագետներ, ինչպես օրինակ ֆիզիոթերապևտները, սննդաբանները, սոցիալական աշխատողները, արվեստի թերապևտները (արտ-թերապևտները) և հոգեբանները օգնում են	ապահովել շարժունակությունը, սննդի ընդունումը, առօրյա կյանքի գործունեությունը և հուզական բարեկեցությունը:
Հոգևոր խնամքի մատակարարներ	Առաջարկում են աջակցություն՝ հիմնվելով անհատի հոգևոր և մշակութային կարիքների վրա. նման աջակցություն կարող է տրամադրել ձեր տեղական հայկական եկեղեցին, համայնքային եկեղեցին կամ հոգևոր խմբերը:
Տարեցների խնամքի անձնակազմ և կամավորներ	Օգնում են ամենօրյա անձնական խնամքի հարցում, ապահովում են ընկերակցություն և առաջարկում են հուզական աջակցություն՝ ապահովելով հարմարավետություն և արժանապատվություն:

Նրանք բոլորը միասին աշխատում են հարգալից, սրտացավ և անձակենտրոն խնամք մատուցելու համար՝ աջակցելով յուրաքանչյուր մարդու ֆիզիկական, հուզական, հոգևոր, սոցիալական և մշակութային կարիքներին, ինչպես նաև նրանց ընտանիքներին և սիրելիներին:

Մարդը կարող է պալիատիվ խնամք ստանալ իր հիվանդության ցանկացած փուլում: Այդ տեսակի խնամքը առաջարկվում է այլ հնարավոր բուժումներին զուգընթաց:

Պալիատիվ խնամքը չի նշանակում «հանձնվել», ընդհակառակը՝ այն հորդորում է օգնել ձեր սիրելիին ապրել հնարավորինս լիարժեք և հարմարավետ՝ ստանալով այն խնամքն ու հարգանքը, որին նա արժանի է:

Ինչպե՞ս կարող եք օգնել ձեր սիրելի մարդուն:

Եղե՛ք նրա կողքին	Ձեր ներկայությունը կարող է մեծապես մխիթարել ձեր սիրելի մարդուն այս ժամանակահատվածում: Նրա մահճակալի կողքին լուռ նստելն անգամ իմաստ ունի:
Պատմություններ պատմեք միմյանց	Հիշեցրեք նրանց, թե ովքեր են իրենք, խոսեք իրենց թողած ժառանգության, իրենց կարևորության մասին:
Երաժշտություն	Ցածրաձայն նվագվող **հանգիստ** երաժշտությունը, սիրած երգը կամ հանգստացնող գործիքային երաժշտությունը կարող են օգնել ստեղծել խաղաղ մթնոլորտ:
Ձայն	Հաճախ լսողությունը վերջին զգայարանն է, որ մարդ կարող է կորցնել: Նշանակում է, որ նույնիսկ վերջին պահերին ձեր սիրելին կարող է լսել ձեր ձայնը: Նրանց հետ մեղմ խոսելը, աղոթելը կամ պարզապես բարի և սիրալիր խոսքեր ասելը կարող է մխիթարություն և խաղաղություն բերել: Անգամ եթե ձեր սիրելին չի արձագանքում, նա ձեզ դեռ կարող է լսել և վստահությամբ լցվել:
Հպում	Նուրբ հպումը կարող է շատ սփոփիչ լինել: Դուք կարող եք բռնել ձեր սիրելիի ձեռքը կամ մեղմ մերսել այն՝ նրան հանգստացնելու և ապահովության զգացում պարգևելու համար: Նույնիսկ պարզ ֆիզիկական շփումը կարող է ձեր սերն ու ներկայությունն արտահայտել, երբ խոսքերը բավարար չեն:
Թույլտվություն տալ	Մահացող մարդիկ հաճախ դիմանում են, նույնիսկ անհարմարության մեջ, քանի որ ցանկանում են վստահ լինել, որ իրենց ընտանիքը լավ կլինի: Նրանց վստահեցնելը, որ դուք լավ կլինեք, և որ նրանք կարող են հանգիստ լինել, կարող է նրանց միտքը խաղաղեցնել իրենց վերջին պահերին:

Շփման այս հասարակ պահերը, պարզապես նրանց կողքին լինելը, կարող է ավելի զորավոր լինել, քան որևէ այլ բան:

ՀՈԳԱՑԵՔ ԻՆՔՆԵՐԴ ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ

Ծերանոցում ապրող սիրելի մարդուն աջակցելը կարող է ձեզ հոգեպես ուժասպառ անել՝ հատկապես կյանքի վերջին փուլում խնամքի ժամանակ: Կարևոր է մտածել նաև ձեր սեփական բարեկեցության մասին: Խնդրեք ընտանիքի անդամներին կամ ընկերներին օգնել ձեզ առօրյա գործերում, որպեսզի դուք էլ կարողանաք ձեր ներկայությունն ապահովել:

Եթե ուրիշներին տեղեկություններ հայտնելուց սկսում եք ճնշվել , կարող եք ձեզ վստահելի մի անձի խնդրել, որ ձեր անունից նրանց տեղեկություններ հայտնի:
Օգնություն խնդրելն ու ստանալը վատ բան չէ:

Վիշտը կորստի բնական արձագանքն է եւ կարող է սկսվել մարդու մահվանից շատ ավելի առաջ: Դուք կարող եք տխրություն կամ նույնիսկ թեթևացում զգալ, եթե ձեր սիրելին տառապել է: Այս զգացմունքները նորմալ են:

Վշտի զգացում կարող եք ունենալ նաև այն ժամանակ, երբ ընտանիքի անդամը տեղափոխվում է ծերանոց, հատկապես երբ փոխհարաբերությունը փոխվում է կամ հաղորդակցությունը՝ դժվարանում: Սա երբեմն կոչվում է <<կանխատեսելի>> վիշտ: Պալիատիվ խնամքի շատ ծառայություններ նաև աջակցություն են առաջարկում ընտանիքներին և սիրելիներին կորստի դեպքում:

Կարող եք նաև զանգահարել. Griefline on 1300 845 745 հեռախոսահամարով, որն անվճար հեռախոսային աջակցության ծառայություն է վշտի և կորստի դեպքում:

ՎԵՐՋԻՆ ՕՐԵՐԻՆ

Մարմինը, բնականաբար, սկսում է դանդաղ գործել: Շնչառությունը կարող է փոխվել. այն կարող է դառնալ արագ, դանդաղ, մակերեսային կամ աղմկոտ: Դրանք մահանալու ընթացքի բնական մասն են. այդ նշանները ցույց են տալիս, որ մարմինը պատրաստվում է կյանքի ավարտին: Կյանքի վերջին օրերին յուրաքանչյուր մարդու փորձառությունը տարբեր է: Կարող է առաջանալ անհանգստություն կամ գրգռվածություն, բայց կան դեղամիջոցներ, որոնք մեղմացնում են այս ախտանշանները, ինչպես նաև դրանց հետ կապված ցանկացած ցավ կամ անհարմարություն:

Երբ մարդը մոտենում է կյանքի ավարտին, նորմալ է, որ նրա ախորժակը և ծարավի զգացումը նվազի: Նա կարող է այլևս քաղց չզգալ կամ խմելու ցանկություն չունենալ:

Ջուրն իր ճամփան կգտնի:

“the water will find its way”

ԽՆԱՄՔԻ ՆԱԽՕՐՈՔ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

Նախօրոք պլանավորումը կօգնի հավաստիացնել, որ ձեր սիրելի մարդու ցանկությունները հայտնի են և հարգված: Խնամքի Նախօրոք Պլանավորման միջոցով կարող եք խոսել և գրանցել, թե ինչպիսի խնամք նրանք կցանկանային ստանալ ապագայում: Դա նշանակում է, որ նրանք կարող են աջակցություն ստանալ այն վայրում, որտեղ իրենց ամենահարմարավետն են զգում, և որ նրանց առողջապահական և անձնական ընտրությունները կատարվում են նրանց կարիքների փոխվելուն զուգընթաց:

Դուք կարող եք կապ հաստատել Խնամքի Նախօրոք Պլանավորման Աջակցության Ազգային Ծառայության հետ 1300 208 582 հեռախոսահամարով՝ խնամքի նախօրոք պլանավորման վերաբերյալ մասնագիտացված խորհրդատվություն ստանալու համար (տրամադրվում է թարգմանչական ծառայություն):

Սա կարող է անհանգստացնել ընտանիքներին, բայց դա մարմնի դանդաղեցման բնական մասն է: Սնունդ կամ խմիչք առաջարկելու փոխարեն կենտրոնացեք հարմարավետության վրա: Փոքր կումերով ջուր խմեցնելը կամ նրանց բերանը նրբորեն խոնավեցնելը կարող է օգնել: Տարեցների խնամքի ձեր թիմը կարող է ձեզ ցույց տալ, թե ինչպես անվտանգ կերպով ապահովել բերանի խոռոչի խնամքը: Այլևս կուլ տալ չկարողացող մարդուն կերակրելու փորձը կարող է նրանց տառապանք կամ անհարմարություն պատճառել, ուստի ավելի լավ է հետևել խնամքի թիմի ցուցումներին:

ԽՆԱՄՔՆ ԱՊԱՀՈՎՈՂ ՁԵՐ ԹԻՄԸ ՀԱՐԳՈՒՄ Է ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ԲՈԼՈՐ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ

Հայկական ինքնության բոլոր դրսևորումները հաշվի են առնվում և հարգվում՝ ներառյալ մշակութային ավանդույթները, լեզուն, հավատքը և ընտանեկան արժեքները: Պալիատիվ խնամքի պարագայում՝ նշանակում է ստեղծել մի միջավայր, որտեղ անհատներն ու ընտանիքները կզգան, որ իրենց նկատում են, լսում և աջակցում իրենց համար իմաստալից եղանակներով:

Տարեցների խնամքի ձեր թիմը կարող է որպես ուղեցույց ծառայել ընտանիքների և սիրելի մարդկանց համար՝ աշխատելով որպես մեկ թիմ ձեր տեղական պալիատիվ խնամքի և կյանքի վերջին շրջանի խնամքի թիմի հետ:

Աջակցե՛ք ձեր սիրելիին լավ և հնարավորինս հարմարավետ ապրել՝ ախտորոշումից մինչև կյանքի վերջին օրերը:

Further information and resources
Լրացուցիչ տեղեկություններ և միջոցներ

01

Palliative Care Australia

palliativecare.org.au

02

Palliative Care NSW

palliativecarensw.org.au

03

Advance Care Planning Australia

advancecareplanning.org.au

04

Griefline

griefline.org.au

05

My Aged Care - End of Life Care

myagedcare.gov.au/end-life-care

06

CareSearch

caresearch.com.au

07

NSW Health

Palliative Care Easy Read Resources

health.nsw.gov.au/palliativecare/Pages/easy-read-resources.aspx

08

Northern Sydney Local Health District

Carer Support

nslhd.health.nsw.gov.au/carer/Pages/default.aspx

09

Understanding Dementia

University of Tasmania - free online course

mooc.utas.edu.au/course/20281

10

Services Australia

What to do when someone dies

servicesaustralia.gov.au/death-loved-one

11

Cancer Council

cancercouncil.com.au

12

Dementia Australia

dementia.org.au

Mother Armenia, Yerevan