



A practical handbook for carers: देखभालकर्ताओं के लिए व्यावहारिक पुस्तिका:

*Helping to manage breakthrough symptoms safely
using subcutaneous medicines*

उपचर्म (त्वचा के नीचे) दवाइयों के प्रयोग से
ब्रेकथ्रू लक्षणों का सुरक्षापूर्वक प्रबंधन करने में सहायता



Copyright

This document is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Australia licence. To view a copy of this licence visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/>

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

In essence you are free to copy, distribute and transmit the work in its current form for non-commercial purposes. You must attribute the work in the manner specified by the authors. You may not alter, transform, or build on this work.

Acknowledgements

This practical handbook was developed as part of *caring@home*, a project undertaken by a consortium of Metro South Health, operating through Brisbane South Palliative Care Collaborative (lead agency), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (through CareSearch), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners and University of Technology Sydney.

We acknowledge and thank all the health professionals and carers who contributed to the development of this handbook.

Funding statement

caring@home is funded by the Australian Government, Department of Health.

Suggested reference

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *A practical handbook for carers: Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines*. Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

Enquiries

All enquiries about this document should be directed to:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

T: 1300 600 007

E: caringathome@health.qld.gov.au

Disclaimer

This practical handbook is intended as a guide for carers to assist them to help manage breakthrough symptoms.

While the Brisbane South Palliative Care Collaborative has exercised due care in ensuring the accuracy of the material contained in the handbook, the handbook is only a general guide to appropriate practice, to be followed subject to the clinician's judgement and the carer's preference in each individual case.

The Brisbane South Palliative Care Collaborative does not accept any liability for any injury, loss, or damage incurred by use of, or reliance upon, the information provided within this handbook.

References

The reference list for this practical handbook can be found at:

<https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx>



कॉपीराइट

यह दस्तावेज़ एक क्रिएटिव कॉमन्स एट्रीब्यूशन-नॉनकॉमर्शियल-नोएडेरिक्स 3.0 ऑस्ट्रेलिया लाइसेंस के अंतर्गत लाइसेंस-प्राप्त है। इस लाइसेंस की प्रति देखने के लिए इस वेबसाइट पर जाएँ:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/>

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

संक्षेप में आप गैर-वाणिज्यिक उद्देश्यों के लिए वर्तमान रूप में इस कार्य की प्रतिलिपि बनाने, वितरण करने और संचार करने के लिए स्वतंत्र हैं। आपको लेखकों द्वारा निर्दिष्ट तरीके से इस कार्य को श्रेय देना चाहिए। आप इसमें परिवर्तन, रूपांतरण या इस कार्य को आगे निर्मित नहीं कर सकते/सकती हैं।

अभिस्वीकृतियाँ

इस व्यावहारिक कार्य-पुस्तिका को Metro South Health के एक सहायता-संघ के अंतर्गत *caring@home* परियोजना के हिस्से के रूप में विकसित किया गया था, जिसे अग्रलिखित संस्थाओं के माध्यम से संचालित किया जाता है: Brisbane South Palliative Care Collaborative (अग्रणी एजेंसी), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (CareSearch के माध्यम से), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners और University of Technology Sydney.

हम इस कार्यपुस्तिका को विकसित करने में योगदान देने वाले सभी स्वास्थ्य व्यावसायिकों और देखभालकर्ताओं को अभिस्वीकृति और धन्यवाद देते हैं।

निधिकरण वक्तव्य

caring@home को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा निधीकृत किया गया है।

सुझावित संदर्भ

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *A practical handbook for carers: Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines*. Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

पूछताछ

इस दस्तावेज़ के बारे में सभी पूछताछ को निम्नलिखित के प्रति निर्देशित किया जाना चाहिए:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

टै: 1300 600 007

ई: caringathome@health.qld.gov.au

अस्वीकरण

इस व्यावहारिक कार्य-पुस्तिका का उद्देश्य देखभालकर्ताओं को ब्रेकथ्रू लक्षणों का प्रबंध करने में सहायता प्राप्त करने के लिए एक मार्गदर्शिका के रूप में प्रयुक्त किया जाना है।

Brisbane South Palliative Care Collaborative ने इस कार्य-पुस्तिका में निहित सामग्री की सटीकता सुनिश्चित करने के लिए समुचित सावधानी बरती है, परंतु यह कार्य-पुस्तिका उपयुक्त कार्यप्रथाओं के लिए मात्र एक साधारण मार्गदर्शिका है, जिसका अनुपालन प्रत्येक व्यक्तिगत मामले में चिकित्सक के निर्णय और देखभालकर्ता की प्राथमिकता के अंतर्गत किया जाना चाहिए।

Brisbane South Palliative Care Collaborative इस कार्य-पुस्तिका में दी गई जानकारी के उपयोग करने या इस जानकारी पर निर्भर होने के कारण किसी भी शारीरिक क्षति, हानि, या नुकसान के लिए कोई दायित्व स्वीकार नहीं करता है।

संदर्भ

इस व्यावहारिक कार्य-पुस्तिका के लिए संदर्भ सूची यहाँ उपलब्ध है:

<https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx>



Introduction

This handbook is one part of the *caring@home* package for carers. It should be used with all the other materials in the package, particularly the one-on-one training that will be provided to you by a nurse.

The purpose of the *caring@home* package is to provide practical information and skills so that you can help manage a person's **breakthrough symptoms** safely using **subcutaneous medicines**.

You are not alone. Using the *caring@home* package, you, together with your health care team, can help recognise and manage breakthrough symptoms if they occur.

The decision to help manage breakthrough symptoms is voluntary and yours to make. Your health care team will not pressure you to accept this task. If you do not want to be involved, simply tell the team of your decision.

What do other carers say?

Carers who have given subcutaneous medicines say they feel a strong sense of achievement and satisfaction from being able to contribute to the comfort of the person they are caring for.

Carers report being pleased they have been able to help keep the person at home, because that is what they wanted.

What is a symptom?

A symptom is a personal sensation that can result from an illness and can be distressing.

What is a breakthrough symptom?

Even when taking regular medicine to help control a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs it is called a "breakthrough symptom" and may require an extra dose of medicine.

What is subcutaneous medicine?

Medicine that is given using a small plastic tube placed under the person's skin (not into a vein) is called subcutaneous medicine.

"We knew when the pain hit we were able to do something to try and relieve it immediately, without having to sit waiting, powerless, for someone else to come and do it. I believe it gave me the confidence to keep him at home to the very end."





परिचय

यह हैंडबुक देखभाल करने वालों के लिए @ होम पैकेज की देखभाल का एक हिस्सा है। पैकेज में अन्य सभी सामग्रियों के साथ इसका उपयोग किया जाना चाहिए, विशेष रूप से एक-पर-एक प्रशिक्षण जो आपको एक नर्स द्वारा प्रदान किया जाएगा।

caring@home पैकेज का उद्देश्य आपको व्यावहारिक जानकारी और कुशलताएँ प्रदान करना है ताकि आप **उपचर्म दवाइयों** का प्रयोग करके व्यक्ति के **ब्रेकथ्रू लक्षणों** का सुरक्षापूर्वक प्रबंधन करने में उसकी सहायता कर सकें।

आप अकेले/अकेली नहीं हैं। *caring@home* पैकेज का उपयोग करने से आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ मिलकर ब्रेकथ्रू लक्षणों की पहचान करने और उनका प्रबंध करने में सहायता मिल सकती है।

ब्रेकथ्रू लक्षणों के प्रबंध में सहायता देने का निर्णय स्वैच्छिक होता है और आपकी स्वयं लेना होता है। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपके ऊपर इस कार्य को स्वीकार करने के लिए दबाव नहीं डालेगी। यदि आप इसमें शामिल नहीं होना चाहते/चाहती हैं, तो अपनी टीम को बस अपना निर्णय बताएँ।

अन्य देखभालकर्ता क्या कहते हैं?

उपचर्म दवाइयाँ देने वाले देखभालकर्ताओं का कहना है कि वे जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, उसके आराम में योगदान देने में सक्षम होने से उन्हें उपलब्धि और संतुष्टि की एक प्रबल भावना महसूस होती है।

देखभालकर्ता बताते हैं कि वे व्यक्ति को घर पर ही रहने में सहायता देने के लिए समर्थ हो पाने के कारण अच्छा महसूस करते हैं, क्योंकि वे व्यक्ति यही चाहते थे।

“हमें पता था कि दर्द शुरू होने पर हम किसी अन्य व्यक्ति के आने के बाद कुछ करने की उम्मीद में निश्चल बैठकर प्रतीक्षा करने के बजाए दर्द से तुरंत राहत देने के लिए कुछ कर पाने में समर्थ हो गए थे। मेरा मानना है कि इससे मुझे अंतिम समय तक उन्हें घर पर ही रखने के लिए आत्मविश्वास मिला।”



लक्षण क्या होता है?

लक्षण एक व्यक्तिगत आभास होता है जो किसी बीमारी से पैदा हो सकता है और परेशान कर सकता है।

ब्रेकथ्रू लक्षण क्या होता है?

बीमारी के किसी लक्षण को नियंत्रित करने में सहायता के लिए नियमित रूप से दवाई लेने के बावजूद भी कभी-कभी लक्षण अप्रत्याशित रूप से खराब हो सकता है और आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति को परेशान कर सकता है। जब ऐसा होता है, तो इसे “ब्रेकथ्रू लक्षण” कहा जाता है और दवाई की अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता हो सकती है।

उपचर्म दवाई क्या होती है?

व्यक्ति की त्वचा के नीचे (नस में नहीं) लगाई गई एक छोटी प्लास्टिक नलिका का प्रयोग करके दी जाने वाली दवाई को उपचर्म दवाई कहा जाता है।



Components of the *caring@home* package for carers

1	One-on-one training session with a nurse	A nurse will teach you how to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
2	A practical handbook for carers: <i>Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines</i>	The handbook provides written information and pictures you may need to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
3	Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: <i>A step-by-step guide</i>	This illustrated guide explains how to write a label for a syringe, open an ampoule and draw up medicine using a step-by-step approach.
4	Giving medicine using a subcutaneous cannula: <i>A step-by-step guide</i>	This illustrated guide explains how to give medicine using a subcutaneous cannula using a step-by-step approach.
5	Medicines diary	The medicines diary is used to record all the subcutaneous medicines that you give to the person you are caring for.
6	Colour-coded labelling system	The colour-coded labelling system acts as an extra safety check to help you to select the correct medicine for each breakthrough symptom. It includes: <ul style="list-style-type: none">• Colour-coded sticky labels for syringes and• Symptoms and medicines: <i>Colour-coded fridge chart</i>
7	A practice demonstration kit	The demonstration kit can be used to practise giving medicines using a subcutaneous cannula.
8	Short training videos	The videos show you how to help manage breakthrough symptoms using subcutaneous medicines.



देखभालकर्ताओं के लिए *caring@home* पैकेज के घटक

1	नर्स के साथ व्यक्तिगत प्रशिक्षण सत्र	एक नर्स आपको उपचर्म दवाइयों का प्रयोग करके ब्रेकथ्रू लक्षणों का सुरक्षापूर्वक प्रबंध करने में सहायता देना सिखाएगी।
2	देखभालकर्ताओं के लिए एक व्यावहारिक पुस्तिका: उपचर्म दवाइयों के प्रयोग से ब्रेकथ्रू लक्षणों का सुरक्षापूर्वक प्रबंध करने में सहायता	इस कार्य-पुस्तिका में लिखित जानकारी और चित्र दिए गए हैं जो उपचर्म दवाइयों के प्रयोग से ब्रेकथ्रू लक्षणों का सुरक्षापूर्वक प्रबंध करने में आपको सहायता दे सकते हैं।
3	लेबल लिखना, शीशी खोलना और सिरिज में दवाई खींचना: एक कदमवार मार्गदर्शिका	यह सचित्र मार्गदर्शिका सिरिज के लिए लेबल लिखने, शीशी खोलने और सिरिज में दवाई खींचने का कदमवार तरीका समझाती है।
4	उपचर्म कैन्युला का प्रयोग करके दवाई देना: एक कदमवार मार्गदर्शिका	यह सचित्र मार्गदर्शिका उपचर्म कैन्युला का प्रयोग करके दवाई देने का कदमवार तरीका समझाती है।
5	दवाइयों की डायरी	दवाइयों की डायरी का उपयोग उन सभी उपचर्म दवाइयों को रिकॉर्ड करने के लिए किया जाता है जिन्हें आप देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति को दे रहे/रही हैं।
6	रंग-कोडित लेबलिंग प्रणाली	रंग-कोडित लेबलिंग प्रणाली प्रत्येक मानसिक रुग्णता लक्षण के लिए सही दवाई का चयन करने में आपकी सहायता करने के लिए एक अतिरिक्त सुरक्षा जाँच के रूप में कार्य करती है। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं: <ul style="list-style-type: none">• सिरिजों पर चिपकाने के लिए रंग-कोडित लेबल और• लक्षण और दवाइयाँ: रंग-कोडित फ्रिज चार्ट
7	अभ्यास के लिए एक प्रदर्शन किट	उपचर्म कैन्युला का प्रयोग करके दवाई देने का अभ्यास करने के लिए प्रदर्शन किट का उपयोग किया जा सकता है।
8	छोटे प्रशिक्षण वीडियो	इन वीडियो में आपको उपचर्म दवाइयों का प्रयोग करके ब्रेकथ्रू लक्षणों के प्रबंध में सहायता देने का तरीका दिखाया गया है।



Key information

• Using this handbook	8
• Recognising breakthrough symptoms	9
• Rating breakthrough symptoms	11
• Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom	12
• Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: <i>A step-by-step guide</i>	13
• Giving a medicine using a subcutaneous cannula: <i>A step-by-step guide</i>	15
• Checking the subcutaneous cannula	17
• Recording in the medicines diary	18
• Making sure there are enough medicines in the house	19
• Safely storing and disposing of subcutaneous medicines	20

Extra information

• The subcutaneous cannula	22
– What is a subcutaneous cannula?	22
– Why is a subcutaneous cannula used?	22
– Where is a subcutaneous cannula inserted?	22
– When will the subcutaneous cannula need to be replaced?	22
• More about common breakthrough symptoms	23
• Common subcutaneous medicines and frequent side effects	25
• Notes	26

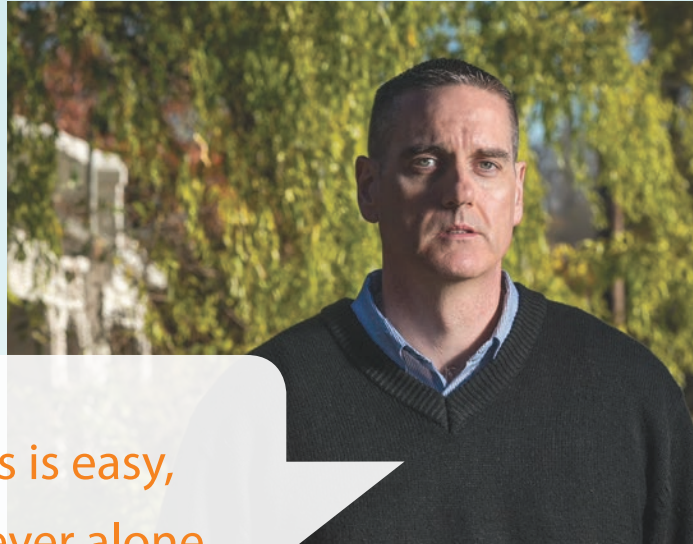


महत्वपूर्ण जानकारी

• इस कार्य-पुस्तिका का उपयोग करना	8
• ब्रेकथ्रू लक्षणों की पहचान करना	9
• ब्रेकथ्रू लक्षणों का स्तर निर्धारित करना	11
• प्रत्येक मानसिक रुग्णता लक्षण के लिए प्रयोग की जाने वाली उपचर्म दवाई के बारे में जानकारी प्राप्त करना	12
• लेबल लिखना, शीशी खोलना और सिरिंज में दवाई खींचना: <i>एक कदमवार मार्गदर्शिका</i>	13
• उपचर्म कैन्युला का प्रयोग करके दवाई देना: एक कदमवार मार्गदर्शिका	15
• उपचर्म कैन्युला की जाँच करना	17
• दवाइयों की डायरी में दर्ज करना	18
• घर में पर्याप्त मात्रा में दवाइयाँ सुनिश्चित करना	19
• उपचर्म दवाइयों का सुरक्षापूर्वक भंडारण और निपटान करना	20

अतिरिक्त जानकारी

• उपचर्म कैन्युला	22
– उपचर्म कैन्युला क्या होती है?	22
– उपचर्म कैन्युला का उपयोग क्यों किया जाता है?	22
– उपचर्म कैन्युला को कहाँ प्रविष्ट किया जाता है?	22
– उपचर्म कैन्युला को कब बदलने की आवश्यकता होगी?	22
• सामान्य ब्रेकथ्रू लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी	23
• सामान्य उपचर्म दवाइयाँ और उनके आम पक्ष-प्रभाव	25
• टिप्पणियाँ	26



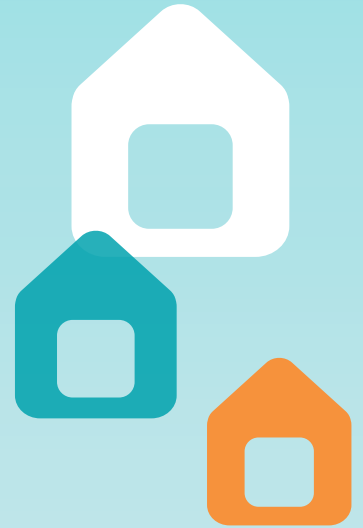
*"None of this is easy,
but you are never alone.
Everything that you are
doing is helping them."*





“इनमें से कोई भी काम आसान नहीं है, लेकिन आप कभी भी अकेले महसूस नहीं करेंगे। आप जो कुछ भी कर रहे हैं, उससे उन्हें सहायता मिलती है।”





Key information



“The written practical handbook and the videos suited us. Everything that we needed was there. We felt good about the process and we would recommend it to anyone.”



महत्वपूर्ण जानकारी



“लिखित व्यावहारिक पुस्तिका और वीडियो हमारे लिए अच्छे रहे। हमें जो कुछ भी चाहिए था, वह सभी कुछ इनमें मौजूद था। हमें इस प्रक्रिया के बारे में अच्छा महसूस हुआ और हम सभी को इसके बारे में बताएँगे।”



Using this handbook

Your nurse will give you this handbook and will use it to guide the one-on-one training session with you. During this training session you will be encouraged to ask questions at any time.

You will be taught how to:

- Recognise breakthrough symptoms
- Identify common subcutaneous medicines
- Complete a colour-coded syringe label
- Open and draw up medicine from an ampoule
- Give medicine using a subcutaneous cannula (and practise, using the demonstration kit)
- Make a record in the medicines diary
- Check the subcutaneous cannula and insertion site
- Store medicines in your home
- Dispose of unused medicines
- Make sure that you always have enough medicines in your home to treat breakthrough symptoms

Your nurse will give you a 24-hour telephone number so that you can contact a health care professional if you need advice, support or reassurance.

“It makes you feel that you are part of it, that you are helping. It’s part of the business.

At least you are contributing, you are not sitting there as an onlooker. You are in the picture.”





इस कार्य-पुस्तिका का उपयोग करना

आपकी नर्स आपको यह कार्य-पुस्तिका देगी और आपके साथ व्यक्तिगत प्रशिक्षण सत्र का मार्गदर्शन करने में इसका उपयोग करेगी। इस प्रशिक्षण सत्र के दौरान आपको किसी भी समय प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

आपको निम्नलिखित बातें सिखाई जाएंगी:

- ब्रेकथ्रू लक्षणों की पहचान करना
- सामान्य उपचर्म दवाइयों की पहचान करना
- सिरिज के लिए एक रंग-कोडित लेबल लिखना
- शीशी खोलकर उसमें से दवाई खींचना
- उपचर्म कैन्युला का प्रयोग करके दवाई देना (और प्रदर्शन किट का उपयोग करके अभ्यास करना)
- दवाइयों की डायरी में रिकॉर्ड करना
- उपचर्म कैन्युला और इसे त्वचा में अंदर डाले जाने के स्थान की जाँच करना
- अपने घर में दवाइयों को सहेज कर रखना
- अप्रयुक्त दवाइयों का निपटान करना
- ब्रेकथ्रू लक्षणों का उपचार करने के लिए घर में हमेशा पर्याप्त मात्रा में दवाइयाँ सुनिश्चित करना

आपकी नर्स आपको 24-घंटे प्रयोग किया जाने वाला टेलीफोन नंबर देगी, ताकि यदि आपको सलाह, समर्थन या आश्वासन की आवश्यकता हो तो आप एक स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक से संपर्क कर सकें।

“इससे आपको ऐसा महसूस होता है कि आप इसका एक हिस्सा हैं, आप मदद कर रहे हैं। यह आपके काम का ही एक हिस्सा है। आप वहाँ बैठकर बस देखने के बजाए कुछ न कुछ योगदान दे रहे हैं। आप जानते हैं कि क्या हो रहा है।”





Recognising breakthrough symptoms



Even when taking regular medicine to relieve a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs, it is called a breakthrough symptom. Breakthrough symptoms may require an extra dose of medicine to make sure the person remains as comfortable as possible.

Recognising breakthrough symptoms when they occur is important. Often if symptoms are allowed to get worse, they can become much harder to treat successfully.

In the last weeks of life, common breakthrough symptoms that may occur include pain, shortness of breath, noisy 'rattly' breathing, nausea, vomiting, restlessness/agitation, anxiety and/or confused thinking.



In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to recognise breakthrough symptoms.



The best way to tell if a person is experiencing a breakthrough symptom is simply to ask them. If the person is unable to tell you how they feel, then you will need to rely on other signs.

Remember, you are likely to know the person you are caring for better than any health care professional. If the person cannot communicate how they are feeling, trust your own judgement in recognising what breakthrough symptom they are experiencing.

The list below may help you recognise some common breakthrough symptoms.

Pain	You may notice the person: <ul style="list-style-type: none">– Grimacing, frowning or groaning– Moving around as if trying to get in a comfortable position– Resisting when you try to move them
Shortness of breath	You may notice any of the following: <ul style="list-style-type: none">– Rapid or shallow breathing– Agitated behaviours and expressions of anxiety– Facial paleness or bluish tinge around the lips or tips of fingers– Difficulty in talking or completing sentences– Exaggerated movements of the chest, neck and/or shoulders associated with breathing
Noisy 'rattly' breathing	You may hear noisy or 'rattly' breathing. The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.



ब्रेकथ्रू लक्षणों की पहचान करना



किसी लक्षण को दूर करने के लिए नियमित रूप से दवाई लेते रहने पर भी कभी-कभी वह लक्षण अप्रत्याशित रूप से बिगड़ सकता है और आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति को बहुत परेशान कर सकता है। जब ऐसा होता है, तो इसे एक ब्रेकथ्रू लक्षण कहा जाता है। ब्रेकथ्रू लक्षणों के लिए दवाई की अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता हो सकती है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि व्यक्ति यथासंभव आराम महसूस करे।

ब्रेकथ्रू लक्षण पैदा होने पर इनकी पहचान करना महत्वपूर्ण होता है। यदि लक्षणों को और भी अधिक खराब होने दिया जाए, तो उनका सफलतापूर्वक उपचार करना अक्सर बहुत कठिन हो सकता है।

जीवन के अंतिम सप्ताहों में पैदा होने वाले सामान्य ब्रेकथ्रू लक्षणों में दर्द होना, साँस फूलना, साँस लेने में जोर से आवाज़ या 'घरघराहट' होना, जी मिचलाना, उल्टी होना, बेचैनी/उत्तेजना होना, घबराहट होना और/या भ्रमित रूप से सोचना शामिल हो सकते हैं।



एक-के साथ-एक प्रशिक्षण सत्र में आपकी नर्स आपको ब्रेकथ्रू लक्षणों की पहचान करना सिखाएगी।



किसी व्यक्ति को ब्रेकथ्रू लक्षणों का अनुभव हो रहा है या नहीं, इसका पता लगाने का सबसे अच्छा और सरल तरीका यह है कि उनसे इसके बारे में पूछा जाए। यदि वह व्यक्ति आपको यह बताने में असमर्थ है कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है, तो आपको अन्य लक्षणों के आधार पर पहचान करनी होगी।

याद रखें, इस बात की संभावना अधिक होती है कि किसी अन्य स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक के बजाय आप स्वयं उस व्यक्ति को बेहतर जानते/जानती हैं जिसकी देखभाल आप कर रहे/रही हैं। यदि वह व्यक्ति स्वयं यह नहीं बता सकता है कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है, तो उनके ब्रेकथ्रू लक्षण की पहचान करने के लिए अपने निर्णय पर भरोसा करें।

नीचे दी गई सूची से कुछ सामान्य ब्रेकथ्रू लक्षणों की पहचान करने में आपको सहायता मिल सकती है।

दर्द होना	आपको व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं: <ul style="list-style-type: none"> - चेहरा ऐंठना, मुँह बनाना या कराहना - शारीरिक स्थिति को बदलने की कोशिश करना, मानों वे आरामदेह होना चाहते/चाहती हों - जब आप उनकी शारीरिक स्थिति को बदलने की कोशिश करते/करती हैं, तो इसका विरोध करना
साँस फूलना	आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण दिखाई दे सकते हैं: <ul style="list-style-type: none"> - तेज या उथली साँस - उत्तेजित व्यवहार और घबराहट के भाव - चेहरे पर पीलापन अथवा होंठों या उंगलियों के किनारों पर नीलापन - बात करने या वाक्यों को पूरा करना में कठिनाई - साँस की लय के साथ छाती, गर्दन और/या कंधों का अत्यधिक हिलना
साँस लेने में जोर से आवाज़ या 'घरघराहट' होना	आपको साँस लेने में जोर से आवाज़ या 'घरघराहट' सुनाई दे सकती है। देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति के लिए जीवन के अंतिम क्षणों में होने वाले इस शोर से अवगत या परेशान होने की संभावना कम रहती है। परंतु अक्सर देखभालकर्ता इस आवाज़ को सुनकर काफी परेशान हो सकते हैं क्योंकि उन्हें इस बात का भय रहता है कि इसका अनुभव करने वाला व्यक्ति इससे परेशान हो रहा है।



Nausea and/or vomiting	<p>You may notice that the person is sweaty, clammy, or dry retching especially on movement.</p> <p>Nausea can be difficult to identify, especially if the person cannot talk.</p> <p>Nausea can occur occasionally, or it might be there all the time.</p> <p>Nausea may occur with or without vomiting.</p> <p>Vomiting may occur with or without nausea.</p>
Restlessness/ agitation	<p>You may notice changes in the person's behaviour including:</p> <ul style="list-style-type: none">– Fidgety movements– Constant calling out– Inability to settle, or expressing a sense of urgency to get up and move <p>These symptoms may be more distressing at night and can occur more frequently in the last days of life.</p>
Anxiety	<p>Sometimes it is difficult to identify anxiety. You may notice the person:</p> <ul style="list-style-type: none">– Has a furrowed brow– Appears tense– Is constantly scanning their room
Muddled thinking or new confusion	<p>You may notice that the person is:</p> <ul style="list-style-type: none">– Behaving in a way that is out of character– Unable to concentrate– Rambling as they speak, or you may have trouble making sense of what the person is saying– Hearing or seeing things that are not present

- * *The list above is limited to common symptoms. The person you are caring for may experience other breakthrough symptoms that need to be managed. If so, talk to your health care team.*
- * *A person may experience more than one symptom at the same time. For example, they may have shortness of breath and anxiety.*
- * ***It is important to tell your nurse straight away if the person develops a new symptom.***

If you need advice about breakthrough symptoms, please contact your nurse or doctor/nurse practitioner.



जी मिचलाना और/या उल्टी होना	आपको उस व्यक्ति को पसीना आना, चिपचिपाहट होना या उनका पेट अंदर की ओर खिंचता हुआ दिखाई दे सकता है, विशेष रूप से शरीर के हिलने-डुलने पर। जी मिचलाने की पहचान करना कठिन हो सकता है, विशेष रूप से जब व्यक्ति बात न कर पा रहा हो। जी मिचलाना कभी-कभी हो सकता है, या हर समय। जी मिचलाने के बाद या उसके बिना उल्टी हो सकती है।
बेचैनी/उत्तेजना होना	आपको व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव दिखाई दे सकते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं: - बेचैनी के कारण कुछ न कुछ हरकत करते रहना - लगातार किसी को पुकारते रहना - चैन से न बैठ पाना, उठकर चलने-फिरने की भावना प्रकट करना जैसे वे बहुत जल्दी में हैं ये लक्षण रात में और अधिक परेशान कर सकते हैं और जीवन के अंतिम दिनों में इनकी आवृत्ति बढ़ सकती है।
घबराहट होना	कभी-कभी घबराहट की पहचान करना कठिन होता है। आपको व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं: - भौंह चढ़ी होना - चेहरे पर तनाव दिखना - अपने कमरे को लगातार स्कैन करना
सोच में भ्रम या नई उलझन पैदा होना	आपको व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं: - असामान्य रूप से व्यवहार करना - ध्यान केंद्रित न कर पाना - बड़बड़ाते हुए बोलना, या व्यक्ति की बातें समझने में आपको परेशानी होना - ऐसी चीजें सुनाई या दिखाई देना, जो वास्तव में नहीं हैं

- * ऊपर दी गई सूची सामान्य रूप से होने वाले लक्षणों तक सीमित है। आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति को अन्य ब्रेकथ्रू लक्षणों का अनुभव भी हो सकता है, जिनका प्रबंध करने की आवश्यकता होगी। इस स्थिति में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।
- * व्यक्ति को एक ही समय में एक से अधिक लक्षणों का अनुभव हो सकता है। उदाहरण के लिए, साँस फूलना और घबराहट होना।
- * व्यक्ति में कोई नया लक्षण विकसित होने की स्थिति में अपनी नर्स को इसके बारे में तुरंत बताना महत्वपूर्ण होता है।

यदि आपको ब्रेकथ्रू लक्षणों के बारे में सलाह की आवश्यकता है, तो कृपया अपनी नर्स या डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक से संपर्क करें।



Rating breakthrough symptoms

i A common way that health care teams talk about how distressing breakthrough symptoms might be is to use a rating scale ranging from zero (0) to ten (10). In this scale, a rating of 0 represents no symptom distress and 10 represents the worst possible symptom distress.



Rating a symptom is best done before, and about 20 minutes after, subcutaneous medicine is given. Comparison of the before and after rating can provide an indication of how effective the medicine has been.

“ ” In the one-on-one teaching session your nurse will teach you about rating symptoms and how to record them in the medicines diary. Based on the rating, your nurse will also advise you when a breakthrough symptom needs treatment.

HOW TO If possible, ask the person how they would rate their symptom on a scale of 0 to 10. Explain to them that 0 means no distress from the symptom and 10 is the worst possible symptom distress.

If the person cannot tell you how they feel, trust your own judgement and your knowledge of the person to identify the breakthrough symptom, and give a rating for the symptom on behalf of the person.

You will need to record the symptom rating in the medicines diary before, and about 20 minutes after, giving the subcutaneous medicine. This helps you to decide if the medicine has worked. The medicines diary will also be checked regularly by your health care team.

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.



“Things became harder when he could no longer tell me how he was feeling. I had to make these decisions, but I knew him well after 45 years of living together.”



ब्रेकथ्रू लक्षणों का स्तर निर्धारित करना

i स्वास्थ्य देखभाल टीमों ब्रेकथ्रू लक्षणों से पैदा होने वाले कष्ट के स्तर के बारे में बात करने के लिए सामान्य रूप से शून्य (0) से लेकर दस (10) तक के स्तर के एक पैमाने का प्रयोग करती हैं। इस पैमाने पर स्तर 0 लक्षण से कोई कष्ट न होना दर्शाता है तथा स्तर 10 लक्षण से अधिकतम संभव कष्ट होना दर्शाता है।



लक्षण से कोई कष्ट न होना

लक्षण से अधिकतम संभव कष्ट होना

उपचर्म दवाई दिए जाने से पहले तथा दवाई दिए जाने के लगभग 20 मिनट बाद लक्षण का आकलन करना सबसे अच्छा रहता है। पहले और बाद के स्तर की तुलना दवाई की प्रभाविता का संकेत दे सकती है।



एक-के साथ-एक शिक्षण सत्र में आपकी नर्स आपको लक्षणों के स्तर का निर्धारण करने के बारे में बताएगी और दवाइयों की डायरी में उन्हें दर्ज करने का तरीका सिखाएगी। स्तर के आधार पर आपकी नर्स आपको यह भी बताएगी कि किसी ब्रेकथ्रू लक्षण का उपचार करने की आवश्यकता कब होती है।



यदि संभव हो, तो व्यक्ति से पूछें कि वे अपने लक्षण को 0 से 10 के पैमाने पर क्या स्तर देंगे। उन्हें समझाएँ कि 0 का अर्थ लक्षण से कोई कष्ट न होना है और 10 का अर्थ लक्षण से अधिकतम संभव कष्ट होना है।

यदि व्यक्ति आपको यह बताने में असमर्थ हो कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है, तो ब्रेकथ्रू लक्षण की पहचान करने के लिए अपने स्वयं के निर्णय और व्यक्ति के बारे में अपनी जानकारी पर विश्वास करें, और व्यक्ति की ओर से स्वयं लक्षण का स्तर निर्धारित करें।

आपको उपचर्म दवाई देने से पहले और दवाई देने के लगभग 20 मिनट बाद दवाइयों की डायरी में लक्षण के स्तर को रिकॉर्ड करना होगा। इससे आपको यह तय करने में मदद मिलती है कि दवाई कारगर हुई है या नहीं। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम नियमित रूप से दवाइयों की डायरी की जाँच भी करेगी।

यदि आप अनिश्चित या चिंतित हैं, तो आगे की सलाह के लिए अपनी नर्स या डॉक्टर /नर्स व्यावसायिक से संपर्क करें।



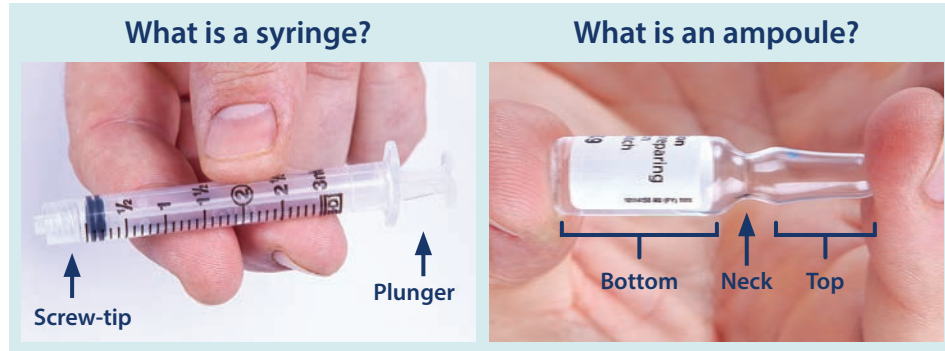
“जब वे मुझे यह बताने में समर्थ नहीं रह गए कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा था, तो स्थिति काफी कठिन हो गई। मुझे इसके बारे में निर्णय स्वयं लेने पड़ते थे, लेकिन 45 सालों तक साथ रहने के कारण मैं उनके बारे में सब कुछ बहुत अच्छी तरह से जानती थी।”



Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom

i Each breakthrough symptom can be treated by giving a medicine prescribed by your doctor/nurse practitioner. You will need to get the medicine(s) from your local chemist.

Subcutaneous medicine is drawn up into a syringe from an ampoule.



Your nurse may do this for you and label the syringe for you to put in your fridge for later use or your nurse may teach you to draw up the medicine.

In either case, for safety, every syringe with medicine in it must be labelled correctly using a colour-coded sticky label. The label has the name of the **medicine** and the **symptom** this medicine is being given for already printed on it.



In the one-on-one teaching session your nurse will reinforce which particular medicine to use for each symptom, depending on the doctor's/nurse practitioner's instructions. They will also teach you how to carefully read each syringe label and to use a colour-coded system (labels and fridge chart) as an extra check to help you safely select the right medicine for a particular symptom (even if it is late at night and/or you are tired).



Before giving any subcutaneous medicine always check the label on the syringe to make sure that you have the right medicine. **This is essential.**

As an extra check, the fridge chart lists the subcutaneous medicines prescribed by your doctor/nurse practitioner to treat each breakthrough symptom. The medicines are colour-coded on the fridge chart to match the syringe labels.

"The fridge chart was really helpful. It was a double check. It gave me extra confidence that I was choosing the correct medicine."





प्रत्येक ब्रेकथ्रू लक्षण के लिए प्रयोग की जाने वाली उपचर्म दवाई के बारे में जानकारी प्राप्त करना



प्रत्येक ब्रेकथ्रू लक्षण का उपचार आपके डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक द्वारा नुस्खे में लिखी गई दवाई से किया जा सकता है। आपको अपने स्थानीय केमिस्ट से दवाई प्राप्त करनी होगी।

उपचर्म दवाई को एक शीशी के अंदर से सिरिंज में खींचा जाता है।



आपकी नर्स आपके लिए यह कर सकती है और सरिंजि पर लेबल लगा सकती है ताकि आप इसे अपने फ्रिज में रख सकें और बाद में इसका उपयोग कर सकें। या फिर आपकी नर्स आपको शीशी से सरिंजि में दवाई खींचना सिखा सकती है।

दोनों ही मामलों में सुरक्षा के लिए प्रत्येक दवाई युक्त सरिंजि पर एक रंगीन-कोडित लेबल चपिकाकर उसकी सही पहचान दर्शाई जानी चाहिए। लेबल पर दवाई और उस लक्षण का नाम पहले से ही प्रिंट करके लगा दिया जाता है, जिसके लिए इस दवाई का प्रयोग किया जाना चाहिए।



एक-के साथ-एक शिक्षण सत्र में आपकी नर्स फिर से समझाएगी कि डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के निर्देशों के आधार पर प्रत्येक लक्षण के लिए किस दवाई का प्रयोग किया जाना चाहिए। वह आपको प्रत्येक सिरिंज पर लगे लेबल को सावधानी से पढ़ना और अतिरिक्त जाँच के रूप में रंग-कोडित प्रणाली (लेबल और फ्रिज चार्ट) का उपयोग करना भी सिखाएगी, ताकि आपको विशिष्ट लक्षण के लिए सही दवाई का चयन करने में सहायता मिल सके (भले ही यह देर रात को करना पड़े और/या आप थके हुए/थकी हुई हों)।



कोई भी उपचर्म दवाई देने से पहले हमेशा सरिंजि पर लगे लेबल की जाँच करके यह सुनिश्चित करें कि आपके पास सही दवाई है। यह अनिवार्य है।

एक अतिरिक्त जाँच के रूप में प्रत्येक ब्रेकथ्रू लक्षण का उपचार करने के लिए आपके डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक द्वारा नयित की गई उपचर्म दवाई को फ्रिज चार्ट में सूचीबद्ध किया जाता है। फ्रिज चार्ट में दवाइयों को रंग-कोडित किया जाता है, ताकि सिरिंजि पर लगे लेबल से दवाई का मिलान किया जा सके।

“फ्रिज चार्ट से मुझे वास्तव में काफी सहायता मिली। इसमें एक दोहरी जाँच शामिल थी। इससे मुझे अतिरिक्त आत्मविश्वास मिल पाया कि मैं सही दवाई चुन रहा हूँ।”



Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: *A step-by-step guide*

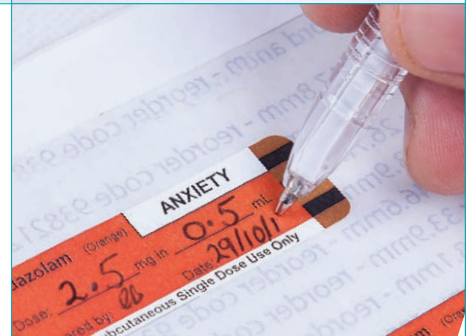
1. Collect the following items:

- A pen
- The colour-coded sticky label(s) for the medicine(s) and flush syringe(s)
- The ampoule(s) of medicine(s)
- The ampoule of sodium chloride 0.9% for flushing
- The screw-tip syringe(s)
- The blunt drawing-up needle(s)
- The cap(s) to screw onto the syringe(s)
- A clean container to put the equipment in
- A sharps container



2. Write the following details onto a sticky label for each medicine syringe to be prepared:

- The dose of the medicine contained in the syringe
- Initials of the person who prepared the syringe
- The date prepared



- * *The syringe containing sodium chloride 0.9% (the flush syringe) also needs to be labelled.*

3. Wash your hands with soap and water and dry them well



4. Attach the blunt drawing-up needle to the syringe by:

- Removing the syringe and the needle (with its protective cover) from the packaging without touching the open end of the syringe or the needle
- Twisting the needle, with its protective cover, onto the syringe

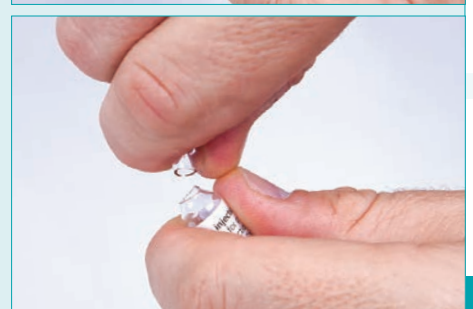


5a. Open a glass ampoule by:

- Holding the ampoule upright and gently flicking the top of the ampoule, with your finger, to move any medicine from inside the top of the ampoule to the bottom
- Placing your other thumb just above the neck of the ampoule and snapping the top of the ampoule away from you



- * *If there is a dot on the top of the ampoule make sure the dot is facing away from you.*
- * *If an ampoule shatters, discard it into the sharps container and start again.*
- * *Some people like to use non-slip material to hold the top of the ampoule.*
- * *Some services use ampoule openers – if so your nurse will teach you how to use one.*



लेबल लखिना, शीशी खोलना और सरिजि में दवाई खींचना: एक कदमवार मार्गदर्शिका

1. निम्नलिखित सामान एकत्र करें:

- एक पेन
- दवाई (दवाइयों) के लिए रंग-कोडित चिपकाने वाले (वाले) लेबल और फ्लश सरिजि (सरिजि)
- दवाई का शीशी (शीशियाँ)
- फ्लशिंग के लिए 0.9% सोडियम क्लोराइड की शीशी
- स्कू-टिप सरिजि (सरिजि)
- धारहीन ड्रॉइंग-अप सुई (सुइयाँ)
- सरिजि (सरिजि) की स्कू-टिप पर लगाई जाने वाली कैप
- उपकरण रखने के लिए एक साफ कंटेनर
- एक शार्प्स कंटेनर



2. तैयार की जाने वाली प्रत्येक दवाई की सरिजि के लिए एक चिपकाने वाले लेबल पर निम्नलिखित विवरण लिखें:

- सरिजि में भरी गई दवाई की खुराक
- सरिजि तैयार करने वाले व्यक्ति के आद्यक्षर
- सरिजि तैयार किए जाने की तिथि

* जिस सरिजि में 0.9% सोडियम क्लोराइड भरा है (फ्लश सरिजि), उस पर भी लेबल चिपकाना आवश्यक है।



3. अपने हाथों को साबुन और पानी से धोकर अच्छी तरह से सुखाएँ



4. धारहीन ड्रॉइंग-अप सुई को निम्नलिखित तरीके से सरिजि के साथ जोड़ें:

- सरिजि और सुई को छूए बिना पैकेजिंग से सरिजि और सुई (इसके सुरक्षा ढक्कन के साथ) निकालें
- सुई को सुरक्षा ढक्कन के साथ सरिजि के ऊपर चढ़ाते हुए घुमाएँ



5a. काँच की शीशी को निम्नलिखित तरीके से खोलें:

- शीशी को खड़ा पकड़ें और शीशी के ऊपरी हिस्से को अपनी उंगली से धीरे-धीरे टकटकाएँ, ताकि शीशी के ऊपरी हिस्से में मौजूद सभी दवाई नीचे चली जाए
- अपने दूसरे हाथ के अंगूठे को शीशी की गर्दन के ठीक ऊपर रखें और शीशी के ऊपरी हिस्से को अपनी तरफ से दूसरी ओर तोड़ें

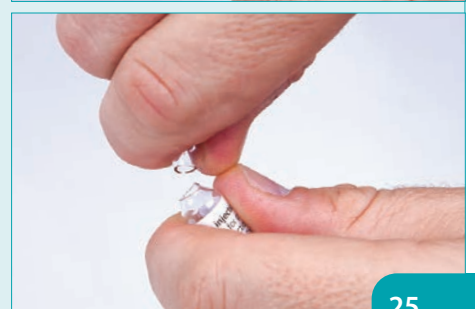


* यदि शीशी के ऊपरी हिस्से पर बिंदी बनी हुई है, तो यह सुनिश्चित करें कि बिंदी आपकी तरफ से दूसरी ओर है।

* यदि एक शीशी के कई टुकड़े हो जाते हैं, तो इसे शार्प्स कंटेनर में डालें और उपरोक्त कार्रवाई फिर से शुरू करें।

* कुछ लोग शीशी के ऊपरी हिस्से को पकड़ने के लिए फिसलन-रहित सामग्री का उपयोग करना पसंद करते हैं।

* कुछ सेवाएँ शीशी को खोलने वाले उपकरणों का प्रयोग करती हैं - यदि ऐसा हो, तो आपकी नर्स आपको इस उपकरण का प्रयोग करना सिखाएगी।



5b. Open a plastic ampoule by:

- Twisting the top of the ampoule until it is removed



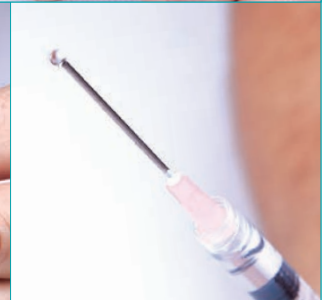
6. Draw the medicine into the syringe by:

- Removing the protective cover from the blunt drawing-up needle
- Inserting the needle into the ampoule then slowly pulling back on the syringe plunger



7. Remove air bubbles from the syringe by:

- Pointing the syringe upwards and flicking it with your finger to move any air bubbles to the top of the syringe
- Pushing the syringe plunger upwards slowly, until most of the air bubbles are removed and until you have the correct volume of medicine left in the syringe (you may see a small droplet of medicine come out – this is OK)



8. Twist the blunt drawing-up needle off the syringe and then place it in the sharps container



9. Twist the cap onto the end of the filled syringe



10. Place the completed label on the blank side of the syringe, trying to avoid all black line volume markings on the syringe



11. Dispose of the open ampoule(s) into the sharps container

12. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

- 5b. प्लास्टिक की शीशी को निम्नलिखित तरीके से खोलें:
- शीशी के ऊपरी हिस्से को तब तक घुमाएँ, जब तक यह अलग न हो जाए



6. दवाई को निम्नलिखित तरीके से सिरिंज में खींचें:
- धारहीन ड्रॉइंग-अप सुई से सुरक्षा ढक्कन को हटाएँ
- सिरिंज के अग्रिम भाग को शीशी में डालें और फिर धीरे-धीरे सिरिंज के प्लंजर को पीछे खींचें



7. सिरिंज से हवा के बुलबुलों को निम्नलिखित तरीके से निकालें:
- सिरिंज का निशाना ऊपर की ओर करके उसे उंगली से टकटकाएँ, ताकि हवा के सभी बुलबुले सिरिंज के ऊपरी हिस्से में आ जाएँ।



- सिरिंज के प्लंजर को धीरे-धीरे ऊपर की ओर सरका कर हवा के अधिकांश बुलबुलों को बाहर निकाल दें। ऐसा करने के बाद आपके पास सिरिंज में दवाई की सही मात्रा ही बची रहनी चाहिए (आपको दवाई की छोटी सी बूंद बाहर देख सकती है - यह ठीक है)

8. धारहीन ड्रॉइंग-अप सुई को घुमाकर सिरिंज से अलग कर दें और इसे शार्प्स कंटेनर में डालें



9. भरी हुई सिरिंज की स्कू-टिप पर कैप को घुमाकर लगाएँ



10. सिरिंज पर बनी हुई काले रंग की सभी माप रेखाओं को बचाते हुए सिरिंज की रिक्त सतह पर लिखा गया लेबल चिपकाएँ



11. खुली शीशी (शीशियों) को शार्प्स कंटेनर में डालें

12. अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ और जिस सतह पर सामान रखकर आपने यह काम किया है, उसे साफ करें

यदि आप अनशुचिति या चतिति है, तो आगे की सलाह के लिए अपने नर्स या डॉक्टर /नर्स व्वावसायकि से संपर्क करें।

Giving medicine using a subcutaneous cannula: *A step-by-step guide*

1. **Check the subcutaneous cannula insertion site for:** Swelling, tenderness, redness or leakage and any changes in the cannula position. If any of these are present, contact your nurse for advice before continuing.

2. **Wash your hands with soap and water and dry them well**



3. **Read the label on the syringe to make sure that you have selected the right medicine, as prescribed, for the breakthrough symptom to be treated**



4. **Place the following items into a clean container:**

- The labelled syringe(s) filled with medicine
- The labelled flush syringe

- * *Some subcutaneous medicines can cause discomfort when being given. To help avoid this, roll the syringe between your palms for a couple of seconds to warm the contents.*



5. **Twist the cap off the syringe**



6. **Hold the Y-arm of the cannula and push the syringe into the centre of the needle-free connector and twist until secure**

- * *Optional: Some services request that you first swab the end of the needle-free connector with an alcohol wipe.*



उपचर्म कैन्थुला का प्रयोग करके दवाई देना: एक कदमवार मार्गदर्शिका

1. उपचर्म कैन्थुला को त्वचा में अंदर डाले जाने के स्थान की निम्नलिखित बातों के लिए जाँच करें: सूजन, छूने पर अतिसंवेदनशीलता, लालिमा या रिसाव और कैन्थुला को त्वचा में अंदर डाले जाने के स्थान में कोई परिवर्तन। यदि इनमें से कोई भी कारक उपस्थित है, तो आगे जारी रखने से पहले सलाह के लिए अपनी नर्स से संपर्क करें।

2. अपने हाथों को साबुन और पानी से धोकर अच्छी तरह से सुखाएँ



3. सिरिज पर लगे लेबल को पढ़कर यह सुनिश्चित करें कि आपने ब्रेकथ्रू लक्षण के उपचार के लिए नियत की गई सही दवाई का चयन किया है



4. निम्नलिखित वस्तुओं को एक साफ कंटेनर में रखें:

- लेबल लगाई गई दवाई से भरी सिरिज (सिरिजें)
- लेबल लगाई गई फ्लश सिरिज

- * कुछ उपचर्म दवाइयाँ दिए जाने के समय तकलीफ दे सकती हैं। इससे बचाव में सहायता के लिए अपनी हथेलियों के बीच सिरिज को कुछ क्षणों के लिए रोल करें, ताकि उसमें भरी सामग्री थोड़ी गर्म हो जाए।



5. सिरिज से कैप को घुमाकर निकालें



6. कैन्थुला की Y-arm पकड़ें और सिरिज को सुई-मुक्त कनेक्टर के केंद्र में घुसाकर घुमाएँ ताकि यह उसमें ठीक से बैठ जाए

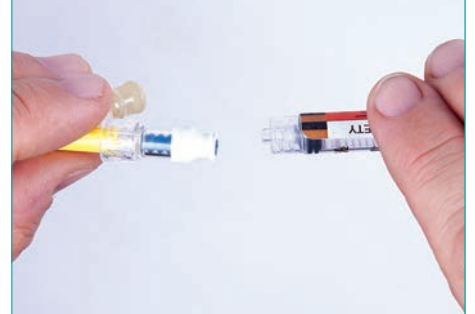
- * वैकल्पिक: कुछ सेवाएँ पहले सुई-मुक्त कनेक्टर की नोंक को एल्कोहल-युक्त स्वैब से पोंछने का निवेदन करती हैं।



7. Slowly push the syringe plunger in until all the medicine has been given



8. Hold the Y-arm of the subcutaneous cannula and twist the syringe to remove it




9. Dispose of the empty syringe safely

10. Repeat steps 5–9 for each medicine to be given

11. Repeat steps 5–9 using 0.5mL of sodium chloride 0.9% (the flush syringe) to make sure all the medicine remaining in the subcutaneous cannula has been given to the person

12. **Re-check the insertion site for:** Swelling, tenderness, redness or leakage and inform your nurse if you notice changes

 *It is normal for medicine to form a small lump at the insertion site immediately after giving it. The lump will disappear as the medicine is absorbed into the bloodstream.*

13. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface

14. Fill out the medicines diary



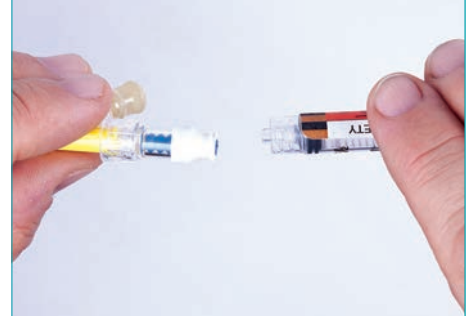
15. Check the person about 20 minutes later and put the new symptom rating in the medicines diary

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

7. सिरिंज के प्लंजर को धीरे-धीरे दबाकर दवाई की पूरी मात्रा को त्वचा में प्रविष्ट करें



8. उपचर्म कैन्जुला की Y-arm को पकड़ें और सिरिंज को हटाने के लिए घुमाएँ



9. खाली सिरिंज का सुरक्षित रूप से निपटान करें

10. उपचार के लिए दी जाने वाली वाली प्रत्येक दवाई के लिए कदम 5-9 दोहराएँ

11. उपचर्म कैन्जुला में बची हुई सभी दवाई व्यक्ति की त्वचा में चली जाए, यह सुनिश्चित करने के लिए 0.9% सोडियम क्लोराइड (फ्लश सिरिंज) के 0.5 मिली का प्रयोग करके कदम 5-9 दोहराएँ

12. त्वचा में कैन्जुला को अंदर डाले जाने के स्थान की जाँच करें: सूजन, छूने पर अतिसंवेदनशीलता, लालिमा या रिसाव और कोई परिवर्तन दिखाई देने पर अपनी नर्स को सूचित करें

* त्वचा में कैन्जुला को अंदर डाले जाने के स्थान पर दवाई देने के तुरंत बाद एक छोटी गाँठ बनना सामान्य बात है। दवाई के रक्त-प्रवाह में अवशोषित होने के साथ-साथ गाँठ स्वतः गायब हो जाएगी।

13. अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ और जिस सतह पर सामान रखकर आपने यह काम किया है, उसे साफ करें

14. दवाइयों की डायरी में प्रविष्टि दर्ज करें



15. लगभग 20 मिनट बाद व्यक्ति की जाँच करें और दवाइयों की डायरी में नया लक्षण स्तर दर्ज करें

यदि आप अनिश्चित या चिंतित हैं, तो आगे की सलाह के लिए अपने नर्स या डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक से संपर्क करें।



Checking the subcutaneous cannula

i The subcutaneous cannula is a thin plastic tube inserted by the nurse under the person's skin. The place where it goes into the skin is called the insertion site. The cannula is secured to the person's skin using a clear, waterproof film that enables you to wash around the area.

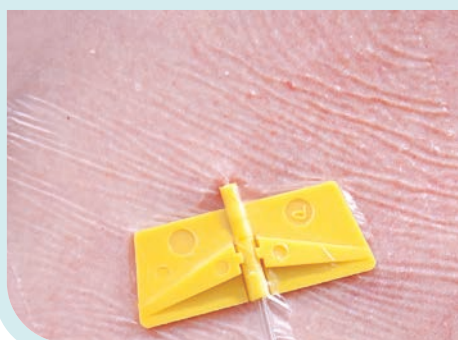
***** *Your nurse may insert two subcutaneous cannulas to make sure that there is a back-up if one stops working. This ensures there will be no delay in giving medicines to the person you are caring for.*

“ ” In the one-on-one teaching session your nurse will explain how to check the subcutaneous cannula.

HOW TO To check the subcutaneous cannula, you should:

- Look at the insertion site
- Contact your nurse immediately if you notice any of the following:
 - Swelling
 - Tenderness
 - Redness
 - Leakage around the cannula site
- Check that the cannula and the clear film have not been dislodged

Example of insertion site suitable for use



Example of insertion site unsuitable for use



If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.



“The nurse was great with me and my sister. She showed us how to see if there was a problem with the cannula and I always checked it before I gave him any medicine.”



उपचर्म कैन्जुला की जाँच करना

i उपचर्म कैन्जुला नर्स द्वारा व्यक्ति की त्वचा के अंदर डाली जाने वाली प्लास्टिक की एक पतली नलिका होती है। जिस स्थान पर यह त्वचा में अंदर डाली जाती है, उसे प्रविष्टि स्थान कहा जाता है। एक पारदर्शी, जलरोधी फिल्म का प्रयोग करके उस व्यक्ति की त्वचा में कैन्जुला को स्थिर करके लगा दिया जाता है और उसके आस-पास के क्षेत्र को धोया जा सकता है।

***** आपकी नर्स यह सुनिश्चित करने के लिए दो उपचर्म कैन्जुलाओं को त्वचा में अंदर डाल सकती है कि यदि एक काम करना बंद कर दे, तो दूसरी काम कर सके। इससे यह सुनिश्चित हो पाता है कि आपसे देखभाल-प्राप्त करने वाले व्यक्ति को दवाइयों मिलने में कोई देरी नहीं होगी।

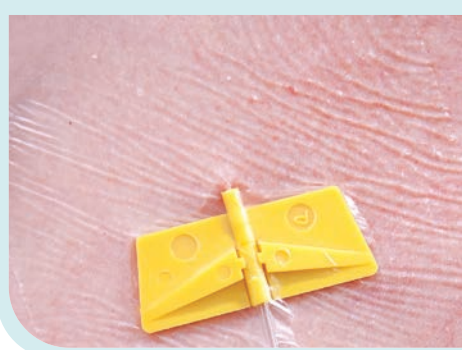
एक-के साथ-एक शिक्षण सत्र में आपकी नर्स आपको उपचर्म कैन्जुला की जाँच करने का तरीका समझाएगी।

“ ” उपचर्म कैन्जुला की जाँच करने के लिए आपको:

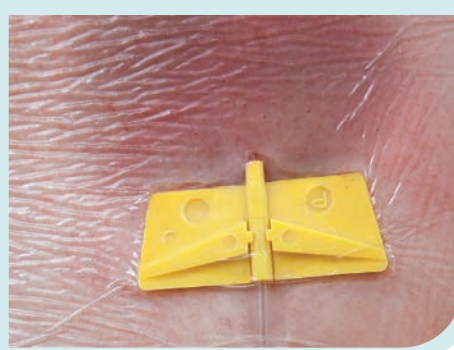
- प्रविष्टि स्थान देखना चाहिए
- यदि निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण दिखाई दे, तो तुरंत अपनी नर्स से संपर्क करना चाहिए
 - सूजन
 - छूने पर अतिसंवेदनशीलता
 - लालिमा
 - कैन्जुला के स्थान के आस-पास रिसाव
- यह जाँच करें कि कैन्जुला और पारदर्शी फिल्म त्वचा से अलग तो नहीं हो गए हैं

HOW TO

उपयोग के लिए उपयुक्त प्रविष्टि स्थान का उदाहरण



उपयोग के लिए अनुपयुक्त प्रविष्टि स्थान का उदाहरण



यदि आप अनिश्चित या चिंतित हैं, तो आगे की सलाह के लिए अपने नर्स या डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक से संपर्क करें।



“नर्स ने मेरे और मेरी बहन के साथ बहुत अच्छी तरह से बात की। उसने हमें दिखाया कि कैन्जुला में समस्या के लिए कैसे जाँच करें और मैंने उन्हें कोई भी दवाई देने से पहले हमेशा इसकी जाँच की।”



Recording in the medicines diary

i As part of the *caring@home* package you will be given a medicines diary. It is very important to write in the diary when each medicine is given. This allows you to keep track of the amount of medicines used. Importantly, it allows your nurse and/or doctor/nurse practitioner to assess if the medicines need to be changed.

“ ” In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to fill out your medicines diary.

HOW TO For each medicine given, you need to complete the following details in the medicines diary:

Date	Time	Medicine	Dose	Reason for medicine <ul style="list-style-type: none"> • Pain • Shortness of breath • Noisy 'rattly' breathing • Nausea and/or vomiting • Restlessness/agitation • Anxiety • Muddled thinking or new confusion • Other 	'Before' symptom rating (0–10)	'After about 20 mins' symptom rating (0–10)	Comments/ Other things you want to note or mention
29/10/18	4.30am	Morphine	2 mg	Shortness of breath	9	4	Settled and comfortable after 20 minutes
29/10/18	4.30am	Midazolam	2.5 mg	Anxiety	9	1	

“I liked the diary because the nurses looked at it every day and used it as a tool to talk to us and tell us what was happening.”





दवाइयों की डायरी में दर्ज करना



caring@home के एक हिस्से के रूप में आपको एक दवाइयों की डायरी दी जाएगी। प्रत्येक दवाई देने पर इसे डायरी में दर्ज करना बहुत महत्वपूर्ण होता है। इससे आप उपयोग की जाने वाली दवाइयों की मात्रा पर दृष्टि रख सकते/सकती हैं। महत्वपूर्ण रूप से इससे आपकी नर्स और/या डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक को दवाइयों में परिवर्तन करने की आवश्यकता के आकलन का अवसर मिल पाता है।



एक-के साथ-एक शिक्षण सत्र में आपकी नर्स आपको अपनी दवाइयों की डायरी में प्रविष्टि दर्ज करने का तरीका सिखाएगी।



आपको दवाइयों की डायरी में उपचार के लिए दी जाने वाली प्रत्येक दवाई के लिए निम्नलिखित विवरण दर्ज करने होंगे:

तिथि	समय	दवाई	खुराक	दवाई देने का कारण • दर्द • साँस फूलना • साँस लेने में जोर से आवाज़ या 'घरघराहट' • जी मिचलाना और/या उल्टी • बेचैनी/उत्तेजना • व्यग्रता • सोच में भ्रम या नई उलझन • अन्य	लक्षण से 'पहले' कष्ट का स्तर (0-10)	'लगभग 20 मिनट बाद' लक्षण से कष्ट का स्तर (0-10)	टिप्पणियाँ/अन्य बातें जिन्हें आप नोट करना या बताना चाहते/चाहती हैं
					0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = लक्षण से कोई कष्ट नहीं 10 = लक्षण से अधिकतम संभव कष्ट		
29/10/18	सुबह 4.30बजे	मॉर्फ़ीन	2मिग्रा	साँस फूलना	9	4	20 मिनट बाद व्यवस्थित और आरामदेह
29/10/18	सुबह 4.30बजे	मिडेज़ोलैम	2.5मिग्रा	व्यग्रता	9	1	

“मुझे डायरी इसलिए पसंद आई क्योंकि नर्सें प्रतिदिन इसे देखती थीं तथा हमसे बात करने के लिए और रोगी की हालत के बारे में बताने के लिए एक उपकरण के रूप में इसका इस्तेमाल करती थीं।”





Making sure there are enough medicines in the house



Prescriptions are needed for all subcutaneous medicines.

It is recommended that enough medicine for at least three days is always available in the home.



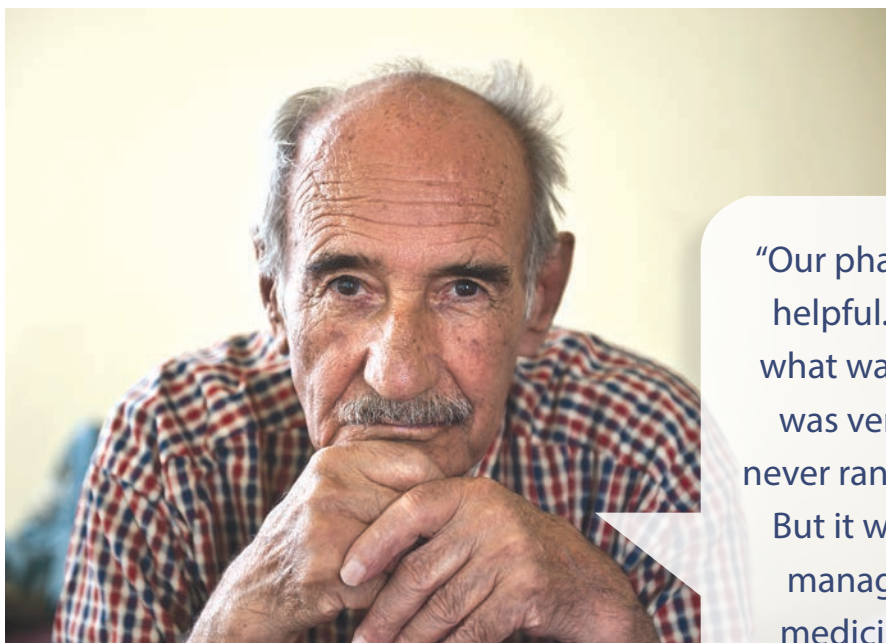
In the one-on-one teaching session your nurse will advise you on the best way to make sure that you always have enough medicine in the house.



It may take a couple of days (especially in rural or remote locations) for the prescription medicine to arrive at the chemist. Check the amount of medicine each day and let your doctor/nurse practitioner and pharmacist know if stocks are running low.

If getting to the chemist is difficult, ask your pharmacist if medicines can be home-delivered.

Find out if your chemist has an after-hours service and how to access it if needed.



“Our pharmacist was very helpful. When I told her what was happening she was very prepared. We never ran out of medicines. But it was a bit stressful managing the flow of medicines and my son helped. He collected the medicine so I could stay at home with my wife.”



घर में पर्याप्त मात्रा में दवाइयाँ सुनिश्चित करना



सभी उपचर्म दवाइयों को प्राप्त करने के लिए नुस्खे की आवश्यकता होती है।

यह सलाह दी जाती है कि कम से कम तीन दिनों के लिए पर्याप्त मात्रा में दवाई हमेशा घर में उपलब्ध रहे।



एक-के साथ-एक शिक्षण सत्र में आपकी नर्स आपको यह सुनिश्चित करने के लिए सर्वोत्तम तरीका बताएगी कि आपके पास हमेशा घर में पर्याप्त दवाई उपलब्ध रहे।



डॉक्टर के नुस्खे की दवाई को केमिस्ट तक पहुँचने में कुछ दिन लग सकते हैं (विशेषकर ग्रामीण या दूर-दराज के स्थानों में)। दवाई की मात्रा की प्रतिदिन जाँच करें और यदि मात्रा कम हो जाए, तो अपने डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक और फार्मासिस्ट को बताएँ।

यदि केमिस्ट से मिलना कठिन हो, तो अपने फार्मासिस्ट से पूछें कि क्या दवाइयों को घर पर पहुँचाया जा सकता है।

यह पता करें कि आपके केमिस्ट के यहाँ कार्यकाल के बाद की सेवा उपलब्ध है या नहीं और आवश्यकता होने पर आप इसका प्रयोग कैसे कर सकते/सकती हैं।



“हमारे फार्मासिस्ट ने बहुत सहायता की। जब मैंने बताया कि क्या हो रहा है तो वह इसके लिए काफी तैयार थी। हमारे पास दवाइयों की कमी कभी नहीं हुई। लेकिन लगातार दवाइयाँ प्राप्त करने का प्रबंध करने में मुझे थोड़ा तनाव हुआ और मेरे बेटे ने इसमें मदद की। वह दवाइयाँ लेकर आता था ताकि मैं अपनी पत्नी के साथ घर पर रह सकूँ।”



Safely storing and disposing of subcutaneous medicines



Medicines need to be stored safely and disposed of safely.



Your nurse will advise you on safely storing and disposing of subcutaneous medicines.



Storage of medicine

- Keep all medicines out of view and reach of children
- Store all medicine ampoules in a secure container
- Store labelled, filled syringes in a secure container in your fridge
- Store the sharps container out of reach of children

Disposal of unused medicine

- Return all unused medicines to your local chemist as soon as possible


If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.



“We took our left-over medicines to our pharmacist. He was really helpful.”



उपचर्म दवाइयों का सुरक्षापूर्वक भंडारण और निपटान करना

 दवाइयों को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करना और इनका सुरक्षित रूप से निपटान करना आवश्यक होता है।

 आपकी नर्स आपको उपचर्म दवाइयों के सुरक्षित रूप से भंडारण और निपटान के बारे में सलाह देगी।

उपचर्म दवाइयों का सुरक्षापूर्वक भंडारण

- सभी दवाइयों को बच्चों की दृष्टि और पहुँच से दूर रखें
- दवाइयों की सभी शीशियों को एक सुरक्षित कंटेनर में रखें
- लेबल लगाई हुई, दवाइयों से भरी सिरिंजें एक सुरक्षित कंटेनर में अपने फ्रिज में रखें
- शार्प्स कंटेनर को बच्चों की पहुँच से बाहर रखें

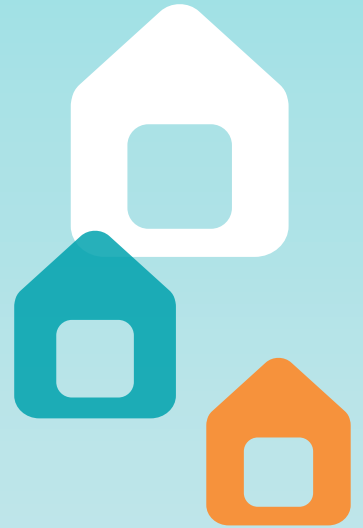
अप्रयुक्त दवाइयों का निपटान

- जितनी जल्दी हो सके, सभी अप्रयुक्त दवाइयों को अपने स्थानीय केमिस्ट के पास वापिस जमा करें

यदि आप अनिश्चित या चिंतित हैं, तो आगे की सलाह के लिए अपने नर्स या डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक से संपर्क करें।



“हम अपनी बाकी बची दवाइयों को अपने फार्मासिस्ट के पास ले गए। उसने वास्तव में सहायता दी।”

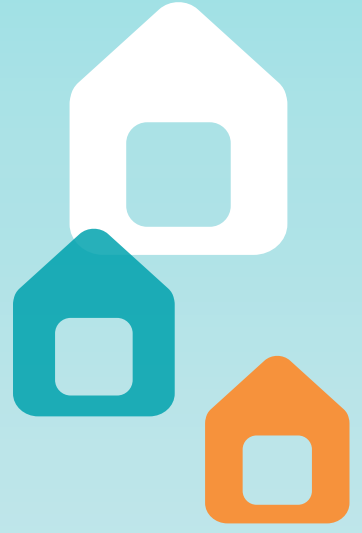


Extra information



"I liked all the extra information. But I'm one of those people who likes to read."

अतिरिक्त जानकारी



“मुझे सभी अतिरिक्त जानकारी पसंद आई। लेकिन मैं उन लोगों में से हूँ जो पढ़ना पसंद करते हैं।”

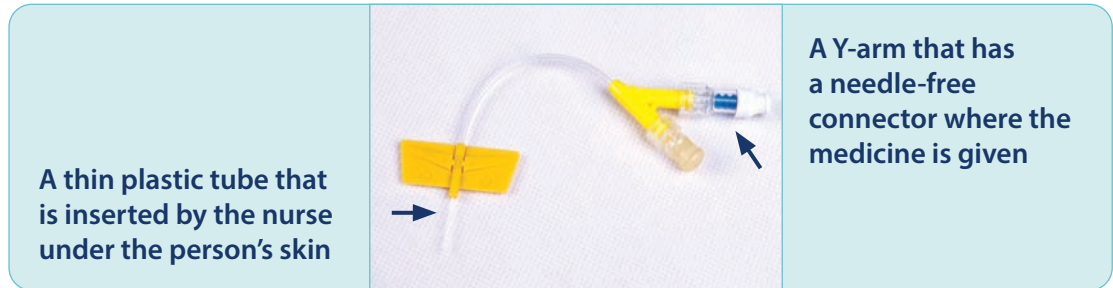


The subcutaneous cannula

What is a subcutaneous cannula?

A subcutaneous cannula is a device that allows medicines to be given under the skin avoiding the need for lots of needles that can be painful. The medicines are then absorbed into the body via the small blood vessels in the fatty layer of the skin.

Each cannula has two ends, as shown in the picture.



Your health care team may use a different subcutaneous cannula to the one shown here.

Why is a subcutaneous cannula used?

A subcutaneous cannula is a safe and effective way of delivering medicines in certain situations. For instance, if the:

- Person is having trouble swallowing oral medicines
- Person is vomiting frequently
- Doctor/nurse practitioner thinks that medicines taken by mouth are not being absorbed properly
- Doctor/nurse practitioner thinks that subcutaneous medicines will be more effective or efficient than oral ones

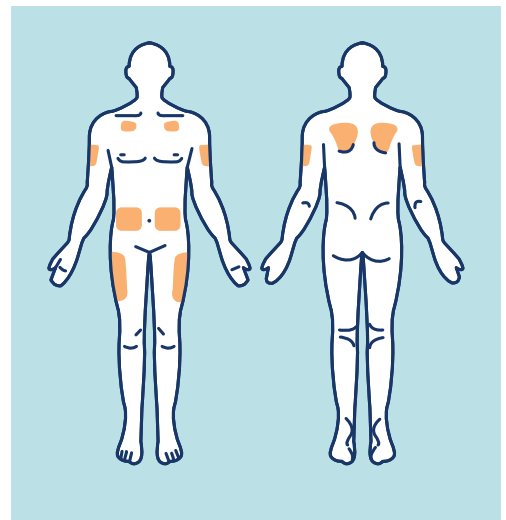
Where is a subcutaneous cannula inserted?

The common sites for subcutaneous cannula insertion are shown in the image.

When will the subcutaneous cannula need to be replaced?

The nurse may change the subcutaneous cannula if:

- It is hard to push the medicine into the cannula
- The medicine leaks out of the insertion site
- The site is red and inflamed
- There is ongoing pain or discomfort when the medicine is given
- It is due for a scheduled change according to the regular practice of the health care team





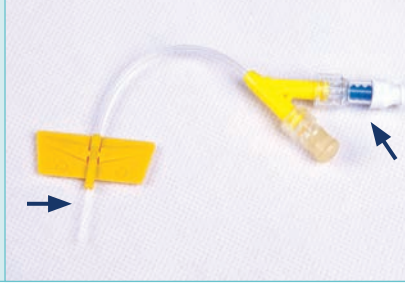
उपचर्म कैन्जुला

उपचर्म कैन्जुला क्या होती है?

उपचर्म कैन्जुला एक उपकरण होता है जो त्वचा के नीचे शरीर में दवाइयाँ प्रविष्ट कराता है ताकि बहुत सारी सुइयाँ लगाने से होने वाली पीड़ा से बचा जा सके। वहाँ से दवाइयाँ त्वचा की वसायुक्त परत में उपस्थित छोटी रक्त वाहिकाओं के माध्यम से शरीर में अवशोषित हो जाती हैं।

प्रत्येक कैन्जुला के दो छोर होते हैं, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

प्लास्टिक की एक पतली नलिका, जो नर्स द्वारा व्यक्ति की त्वचा के नीचे अंदर डाली जाती है



Y-आर्म, जिसमें उपस्थित सुई-रहित कनेक्टर से दवाई दी जाती है

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम यहाँ दिखाई गई उपचर्म कैन्जुला से अलग कैन्जुला का उपयोग कर सकती है।

उपचर्म कैन्जुला का प्रयोग क्यों किया जाता है?

कुछ स्थितियों में उपचर्म कैन्जुला दवाइयाँ दिए जाने का एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका होता है। उदाहरण के लिए, यदि:

- व्यक्ति को मुँह से दवाइयों को निगलने में परेशानी हो रही है
- व्यक्ति को अक्सर उल्टी हो रही है
- डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के विचार में मुँह से ली जाने वाली दवाइयाँ ठीक से अवशोषित नहीं हो रही हैं
- डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के विचार में मुँह से ली जाने वाली दवाइयों की तुलना में उपचर्म दवाइयाँ अधिक प्रभावी होंगी या बेहतर कार्य करेंगी

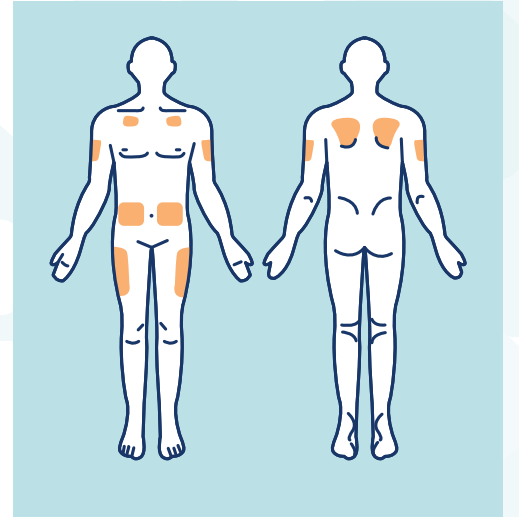
उपचर्म कैन्जुला को शरीर में अंदर कहाँ डाला जाता है?

उपचर्म कैन्जुला को शरीर में अंदर डाले जाने के आम प्रविष्टि स्थानों को चित्र में दिखाया गया है।

उपचर्म कैन्जुला को बदलने की आवश्यकता कब होगी?

नर्स उपचर्म कैन्जुला को बदल सकती है, यदि:


- प्लंजर से दबाकर दवाई को कैन्जुला में डालना कठिन हो गया है
- दवाई प्रविष्टि स्थान से रिसकर बाहर निकलती है
- प्रविष्टि स्थान पर लालिमा और सूजन है
- दवाई दिए जाने पर दर्द या परेशानी लगातार बनी रहती है
- स्वास्थ्य देखभाल टीम की नियमित कार्यप्रथाओं के अनुसार इसे बदलने का समय हो गया है





More about common breakthrough symptoms

It usually takes adjustments to get the right type and dose of medicine to treat a particular symptom.

Symptom	About the symptom	How can I help?
Pain	<p>Pain is a complex personal sensation. It is as intense as the person says it is.</p> <p>Pain may occur in more than one location.</p> <p>Pain may be described differently depending on its location:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Soft tissue, organ, and abdominal pain is often described as deep or cramping. – Muscle or bone pain is often described as aching or throbbing. – Nerve pain is often described as burning, tingling, shooting, stabbing, or as a numbed sensation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Some tips to help manage pain: <ul style="list-style-type: none"> – Discuss non-medicine possibilities with your health care team because there are many things, apart from medicines, that may help to relieve pain – If pain is worse when the person has to be moved, it is best to give pain medicine about 20-30 minutes before any necessary movement e.g. before bathing • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)
Shortness of breath	<p>Shortness of breath or breathlessness is an awareness of uncomfortable breathing.</p> <p>Shortness of breath may be due to the person's disease process, anxiety, or a combination of both. It can be very distressing for the person experiencing it, as well as for yourself to see that distress.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Some tips to help manage shortness of breath: <ul style="list-style-type: none"> – Stay with the person, if possible – Use a fan to circulate air around the person's face – Open a window to enable air flow in the room – Suggest relaxation or breathing techniques, if appropriate – Play music that you know the person finds relaxing – Help the person into a more comfortable position e.g. sitting position, supported by pillows • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)
Noisy 'rattly' breathing	<p>A person's ability to cough, swallow, and clear secretions is limited at the end of life and noisy or 'rattly' breathing can result from these secretions pooling in the airways.</p> <p>The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tip to help manage noisy 'rattly' breathing: <ul style="list-style-type: none"> – Reposition the person onto their side with their head slightly raised and well supported by pillows • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s) <p> <i>It is recommended to give subcutaneous medicine as soon as the noisy breathing is noticed.</i></p>



सामान्य ब्रेकथ्रू लक्षणों के बारे में और अधिक बातें

सामान्य रूप से किसी विशेष लक्षण के उपचार के लिए दवाई का सही प्रकार और खुराक निर्धारित करने के लिए समायोजन करना पड़ता है।

लक्षण	लक्षण के बारे में	मैं सहायता कैसे कर सकता/सकती हूँ?
दर्द	<p>दर्द एक जटिल व्यक्तिगत संवेदना होता है। यह उतना ही गहरा होता है जितना वह व्यक्ति व्यक्त करता है।</p> <p>दर्द का अनुभव एक से अधिक स्थानों पर हो सकता है।</p> <p>दर्द का अनुभव होने के स्थान के आधार पर इसका वर्णन अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है:</p> <ul style="list-style-type: none">- नर्म ऊतक, अंग और पेट के दर्द को अक्सर गहरा या ऐंठन के रूप में व्यक्त किया जाता है।- माँस-पेशियों या हड्डियों में दर्द को अक्सर टीस उठने या स्पंदन होने के रूप में व्यक्त किया जाता है।- तंत्रिका के दर्द को अक्सर जलन पड़ने, झनझनाहट होने, सनसनी उठने, छुरा घोंपने या सुन्न होने के रूप में व्यक्त किया जाता है।	<ul style="list-style-type: none">• दर्द का प्रबंधन करने में सहायता के लिए कुछ सुझाव:<ul style="list-style-type: none">- अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ गैर-चिकित्सीय संभावनाओं के बारे में चर्चा करें क्योंकि दवाइयों के अलावा कई अन्य चीजें दर्द से राहत देने में मदद कर सकती हैं- यदि व्यक्ति की शारीरिक स्थिति को बदलने से दर्द और अधिक बढ़ जाता है, तो किसी भी आवश्यक बदलाव से लगभग 20-30 मिनट पहले दर्द के लिए दवाई देना सबसे अच्छा रहता है, जैसे नहाने से पहले• डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के आदेश(शों) के अनुसार उपचर्म दवाई दें
साँस फूलना	<p>साँस फूलना या साँस लेने में परेशानी असहज श्वसन की संवेदना होती है।</p> <p>व्यक्ति की रोग प्रक्रिया, व्यग्रता या इन दोनों के संयोजन के कारण साँस लेने में परेशानी हो सकती है। इसका अनुभव करने वाले व्यक्ति के लिए यह बहुत ही कष्टकारी हो सकती है, और साथ ही उन्हें कष्ट में देखकर आपको भी बहुत व्यथा हो सकती है।</p>	<ul style="list-style-type: none">• साँस लेने में परेशानी का प्रबंधन करने में सहायता के लिए कुछ सुझाव:<ul style="list-style-type: none">- यदि संभव हो, तो व्यक्ति के पास रहें- व्यक्ति के चेहरे पर हवा करने के लिए पंखे का उपयोग करें- कमरे में हवा के प्रवाह के लिए एक खिड़की खोलें- यदि उपयुक्त हो, तो साँस को ढीला करने या श्वसन तकनीकों का इस्तेमाल करने का सुझाव दें- उस व्यक्ति के लिए वह संगीत बजाएँ, जिसके बारे में आपको पता है कि उन्हें आराम मिलता है- व्यक्ति को और अधिक आरामदायक शारीरिक स्थिति में लाने में मदद करें, उदाहरण के लिए तकिए का सहारा देकर उन्हें बैठाएँ• डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के आदेश(शों) के अनुसार उपचर्म दवाई दें
साँस लेने में जोर से आवाज़ या 'घरघराहट' होना	<p>जीवन के अंत में व्यक्ति के खाँसने, निगलने और शारीरिक स्रावों का त्याग करने की क्षमता सीमित हो जाती है और वायुमार्ग में इन स्रावों के एकत्र होने के परिणामस्वरूप साँस लेने की प्रक्रिया में जोर से आवाज़ या घरघराहट हो सकती है।</p> <p>देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति के लिए अपने जीवन के अंत में होने वाली इस आवाज़ से अवगत होने या परेशान होने की संभावना कम होती है। परंतु अक्सर देखभालकर्ता इस आवाज़ को सुनकर काफी व्यथित हो सकते हैं, क्योंकि उन्हें इस बात का भय रहता है कि इसका अनुभव करने वाले व्यक्ति के लिए यह असहज होगा।</p>	<ul style="list-style-type: none">• 'साँस' लेने में जोर से आवाज़ या 'घरघराहट' में सहायता के लिए एक सुझाव:<ul style="list-style-type: none">- व्यक्ति को उनके शरीर के बगल की तरफ लिटाएँ और उनके सिर को थोड़ा ऊपर उठाकर तकिए से अच्छी तरह सहारा दें• डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के आदेश(शों) के अनुसार उपचर्म दवाई दें <p>* यह सलाह दी जाती है कि साँस लेने में जोर से आवाज़ या घरघराहट सुनाई देने पर जल्दी से जल्दी उपचर्म दवाई दी जाए।</p>

Symptom	About the symptom	How can I help?
Nausea and/or vomiting	<p>Nausea and/or vomiting can be caused by many disease processes and can also be a side effect of medicines.</p> <p>Nausea may be experienced with or without vomiting. Vomiting may occur with or without nausea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Some tips to help manage nausea and/or vomiting: <ul style="list-style-type: none"> – Open a window or use a fan to help the person get fresh air – Apply a cool face-washer or compress to the forehead or back of the neck – Keep the person’s mouth clean • Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)
Restlessness/ agitation	<p>Restlessness or agitation is common as the end of life approaches. The causes are not well understood medically.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Some tips to help manage restlessness/ agitation: <ul style="list-style-type: none"> – Try to establish a quiet environment without too much stimulation – Being present with the person may offer them reassurance – Speak in a calm, quiet voice – Lightly massage the person’s hand or forehead – Play music that you know calms them – Notice if the person has pain and if so consider if this needs treatment – Notice if the person is having trouble urinating and if so contact the health care team • Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)
Anxiety	<p>People who are nearing the end of their life may experience anxiety. The causes for anxiety might be physical, emotional, spiritual, or a combination.</p> <p>Anxiety can increase other symptoms such as pain, nausea, and breathlessness. It may also cause sleep disturbance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Some tips to help manage anxiety: <ul style="list-style-type: none"> – Being present with the person – Reassure the person that they are safe – Distract them, if appropriate • Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)
Muddled thinking or new confusion	<p>New or worsening behaviours, not usual in the person, may be noticed:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Inability to concentrate – Confused conversation e.g. rambling, nonsensical, unconnected speech – Talking to people who are not there – Plucking at the air or the bed clothes <p>The person may appear anxious, restless or agitated, or behave in a way that is out of character.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tip to help manage muddled thinking/ new confusion: <ul style="list-style-type: none"> – Try to establish a quiet environment without too much stimulation • Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)

लक्षण	लक्षण के बारे में	मैं सहायता कैसे कर सकता/सकती हूँ?
जी मिचलाना और/या उल्टी होना	<p>कई रोग प्रक्रियाओं और दवाइयों के पक्ष-प्रभाव के कारण जी मिचलाना और/या उल्टी हो सकती है।</p> <p>जी मिचलाने का अनुभव उल्टी के साथ या उल्टी के बिना हो सकता है। उल्टी जी मिचलाने के साथ या उसके बिना हो सकती है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • जी मिचलाने और/या उल्टी का प्रबंध करने में सहायता के लिए कुछ सुझाव: <ul style="list-style-type: none"> - व्यक्ति को ताजी हवा देने में सहायता के लिए खिड़की खोलें या पंखे का उपयोग करें - माथे पर या गर्दन के पीछे मुँह धोने का एक ठंडा तौलिया या कम्प्रेस लगाएँ - व्यक्ति का मुँह साफ रखें • डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के आदेश(शों) के अनुसार उपचर्म दवाई दें
बेचैनी/उत्तेजना	<p>जीवन का अंत निकट आते समय बेचैनी या उत्तेजना होना सामान्य है। इसके कारण चिकित्सीय रूप से ठीक तरह से ज्ञात नहीं हैं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • बेचैनी/उत्तेजना को प्रबंधित करने में सहायता के लिए कुछ सुझाव: <ul style="list-style-type: none"> - उत्तेजना पैदा करने वाले कारकों को हटाकर एक शांत वातावरण बनाने का प्रयास करें - व्यक्ति के साथ उपस्थित होने से उन्हें आश्वासन मिल सकता है - धीमे, शांत स्वर में बोलें - व्यक्ति के हाथ या माथे पर हल्के से मालिश करें - ऐसा संगीत बजाएँ, जिसके बारे में आपको पता है कि उन्हें शांति मिलती है - यह देखें कि क्या उस व्यक्ति को दर्द का अनुभव हो रहा है, और यदि ऐसा है तो इसका उपचार करने के बारे में विचार करें - यह देखें कि क्या उस व्यक्ति को मूत्र-त्याग करने में परेशानी हो रही है, और यदि ऐसा है तो स्वास्थ्य देखभाल टीम से संपर्क करें • डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के आदेश(शों) के अनुसार उपचर्म दवाई दें
व्यग्रता	<p>अपने जीवन का अंत निकट आने पर व्यक्ति को व्यग्रता का अनुभव हो सकता है। व्यग्रता के कारण शारीरिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक या इनका संयोजन हो सकते हैं।</p> <p>व्यग्रता के कारण दर्द, जी मिचलाना और साँस लेने में परेशानी जैसे अन्य लक्षणों की तीव्रता में वृद्धि हो सकती है। इससे नींद में परेशानी भी हो सकती है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • व्यग्रता को प्रबंधित करने में सहायता के लिए कुछ सुझाव: <ul style="list-style-type: none"> - व्यक्ति के साथ उपस्थित होना - व्यक्ति को आश्वासन करना कि वे सुरक्षित हैं - यदि उचित हो, तो उनका ध्यान बँटाना • डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के आदेश(शों) के अनुसार उपचर्म दवाई दें
सोच में भ्रम या नई उलझन पैदा होना	<p>उस व्यक्ति के लिए असामान्य नए या और अधिक बिगड़ते हुए व्यवहार दिखाई दे सकते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता - उलझन भरी बातचीत करना, उदाहरण के लिए बड़बड़ाते हुए या निरर्थक, असंबद्ध बातें बोलना - वहाँ अनुपस्थित लोगों से बात करना - हवा में हाथ मारना या बिस्तर के कपड़ों को नोचना <p>वह व्यक्ति व्यग्र, बेचैन या उत्तेजित दिखाई दे सकता है, या अपने सामान्य चरित्र से अलग व्यवहार प्रदर्शित कर सकता है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • सोच में भ्रम या नई उलझन को प्रबंधित करने में सहायता के लिए एक सुझाव: <ul style="list-style-type: none"> - उत्तेजना पैदा करने वाले कारकों को हटाकर एक शांत वातावरण बनाने का प्रयास करें • डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक के आदेश(शों) के अनुसार उपचर्म दवाई दें



Common subcutaneous medicines and frequent side effects

Medicines may cause side effects as well as the desired benefits for which they have been prescribed. Not everyone taking a medicine will experience side effects. It is difficult to predict who will experience side effects or which ones.

The table below lists eight common subcutaneous medicines* used in the last weeks of life and their most frequent side effects.

There are many ways to treat side effects including changing the medicines, if necessary.

If you have any concerns about medicines or distressing side effects, contact the appropriate person in your health care team.

Name of medicine	Frequent side effects
Fentanyl Hydromorphone Morphine	Constipation, nausea and vomiting, dry mouth, itchy skin, decreased breathing rate, drowsiness, small muscle jerks
Clonazepam Midazolam	Drowsiness, dizziness, light-headedness, memory loss, shaky and unsteady movements, slurred speech, blurred vision, increased saliva
Hyoscine butylbromide	Dry mouth, difficulty breathing
Haloperidol	Sedation, blurred vision, repetitive movements of the face or limbs, restlessness
Metoclopramide	Restlessness, drowsiness, dizziness, headache

* These eight medicines are endorsed by the Australian and New Zealand Society of Palliative Medicine for use in community-based palliative care patients to manage symptoms at the end of life. The person's doctor/nurse practitioner may have prescribed other appropriate medicines, but not all can be listed here.



सामान्य उपचर्म दवाइयाँ और अक्सर पैदा होने वाले पक्ष-प्रभाव

दवाइयों से पक्ष-प्रभाव और साथ ही वाँछित लाभ भी प्राप्त हो सकते हैं, जिनके लिए उन्हें नियत किया गया है। दवाई लेने वाले प्रत्येक व्यक्ति को पक्ष-प्रभावों का अनुभव नहीं होगा। इस बात का अनुमान लगाना कठिन है कि किस व्यक्ति को कौन से पक्ष-प्रभावों का अनुभव होगा।

नीचे दी गई तालिका में जीवन के अंतिम सप्ताहों में सामान्य रूप से दी जाने वाली आठ उपचर्म दवाइयों और उनके सबसे अधिक पैदा होने वाला पक्ष-प्रभावों की सूची दी गई है।

पक्ष-प्रभावों का उपचार करने के कई तरीके हैं, जिनमें आवश्यकता होने पर दवाइयों को बदलना भी शामिल है।

यदि आप दवाइयों अथवा उनके कष्टप्रद पक्ष-प्रभावों के बारे में चिंतित हैं, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम में उपयुक्त व्यक्ति से संपर्क करें।

दवाई का नाम	अक्सर पैदा होने वाले पक्ष-प्रभाव
फेंटानिल हाइड्रोमॉर्फोन मॉर्फिन	कब्ज़, जी मिचलाना और उल्टी, मुँह में सूखापन, त्वचा में खुजली, श्वसन-दर में गिरावट, उनींदापन, माँस-पेशियों में हल्के झटके
क्लोनाज़ीपैम मिडाज़ोलम	उनींदापन, चक्कर आना, सिर में हल्कापन, स्मरण-शक्ति में कमी, कंपनयुक्त और अस्थिर शारीरिक गतिविधि, बड़बड़ाते हुए बोलना, धुंधला दिखाई देना, लार बढ़ना
हायोसिन ब्यूटाइलब्रोमाइड	मुँह में सूखापन, साँस लेने में कठिनाई
हेलोपेरिडॉल	उपशमन, धुंधला दिखाई देना, चेहरे या अंगों में दोहरावदार गति होना, बेचैनी
मेटोक्लोप्रैमाइड	बेचैनी, उनींदापन, चक्कर आना, सिरदर्द

* स्टेलियाई और न्यू ज़ीलैंड प्रशामक औषधि समुदाय द्वारा समुदाय-आधारित उपशामक देखभाल रोगियों के लिए जीवन के अंत में लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए इन आठ दवाइयों को उपयोग के लिए अनुमोदित किया गया है। व्यक्ति का डॉक्टर/नर्स व्यावसायिक अन्य उपयुक्त दवाइयाँ नियत कर सकता है, लेकिन सभी दवाइयों को यहाँ सूचीबद्ध नहीं किया जा सकता है।

