A practical handbook for carers:
Cẩm nang thực hành dành cho người chăm sóc:

Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines

Giúp kiểm soát các triệu chứng đột biến một cách an toàn bằng thuốc dưới da

Vietnamese

caring @home

Symptom management for palliative patients

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 The 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

Bản quyền

Tài liệu này được cấp phép dưới giấy phép Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 của Úc. Để xem bản sao của giấy phép này, truy cập:

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

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

Chủ yếu quý vị có thể tự do sao chép, phân phát và truyền tải tài liệu dưới dạng hiện tại của nó cho các mục đích phi thương mại. Quý vị phải ghi nhận tài liệu theo cách tác giả đã chỉ định. Quý vị không được thay đổi, chuyển đổi hoặc bổ sung tài liệu này.

Lời cảm tạ

Cẩm nang thực hành này được phát triển như một phần của *caring@home (chăm sóc tại nhà)*, một dự án được thực hiện bởi một tập đoàn của Metro South Health, hoạt động thông qua Hợp tác Brisbane South Palliative Care Collaborative (Chăm sóc Giảm nhẹ Hợp tác Phía Nam Brisbane) (cơ quan dẫn đầu), Aged & Community Services Australia (Dịch vụ Dưỡng lão & Cộng đồng Úc), Australian Primary Health Care Nurses Association (Hiệp hội Y tá Chăm sóc Sức khỏe Ban đầu Úc), Đại học Flinders (thông qua CareSearch), Leading Age Services Australia (Dịch vụ Dưỡng lão Hàng đầu Úc), National Prescribing Service (Dịch vụ Kê đơn Quốc gia), Pharmaceutical Society of Australia (Hiệp hội Dược phẩm Úc), The Royal Australian College of General Practitioners (Đại học Bác sĩ Đa khoa Hoàng gia Úc) và The University of Technology Sydney (Đại học Công nghệ Sydney).

Chúng tôi ghi nhận và cảm ơn tất cả các chuyên gia y tế và người chăm sóc đã đóng góp vào sự phát triển của cuốn cẩm nang này.

Nguồn tài trợ

caring@home được tài trợ bởi Chính phủ Úc, Bộ Y Tế..

Tài liệu tham khảo

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *Cẩm nang thực hành dành cho người chăm sóc: Giúp kiểm soát các triệu chứng đột biến một cách an toàn bằng thuốc dưới da.* Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

Thắc mắc

Mọi thắc mắc về tài liệu này nên được chuyển đến:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

Điện thoại: 1300 600 007

Email: caringathome@health.qld.gov.au

Khước từ trách nhiệm

Cẩm nang thực hành này là một tài liệu hướng dẫn dành cho người chăm sóc nhằm giúp họ kiểm soát các triệu chứng đột biến.

Mặc dù Brisbane South Palliative Care Collaborative đã tận tâm trong việc đảm bảo tính chính xác của thông tin có trong cẩm nang, tài liệu này chỉ là một hướng dẫn chung về thực hành phù hợp, để làm theo có phụ thuộc vào phán đoán của nhà điều trị và lựa chọn của người chăm sóc trong mỗi một tình huống.

Brisbane South Palliative Care Collaborative không nhận trách nhiệm cho bất kỳ chấn thương, mất mát hoặc hư hại nào do việc sử dụng hoặc tin cậy vào thông tin cung cấp trong cẩm nang này.

Tài liệu tham khảo

Danh sách tài liệu tham khảo cho cẩm nang này có thể được tìm tại:
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."

Giới thiệu

Cẩm nang này là một phần của gói *caring@home* cho người chăm sóc. Tài liệu nên được dùng cùng với tất cả tài liệu khác có trong gói, đặc biệt là tập huấn một kèm một sẽ được một y tá cung cấp cho quý vị.

Mục đích của gói *caring@home* là để cung cấp thông tin thiết thực và kỹ năng để quý vị có thể giúp kiểm soát các **triệu chứng đột biến** của một bệnh nhân một cách an toàn bằng **thuốc dưới da**.

Quý vị không đơn độc. Việc dùng gói *caring@home*, quý vị cùng với nhân viên y tế, có thể giúp nhận biết và kiểm soát các triệu chứng đột biến nếu chúng xảy ra.

Quyết định giúp kiểm soát triệu chứng đột biến là quyết định tự nguyện mà quý vị đưa ra. Nhân viên y tế của quý vị sẽ không ép quý vị nhận nhiệm vụ này. Nếu không muốn tham gia, hãy nói với đội chăm sóc về quyết định của quý vị.

Những người chăm sóc khác nói gì?

Những người chăm sóc đã cho dùng thuốc dưới da nói rằng họ được cảm giác như đạt được một thành tích đáng kể và hài lòng vì có thể góp phần mang lại sự thoải mái cho người họ đang chăm sóc.

Những người chăm sóc nói rằng họ vui vì có thể giữ người bệnh ở nhà, vì đó là điều họ mong muốn.

Triệu chứng là gì?

Triệu chứng là một cảm giác cá nhân có thể xuất phát từ một căn bệnh và có thể gây đau đớn.

Triệu chứng đột biến là gì?

Kể cả khi dùng thuốc thường xuyên để giúp kiểm soát một triệu chứng, đôi khi triệu chứng đó có thể bỗng nhiên tệ hơn và gây sự đau đớn cho người quý vị đang chăm sóc. Khi điều này xảy ra, nó được gọi là một "triệu chứng đột biến" và có thể phải thêm một liều thuốc.

Thuốc dưới da là gì?

Thuốc được truyền vào bằng một ống nhựa nhỏ đặt dưới da người bệnh (không vào tĩnh mạch) được gọi là thuốc dưới da.

"Chúng tôi biết khi cơn đau ập tới chúng tôi có khả năng làm điều gì đó để cố gắng giảm đau ngay lập tức, thay vì phải bất lực ngồi chờ đợi một người khác tới và làm việc đó. Tôi tin rằng nó cho tôi sự tự tin để giữ ông ấy ở nhà cho tới cuối cùng."

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: *Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines***	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: *A step-by-step guide***	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: *A step-by-step guide***	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: • Colour-coded sticky labels for syringes and • Symptoms and medicines: *Colour-coded fridge chart*
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.

Thành phần của gói *caring@home* cho người chăm sóc

1	**Buổi tập huấn một kèm một với y tá**	Một y tá sẽ dạy quý vị cách giúp kiểm soát các triệu chứng đột biến một cách an toàn bằng thuốc dưới da.
2	**Cẩm nang thực hành dành cho người chăm sóc: *Giúp kiểm soát các triệu chứng đột biến một cách an toàn bằng thuốc dưới da***	Cẩm nang này cung cấp thông tin bằng văn bản và hình ảnh quý vị có thể cần để giúp kiểm soát các triệu chứng đột biến một cách an toàn bằng thuốc dưới da.
3	**Viết nhãn, mở ống thuốc và rút thuốc: *Hướng dẫn từng bước***	Hướng dẫn có minh họa này giải thích cách viết nhãn cho ống chích, mở ống thuốc và rút thuốc sử dụng phương pháp từng bước một.
4	**Truyền thuốc vào bằng ống thông dưới da: *Hướng dẫn từng bước***	Hướng dẫn có minh họa này giải thích cách truyền thuốc vào cơ thể bằng một ống thông dưới da sử dụng phương pháp từng bước một.
5	**Sổ tay truyền thuốc**	Sổ tay truyền thuốc được dùng để ghi lại tất cả các loại thuốc dưới da mà quý vị cho người quý vị đang chăm sóc.
6	**Hệ thống ghi nhãn mã hóa màu sắc**	Hệ thống ghi nhãn mã hóa màu sắc được dùng như là một bước kiểm tra an toàn bổ sung để giúp quý vị chọn đúng loại thuốc cho mỗi triệu chứng đột biến. Nó bao gồm: • Các nhãn dán được mã hóa màu sắc cho ống chích và • Các triệu chứng và loại thuốc: Biểu đồ mã hóa màu sắc trên tủ lạnh
7	**Một bộ thử nghiệm thực hành**	Bộ thử nghiệm thực hành này có thể được dùng để luyện tập truyền thuốc bằng ống thông dưới da.
8	**Các video tập huấn ngắn**	Các video hướng dẫn quý vị cách giúp kiểm soát các triệu chứng đột biến bằng thuốc dưới da.

Key information

- Using this handbook 14
- Recognising breakthrough symptoms 16
- Rating breakthrough symptoms 20
- Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom 22
- Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: *A step-by-step guide* 24
- Giving a medicine using a subcutaneous cannula: *A step-by-step guide* 28
- Checking the subcutaneous cannula 32
- Recording in the medicines diary 34
- Making sure there are enough medicines in the house 36
- Safely storing and disposing of subcutaneous medicines 38

Extra information

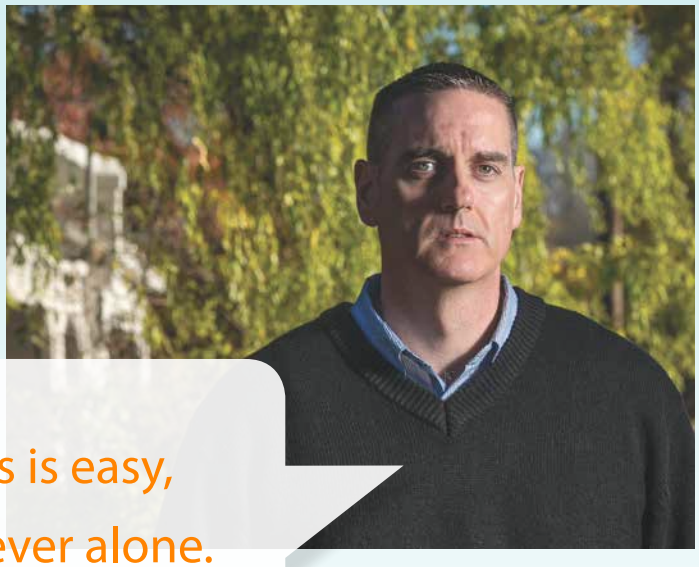
- The subcutaneous cannula 42
  - What is a subcutaneous cannula? 42
  - Why is a subcutaneous cannula used? 42
  - Where is a subcutaneous cannula inserted? 42
  - When will the subcutaneous cannula need to be replaced? 42
- More about common breakthrough symptoms 44
- Common subcutaneous medicines and frequent side effects 48
- Notes 50

Thông tin mấu chốt

• Sử dụng cẩm nang này 15
• Nhận biết các triệu chứng đột biến 17
• Đánh giá các triệu chứng đột biến 21
• Biết dùng thuốc dưới da nào cho mỗi triệu chứng đột biến 23
• Viết nhãn, mở ống thuốc và rút thuốc: *Hướng dẫn từng bước* 25
• Truyền thuốc vào bằng ống thông dưới da: *Hướng dẫn từng bước* 29
• Kiểm tra ống thông dưới da 33
• Ghi chép vào sổ tay truyền thuốc 35
• Đảm bảo có đủ thuốc trong nhà 37
• Bảo quản và loại bỏ thuốc dưới da một cách an toàn 39

Thông tin bổ sung

• Ống thông dưới da 43
  – Ống thông dưới da là gì? 43
  – Tại sao dùng ống thông dưới da? 43
  – Ống thông dưới da được đưa vào từ đâu? 43
  – Khi nào cần thay ống thông dưới da? 43
• Hiểu thêm về các triệu chứng đột biến phổ biến 45
• Các thuốc dưới da phổ biến và tác dụng phụ thường gặp 49
• Ghi chú 50



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

"Việc làm này không hề dễ dàng, nhưng quý vị không bao giờ đơn độc một mình. Tất cả những gì quý vị đang làm là giúp đỡ họ."

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."

Thông tin mấu chốt

"Cẩm nang thực hành và các video hữu dụng cho chúng tôi. Trong đó có tất cả những gì chúng tôi cần. Chúng tôi cảm thấy hài lòng về quy trình này và sẵn sàng giới thiệu nó với bất cứ ai."

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."

Sử dụng cẩm nang này

Y tá của quý vị sẽ đưa cho quý vị cẩm nang này và sẽ dùng nó để dẫn dắt buổi tập huấn một kèm một với quý vị. Trong buổi tập huấn này quý vị sẽ được động viên đặt câu hỏi bất kỳ lúc nào.

Quý vị sẽ được dạy cách:

– Nhận biết các triệu chứng đột biến
– Nhận dạng các loại thuốc dưới da phổ biến
– Hoàn thành một nhãn ống chích mã hóa màu sắc
– Mở và rút thuốc từ một ống thuốc
– Truyền thuốc sử dụng ống thông dưới da (và luyện tập, sử dụng bộ thử nghiệm)
– Thực hiện một ghi chép trong sổ tay truyền thuốc
– Kiểm tra ống thông dưới da và vùng đặt ống
– Bảo quản thuốc trong nhà quý vị
– Loại bỏ thuốc chưa dùng đến
– Bảo đảm rằng quý vị luôn có đủ thuốc trong nhà để chữa trị các triệu chứng đột biến

Y tá sẽ cho quý vị số điện thoại trực 24 giờ để quý vị có thể liên lạc với một nhân viên y tế nếu quý vị cần lời khuyên, hỗ trợ hoặc sự trấn an.

"Công việc này làm quý vị cảm thấy rằng mình là một phần của nó, rằng quý vị đang giúp đỡ. Nó là một phần của công việc. Ít nhất quý vị đang đóng góp, quý vị không ngồi đó như một người đứng bên ngoài quan sát. Quý vị là người trong cuộc."

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: – 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: – 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.

Nhận biết các triệu chứng đột biến

Kể cả khi dùng thuốc thường xuyên để giúp kiểm soát một triệu chứng, đôi khi triệu chứng đó có thể bỗng nhiên tệ hơn và bắt đầu gây đau đớn cho người quý vị đang chăm sóc. Khi điều này xảy ra, nó được gọi là một triệu chứng đột biến. Các triệu chứng đột biến có thể cần một liều thuốc bổ sung để đảm bảo người bệnh tiếp tục cảm thấy dễ chịu nhất có thể.

Nhận biết các triệu chứng đột biến khi chúng xảy ra rất quan trọng. Nếu để các triệu chứng đột biến trở nên nặng thường xuyên sẽ khó hơn nhiều để chữa trị thành công.

Trong những tuần cuối của cuộc đời, các triệu chứng đột biến phổ biến có thể xảy ra bao gồm đau đớn, khó thở, tiếng thở ồn 'khò khè', buồn nôn, nôn mửa, bồn chồn/khích động, lo sợ và/hoặc suy nghĩ lẫn lộn.

Trong buổi tập huấn một kèm một, y tá của quý vị sẽ dạy quý vị cách nhận biết các triệu chứng đột biến.

LÀM THẾ NÀO

Cách tốt nhất để biết một người đang trải qua một triệu chứng đột biến đơn giản là hỏi họ. Nếu người bệnh không thể nói cho quý vị biết họ cảm thấy thế nào, quý vị sẽ cần phải dựa vào các dấu hiệu khác.

Hãy nhớ rằng, khả năng cao là quý vị hiểu người quý vị đang chăm sóc hơn bất cứ chuyên gia chăm sóc sức khỏe nào. Nếu người bệnh không thể truyền đạt được cảm giác của họ, hãy tin vào nhận định của chính quý vị trong việc nhận ra triệu chứng đột biến họ đang trải qua.

Danh sách dưới đây có thể giúp quý vị nhận biết một số triệu chứng đột biến phổ biến.

Đau đớn	Quý vị có thể thấy người bệnh: – Cau mặt, nhăn nhó hoặc rên rỉ – Liên tục chuyển mình như đang cố gắng tìm một tư thế thoải mái – Chống lại khi quý vị thử di chuyển họ
Khó thở	Quý vị có thể thấy bất kỳ triệu chứng nào sau đây: – Thở gấp hoặc yếu – Các hành vi khích động hoặc biểu hiện của sự lo sợ – Khuôn mặt tái nhợt hoặc xanh xao nhợt nhạt xung quanh môi hoặc các đầu ngón tay – Khó khăn trong việc nói chuyện hoặc hoàn thành câu – Chuyển động quá mức của lồng ngực, cổ và/hoặc vai trong khi thở
Tiếng thở ồn 'khò khè'	Quý vị có thể nghe thấy tiếng thở ồn hoặc 'khò khè'. Người đang được chăm sóc có thể không nhận thức được, hoặc khó chịu vì tiếng ồn này khi nó xảy ra ở những phút cuối cuộc đời. Tuy nhiên, những người chăm sóc có thể thấy rất đau lòng khi họ nghe thấy tiếng này, sợ rằng chắc là khó chịu lắm cho người bệnh.

Nausea and/or vomiting	You may notice that the person is sweaty, clammy, or dry retching especially on movement. Nausea can be difficult to identify, especially if the person cannot talk. Nausea can occur occasionally, or it might be there all the time. Nausea may occur with or without vomiting. Vomiting may occur with or without nausea.
Restlessness/ agitation	You may notice changes in the person's behaviour including: – Fidgety movements – Constant calling out – Inability to settle, or expressing a sense of urgency to get up and move These symptoms may be more distressing at night and can occur more frequently in the last days of life.
Anxiety	Sometimes it is difficult to identify anxiety. You may notice the person: – Has a furrowed brow – Appears tense – Is constantly scanning their room
Muddled thinking or new confusion	You may notice that the person is: – 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.

Buồn nôn và/hoặc nôn mửa	Quý vị có thể thấy người bệnh đổ mồ hôi, người ẩm ướt hoặc nôn khan, đặc biệt khi chuyển động. Sự buồn nôn có thể khó nhận biết, đặc biệt nếu người bệnh không thể nói chuyện. Sự buồn nôn có thể thi thoảng xảy ra, hoặc có thể xảy ra thường trực. Sự buồn nôn có thể xảy ra cùng hoặc không cùng việc nôn mửa. Nôn mửa có thể xảy ra cùng hoặc không cùng sự buồn nôn.
Bồn chồn / khích động	Quý vị có thể thấy các thay đổi trong hành vi của người bệnh bao gồm: – Các chuyển động cựa quậy, bồn chồn – Gọi liên tục – Không thể yên vị, hoặc thể hiện một sự cấp bách để đứng dậy và di chuyển Các triệu chứng này có thể gây khó chịu nhiều hơn vào buổi tối và có thể xảy ra thường xuyên hơn vào những ngày cuối đời.
Lo sợ	Đôi khi rất khó để nhận biết nỗi lo sợ. Quý vị có thể thấy điều này ở bệnh nhân: – Vầng trán nhăn lại – Có vẻ căng thẳng – Liên tục nhìn quanh phòng của họ
Suy nghĩ lộn xộn hoặc nhầm lẫn mới có	Quý vị có thể thấy người bệnh đang: – Ứng xử theo một cách lạ thường không giống họ – Không thể tập trung – Nói chuyện lan man, hoặc có thể quý vị gặp khó khăn để hiểu người bệnh đang nói gì – Nghe hoặc nhìn thấy những điều không hiện hữu

Danh sách trên chỉ là vài triệu chứng phổ biến. Người mà quý vị đang chăm sóc có thể trải qua các triệu chứng đột biến khác cần được kiểm soát. Nếu vậy, hãy nói chuyện với nhân viên y tế của quý vị..

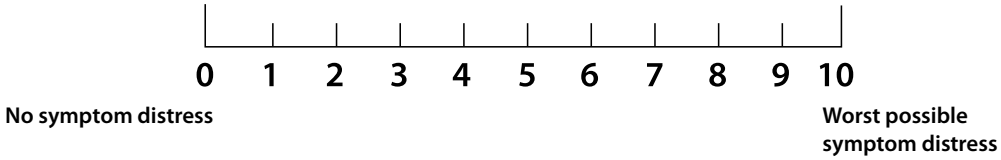
Bệnh nhân có thể trải qua nhiều hơn một triệu chứng cùng lúc. Ví dụ, họ có thể vừa khó thở vừa lo sợ.

Việc nói với y tá của quý vị ngay khi người bệnh có một triệu chứng mới là rất quan trọng.

Nếu quý vị cần lời khuyên về các triệu chứng đột biến, vui lòng liên lạc y tá hoặc bác sĩ/y sĩ.

Rating breakthrough symptoms

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.

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.

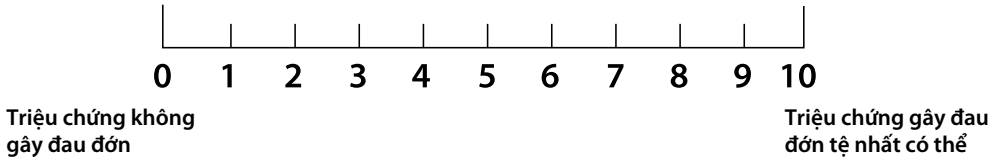
You will need to record the symptom rating in the medicines diary before, and about 20 minutes after, giving the subcutaneous medicine. This helps you to decide if the medicine has worked. The medicines diary will also be checked regularly by your health care team.

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."

Đánh giá các triệu chứng đột biến

Một cách thông thường mà các đội nhân viên y tế đánh giá mức độ đau đớn gây nên bởi các triệu chứng đột biến là sử dụng một thang điểm từ không (0) tới mười (10). Theo thang điểm này, 0 thể hiện không có triệu chứng đau đớn và 10 thể hiện triệu chứng gây đau đớn tồi tệ nhất.



Tốt nhất bạn nên đánh giá triệu chứng trước và khoảng 20 phút sau khi truyền thuốc dưới da. Việc so sánh đánh giá trước và sau có thể cho ta một nhận định về tác dụng của thuốc.

Trong buổi tập huấn một kèm một, y tá của quý vị sẽ dạy quý vị đánh giá triệu chứng và cách ghi chép chúng trong sổ tay truyền thuốc. Dựa vào đánh giá, y tá của quý vị cũng sẽ tư vấn cho quý vị khi nào một triệu chứng đột biến cần chữa trị.

LÀM THẾ NÀO

Nếu có thể, hãy hỏi người bệnh xem họ đánh giá triệu chứng của họ mấy điểm trên thang điểm từ 0 tới 10. Giải thích cho họ 0 điểm nghĩa là triệu chứng không gây đau đớn và 10 là triệu chứng gây đau đớn tồi tệ nhất.

Nếu người bệnh không thể nói cho quý vị họ cảm thấy thế nào, hãy tin vào nhận định và sự hiểu biết của quý vị về người bệnh để nhận ra triệu chứng đột biến, và đánh giá triệu chứng thay người bệnh.

Quý vị cần ghi lại đánh giá triệu chứng trong sổ tay truyền thuốc trước và khoảng 20 phút sau khi truyền thuốc dưới da. Việc này giúp quý vị quyết định xem thuốc có tác dụng không. Sổ tay truyền thuốc cũng sẽ được kiểm tra thường xuyên bởi nhân viên y tế của quý vị.

Nếu quý vị không chắc chắn hoặc lo ngại, hãy liên lạc với y tá hoặc bác sĩ/y sĩ của quý vị để nhận được lời khuyên.

"Mọi việc trở nên khó khăn hơn khi ông ấy không thể nói cho tôi biết ông ấy đang cảm thấy thế nào. Tôi phải đưa ra những quyết định này, nhưng vì đã chung sống với nhau hơn 45 năm tôi rất hiểu ông ấy."

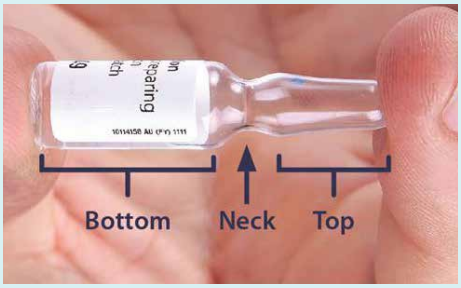
Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom

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.

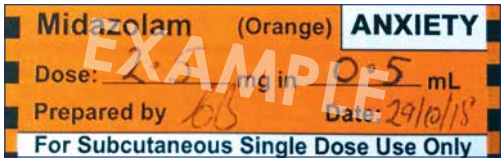
What is a syringe?

What is 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).

HOW TO

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."

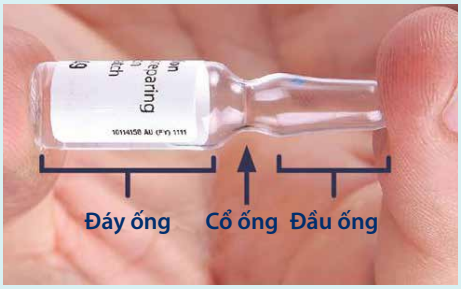
Biết dùng thuốc dưới da nào cho mỗi triệu chứng đột biến

Mỗi triệu chứng đột biến có thể được chữa trị bởi một loại thuốc kê bởi bác sĩ/y sĩ của quý vị. Quý vị cần mua những loại thuốc đó tại hiệu thuốc địa phương của quý vị.

Thuốc dưới da được rút từ ống thuốc vào một ống chích.

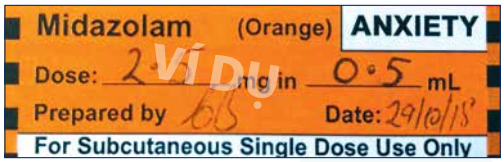
Ống chích là gì?

Ống thuốc là gì?



Y tá của quý vị có thể làm việc này thay quý vị và dán nhãn ống chích cho quý vị cất vào tủ lạnh để dùng sau này hoặc y tá có thể dạy quý vị cách rút thuốc.

Dù trong trường hợp nào, để an toàn, thì mỗi ống chích có thuốc bên trong phải được đánh dấu chính xác bằng một nhãn dán mã hóa màu sắc. Nhãn dán có tên của **thuốc** và **triệu chứng** mà thuốc này được dùng để chữa đã in sẵn trên đó.



Trong buổi tập huấn một kèm một, y tá của quý vị sẽ nhấn mạnh loại thuốc cụ thể nào được dùng cho mỗi triệu chứng, phụ thuộc vào chỉ dẫn của bác sĩ/y sĩ. Họ cũng sẽ dạy quý vị cách đọc nhãn ống chích một cách cẩn thận và dùng hệ thống mã hóa màu sắc (các nhãn dán và biểu đồ trên tủ lạnh) như một kiểm tra thêm để giúp quý vị lựa chọn an toàn và đúng loại thuốc cho một triệu chứng cụ thể (kể cả khi về khuya và/hoặc quý vị đang mệt mỏi).

LÀM THẾ NÀO

Trước khi truyền bất kỳ thuốc dưới da nào, luôn luôn kiểm tra nhãn dán trên ống chích để đảm bảo quý vị lấy đúng thuốc. **Điều này là thiết yếu.**

Để cho chắc ăn hơn, biểu đồ trên tủ lạnh liệt kê các loại thuốc dưới da kê bởi bác sĩ/y sĩ của quý vị để chữa mỗi triệu chứng đột biến. Các loại thuốc được mã hóa màu sắc trên biểu đồ tủ lạnh để trùng với các nhãn dán trên ống chích.

"Biểu đồ trên tủ lạnh rất hữu ích. Đó là một lần kiểm tra lại. Nó cho tôi thêm tự tin rằng tôi đã chọn đúng thuốc."

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

caring @home
Symptom management for palliative patients

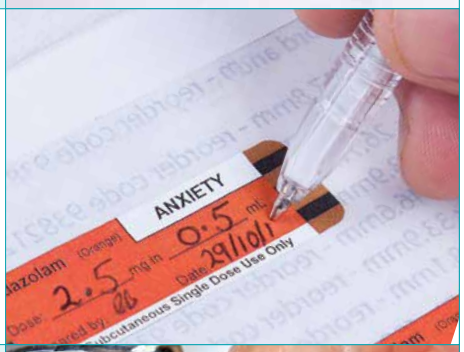
1. Collect the following items:

- 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.

Viết nhãn, mở ống thuốc và rút thuốc:
Hướng dẫn từng bước

caring @home
Symptom management for palliative patients

1. Hãy lấy các vật dụng sau:

– Một cây bút
– Nhãn dán mã hóa màu sắc cho thuốc và ống chích tráng rửa
– Ống thuốc
– Ống nước muối natri clorua 0.9% để tráng rửa
– Ống chích đầu vít
– Kim đầu không nhọn để rút thuốc
– Nắp để vặn vào ống chích
– Một hộp sạch để chứa các vật dụng
– Một thùng rác đựng vật sắc nhọn

2. Viết những chi tiết sau lên một nhãn dán cho mỗi ống chích đựng thuốc sẽ được chuẩn bị:

– Liều lượng thuốc chứa trong ống chích
– Tên viết tắt của người chuẩn bị ống chích
– Ngày chuẩn bị

Ống chích chứa nước muối natri clorua 0.9% (ống chích tráng rửa) cũng cần được dán nhãn.

3. Rửa tay quý vị với xà phòng và nước và lau thật khô tay.

4. Lắp kim rút thuốc vào ống chích bằng cách:

– Lấy ống chích và kim (cùng nắp đậy bảo vệ của nó) ra khỏi bao bì mà không chạm tay vào đầu hở của ống chích hoặc kim tiêm.
– Vặn kim cùng nắp đậy bảo vệ vào ống chích

5a. Mở một ống thuốc thủy tinh bằng cách:

– Giữ ống thẳng đứng và búng nhẹ phần đỉnh ống bằng ngón tay của quý vị để thuốc ở phía trong nắp chảy hết xuống đáy ống
– Đặt ngón cái còn lại của quý vị ngay trên phần cổ ống và bẻ phần đầu ống ra khỏi hướng mặt quý vị

Nếu có một chấm trên đầu ống, đảm bảo rằng chấm đó quay ra khỏi hướng mặt quý vị.

Nếu một ống thuốc bị vỡ, bỏ nó vào thùng đựng đồ sắc nhọn và làm lại.

Một số người thích dùng vật liệu chống trơn để giữ phần đầu ống.

Một số cơ sở dùng đồ mở ống thuốc – nếu vậy y tá của quý vị sẽ dạy quý vị dùng.

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. Mở một ống thuốc nhựa bằng cách:
– Vặn phần đầu ống cho tới khi nó tách ra

6. Rút thuốc vào ống chích bằng cách:
– Bỏ nắp đậy bảo vệ khỏi kim rút thuốc
– Đâm kim rút thuốc vào ống thuốc rồi từ từ kéo pít tông của ống chích

7. Loại bỏ bong bóng khí trong ống chích bằng cách:
– Hướng ống chích lên trên và búng nhẹ bằng ngón tay để di chuyển bong bóng khí lên trên đầu ống chích
– Đẩy pít tông của ống chích lên từ từ, đến khi hầu hết bong bóng khí đã được đẩy ra ngoài và đến khi quý vị còn lại đúng thể tích thuốc cần trong kim tiêm (quý vị có thể thấy một giọt nhỏ thuốc chảy ra – điều này không sao cả)

8. Vặn kim rút thuốc ra khỏi kim tiêm và bỏ vào thùng đựng đồ sắc nhọn

9. Vặn nắp vào đầu của ống chích đã đầy thuốc

10. Dán nhãn đã hoàn chỉnh lên cạnh trống của ống chích, cố gắng tránh dán vào các đường màu đen đánh dấu thể tích trên ống chích

11. Bỏ ống thuốc đã mở vào thùng đựng đồ sắc nhọn

12. Rửa tay quý vị với xà phòng và nước và lau chùi bề mặt vừa làm việc

Nếu quý vị không chắc chắn hoặc lo ngại, hãy liên lạc với y tá hoặc bác sĩ/y sĩ của quý vị để nhận được lời khuyên.

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

caring @home
Symptom management for palliative patients

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.

Truyền thuốc vào bằng ống thông dưới da: *Hướng dẫn từng bước*

caring @home
Symptom management for palliative patients

1. **Kiểm tra vùng đặt ống thông dưới da xem có:** Sưng tấy, đau khi ấn, đỏ hoặc rò rỉ và bất cứ thay đổi nào về vị trí của ống thông. Nếu có bất cứ triệu chứng nào, liên lạc với y tá của quý vị để có lời khuyên trước khi tiếp tục.

2. **Rửa tay quý vị với xà phòng và nước và lau thật khô tay**

3. **Đọc nhãn dán trên ống chích để đảm bảo quý vị đã lấy đúng thuốc đã kê để triệu chứng đột biến được chữa trị**

4. **Đặt những vật sau vào một hộp đựng sạch:**
   – Ống chích đã được dán nhãn có thuốc bên trong
   – Ống chích tráng rửa đã được dán nhãn

Một số thuốc dưới da có thể gây khó chịu trong khi truyền. Để tránh điều này, lăn ống chích giữa hai lòng bàn tay vài giây để làm ấm thuốc.

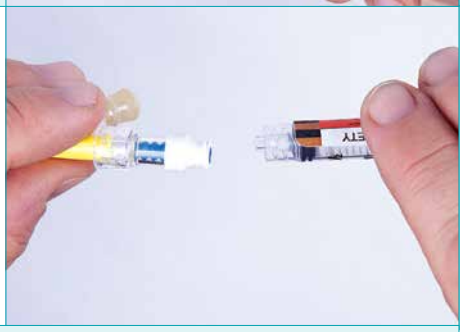
5. **Vặn nắp của ống chích ra**

6. **Giữ phần chữ Y của ống thông và ấn ống chích vào chính giữa đầu nối không có kim và vặn đến khi chặt**

Không bắt buộc: Một số đơn vị yêu cầu quý vị trước tiên phải lau đầu nối không có kim bằng một miếng giấy cồn.

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**

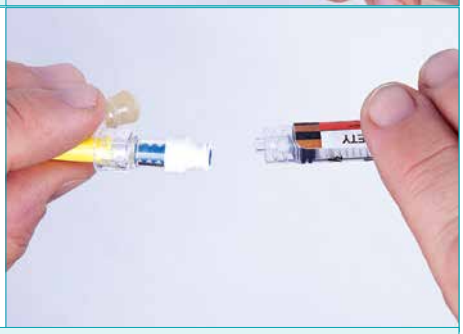
14. **Fill out the medicines diary**

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. **Từ từ đẩy pít tông ống chích vào cho tới khi tất cả thuốc đã được bơm hết**

8. **Giữ phần chữ Y của ống thông dưới da và vặn ống chích để bỏ nó ra**



9. **Bỏ ống chích rỗng một cách an toàn**

10. **Làm lại các bước 5-9 cho mỗi loại thuốc cần truyền**

11. **Làm lại các bước 5-9 dùng 0,5mL nước muối natri clorua 0.9% (ống chích tráng rửa) để đảm bảo tất cả thuốc còn lại trong ống thông dưới da đã được truyền vào người bệnh**

12. **Kiểm tra lại vùng đặt ống xem có:** Sưng tấy, đau khi ấn, đỏ hoặc rò rỉ và thông báo cho y tá của quý vị nếu thấy có thay đổi

Việc thuốc tạo thành một cục nhỏ tại vùng đặt ống ngay sau khi truyền là bình thường. Cục này sẽ biến mất khi thuốc ngấm vào đường máu.

13. **Rửa tay quý vị với xà phòng và nước và lau chùi bề mặt vừa làm việc**

14. **Ghi chép vào sổ tay truyền thuốc**

15. **Kiểm tra người bệnh khoảng 20 phút sau đó và ghi đánh giá triệu chứng mới vào sổ tay truyền thuốc**

Nếu quý vị không chắc chắn hoặc lo ngại, hãy liên lạc với y tá hoặc bác sĩ/y sĩ của quý vị để nhận được lời khuyên.

Checking the subcutaneous cannula

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.

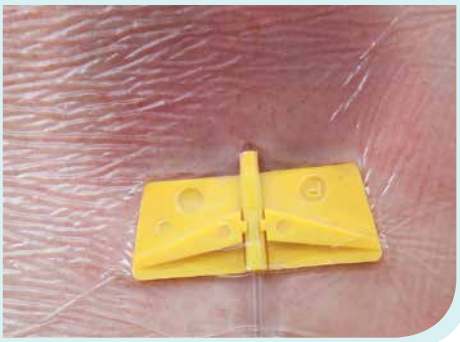
In the one-on-one teaching session your nurse will explain how to check the subcutaneous cannula.

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."

Kiểm tra ống thông dưới da

Ống thông dưới da là một ống nhựa mỏng được y tá đặt dưới da người bệnh. Nơi ống được đưa vào dưới da được gọi là vùng đặt ống. Ống thông được đặt an toàn vào da người bệnh bằng một màng trong suốt, chống nước cho phép quý vị rửa xung quanh vùng này.

Y tá của quý vị có thể đặt hai ống thông dưới da để đảm bảo có một chiếc dự phòng nếu một chiếc dừng hoạt động. Điều này đảm bảo sẽ không có trì hoãn trong việc truyền thuốc cho người quý vị đang chăm sóc.

Trong buổi tập huấn một kèm một, y tá của quý vị sẽ giải thích cách kiểm tra ống thông dưới da.

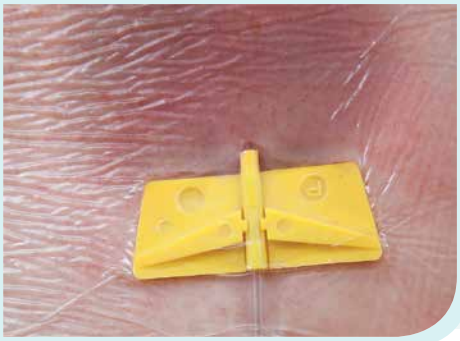
LÀM THẾ NÀO

Để kiểm tra ống thông dưới da, quý vị nên:

- Nhìn vào vùng đặt ống
- Liên lạc với y tá ngay lập tức nếu quý vị thấy bất kỳ điều nào sau đây:
  - Sưng tấy
  - Đau khi ấn vào
  - Đỏ
  - Rò rỉ xung quanh vùng đặt ống
- Kiểm tra xem ống thông và màng trong suốt vẫn chưa bị bật ra

Ví dụ của vùng phù hợp để đặt

Ví dụ của vùng không phù hợp để đặt ống



Nếu quý vị không chắc chắn hoặc lo ngại, hãy liên lạc với y tá hoặc bác sĩ/y sĩ của quý vị để nhận được lời khuyên.

"Y tá thật tuyệt với tôi và chị tôi. Cô ấy chỉ cho tôi cách xem nếu có vấn đề với ống thông và tôi luôn luôn kiểm tra trước khi tôi truyền thuốc cho chị."

Recording in the medicines diary

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 • 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) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = No symptom distress 10 = Worst possible symptom distress	'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*	

EXAMPLE

"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."

Ghi chép vào sổ tay truyền thuốc

Là một phần của gói caring@home quý vị sẽ được cho một sổ tay truyền thuốc. Việc ghi vào sổ tay mỗi lần truyền thuốc là rất quan trọng. Điều này giúp quý vị theo dõi lượng thuốc được dùng. Quan trọng là nó cho phép y tá và/hoặc bác sĩ/y sĩ của quý vị đánh giá xem có cần đổi loại thuốc hay không.

Trong buổi tập huấn một kèm một, y tá của quý vị sẽ dạy quý vị ghi chép trong sổ tay truyền thuốc của quý vị.

LÀM THẾ NÀO

Đối với mỗi thuốc được truyền, quý vị cần ghi lại những chi tiết sau trong sổ tay truyền thuốc:

Ngày	Giờ	Thuốc	Liều lượng	Lý do dùng thuốc • Đau đớn • Khó thở • Tiếng thở ồn 'khò khè' • Buồn nôn và/hoặc nôn mửa • Bồn chồn/khích động • Lo sợ • Suy nghĩ lộn xộn hoặc nhầm lẫn mới • Khác	Đánh giá triệu chứng 'Trước' (0-10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = Triệu chứng không gây đau đớn 10 = Triệu chứng gây đau đớn tệ nhất có thể	'Đánh giá triệu chứng 'Sau khoảng 20 phút' (0-10)	Ý kiến/Những điều khác quý vị muốn lưu ý hoặc nhắc đến
29/10/18	*4.30 giờ sáng*	*Morphine*	*2mg*	*Khó thở* VÍ DỤ	*9*	*4*	*Yên vị và thoải mái sau 20 phút*
29/10/18	*4.30 giờ sáng*	*Midazolam*	*2.5mg*	*Pag-aalala*	*9*	*1*	

"Tôi thích cuốn sổ tay vì các y tá xem nó mỗi ngày và dùng nó làm công cụ để nói chuyện với chúng tôi và cho chúng tôi biết chuyện gì đang xảy ra."

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.

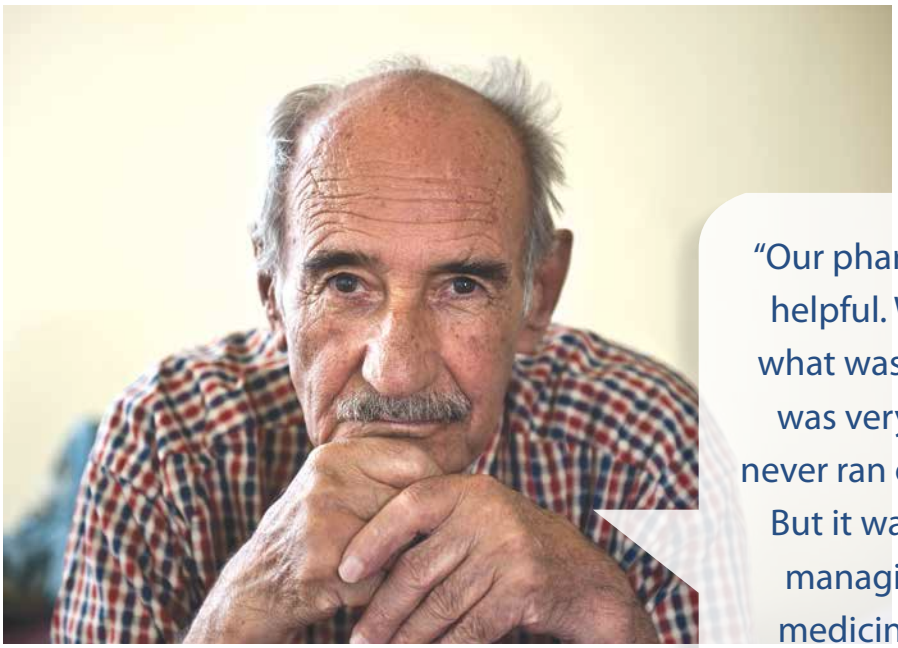
In the one-on-one teaching session your nurse will advise you on the best way to make sure that you always have enough medicine in the house.

HOW TO

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."

Đảm bảo có đủ thuốc trong nhà

Cần có đơn thuốc cho mọi thuốc dưới da..

Trong nhà nên luôn luôn có đủ thuốc cho tối thiểu ba ngày.

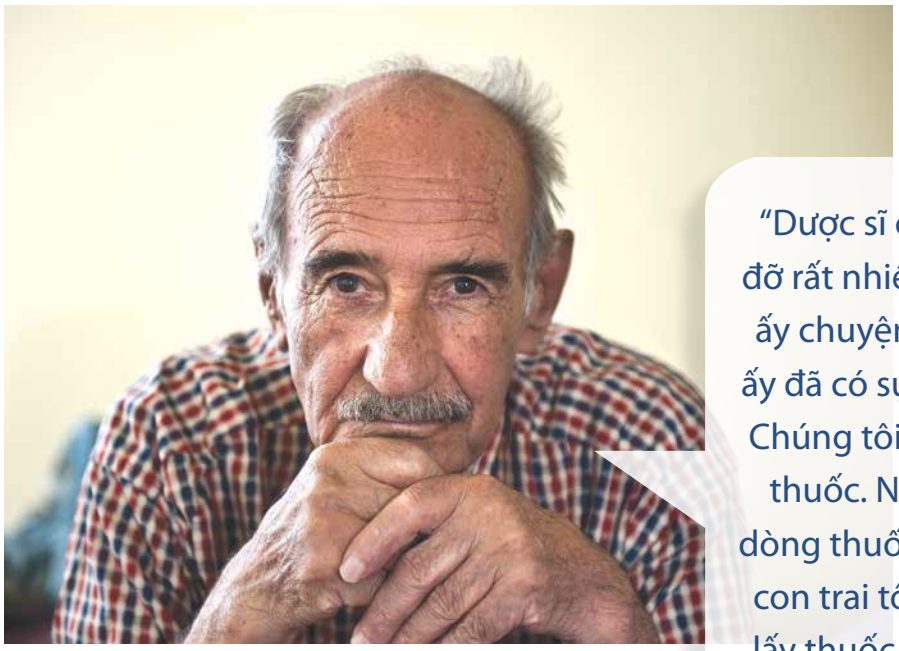
Trong buổi tập huấn một kèm một, y tá của quý vị sẽ khuyên quý vị cách tốt nhất để đảm bảo quý vị luôn có đủ thuốc trong nhà.

LÀM THẾ NÀO

Thuốc theo đơn có thể mất vài ngày (đặc biệt là ở các địa điểm nông thôn hoặc hẻo lánh) mới được giao tới chỗ hiệu thuốc. Kiểm tra lượng thuốc mỗi ngày và cho bác sĩ/y sĩ và dược sĩ của quý vị biết nếu thuốc dự trữ đang gần hết.

Nếu việc tới hiệu thuốc khó khăn, hãy hỏi dược sĩ của quý vị xem thuốc có thể được giao đến nhà hay không.

Tìm hiểu xem hiệu thuốc của quý vị có dịch vụ sau giờ làm việc và cách tiếp cận dịch vụ nếu cần.



"Dược sĩ của chúng tôi giúp đỡ rất nhiều. Khi tôi nói với cô ấy chuyện gì đang xảy ra, cô ấy đã có sự chuẩn bị kỹ lưỡng. Chúng tôi không bao giờ hết thuốc. Nhưng việc quản lý dòng thuốc hơi căng thẳng và con trai tôi đã giúp đỡ. Nó đi lấy thuốc để tôi có thể ở nhà với vợ tôi."

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."

Bảo quản và loại bỏ thuốc dưới da một cách an toàn

Thuốc cần được bảo quản và loại bỏ một cách an toàn..

Y tá của quý vị sẽ tư vấn cho quý vị về việc bảo quản và loại bỏ thuốc dưới da một cách an toàn

LÀM THẾ NÀO

Bảo quản thuốc

- Để mọi loại thuốc ra khỏi tầm nhìn và tầm với của trẻ em
- Bảo quản mọi ống thuốc trong một hộp đựng an toàn
- Bảo quản các ống chích đầy đã dán nhãn trong một hộp đựng an toàn trong tủ lạnh của quý vị
- Để thùng chứa đồ sắc nhọn ra khỏi tầm với của trẻ em

Loại bỏ thuốc chưa dùng

- Trả lại tất cả số thuốc chưa dùng cho hiệu thuốc địa phương của quý vị sớm nhất có thể

Nếu quý vị không chắc chắn hoặc lo ngại, hãy liên lạc với y tá hoặc bác sĩ/y sĩ của quý vị để nhận được lời khuyên.

"Chúng tôi đưa số thuốc còn thừa của chúng tôi cho dược sĩ. Ông ấy giúp chúng tôi rất nhiều."

Extra information

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

Thông tin bổ sung

"Tôi thích tất cả các thông tin bổ sung. Nhưng tôi là một trong những người thích đọc."

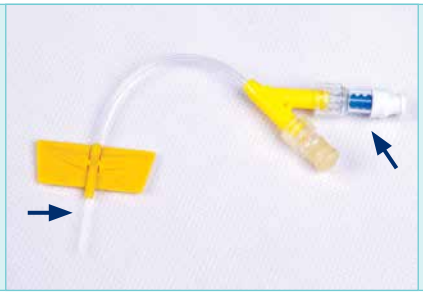
The subcutaneous cannula

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.

A thin plastic tube that is inserted by the nurse under the person's skin



A Y-arm that has a needle-free connector where the medicine is given

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

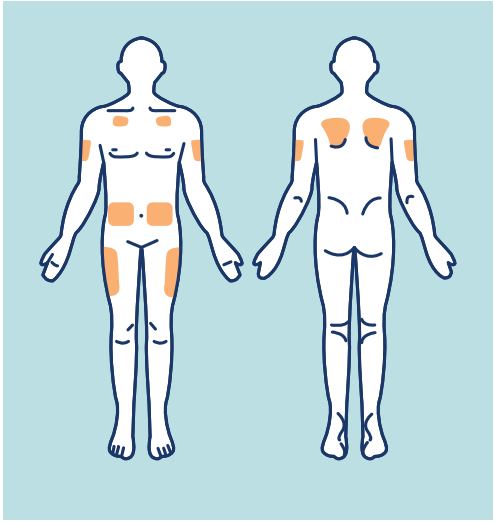
Why is a subcutaneous cannula used?

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

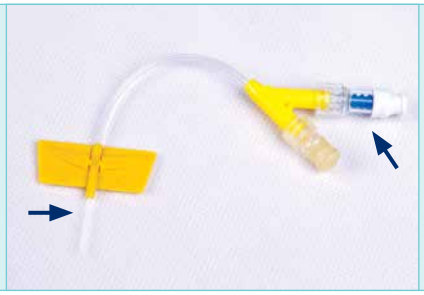
Ống thông dưới da

Ống thông dưới da là gì?

Ống thông dưới da là một thiết bị cho phép thuốc được truyền dưới da để tránh dùng nhiều kim tiêm có thể gây đau đớn. Thuốc được hấp thu vào cơ thể theo các mạch máu nhỏ trong lớp mỡ của da.

Mỗi ống thông có hai đầu, như thể hiện trong hình.

Một ống nhựa mỏng được đặt bởi y tá dưới da người bệnh



Một phần chữ Y có đầu nối không có kim là nơi tiếp nhận thuốc

Nhân viên y tế của quý vị có thể dùng một ống thông dưới da khác với chiếc trong hình.

Tại sao lại dùng ống thông dưới da?

Ống thông dưới da là một cách an toàn và hiệu quả để truyền thuốc trong một số hoàn cảnh nhất định. Ví dụ, nếu:

- Người bệnh có vấn đề trong việc nuốt thuốc
- Người bệnh nôn mửa thường xuyên
- Bác sĩ/y sĩ nghĩ rằng thuốc uống không được hấp thu đúng cách
- Bác sĩ/y sĩ nghĩ rằng thuốc dưới da sẽ hiệu quả hơn thuốc uống

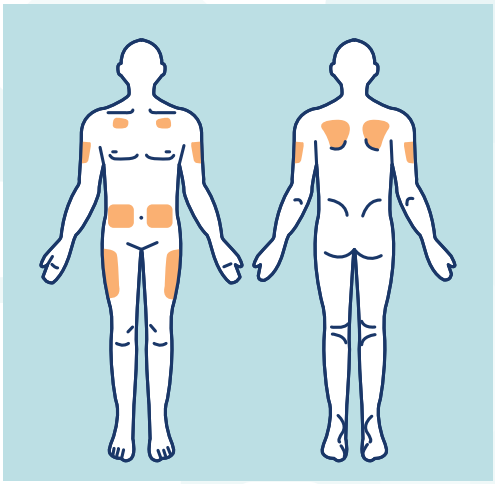
Ống thông dưới da được đặt ở đâu?

Các vùng đặt ống thông dưới da phổ biến được thể hiện trong hình.

Khi nào cần thay ống thông dưới da?

Y tá có thể thay ống thông dưới da nếu:

- Khó đẩy thuốc vào trong ống thông
- Thuốc rò rỉ ra ngoài ở vùng đặt ống
- Vùng đặt ống đỏ và sưng tấy
- Có một sự đau đớn hoặc khó chịu thường trực khi truyền thuốc
- Có một lịch thay theo thông lệ của nhân viên y tế



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	Pain is a complex personal sensation. It is as intense as the person says it is. Pain may occur in more than one location. Pain may be described differently depending on its location: – 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.	• Some tips to help manage pain: – 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	Shortness of breath or breathlessness is an awareness of uncomfortable breathing. 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.	• Some tips to help manage shortness of breath: – 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	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. 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.	• A tip to help manage noisy 'rattly' breathing: – 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) *It is recommended to give subcutaneous medicine as soon as the noisy breathing is noticed.*

Hiểu thêm về các triệu chứng đột biến phổ biến

Thường phải có những điều chỉnh để có được loại và lượng thuốc đúng để chữa một triệu chứng bất kỳ.

Triệu chứng	Về triệu chứng	Tôi có thể giúp gì?
Đau đớn	Đau đớn là một cảm giác cá nhân phức tạp. Người bệnh nói mức độ đau thế nào thì nó là như vậy. Đau đớn có thể xảy ra ở nhiều hơn một địa điểm. Đau đớn có thể được mô tả khác nhau tùy vào địa điểm đau: – Đau mô mềm, cơ quan nội tạng hoặc đau bụng thường được tả là đau sâu hoặc quặn thắt. – Đau cơ bắp hoặc xương khớp thường được tả là nhức hoặc đau nhói. – Đau thần kinh thường được tả là nóng rát, râm ran, đau buốt, đau nhói, hoặc như một cảm giác tê liệt.	• Một số mẹo để giúp kiểm soát đau đớn: – Bàn bạc các khả năng không phải dùng thuốc với nhân viên y tế của quý vị vì có rất nhiều thứ ngoài thuốc có thể giúp giảm đau – Nếu cơn đau tệ hơn khi người bệnh phải di chuyển, tốt nhất là cho thuốc giảm đau khoảng 20-30 phút trước bất kỳ chuyển động cần thiết nào, ví dụ như tắm rửa • Truyền thuốc dưới da theo chỉ định của bác sĩ/y sĩ
Khó thở	Khó thở hoặc không thở được là một sự nhận diện của sự khó chịu khi thở. Khó thở có thể do quá trình bệnh tật của người bệnh, nỗi lo sợ, hoặc cả hai. Nó có thể vô cùng đau khổ cho người phải trải qua, cũng như cho quý vị khi phải chứng kiến sự đau khổ đó.	• Một số mẹo để giúp kiểm soát chứng khó thở:: – Ở cạnh người bệnh, nếu có thể – Dùng quạt để lưu thông không khí xung quanh mặt người bệnh – Mở cửa sổ để không khí có thể tràn vào phòng – Gợi ý thư giãn hoặc các kỹ thuật thở, nếu phù hợp – Bật nhạc mà quý vị biết người bệnh nghe sẽ thấy thư giãn – Giúp người bệnh vào một tư thế dễ chịu hơn, ví dụ như tư thế ngồi, có gối tựa • Truyền thuốc dưới da theo chỉ định của bác sĩ/y sĩ
Tiếng thở ồn 'khò khè'	Khả năng ho, nuốt và tiết dịch của một bệnh nhân bị hạn chế vào cuối đời và việc tiếng thở ồn hoặc 'khò khè' có thể xảy ra do những dịch tiết đọng trong đường thở. Người đang được chăm sóc dường như không nhận thức được, hoặc khó chịu vì tiếng ồn này khi nó xảy ra ở cuối cuộc đời. Tuy nhiên, những người chăm sóc có thể hay đau lòng khi họ nghe thấy tiếng này, với nỗi sợ rằng chắc hẳn rất khó chịu cho người bệnh.	• Một mẹo để giúp kiểm soát tiếng thở ồn 'khò khè': – Cho người bệnh nằm nghiêng sang một bên, đầu hơi nâng cao và để gối tựa vững chắc • Truyền thuốc dưới da theo chỉ định của bác sĩ/y sĩ *Nên truyền thuốc ngay khi nghe thấy tiếng thở ồn.*

Symptom	About the symptom	How can I help?
Nausea and/or vomiting	Nausea and/or vomiting can be caused by many disease processes and can also be a side effect of medicines. Nausea may be experienced with or without vomiting. Vomiting may occur with or without nausea.	• Some tips to help manage nausea and/or vomiting: – 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	Restlessness or agitation is common as the end of life approaches. The causes are not well understood medically.	• Some tips to help manage restlessness/ agitation: – 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	People who are nearing the end of their life may experience anxiety. The causes for anxiety might be physical, emotional, spiritual, or a combination. Anxiety can increase other symptoms such as pain, nausea, and breathlessness. It may also cause sleep disturbance.	• Some tips to help manage anxiety: – 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	New or worsening behaviours, not usual in the person, may be noticed: – 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 The person may appear anxious, restless or agitated, or behave in a way that is out of character.	• A tip to help manage muddled thinking/ new confusion: – Try to establish a quiet environment without too much stimulation • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)

Triệu chứng	Về triệu chứng	Tôi có thể giúp gì?
Buồn nôn và/ hoặc nôn mửa	Buồn nôn và/hoặc nôn mửa có thể do nhiều quá trình bệnh tật và cũng có thể là tác dụng phụ của thuốc. Buồn nôn có thể xảy ra cùng hoặc không cùng nôn mửa. Nôn mửa có thể xảy ra cùng hoặc không cùng sự buồn nôn.	• Một số mẹo để giúp kiểm soát buồn nôn và/ hoặc nôn mửa: – Mở cửa sổ hoặc dùng quạt giúp người bệnh lấy không khí trong lành – Đặt một khăn mặt hoặc gạc mát lên trán hoặc sau gáy người bệnh – Giữ cho miệng người bệnh sạch sẽ • Truyền thuốc dưới da theo chỉ định của bác sĩ/y sĩ
Bồn chồn/ khích động	Sự bồn chồn hoặc khích động khá phổ biến lúc cuối đời. Nguyên nhân chưa được hiểu rõ về mặt y học.	• Một số mẹo để giúp kiểm soát sự bồn chồn/ khích động: – Cố gắng tạo môi trường yên tĩnh không có quá nhiều sự kích thích – Có mặt bên cạnh người bệnh có thể cho họ sự trấn an – Nói chuyện bằng giọng bình tĩnh, nhỏ nhẹ – Mát xa nhẹ nhàng tay hoặc trán người bệnh – Bật nhạc mà quý vị biết sẽ làm họ bình tĩnh lại – Để ý xem người bệnh có đau đớn không và nếu có thì cân nhắc xem có cần chữa trị không – Để ý xem người bệnh có khó khăn khi tiểu tiện không và nếu có thì liên lạc với nhân viên y tế • Truyền thuốc dưới da theo chỉ định của bác sĩ/y sĩ
Lo sợ	Những người gần cuối cuộc đời có thể trải qua cảm giác lo sợ. Nguyên nhân của sự lo sợ có thể là về thể chất, cảm xúc, tinh thần hoặc một sự kết hợp các nguyên nhân đó. Lo sợ có thể làm gia tăng các triệu chứng khác như đau đớn, buồn nôn và không thở được. Nó còn có thể gây ra rối loạn giấc ngủ.	• Một số mẹo để giúp kiểm soát lo sợ: – Có mặt bên cạnh người bệnh – Trấn an người bệnh rằng họ đang an toàn – Đánh lạc hướng họ, nếu phù hợp • Truyền thuốc dưới da theo chỉ định của bác sĩ/y sĩ
Suy nghĩ lộn xộn hoặc nhầm lẫn mới có	Hành vi mới hoặc tệ đi, bất thường ở người bệnh, có thể thấy là: – Mất khả năng tập trung – Cuộc hội thoại nhầm lẫn, ví dụ như lời nói lan man, vô nghĩa, rời rạc – Nói chuyện với những người không ở đó – Làm động tác túm giật lấy không khí hoặc ga giường Người bệnh có thể có biểu hiện lo sợ, bồn chồn hoặc khích động, hoặc hành động theo một cách không giống họ.	• Một mẹo để giúp kiếm soát suy nghĩ lộn xộn/ nhầm lẫn mới: – Cố gắng tạo môi trường yên tĩnh không có quá nhiều sự kích thích • Truyền thuốc dưới da theo chỉ định của bác sĩ/y sĩ

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.*

Các thuốc dưới da phổ biến và tác dụng phụ thường gặp

Thuốc có thể có tác dụng phụ cũng như lợi ích như mong muốn khi kê đơn. Không phải ai dùng thuốc cũng sẽ trải nghiệm tác dụng phụ. Rất khó để dự đoán ai sẽ chịu tác dụng phụ và tác dụng nào.

Bảng dưới đây liệt kê tám loại thuốc dưới da phổ biến* dùng cho những tuần cuối đời và tác dụng phụ thường gặp của chúng.

Có nhiều cách để chữa tác dụng phụ như là đổi loại thuốc, nếu cần thiết.

Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về thuốc và tác dụng phụ gây đau đớn, liên lạc với người phù hợp trong đội nhân viên y tế của quý vị.

Tên thuốc	Các tác dụng phụ thường gặp
Fentanyl **Hydromorphone** **Morphine**	Táo bón, buồn nôn và nôn mửa, khô miệng, ngứa da, nhịp thở giảm, buồn ngủ, co giật cơ nhẹ
Clonazepam **Midazolam**	Buồn ngủ, chóng mặt, choáng váng, mất trí nhớ, chuyển động run rẩy và không vững, nói lắp, mờ mắt, tăng nước bọt
Hyoscine butylbromide	Khô miệng, khó thở
Haloperidol	Thờ thẩn, mờ mắt, chuyển động lặp đi lặp lại của mặt hoặc chân tay, bồn chồn
Metoclopramide	Bồn chồn, buồn ngủ, chóng mặt, nhức đầu

** Tám loại thuốc này được xác nhận bởi Australian and New Zealand Society of Palliative Medicine (Hiệp hội Thuốc Giảm nhẹ Úc và New Zealand) sử dụng cho các bệnh nhân chăm sóc giảm nhẹ trong cộng đồng để kiểm soát các triệu chứng vào cuối đời. Bác sĩ/y sĩ của người bệnh có thể kê các loại thuốc phù hợp khác, không phải tất cả đều có thể được liệt kê tại đây.*

Notes
Ghi chú