

# How palliative care can help

If you have an incurable or terminal illness, your local palliative care service can provide you and your family with support such as:

1. A nurse calling you or visiting your home to see how you are going;
2. Help to manage any physical problems such as pain, so you are more comfortable;
3. Help to understand how some things might change – things such as taste, how much food you want to eat, your energy levels;
4. Talking to your family members if they are tired or distressed;
5. Help to talk to doctors and other health providers;
6. Help to understand all about your medications - what it is, what it does and when it should be taken;
7. Help to understand your options for treatment in Australia and helping you to choose what is best for you;
8. Arrange for you to have equipment to help you in your home, including a hospital bed, shower chair, wheelchairs etc (a small cost may apply);
9. Arrange respite in the home for family and carers, so they have a chance to rest;
10. Help to understand where financial help can be available, and how to access it;
11. Help to meet spiritual care needs and manage grief;
12. Help to find other services you may need.

# ካብ ፓሌቲቭ ኬር እንረኽቦም ረብሓታትን ግልጋሎታትን

ካብ ባዕሎም ደኹን ካብ ናይ ስድራቤቶም ኣባል ዝኾነ ዓይነት ናይ ጥዕና ፀገም እንተኣገዛዎም ብፍላይ ድማ ብፅኑኦ ሓሚሞም ምድሖን ኣብዘይኸእልሉ ኩነታት እንተ ድኻም ባሕርይ እንተለው ብፓሌቲቭ ኬር ዝተፈላለዩ ሓገዛት ምርካብ ይኸእሉ። ካብ ዝረኽብዎም ሓገዛት(ረብሓታት) ድማ ብዝርከብ እዞም ዝሰዕቡ እዮም።

1. ፓሌቲቭ ኬር በዓል ሙያ ነርሲ ብምምዳብ፣ ስልኪ ብምድዋል ወይ ድማ ናብ መንበሪ ገዛኡም ብምምፃእ ብዛዕባ ዘድልዮዎም ነገራት የዘራርብ ፣ ዘለውዎ ኩነታት ኣውን የፅንዕ ።
2. ብስልኪ ብምዝርራብን ኢሉ ኣውን ብኣካል ብምርኽብ ዘለዎም ናይ ጥዕና ፀገም ብምፍላጥ ብፋላይ ድማ ክህልዮም ንዝኸእል ቃንዛ ብምዕጋስ ዝሓሸ ግዜ ንኸልዎም ይገብር ።
3. ካብ ቐፃሊ ምስ ዘይሙዕሩይ ስርዓት ኣመጋግባ ተተሓሕዞም ክመጡ ዝኸእሉ ናይ ጥዕና ፀገማት ርድኢት ንኸህልዮም ምግባር። ንኣብነት ናይ ምግብ ጣዕሚ፣ኣብ መዓልቲ ክውሰድ ዝግበኦ መጠን ምግብ፣ ካምኡ ኣውን ካብ ምግብ ክረኽብዎ ዝኸእሉ ናይ ሓይሊ መጠንን ዝመሳሰሉ ብዝሓሸ ንኸርድእዎ ይገብር ።
4. ንኹሎም ኣባላት ስድራቤቶም ብቐረብ ብምዝርራብ ዝኾነ ዓይነት ድኻም ወይ ከዓ ናይ ጭንቀት ምልክት ክደህልዮም ይካታተል ።
5. ብሽም ባዕሎም ወይ ከዓ ብሽም ስድራቤቶም ንሓካይምን ካልኣት ናይ ጥዕና ሰብሞያን ጥዕናኦም ብዝምልከት የዘራርቡዎም ።
6. ስለ ዝወሰድዎም መድሓኒታት እኹል መረዳኣታ ንኸረኽቡ ይገብር ። ንኣብነት እቲ መድሓኒት እንታይ እዩ? ፣ ንምንታይ ይጠቅም? ፣ መዓዘን ካብ ከመይ ዓይነት ናይ ጥዕና ኩነታት ኸውሰድ ከም ዘለዎ መረዳኣታ ይህብ።
7. ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ዝርከቡ ዝተፈላለዩ ማእኸል ግልጋሎት ሕክምና ብምፍላይ፣ ንድልዮቶም ብዝጥዕዎ መንገዲ ዝሓሸ መማረፂ ንኸረኽቡ የማኽር።
8. ንገዛኡም ዝኾኑ ዝተወሰኑ ናውቲ ንኸረኽቡ የመዓራራ። ንኣብነት ናይ ሆስፒታል ዓራት፣ ሰውነት መሕፀቢ ወናብር ፣ ተሸከርካሪ ወንበር ወዘተ (ንዚ ኣገልግሎት ዝተወሰነ ኸፋሊት ኸህልዎ ይኸእል) ።
9. ናይ ዝሓመመ ስድራቤት ብምትካእን ምስዝምልከቶም ኣካላት ብምዝርራብን ንዝተወሰነ ግዜ ዕረፋቲ ንኸረኽቡ ይገብር ።
10. ናይ ገንዘብ ሓገዝ ካባይን ከመይን ከምዝርከብ መረዳኣታ ንኸህልዎም ይሓግዝ ።
11. መንፈሳዊ ኣገልግሎት ዝረኽቡሉ ኩነታት የተዓራራ፣ ብተወሳኺ ኣውን ካብ ሓዘን መፅናንዒ መንገድታት የርኢ።
12. ካልኣት ጠቐምቲ ኣገልግሎት ዝረኽቡሎም መንገድታት ኣውን ይሓበር።

