မာတိကာ

- * မူရင်း စာရေးသူ Dr. Atul Atmaram Gawande အကြောင်း 14
- * စာအုပ် မိတ်ဆက် 17
- * ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ 19
- * ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ အမှာစာ 21

နိဒါန်း

- * နာမည်ကျော် ရုရှားစာရေးဆရာကြီး Leo Tolstoy ရဲ့ ဇာတ်ကောင် Ivan Ilyich ရဲ့ ကုမရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ 24
- * ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင် မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဟောင်း Joseph Lazaroff 25
- * အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများ ဆေးလောကအပေါ် တာဝန်ကဲ့သို့ ကျရောက်လာပုံ 28
- * သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်အသစ် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော် ရရှိခဲ့တဲ့ ကနဦး အတွေ့အကြုံ 28
- * သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်အသစ် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော်မက်ခဲ့တဲ့ အိပ်မက် 29
- * ဆရာဝန်၊ ဇရာ၊ ရောဂါ နှင့် သေခြင်းတရား 29

အခန်း (၁)
လွတ်လပ်သော ကိုယ်ပိုင်ဘဝလေးတစ်ခု - The Independent Self

၁။ အသက် ၇၇ နှစ် ဆိုပေမယ့်၊ လူမှုဝန်ထမ်းစိတ်ရှိတဲ့၊ အပေါင်းအသင်းခံ့မင်တဲ့၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး တစ်ဦးတည်းနေတဲ့၊ စိတ်ထက်တဲ့ အဘွား Alice Hobson 33
၂။ ကျွန်တော့် အဖေကို မိတ်ဆက်ခြင်းနဲ့ အဖေ့ရဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအပေါ် ထားတဲ့အမြင် 34
၃။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အသက်ရာကျော်ရှည်တဲ့ အဘိုး Sitaram Gawande ရဲ့ အနောက်တိုင်းသားတွေ အားကျရလောက်တဲ့ ဇရာဖြတ်သန်းမှုပုံစံ 35
၄။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနဲ့ မိသားစုပုံစံအမျိုးမျိုး 37
၅။ ယခုခေတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဘဝကို ဖြတ်သန်းရတဲ့ပုံစံ ပြောင်းလဲလာပုံ (၁) 37
၆။ ကွယ်လွန်တဲ့နှစ်ထဲမှာ စိတ်ဆိုးလို့ အိမ်ကနေတောင် ဆင်းသွားခဲ့သေးတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဘိုး 38
၇။ ယခုခေတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဘဝကို ဖြတ်သန်းရတဲ့ပုံစံ ပြောင်းလဲလာပုံ (၂) 39
၈။ အငြိမ်းစားသီးသန့် အသိုင်းအဝိုင်း 40
၉။ Alice Hobson ရဲ့ ကျန်းမာရေး စပြီးကျဆင်းလာပြီ (၁) 41

အခန်း (၂)
အရာရာပြိုလဲသွားတယ် - Things Fall Apart

၁။ လူ့ဘဝလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲစေသော ဆေးပညာနဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပညာ 43
၂။ ဇရာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးလာမှု အချို့ (၁) 45
  (က) သွားနဲ့ခံတွင်း 45
  (ခ) အရိုး 45
  (ဂ) နှလုံးနဲ့သွေးလည်ပတ်မှုစနစ် 46
  (ဃ) ကြွက်သား 46
  (င) လက် 46
  (စ) ကလီစာများ 47
  (ဆ) ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော 47
၃။ သတ္တဝါတို့ရဲ့ သက်တမ်း၊ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အိုမင်းပျက်စီးရခြင်း 47
၄။ ဇရာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးလာမှု အချို့ (၂) 49
  (က) ဆံပင် 49
  (ခ) အရေပြား 49
  (ဂ) မျက်လုံး 50
၅။ သက်ကြီးရွယ်အိုနဲ့ ဇရာဆိုင်ရာ ဆေးပညာ မိတ်ဆက် 50
၆။ အသက် ၈၅ နှစ် အရွယ် အူမကြီးကင်ဆာဝေဒနာရှင် အဘွား Jean Gavrilles 52
၇။ Alice Hobson ရဲ့ ကျန်းမာရေး စပြီး ကျဆင်းလာပြီ (၂) 55
၈။ ဆေးလောက၊ ဇရာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးမှု (၁) 56
၉။ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနတစ်ခု 56
၁၀။ ဇရာရဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်အားနည်းမှုတွေကို ယူပစ်သလိုပျောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့စက် (Automatic Defrailer) 57
၁၁။ သက်ကြီးရွယ်အို ကုသစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာ အထူးကုဆရာဝန် Dr. Chad Boult က ပြောပြတဲ့ လက်ရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အခြေအနေများ၊ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများ 57
၁၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုအထူးကုဆရာဝန် Dr. Felix Silverstone ဇနီးမောင်နှံတို့ ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဇရာရဲ့ ဒဏ် 58
၁၃။ Dr. Felix Silverstone အသက်ဆက်ရှင်နေလိုရခြင်း အကြောင်းအရင်း(ရည်မှန်းချက်) - ဆေးပညာအတွက်ရယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို အကျိုးပြုဖို့ရယ်၊ သူ့ရဲ့ ဇနီး Bella အတွက်ရယ် 60
၁၄။ Dr. Felix Silverstone တို့ ဇနီးမောင်နှံနဲ့ ညစာစားရင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများ ရခဲ့သော ကျွန်တော် 61
၁၅။ အသက် ၈၇ နှစ် ဆိုပေမယ့်၊ Dr. Felix Silverstone ကားမောင်းဆဲ 63

အခန်း (၃)
တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်မှာ မှီခိုနေရခြင်း - Dependence

၁။ Dr. Felix Silverstone က ကျန်းကျန်းမာမာရှိဆဲမှာ Bella ရဲ့ ကျန်းမာရေးက ပိုဆိုးလာခြင်း 65
၂။ Bella လဲကျပြီး၊ မကြာမီမှာ ကွယ်လွန်ခြင်း 67
၃။ သူမရဲ့အိမ်ကနေထွက်ပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုနေထိုင်ရာ အိမ်ရာတစ်ခုမှာ သွားနေရပြီဖြစ်တဲ့အပြင် ကားကိုပါ စွန့်လိုက်ရတဲ့ Alice 69
၄။ ၁၉၁၃ ခုနှစ်တုန်းက သက်ကြီးရွယ်အိုတို့နေထိုင်ကြရတဲ့ အခြေအနေ တစ်ပိုင်းတစ်စ 69
၅။ Poorhouse - နေစရာ၊ စားစရာတွေကို ပေးပေမယ့် နေချင်စရာ တစ်စက်မှ မရှိတဲ့ နေရာမျိုး 70
၆။ အိန္ဒိယက Poorhouse လို နေရာတွေရဲ့ အနိဋ္ဌာရုံများ 71
၇။ Poorhouse ထက်တော့သာတဲ့ ဘိုးဘွားရိပ်သာ 72
၈။ Alice သွားနေဖို့ ရွေးလိုက်တဲ့နေရာမှာ Alice အမှန်တကယ် အဆင်ပြေပြီး ပျော်ရွှင်ရပါသလား 73
၉။ မီးတောင် ပေါက်ကွဲပေမယ့်လည်း မိမိရဲ့ နေအိမ်ကနေ မစွန့်ခွါသူ အသက် ၈၀ ကျော် အဘိုး Harry Truman 73
၁၀။ Alice အဖို့ သူမရဲ့ အရာရာကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့ရပြီ 74
၁၁။ ဆေးရုံမှတစ်ဆင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာစနစ် ပေါ်ပေါက်လာပုံ 75
၁၂။ Alice မကြာမကြာလဲကျ၊ တင်ပါးဆုံရိုးပါ ကျိုးသွားပြီး၊ ရှိသမျှလွတ်လပ်မှုတွေ ဆုံးရှုံးသွားရခြင်း 77
၁၃။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့ ဆောင်ရွက်တဲ့ အဖွဲ့အစည်း 76
၁၄။ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ မိမိတစ်ဦးတည်းရဲ့ စိတ်ဆန္ဒနဲ့ လာရောက်နေထိုင်တဲ့ အသက် ၈၉ နှစ် အရွယ် အဘွား 79
၁၅။ ဘိုးဘွားရိပ်သာအတွင်း ဖြစ်တတ်တဲ့ အဘိုးအဘွားတွေရဲ့ အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးတဲ့ တိုက်ပွဲများ 80
၁၆။ Alice ကွယ်လွန်ပြီ 81

အခန်း (၄)
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ အကူအညီ အထောက်အပံ့ - Assistance

၁။ ခင်တတ်မင်တတ် အပေါင်းအသင်းမက်ပြီး သွားလာလည်ပတ်ရတာကို ခုံမင်တဲ့၊ လူမှုဆက်ဆံရေးကို နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြန် လေတပ်အမှုထမ်းဟောင်း အသက် ၉၀ ကျော် အဘိုး Lou Sanders 83
၂။ ရောဂါတွေ စဖြစ်၊ ဇရာရဲ့ လက္ခဏာတွေ စပြလာပြီ ဖြစ်တဲ့ Lou 85
၃။ သမီး Shelley ရဲ့ မိသားစုနဲ့အတူ သွားနေတဲ့ Lou 85
၄။ အလုပ်တာဝန်တွေ ပိလာတဲ့ Shelley 86
၅။ Assisted Living Facility - ကျန်းမာရေးနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေကိစ္စတွေအတွက် အထောက်အကူ၊ အစောင့်အရှောက် အမျိုးမျိုး လိုအပ်သူများအတွက် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲ စီစဉ်ထားတဲ့ နေထိုင်စရာ နေရာအမျိုးအစား။ ဒီအတွေးအခေါ်ကို အစပြုသူများထဲကတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Keren Brown Wilson 88
၆။ လေဖြတ်သွားပြီး ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ပျက်စီးသွားတဲ့ မိခင်ဖြစ်သူ Jessie ကို အကြောင်းပြုပြီး Keren Brown Wilson က သူမရဲ့ Assisted Living Facility အတွေးအခေါ်ကို စတင် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ပုံ 89
၇။ Jessie နေထိုင်လိုတဲ့ နေရာမျိုးက ဒီလိုပါ 90
၈။ Abraham Maslow ရဲ့ ဩဇာကြီးမား ထင်ရှားတဲ့ A Theory of Human Motivation သဘောတရား။ လူငယ်နဲ့ သက်ကြီးပိုင်း ကွာခြားပုံ 93
၉။ စိတ်ပညာပါမောက္ခ Laura Carstensen ရဲ့ ဇရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံနဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ် သုတေသန တွေ့ရှိချက်များ 94
၁၀။ Laura Carstensen ရဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ အယူအဆ Socioemotional Selectivity Theory 96
၁၁။ Laura Carstensen ရဲ့ Socioemotional Selectivity Theory အတွက် လုပ်တဲ့ လေ့လာစမ်းသပ်ချက် (၁) 96
၁၂။ Laura Carstensen ရဲ့ Socioemotional Selectivity Theory အတွက် လုပ်တဲ့ လေ့လာစမ်းသပ်ချက် (၂) 97
၁၃။ Laura Carstensen ရဲ့ Socioemotional Selectivity Theory အတွက် လုပ်တဲ့ လေ့လာစမ်းသပ်ချက် (၃) 97
၁၄။ စာရေးဆရာကြီး Leo Tolstoy ရဲ့ ဇာတ်ကောင် Ivan Ilyich ရဲ့ သေခါနီးလိုချင်တာတွေနဲ့ ဒါကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့ မိသားစုဝင် မဟုတ်တဲ့သူ 98
၁၅။ Keren Brown Wilson ရဲ့ Assisted Living စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်ရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ နိဂုံး 99
၁၆။ Lou Sanders အတွက် Assisted Living နဲ့ နေထိုင်မှု (၁) 101
၁၇။ Assisted Living နဲ့ ပတ်သက်ပြီး Keren Brown Wilson နဲ့ ကျွန်တော်ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာအချို့ 102
၁၈။ Lou Sanders အတွက် Assisted Living နဲ့ နေထိုင်မှု (၂) 103

အခန်း (၅)
ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ - A better life

၁။ Dr. Bill Thomas - ဘိုးဘွားရိပ်သာကို တမူထူးခြားစွာ ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့ မိသားစုဆေးပညာအထူးပြု လူငယ်ဆရာဝန် 106
၂။ Dr. Bill Thomas - အိမ်စာ မလုပ်တဲ့ ကျောင်းသား။ ဒါပေမယ့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဖတ်ရှုလေ့လာ သင်ယူသူ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက သူများကို ဝယ်လာအောင် ရောင်းတတ်သူ။ မာနမထားတဲ့ စာတော်တဲ့ ဆရာဝန် 107
၃။ Dr. Bill Thomas - သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးပြီး၊ တိရစ္ဆာန်တွေပါမွေးတဲ့ လယ်သမားဆရာဝန်၊ အဆင့်မြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာတွေထက် လူထုကို ပိုပြီး ကူညီနိုင်တဲ့ ပညာကို ရွေးချယ်ခဲ့သူ 108
၄။ ဘိုးဘွားရိပ်သာကို ပြောင်းလဲဖို့ Dr. Bill Thomas လာပြီ 109
၅။ ဘိုးဘွားရိပ်သာကို သက်ဝင်လှုပ်ရှားတဲ့ဘဝကို ရောက်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ Dr. Bill Thomas စတင်ကြိုးပမ်းပြီ 110
၆။ Dr. Bill Thomas တို့ ဘိုးဘွားရိပ်သာထဲကို အသက်တွေကို ပြန်စားကြီးနဲ့လျှပ်တပြက် ခေါ်သွင်းလာပြီ 113
၇။ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ တိရစ္ဆာန်မွေးရတဲ့ ကရိကထများ 114
၈။ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ တိရစ္ဆာန်မွေးလို့ရလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ 114
၉။ မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခဲ့တယ်လို့ သံသယရှိခံရသူကို ကယ်တင်ပေးလိုက်တဲ့ Parakeet တစ်စုံ 116
၁၀။ သစ္စာရှိမှု၊ သစ္စာစောင့်သိမှုနဲ့ အခြားသူတွေ အောင်မြင်အောင် ကူညီလိုမှု 117
၁၁။ ဆေးလောက၊ ဇရာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးမှု (၂) 118
၁၂။ Dr. Bill Thomas နဲ့ Keren Brown Wilson တို့ရဲ့ တူညီတဲ့ အယူအဆ 119
၁၃။ Lou လို လူအတွက် စနစ်စုံနဲ့နေနိုင်တဲ့နေရာ - NewBridge 119
၁၄။ ရေချိုးခန်းထဲ လမ်းလျှောက်သွားနိုင်တာကို ဝမ်းသာပေမယ့်၊ အသက်ရှည်ရှည်နေရတာကို မကြိုက်တဲ့အဘွား Rhoda Makover 120
၁၅။ ရုပ်ရှင်ကြိုက်တတ်တဲ့ ရွှတ်နောက်နောက် အဘွားနှစ်ဦး Anne Braveman နဲ့ Rita Kahn 121
၁၆။ အခြေခံပညာ ကျောင်းသူကျောင်းသားလေးများ NewBridge ရဲ့ အရေးကြီး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာပုံ 122
၁၇။ အမေရိကန်သမ္မတ Barack Obama ဆီ စိတ်တိုပြီး စာပို့ပစ်တဲ့ အဘွား Rita Kahn 122
၁၈။ NewBridge ရိပ်သာရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များ လည်ပတ်ဖို့အတွက် အထောက်အပံ့ 122
၁၉။ ဝင်ငွေနည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများနဲ့ မသန်စွမ်းသူများအတွက် ရေရှည်တတ်နိုင်တဲ့ အိမ်ရာစီမံကိန်းတစ်ခုနဲ့ စီမံကိန်းဒါရိုက်တာ Jacquie Carson 123
၂၀။ အသက် ၈၅ နှစ် အရွယ် Ruth Barrett သို့မဟုတ် သစ်ပင်ရဲ့ပင်စည်နဲ့တူတဲ့ အဘွား 124
၂၁။ Jacquie Carson ရဲ့ ရိပ်သာမှာနေတဲ့သူတွေရဲ့ကျန်းမာရေး လူမှုရေးပြဿနာများအတွက် Jacquie Carson က စည်းမျဉ်းများ၊ သက်ဆိုင်သူများနဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရပုံ 125
၂၂။ သွက်ချာပါဒဝေဒနာသည်သားနဲ့ အသက် ၉၀ ကျော်အရွယ် မိခင် Ruth Beckett 126
၂၃။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းအသစ်နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု 127
၂၄။ မိမိဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင် စီမံအုပ်ချုပ်ခွင့်ဆိုင်ရာ သဘောတရားများ 128
၂၅။ ဘိုးဘွားရိပ်သာကို ပို့ခံရတော့မယ့်ဆဲဆဲ Lou Sanders အတွက် သူကြိုက်သွားတဲ့ နေရာအသစ် 129
၂၆။ နေရာအသစ်မှာ ပျော်သွားတဲ့ Lou Sanders 131
၂၇။ Lou Sanders နဲ့ ဇရာ 132

အခန်း (၆)
လွှတ်ချလိုက်ပါ - Letting Go

၁။ အသက် ၃၄ နှစ်သာရှိသေးပေမယ့် အခြားကိုယ်တွင်းကလီစာတွေဆီကိုပါ ကင်ဆာပျံ့နှံ့သွားပြီဖြစ်တဲ့၊ ကုထုံးတွေ မအောင်မြင်တဲ့ ဆေးလိပ်နဲ့ ထိတွေ့မှုမရှိတဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် Sara Thomas Monopoli 135
၂။ ရောဂါဝေဒနာနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ် 137
၃။ အခုခေတ်မှာ လူနာတွေကို မသေအောင် သူတို့ရဲ့ အသက်ကိုဆွဲဆန့်ရာမှရလာတဲ့ အကျိုးဆက်များ 138
၄။ အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်နေတဲ့ လူနာများ၊ ဘဝဆုံးခါနီး လူနာများရဲ့ အရေးကြီး ဦးစားပေးအရာများနဲ့ ဒါတွေကို သူတို့ မရလိုက်ကြ၊ မအောင်မြင်ကြပုံ 139
၅။ အမေရိကန်သမ္မတအချို့ ရောဂါအမျိုးမျိုးနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရပုံများ 140
၆။ Ars moriendi သို့မဟုတ် သေခြင်းအနုပညာ 140
၇။ အူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပေါက်ပြဲ၊ နှလုံးဖောက်၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို ရောဂါပိုးတွေပျံ့၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီး၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပျက်စီး၊ ခြေထောက်ပါပုပ်သွားပြီး ဖြတ်ပစ်ရတော့မယ့် အသက် ၆၀ ကျော် အိမ်ထောင်မရှိတဲ့ အဘွား 141
၈။ ကျွန်တော်သိတဲ့ Hospice ဆိုတာ 142
၉။ အဆုတ်က တွယ်ဆက်တစ်ရှူးတွေမာပြီး အမာရွတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့ အသက် ၇၂ အရွယ် အဘွား Lee Cox နဲ့ Hospice 142
၁၀။ Hospice ကုထုံးနဲ့ သမားရိုးကျကုထုံးတို့ရဲ့ ကွာခြားချက် အချို့ 144
၁၁။ Hospice သူနာပြုဆရာမ Sarah Creed နဲ့ ကျွန်တော် Hospice နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတာတွေ 144
၁၂။ ပြင်းထန်တဲ့ မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်အမျိုးသား Dave Galloway နဲ့ Hospice 145
၁၃။ Lee Cox လည်း ကွယ်လွန်ပြီ 147
၁၄။ Sara ရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပိုဆိုးလာနေပြီ (၁) 147
၁၅။ လူနာရဲ့ ကျန်ရှိသက်တမ်း ဆရာဝန်ရဲ့ ခန့်မှန်းချက်နဲ့ အမှန်တရားတွေကို ဖွင့်ချမှု 149
၁၆။ Sara ရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပိုဆိုးလာနေပြီ (၂) 149
၁၇။ ကင်ဆာကြောင့် ရှစ်လလောက်ပဲ နေရတော့မယ်လို့ စာတွေမှာ ရေးထားပေမယ့် အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက် ပိုနေသွားနိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင် စာရေးဆရာ Stephen Jay Gould 151
၁၈။ Sara ရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပိုဆိုးလာနေပြီ (၃) 152
၁၉။ ဆရာဝန်တွေရဲ့ လက်ထဲကို အရာအားလုံးကို ပုံအပ်လိုက်မှု။ ကုသမှုနဲ့ စောင့်ရှောက်မှု အတွက် ခွဲတမ်းစနစ် 153
၂၀။ ကုသမှုမအောင်မြင်တဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့် ရင်သားကင်ဆာဝေဒနာရှင် ၃၈ နှစ် အရွယ် အမျိုးသမီး Nelene Fox ကြောင့် ရောဂါနဲ့ကုသမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ ဆရာဝန်နဲ့လူနာရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စိန်ခေါ်ဖို့လုပ်ခဲ့တဲ့ အာမခံကုမ္ပဏီတွေ ကျရှုံးရပုံ 154
၂၁။ သမားရိုးကျ ကုသနည်းနဲ့ရော Hospice နည်းနဲ့ပါ တပြိုင်နက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း 155
၂၂။ ပြင်းထန် ရောဂါဝေဒနာ အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသခြင်းပညာ 156
၂၃။ Hospice မှာ သုံးတဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေကြောင့် သေနှုန်းက ပိုတက်လာသလား 157
၂၄။ မြို့တစ်မြို့ရဲ့ ပြုစုကုသပုံ၊ ပြင်းထန်ရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခါနီးကိစ္စတွေကို ကိုင်တွယ်ပုံတွေက အကျိုးများစေပုံ 157
၂၅။ ရောဂါပြင်းထန်တဲ့ အူမကြီးကင်ဆာဝေဒနာရှင် လူနာအမျိုးသမီးကို ကျွန်တော် ပြောလိုက်တာက ကြမ်းတမ်းသလို ဖြစ်သွားပုံ 158
၂၆။ ပြင်းထန်ရောဂါဝေဒနာကို ကာကွယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသမှုပညာရပ်ရဲ့ ရှေ့ဆောင် အထူးကုဆရာဝန်အမျိုးသမီး Dr. Susan Block ရဲ့ လူနာကို ပြောဆိုကိုင်တွယ်ကုသတဲ့ နည်းလမ်းအချို့ 159
၂၇။ Dr. Susan Block ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဖခင်ပါ ဖြေခဲ့ရတဲ့ လူနာအတွက် အရေးကြီး ဆုံးဖြတ်ချက်မချခင် လူနာကိုယ်တိုင် ကြိုပြီး ဆုံးဖြတ်ထား၊ ဖြေထားဖို့လိုတဲ့ မေးခွန်းများ 160
၂၈။ ဦးနှောက်ကင်ဆာဝေဒနာရှင် အမျိုးသားတစ်ဦး မကွယ်လွန်မီ မိသားစုနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အချိန်ကာလကို ဖြတ်သန်းခဲ့ပုံ 162
၂၉။ သေခြင်းဆိုတဲ့ အမြဲအနိုင်ရတဲ့ ရန်သူနဲ့ သူ့ကိုရသလောက် ခုခံစစ်ခင်းပေးနေတဲ့ စစ်ဗိုလ်ချုပ်နဲ့တူတဲ့အပြင် လူတွေက လိုလားတဲ့ ဆေးလောကရဲ့ပုံစံ 164
၃၀။ Sara ရဲ့ ဘဝနေဝင်ချိန် 164

အခန်း (၇)
ခက်ခဲတဲ့ စကားဝိုင်းများ - Hard Conversations

၁။ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ ယှဉ်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု 169
၂။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ဆီးလမ်းကြောင်းခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ရဲ့ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း တို့နှင့် မရင်ဆိုင်ခင်က 170
၃။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် အိုခြင်းနဲ့ နာခြင်းတို့ရဲ့ ဒဏ်ကို စတင် ခံစားရပုံ 170
၄။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - အဖေ့ရဲ့ ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးထဲက ကြောက်စရာ ကင်ဆာအကျိတ် 170
၅။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ကုသရန် ကြိုးပမ်းခြင်း 171
၆။ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန် ဖြစ်တာချင်း တူပေမယ့်လည်း 173
၇။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖခင် ရောဂါဝေဒနာဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - သူ့စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာတွေကို ဝင်ကြည့်လိုက်တဲ့အလား သိနေသူကို အဖေက သူ့ရဲ့ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်အဖြစ် ရွေးချယ်ခြင်း။ ခံစားရတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး လိုအပ်ပြီလို့ ခံစားလာရချိန်မှာ အဖေက ခွဲစိတ်မှုကို ခံပါမယ် 174
၈။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - အဖေရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲမလာ 174
၉။ လူနာနဲ့တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ရမယ့် တက်သစ်စ ဆရာဝန်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ မတူကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဆက်ဆံရေး အမျိုးအစားတွေ 175
၁၀။ သားဥအိမ်ကင်ဆာကြောင့် ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာတွေနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ကုသမှုကို ခံနေရတာတောင်မှဆံပင်ပွမနေအောင်၊ စောင်ကိုမတွန့်ကြေအောင် သပ်ရပ်စွာဖြန့်ပြီး၊ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းဖို့ကြိုးစားတဲ့ အဆိုတော်ဟောင်း၊ အလှမယ်ဟောင်း အသက် ၇၂ နှစ် အရွယ် အဘွား Jewel Douglass 177
၁၁။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - အဖေ သူ့ရဲ့ရောဂါကိုသိပြီးနောက် ဘာတွေ ဆက်လုပ်သလဲ၊ ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေ ပိုဆိုးလာပေမယ့်၊ ခွဲစိတ်ဖို့ မလုပ်သေးတဲ့ အဖေ 181
၁၂။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုအတွက် ခက်ခဲတဲ့စကားဝိုင်း 183
၁၃။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - အဖေ ခွဲစိတ်မှုကိုခံဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ 184
၁၄။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - အဖေ ဘာလိုချင်လဲဆိုတာကို မခွဲခင် ကြိုမေးထားမိလို့ ခွဲစိတ်ရင်းပေါ်လာတဲ့ အရေးပေါ် ဆုံးဖြတ်စရာကိစ္စကို အဖေ့ကိုယ်စား လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ပုံ 184
၁၅။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနဲ့ အဖေ့ရဲ့ ဝေဒနာ 186
၁၆။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - အဖေ ဓာတုကုထုံး ယူမယူ 188
၁၇။ ဆရာဝန်များ လူနာအတွက် ပိုပိုသာသာ လုပ်ပေးလေ့ရှိမှု 189
၁၈။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - ချော်လဲပြီး တော်တော်နဲ့မထနိုင်တာ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုးလာတဲ့ အဖေ 190
၁၉။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို သူတို့ရဲ့ အိမ်မှာပဲနေစေပြီး လိုအပ်တာတွေကို ရပ်ကွက်ကနေ ကူညီပံ့ပိုးပေးတဲ့စနစ်ကို ထူထောင်လိုက်တဲ့ အသက် ၈၅ နှစ်ကျော် အငြိမ်းစား ဇီဝဗေဒပညာရှင် Cohn ဇနီးမောင်နှံ 192
၂၀။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖခင် ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရပုံ - အိမ်တွင်း Hospice ကုထုံးကို ကျွန်တော့်ရဲ့အဖေ ယူလိုက်ခြင်း။ ယူပြီးနောက် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ထူးခြားဖြစ်စဉ်များ 193

အခန်း (၈)
ရဲစွမ်းသတ္တိ - Courage

၁။ နာမည်ကျော် ဂရိဒဿနပညာရှင်ကြီး Socrates နဲ့ စစ်ဗိုလ်ချုပ်နှစ်ဦးတို့ ရဲစွမ်းသတ္တိနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြပုံ 199
၂။ Jewel Douglass ရဲ့ ဘဝဇာတ်လမ်းဟာ သူမအတွက် အဓိပ္ပါယ်လေးနက်တာတွေကို လုပ်ဆောင်ရင်း အဆုံးသတ်သွားပါတယ် 200
၃။ စမ်းသပ်ကုသခံရာမှာဖြစ်တတ်တဲ့ နာကျင်မှုတွေအပေါ် လူနာတွေရဲ့စိတ်ထဲ ကောက်ချက်ချပုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး Daniel Kahneman ရဲ့ လေ့လာချက် 203
၄။ လူသားတွေရဲ့ မတူညီတဲ့ အတ္တနှစ်ခု 204
၅။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို မယူဘဲ မိသားစုဆီကို ပြန်လာနိုင်အောင်သာ ခွဲစိတ်ခိုင်းတဲ့ Douglass 205
၆။ အိမ်တွင်း Hospice ကုထုံးကို ယူလိုက်ပြီး၊ ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် ကွယ်လွန်သွားတဲ့ Douglass 207
၇။ မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်မှုအတွက် အကူအညီ 208
၈။ ကျွန်တော့်ရဲ့သမီး Hunter ရဲ့ စန္ဒယားဆရာမ Peg Bachelder အပေါ် Hospice ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ 210
၉။ ကျွန်တော့်အဖေရဲ့ နေဝင်ချိန် 213
၁၀။ ကျွန်တော့်အဖေရဲ့ နောက်ဆုံးနေ့ရက်များ 214
၁၁။ အဖေ ဆုံးပြီ 217

အခန်း (၉)
နိဂုံး

- * နိဂုံး 219