

De sidste levedøgn



Informationspjece til Familie og Venner

De sidste levedøgn

Når døden nærmer sig hos en alvorligt syg eller et ældre svækket menneske, opstår der ofte usikkerhed og spørgsmål hos de nærmeste.

Hvad kan man forvente i den sidste tid? Hvilke tegn fortæller, at døden er nært forestående? Hvordan kan jeg hjælpe?

Denne pjece giver information om de forandringer man hyppigst ser de sidste døgn i et menneskes liv.

Vi ved af erfaring, at når man står i denne situation er man ofte usikker på sin rolle og vi håber at denne pjece kan give nogle svar på de spørgsmål du måtte have.

Plejepersonalet har en almen viden om den sidste svære tid, som du sammen med dine nærmeste skal igennem.

Du har måske som nærmeste, viden om netop dit familiemedlem og eller vens ønsker og tanker, og derfor kan vi sammen skabe de bedst mulige rammer og lindring i den sidste tid for din kære.

Plejen og behandlingen er vores ansvar. I er velkommen til at deltage i det omfang I ønsker og magter det. Jeres vigtigste rolle som familie eller ven er, at være tilstede på den måde som føles naturligt for jer.

Ændret bevidsthedsniveau

I takt med sygdom og svækkelse kan man blive tiltagende træt og måske sove en stor del af tiden væk. Man kan sige at der sker en naturlig social tilbagetrækning fra omgivelserne. Det er ikke udtryk for manglende interesse, men et udtryk for at kræfterne ikke længere slår til.

Den måske uvante situation og stilheden i rummet, kan være svær at bære.

Man mener at høresansen og følelsen af berøring er de sidste sanser som forsvinder.

Hvis du har lyst til at hjælpe:

Du kan yde omsorg ved at have accept og forståelse for, at din familiemedlem/ven er mere træt.

At mærke at dem man holder af, er omkring én uden nødvendigvis at skulle tale sammen eller holde sig vågen giver tryghed og en følelse af stadig at være betydningsfuld. Det er helt normalt at tale til den døende, og holde i hånden. Tal til din kære som om han eller hun var ved bevidsthed. Få sagt det som måske endnu mangler at blive sagt – det som kan være en trøst at få sagt.

For nogle kan det også være en hjælp at læse lidt højt fra en bog, synge eller sætte noget rart musik på, som har betydning for jer.

Personalet vil meget gerne være behjælpelige med evt. sangbog, bibel eller roligt musik, hvis du/i ikke selv har noget.

Smertelindring

Mange familiemedlemmer/venner bekymrer sig om deres kære har smerter i den sidste tid. Her er det vigtigt at både I, og den døende ved, at langt de fleste smerter kan lindres godt med medicin.

Plejepersonalet er uddannet til at vurdere smerter ud fra kliniske tegn. På den måde sikres en god smertebehandling, også når det bliver svært at komme i kontakt og tale med den døende. Smertestillende medicin har altid til formål at lindre smerter. Smerteoplevelser og angst kan forstærke hinanden, derfor kan man i nogle tilfælde opnå god effekt af angstdæmpende medicin.

Er man ikke i stand til at indtage tabletter er der andre nænsomme måder at give medicin på.

Hvis du har lyst til at hjælpe:

Nærheden af et kendt menneske kan give tryghed og i nogle tilfælde gøre smerteoplevelsen mindre.

Beroligende musik eller lys kan være rart for nogle. Personalet kan være jer behjælpelige med beroligende musik eller lys.

Mundpleje

I den sidste tid hvor kroppen ikke længere kan optage væske og næring, vil de fleste også miste lysten til at spise og drikke. Det opleves ikke som sult eller tørst hos den døende. Mundtørhed kan derimod være en gene og kan lindres ved pleje og fugt af munden.

Hvis du har lyst til at hjælpe:

Det kan være rart at få fugtet munden med en swap ligesom, at læberne kan have behov for læbebalsam. Personalet vil være behjælpelige med at vise dig hvordan. Danskvand med eller uden citrussmag, kan også give oplevelsen af en frisk mund.

Lejring/huden

I de sidste timer af livet kan den døendes hud føles kølig og fugtig, især på hænder og fødder. Læber og negle kan blive blege og blålige.

Ofte forandrer ansigtstrækkene sig også, fordi væsken samler sig under huden på de lavest liggende dele af kroppen.

Det er alt sammen naturlige tegn på at kroppens processer gradvist lukker ned

Hvis du har lyst til at hjælpe:

Plejepersonalet vil sørge for god lejring og hudpleje, så ofte det er brug for det. Har du lyst at hjælpe så er det rart at få luftet dynen, og rystet hovedpuden, eller flyttet lidt på en aflastende pude når man er sengeliggende.

Forandringer i vejrtrækningen

Det er ikke ualmindeligt at man i den sidste tid får åndenød. Åndenød kan vække angst og denne angst kan i sig selv forværre åndenøden. Vi har mulighed for at lindre både åndenød og angsten med medicin.

At blive lejret godt, få luftet puden og lidt frisk luft via et åbent vindue kan også have en positiv effekt på vejrtrækningen og evt. angst.

Iltbehandling gavner sjældent og giver ofte gener i form af tørre slimhinder.

Der kan i de sidste timer/døgn opstå en særlig støjende åndedrætslyd, fordi den døende ikke er i stand til at skille sig af med slimdannelser i luftrøret, ved at hoste eller synke. Dette kan opleves meget ubehageligt at betragte, men det kan være rart at vide, at det ofte ikke opleves plagsomt for den døende, pga. tiltagende bevidsthedssvækkelse.

Hvis du har lyst til at hjælpe:

Nærheden af et kendt menneske hjælper ofte til at forebygge angsten og genvinde ro og tryk. Luft eller vend puden og luk lidt frisk luft ind.

Det er normalt, at der kan opstå pauser i vejrtrækningen i de sidste timer, disse kan være meget lange og kaldes apnø perioder.

Det er karakteristisk at vejrtrækningen afsluttende bliver overfladisk før der høres nogle sidste kortvarige suk. Åndedrættet udebliver derefter og der kan ikke mere iagttages livstegn.

Forventninger

Det er en god ide at aftale med plejepersonalet hvilke forventninger du, som nærmeste har til f.eks. hvor ofte vi kigger ind til din kære når du er her og hvornår du ønsker at blive ringet op på døgnet ved forværring af tilstand.

Hvem skal vi ringe til først ved forværring, hvem er noteret som primær kontaktperson.

I kender hinanden og jer selv bedst, så fortæl os hvordan vi bedst muligt støtter jer i denne svære tid.

Mulighed for at overnatte hos sin kære/Vågetjenesten

I de sidste døgn kan det være rart at være sammen så meget det er muligt. Der er en gæsteseng i huset, som personalet vil være behjælpelige med at sætte frem hvis i ønsker at overnatte.

Det er muligt at købe mad i cafeen kl. 11.30-13.30 på hverdage.

Du/I er meget velkommen til at være her så meget som i ønsker, men vi ved også at det kan være udmattende og hårdt. Mærk efter hvad der giver mening for jer/dig og føl dig ikke presset. Personalet har ingen forventninger til hvor meget du er her og har forståelse for denne svære tid.

Det er nogle gange svært at sige hvor nært døden er forestående selv for personalet, som har erfaring. Derfor ved vi at du som nærmeste familie/ven nogle gange kan have svært ved til sidst at blive ved med at være tilstede og våge over din kære.

Det er i situationer som disse muligt at kontakte Røde kors' vågetjeneste, der som oftest kan være behjælpelige med frivillige fra kl. 22-6 alle dage. Tal med personalet, så vil de sørge for det praktiske omkring dette samarbejde.

At give slip på livet

Fasen hvor den døende er ved at give slip på livet er naturligvis præget af mange følelser.

Afdelingens personale er til rådighed for en snak, støtte og nærvær og vil også altid gerne være behjælpelige med at kontakte en præst, der kan komme og tale med jer og jeres kære, uanset hvilken religion.

Vi oplever nogle gange, at den døende har brug for ro til at dø, at det kan være svært at give slip mens du/I som familie/ven er til stede. Derfor kan det ske at døden indtræffer netop de minutter du/I ikke er tilstede.

Når døden er indtruffet

Når døden er indtruffet, har mange brug for at blive hos deres kære i en tid.

Plejepersonalet vil afhængig af dit/jeres behov komme ind og vaske og klæde jeres kære i det tøj I har aftalt (det er ofte et sæt yndlingstøj og evt. yndlingssmykke).

Hvis du har lyst til at hjælpe:

Det kan være en god indgangsvinkel til at tale med sin kære om døden, at spørge ind

til om de har særlige ønsker til tøj eller smykker. Nogle ønsker selv at deltage i at vaske og klæde deres kære på sammen med personalet og andre ikke, det finder vi ud af sammen.

Personalet vil sørge for at du/I kan være hos jeres kære så længe I har brug for det efter de er gjort i stand. Nogle ønsker at kunne invitere øvrig familie og venner på en kop kaffe for de kan sige farvel, mens andre allerede føler de har fået sagt farvel det er helt individuelt og personalet vil være behjælpelige.

Personalet vil kontakte lægen for at lave aftale om tilsyn og udfyldelse af dødsattest. Det er din/jeres opgave at kontakte en bedemand, som vil guide dig/er videre. Personalet må ikke anbefale en specifik bedemand, men der findes annoncer for flere bagerst i den lokale avis.

De følgende dage

For at kunne begynde at tømme lejligheden skal du/I underskrive en rydningserklæring. Plejepersonalet kan give dig den og det er også dem du afleverer den til når I har underskrevet den.

Boligen opsiges hos Boligselskabet Sjælland.

Den medicin som din kære har brugt, vil der oftest være rester af. Personalet kan være dig behjælpelig med at bortskaffe det korrekt via apoteket.

Ingen er i stand til at fjerne den smerte livet påfører dig lige nu, men vi er her, så du kan dele den med os.

Skriv dine spørgsmål ned så du husker dem.

Venlig hilsen
Personalet i PlejeGribskov

Information om mad og drikke i den sidste tid findes i vores særskilte pjece

