



Den sidste tid

TEGN PÅ DØDEN- LIVETS SIDSTE TIMER



Når livet, hos en du er glad for, går mod enden, vil der ske mange ting, som kan virke skræmmende for dig, som er pårørende.

I denne pjece har vi beskrevet almindelige forandringer.

I tillæg giver vi dig nogle råd, så du kan give din kære en så god afslutning på livet som muligt.

Vær ikke bange for at stille spørgsmål

Når nogen, som står dig nær, ligger for døden, bør tiden tilrettelægges. Det skal ske for at den døende, familien og andre pårørende skal få mest muligt privatliv og tid sammen. Samtidigt vil den døende have behov for vedvarende kvalificeret pleje til sidst. Vær ikke bange for at stille spørgsmål eller komme med ønsker til lægen, hjemmesygeplejersken eller andet sundhedspersonale.

Hvad du, familien og den døende selv ønsker vil variere, derfor er det også vigtigt at sige til, hvis der er noget specielt, du/l ønsker eller tænker på.

De lægen eller sygeplejersken kan måske give jer et svar på, omtrent hvor lang tid af livet, der er igen. Men husk, at det er umuligt at give et nøjagtigt svar. Nogle ser ud til at vente med at dø. Måske Venter de på et specielt besøg, en vigtig hændelse som en speciel højtid, fødselsdag eller lignende, for så at dø kort tid efter denne hændelse. Andre kan opleve uventede forbedringer og leve længere end forventet. Nogle få ser

ud til at bestemme sig for at dø og gør dette vældig hurtigt, måske kun på nogle få minutter.

Mange kropslige forandringer

Der er mange forandringer i kroppen, som indtræder i de sidste timer og dage af livet, og når mennesket faktisk dør. Hver af disse kan opleves som skræmmende, hvis du ikke forstår dem.

De typiske forandringer er, at den døende bliver svagere. Efterhånden vil han eller hun ikke længere klare at løfte hovedet fra puden eller flytte sig omkring i sengen. Han eller hun vil få reduceret funktionsevne, og der kan opstå sår og hudforandringer. Det er almindeligt, at appetitten svækkes, og den syge taber sig i vægt. Nogle får pletter på huden, hjertet fungerer ikke længere, som det skal, urinen kan blive mørk, den døende kan blive indtørret, vedkommende bliver stadig mere søvning, og det er vanskeligt at få ham eller hende til at vågne. Det vil også være vanskeligere at kommunikere med vedkommende.

Den syge får måske problemer med at finde de rette ord, taler i korte sætninger eller giver forsinkede eller upassende svar. Måske svarer han eller hun ikke i det hele taget. Rastløshed, meningsløse repeterende bevægelser, stønnen, jamren, unormal vejrtrækning, grimasser, hosten og gurglen er også almindelig. Det samme er det at miste kontrollen over urin og afføring, og at vedkommende ikke længere magter at lukke øjnene.

At lade være med at spise kan give lindring

Ved slutningen er der mange pårørende, som bekymrer sig, fordi den døende ikke vil eller magter at spise længere. Nogle tror, at vedkommende prøver at sulte sig til døde. Men ofte er forklaringen så enkel, som at appetitten er væk, og at det vil føre til ekstra ubehag at spise. Kroppen kan ikke længere optage næring, og maden kan føre til ubehag og kvalme.

Faktisk så kan det virke lindrende ikke at spise, når det går mod slutningen, fordi der indtræder en tilstand, som hedder ketose. Dette kan give en følelse af velvære og mindsker ubehaget. Det er også helt normalt at ophøre

med at drikke, når det går mod slutningen. Derfor bør du ikke prøve at tvinge den døende til at spise eller drikke, hvis vedkommende ikke vil det. Vis omsorg og kærlighed på andre måder i stedet for.



Tal til ham/hende

De fleste sover meget, måske næsten uafbrudt de sidste timer. Mange familiemedlemmer synes dette er vældig trist og vanskeligt, fordi det ofte er i de sidste timer af livet, vi har mest, vi vil sige til den døende.

Vi ved ikke, hvad bevidstløse personer kan høre. Men det kan virke som om, bevidstheden kan være større end evnen til at svare. Derfor er det klogt at antage, at den

bevidstløse kan høre alt, hvad du siger. Tal med ham/hende, som om vedkommende var bevidst. Inkluder den døende i hverdagsagtige samtaler og sig det, du ønsker og har behov for at sige til ham/hende. Skab et så hjemligt miljø som muligt. Omgiv den døende med folk, dyr, ting, musik og lyde, som du ved, han eller hun kan lide. Vis følelser, som du plejer at gøre.

Nogle gange virker det som om, at en som ligger for døden venter på at "få lov" til at dø. Giv ham/hende lov til at dø. Sig for eksempel noget som: "Jeg er så glad for dig, men jeg ved, at du er døende. Du kan give slip, når du føler dig klar til det."

Mange mistolker den døende

Når stønnen, jamren, og grimasser optræder samtidig som forvirring, uro og ophidselse, er der mange, som mistolker dette som fysisk smerte. Men det er en myte, at ukontrolleret smerte pludselig udvikles i løbet af de sidste timer af livet, hvis det ikke har været et problem tidligere. Mange bliver også stresset af, at den døende får et anderledes vejrtrækningsmønster, og de er bange for, at den døende oplever det, som at blive kvalt. Det er

vigtigt at være klar over, at han/hun måske ikke oplever åndenød eller kvælningss fornemmelser. Mange tror også, at smerter brat vil blive stærkere, når patienten dør, men der er ingen grund til at tro det.

Når døden indtræffer, stopper hjertet med at slå, vedkommende holder op med at trække vejret, pupillerne stivner, og den døde får en bleg og voksagtig farve. Kropstemperaturen falder, musklerne slapper af, og der kan sive urin og afføring. Øjnene kan være åbne, kæben falder ned, og du kan høre, at det risler i væskeerne i kroppen på den døde.

Når den forventelige død sker hjemme, skal du ringe til hjemmesygeplejen, så skal de nok hjælpe jer i det videre forløb og tage kontakt til lægen. Lægen vil efter nogle timer besøge jer og udfærdige en dødsattest. Derefter kan du kontakte den begravelsesforretning, I har bestemt jer for at bruge.

Tag sorgen alvorligt

Brug tid på at pleje og tale om **sorgen**. For nogle kan det tage timer, dage, uger eller måneder før det virkelig går op for dem. Brug den tid du behøver til at sige farvel. Hvis

du har lyst til at give den døde et kys, et klem eller stryge vedkommende over kinden, så gør det. Hvis du ønsker at deltage i plejen og forberedelsen af den døde til begravelsen, så bed om det.

Nogle ønsker at være der, når kroppen bliver hentet af begravelsesforretningen. Andre synes, at det er bedst at slippe.

Måske har den døde et livstestamente, eller han/hun kan have givet mundtlige beskeder om, hvordan vedkommende ønsker, at begravelsen skal være.

Vær ikke bange for at bede om professionel hjælp til at takle sorgen, eller for at fortælle sundhedspersonale og andre om, hvordan du har det. Tag følelserne alvorligt. Vov at mærke sorgen, lad den få udløb og tal om den.

Kilde: sundhed.dk

Mulighed for sorgstøtte

Brug din praktiserende læge, hvis du synes sorgen er svær at være i.

Tilbud om samtale med sygeplejen efter dødsfald

Efter cirka 1 uge vil du som efterladt ægtefælle blive kontaktet af den sygeplejerske eller social og sundhedsassistent, som I primært har haft kontakt med i forløbet med tilbud om en opfølgende samtale cirka 14 dage efter dødsfaldet.

Mulighed for sorgstøtte i kommunen

Der opstartes 2 gange om året

Læs mere på kommunens hjemmeside eller spørg din sygeplejerske

Det er muligt at søge sorgstøtte blandt andet i kirken og interesseorganisationer

Få overblikket over aktuelle sorgtilbud på detnationalesorgcenter.dk:

- sorgvejviser.dk – oversigt over støttemuligheder lokalt f.eks. via din lokale kirke
- Sorglinjen tlf. 70209903
- børn, unge og sorg
- erduokay.dk
- [pårørendevejviser.dk](http://paerørendevejviser.dk)

Find mere viden på

sundhed.dk

borger.dk

[helbredsprofilen](#)

bedemand.dk

Plante håb- ny begyndelse

Fakta

Når livet går mod sin slutning, sker der mange forandringer med den døende, som kan virke skræmmende

Det er almindeligt og naturligt, at den døende ikke vil spise og drikke

Det er sjældent, at der opstår nye smerter hos den døende

Hav en tæt kontakt til hjemmeplejen og den praktiserende læge, hvis personen er døende i hjemmet

Kilde: sundhed.dk

**Pleje og Omsorg
Uddannelse og
Udvikling**

Postboks 200
Storegade 56
4780 Stege

55 36 36 36
vordingborg.dk