

Oswajanie śmierci

Proces umierania jest unikalny dla każdej osoby. Jednak w większości wypadków występują podobne oznaki lub zmiany, które wskazują, że dana osoba umiera.

Można tu wymienić cztery oznaki:

- . Zmniejszone zapotrzebowanie na pożywienie i napoje
- . Wycofanie się ze świata
- . Zmiany w oddychaniu
- . Zmiany, które pojawiają się przed śmiercią

1. Zmniejszone zapotrzebowanie na pożywienie i napoje

W ostatnich dniach lub godzinach życia organizm już nie potrzebuje tyle pożywienia i picia, co przedtem. Metabolizm spowalnia się, a ciało nie jest w stanie trawić pożywienia ani czerpać z niego wartości odżywczej tak jak wcześniej. Ludzie przestają pić i chociaż ich usta mogą wydawać się suche, nie jest to oznaką odwodnienia. Zwilżenie ust i zastosowanie żelu przynosi ulgę.

Bardzo trudno jest zaakceptować te zmiany, nawet kiedy wiemy, że dana osoba umiera, ponieważ jest to fizyczna oznaka, że poprawa już nie nastąpi. Jednak w dalszym ciągu mogą Państwo pokazać, że dbają o ukochaną osobę przez spędzanie z nią czasu, a także przynieść jej ulgę przez bycie z nią.

Niniejsza ulotka opisuje niektóre z fizycznych i emocjonalnych zmian, które zachodzą, kiedy ktoś dochodzi do swoich ostatnich dni lub godzin życia.

Przewidujemy, że mogą mieć Państwo pytania dotyczące tego, co i dlaczego coś się dzieje w takim momencie. Zachęcamy również do zwracania się o dalszą pomoc lub informacje, jeśli coś Państwa niepokoi.

2. Wycofanie się ze świata

Dla wielu proces „wycofywania ze świata” zachodzi stopniowo. Ludzie spędzają coraz więcej czasu, śpiąc. Po przebudzeniu wydają się często senni i wykazują mniej zainteresowania tym, co się wokół nich dzieje. Uczucia wyciszenia i spokoju mogą towarzyszyć temu naturalnemu procesowi.

3 Zmiany w oddychaniu

Pod koniec życia ciało staje się mniej aktywne, zmniejsza się więc zapotrzebowanie na tlen. Ludzie, którzy cierpią na brak tchu, często mają obawy, że mogą umrzeć, walcząc o oddech. W rzeczywistości jednak oddychanie podczas umierania staje się łatwiejsze.

Uczucie niepokoju może spowodować trudności z oddychaniem. Wiedza, że ktoś bliski jest w pobliżu, nie tylko uspokaja, lecz może naprawdę pomóc w zapobieganiu brakowi tchu w wyniku odczuwanego niepokoju. Zatem samo siedzenie cicho i trzymanie ręki ukochanej osoby może przynieść dużą ulgę.

Czasami w ostatnich godzinach życia może wystąpić głośny hałas przy oddychaniu. Spowodowane jest to nagromadzeniem się śluzu w klatce piersiowej, którego umierająca osoba nie jest już w stanie wykaślać. Można to załagodzić przez podanie lekarstwa lub zmianę ułożenia ciała. Głośne oddychanie może być niepokojące dla

4. Zmiany, które pojawiają się przed śmiercią

Kiedy śmierć się zbliża (w ciągu minut lub godzin), sposób oddychania może znowu ulec zmianie. Czasami występują długie przerwy pomiędzy oddechami lub zamiast mięśni klatki piersiowej uaktywniają się mięśnie brzuszne. W rezultacie zamiast klatki piersiowej wznoszą się i opadają okolice brzucha.

Jeżeli oddech wydaje się ciężki, proszę pamiętać, że jest to bardziej niepokojące dla Państwa niż dla osoby umierającej.

Niektórzy ludzie mogą stać się bardziej pobudzeni tuż przed nadejściem śmierci. Jeżeli to nastąpi, pracownicy służby zdrowia porozmawiają z Państwem o tym. Po upewnieniu się, że ból i inne objawy są pod kontrolą leków, podadzą środki na uspokojenie.

Przed śmiercią skóra może stać się blada, wilgotna i nieco chłodniejsza.

Większość ludzi nie budzi się ze snu, umiera spokojnie, łagodnie i cicho.

Tekst opracowany i powielany za uprzejmą zgodą Hospicjum św. Krzysztofa, Londyn, 2010

www.stchristophers.org.uk

5. Jak możemy pomóc

Jest to ciężki i bolesny czas dla Państwa z powodu utraty ukochanej osoby lub kogoś, kim Państwo się opiekowali. Czasami mogą Państwo nie wiedzieć, co powiedzieć, jak pomóc lub co zrobić.

Pielęgniarki, lekarze i pozostały personel służą pomocą w razie wszelkich obaw i zmartwień oraz zaoferują Państwu opiekę i pomoc.

Mamy nadzieję, że zwróci się Państwo do nas, aby porozmawiać o tym, co Was trapi. Wspólnie opracujemy plan opieki w zależności od potrzeb każdej ukochanej osoby.

Przydatne kontakty

Jersey Hospice Care

Specialist Palliative Care Team

Tel: 01534 876555 (24 godziny na dobę)

lub via Jersey General Hospital

Tel: 01534 442722 (pon.- czw. 08.30-16.30
piątek od 08.30-15.30)

.....

Family Nursing & Home Care

Tel: 01534 443600 (pon.- pt. 08.30-16.30)

Tel: 01534 442000 (JGH centrala telefoniczna)
16.30-23.00 i w weekendy

.....

lub proszę skontaktować się z lekarzem
pierwszego kontaktu



Jersey Hospice Care
your care, your choice, your time

States
of Jersey
The States of Jersey Department for
Health & Social Services

Oswajanie śmierci (ostanie dni życia)

ULOTKA INFORMACYJNA


Family Nursing
& Home Care

 PRIMARY
CARE
BODY