

Snak om døden – og lev livet

Klar t! 
samtalen

Dansk Selskab for PatientS!kkerhed

~~Fremfærd~~
Eldre

PS! 

Hvorfor skal vi snakke om døden?

Vi skal alle dø – før eller siden.

Det kan vi ikke ændre på, men vi har faktisk mulighed for at bestemme en del over, hvordan det skal ske.

“Jeg vil ikke ende som en grøntsag” – det har mange sagt på et eller andet tidspunkt.

De fleste af os vil gerne have lov til at dø stille og fredfyldte, omgivet af vores nærmeste – og helst derhjemme.

Måske er der nogen, vi gerne vil snakke med, før vi dør.

Og måske har vi nogle ønsker til, hvad der skal ske, når vi er døde: Kirkelig eller borgerlig begravelse, gravøl, salmer, sange osv.

Men du kan kun få det, som du vil, hvis du får fortalt det til dine nærmeste.

Det er også dem, der skal hjælpe med til alt det, der skal ske, hvis vi en dag ikke selv kan forklare vores ønsker.

Og det er dem, der skal lave aftaler med bedemand, præst, musikanter osv.

Så det er en god idé at få talt med dine nærmeste om det.

Tag samtalen i god tid

Snakken om døden er en af de ting, vi nemt kommer til at udskyde, til det er for sent.

Det er langt nemmere at snakke om døden, FØR vi ligger på det sidste, og der måske kun er kort tid tilbage.



Jeg er selv 66, og jeg fejler ikke noget alvorligt, men allerede for 3 år siden inviterede jeg mine to voksne piger til en middag, hvor vi skulle snakke om min død. Det blev en fantastisk aften, hvor vi græd og grinte og hyggede os, og både jeg og pigerne

var glade for det bagefter. Nu ved de, hvad jeg ønsker, og vi kan nemt tage det op igen, når det kommer tættere på.

Det er vigtigt også at få snakket med din læge

Når det gælder behandling, skal vi først og fremmest have talt med vores læge om det.

Hvis vi ikke selv beslutter, fx om vi ønsker, at personalet skal forsøge at genoplive os, hvis vi falder døde om, så SKAL de gå i gang med genoplivningsforsøg. Også selv om chancen for et godt resultat er meget lille.

Men hvis du taler med din læge om det, kan du selv bestemme. Så noterer lægen beslutningerne i sin egen journal og i din journal hos kommunen, og så gælder det.

Personalet er også altid klar til en snak om døden og den sidste levetid – det er jo trods alt en naturlig ting. Og nogle gange er de måske de nærmeste, vi har.

Så tag en snak med dem om dine tanker og ønsker, og om hvad du skal gøre, for at dine ønsker skal blive fulgt.



Ib Jungemann's

kone, Jytte, er død efter efter mange år med lungesygdommen KOL. Forinden var det blevet besluttet, at når Jytte døde, skulle hun ikke genoplives.

“SKAL IKKE GENOPLIVES. Det skulle der stå i hendes journal.

Også hos vores egen læge blev der skrevet, at Jytte ikke skulle genoplives, hvis hun faldt om af et hjertestop”.

“Så blev hun endnu mere syg, og kommunen kom og hjalp hver dag. Jeg holdt op med at arbejde og passede hende derefter. Da fik vi så også skrevet i hjemmehjælpens bog, at hvis Jytte faldt om, og jeg ikke var hjemme, så skulle hun ikke genoplives. Jytte og jeg lavede vores liv helt om. Hun skrev papirer om, hvordan hun ville have det, når hun skulle bisættes.”

Ib siger ligefrem: “Det var først, da vi fik talt om døden, at vi kunne leve livet – Jytte var en glad pige de sidste tre år”, fortsætter han og forklarer, at Jytte bekymrede sig mindre og hyggede sig mere, efter de fik talt om døden.”

Er det nemt at tage den samtale?

Nej, men det er godt....

Der er nogen, der har svært ved at snakke om døden. Vi er måske også blevet ringere til det, end vi var en gang, hvor døden blev set som en naturlig del af livet – selv om den i dag er lige så sikker, som den altid har været.

Det viser sig alligevel, at langt de fleste af os får en rigtig god snak, når først vi får taget hul på det.

Ofte sker det faktisk, at den ældre har holdt lidt igen med at snakke om det af hensyn til de pårørende, og at de pårørende har holdt igen for at skåne den ældre.

Og så løsner det jo op, når først vi får taget hul og får åbnet for alle de vigtige tanker, vi går rundt med.

De pårørende skal snakke lidt og lytte meget....

Er der en bestemt teknik?

Du må ikke tænke for meget på de pårørende. De skal nok blive glade for, at I får snakket om det – uanset hvordan du gør det. Men I kan jo altid starte med at tale om, hvad der skal ske, hvis du skulle blive syg.

Tænk på, at I ikke behøver at få talt om alle spørgsmål første gang. Måske bliver det tungt, og måske kommer I til at græde lidt – men det skyldes jo bare, at I er glade for hinanden.

Husk at få rundet godt af og glæd jer sammen over, at I er så stærke sammen, at I kan tale om svære ting. Og aftal, hvordan I følger op.

Det vigtigste er at komme i gang, så:

Tag samtalen med dine nærmeste – i god tid

Giv dem folderen

Hvis det er svært at komme i gang, kan du måske bare give dem denne folder og sige, at det vil du gerne snart snakke om.

Så kan I jo hver især skrive nogle ting ned, som I skal huske at komme ind på.

Hvis du ikke har pårørende

Og hvis ikke du har nogen nær familie eller gode venner at tale med det om – så tal med personalet om det.

De er altid klar – ellers siger de, hvornår I kan få lidt ro til en god snak.

Snak om døden og lev livet...

Når du har fået taget hul på snakken om døden, er det lettere at fortsætte en anden gang, når der er noget vigtigt at få afklaret eller spurgt til.

Så er døden ikke længere tabu eller et ømt punkt.

Så kan livet leves videre for fuld kraft.

Vi må alle sammen gøre, hvad vi kan for at nyde alt det liv, vi har tilbage.



Bent Vejsgaard Jensen er 84 år og bor på Kildevæld Sogns Plejehjem, hvor han er beboerrådsformand.

Bent har aftalt med sin læge, at han ikke skal genoplives, hvis hans hjerte skulle holde op med at slå.

Bent fortæller

om nogle principper om den sidste tid, de har besluttet i beboerrådet:

- Hvis vi helst vil dø herhjemme, skal vi så vidt muligt have mulighed for det
- Vi skal ikke dø i smerter
- Vi skal være sikre på en værdig behandling efter døden
- Der skal altid gøres opmærksom på det, når en beboer dør – fx bliver der sat billede af den afdøde og stearinlys op på en hylde på gangen. Der foretages altid udsyngning, hvis den afdøde og de pårørende har ønsket det, og der inviteres altid til mindekaffe for den afdøde”

Styrelsen for Patientsikkerhed har udgivet tre foldere i serien "En god afslutning på livet"

- Behandlingstestamente
- Fravalg af behandling den sidste tid
- Lindring den sidste tid

Folderne kan downloades på Styrelsens hjemmeside stps.dk

Landsforeningen Liv&Død udgiver "Min sidste vilje", som er en hjælp til at beskrive de ønsker, du har til din begravelse eller bisættelse.

Den kan læses, downloades og bestilles på Liv&Død's hjemmeside: livogdoed.dk

Livstestamente og behandlingstestamente

Hvis du har udfyldt livstestamente eller behandlingstestamente, skal sundhedspersonalet tage ønskerne i betragtning, hvis du er i en situation, hvor du ikke kan svare for dig selv.

Men den sikreste måde at sørge for, at dine ønsker respekteres, er at få talt med dine pårørende og din læge om det.

Du kan oprette et behandlingstestamente på Sundhed.dk ved at logge ind med NemID.

Denne folder er udarbejdet af overlæge Ove Gaardboe i forbindelse med projektet: "Borgernes ønsker til den sidst tid – Klar til samtalen", der er udført af Dansk Selskab for Patientsikkerhed og finansieret af Fremfærd Ældre.

(version 1)