



DEN SIDSTE TID



stevns kommune

sundhed & omsorg

Der er ofte mange spørgsmål om, hvad der sker i de sidste levedøgn. Vi har forsøgt at besvare nogle af disse spørgsmål i denne lille pjece. Vi håber, at det kan gøre dig lidt mere tryk, når du ved at det, der sker, og som kan virke unormalt, er et helt normal forløb, når døden nærmer sig.

Selv om det er os imod, og det kan være svært at finde ord, er det alligevel vigtigt at tale om døden og nævne den ved rette navn. Når døden nærmer sig, fungerer alt i kroppen gradvist langsommere og langsommere. Der er ikke længere energi til at tale eller klare så meget. Behovet for og evnen til at spise eller drikke forsvinder.

I de sidste levedøgn vil sanserne svækkes, og den døende vil sove eller døse mere og kan også have svært ved at flytte sig i sengen.

Det giver tryghed at være omgivet af mennesker, der kender en

Det kan være svært for den døende at give udtryk for sine behov og ønsker. Derfor kan det være trygt for vedkommende at høre kendte

stemmer og vide, at de pårørende og/eller professionelle hjælpere, der er til stede, kender til ens vaner og ønsker.

Nogle holder f.eks. af at få luftet ud og rystet puden, mens andre helst bare vil ligge stille i sengen og har ikke behov for, at der er nogen omkring en hele tiden. Nogle kan lide at blive rørt ved, andre kan ikke lide det.

Det er vigtigt at få gjort tingene for den døende på en måde, som vedkommende selv ville have gjort det på, hvis han eller hun kunne.

Pårørende kan foretage sig ting, som den døende holder af

Det er en god idé, hvis man som pårørende sørger for at foretage sig noget, som den døende holder af. Det kan f.eks. være at spille lidt dæmpet musik eller at læse op af en bog.

Det er godt at spørge den døende, om det er behageligt. Nogle mennesker bliver mere lydfølsomme ved livets afslutning og vil helst have ro.

Det giver tryghed at høre kendte stemmer

Spørg om hvad der er behageligt

Det kan også være rart for den døende, at en eller flere sidder ved sengen og taler sammen. Det kan give trykthed ikke at være alene.

Den fysiske omsorg er stadig vigtig. Det kan føles rart at blive frisket op med en fugtig klud i ansigtet og på hænderne, få en nænsom tandbørstning og lidt væde til mund og læber.

Behov for væske eller føde

I de sidste levedøgn er mad og drikke ikke nødvendigt, da kroppen ikke længere kan drage nytte af det. Pårørende er nogle gange bekymrede for, om den døende tørster, men væske er sjældent nødvendigt, da kroppen ikke kan udnytte væsken.

Det kan dog være rart at få fugtet læberne og indersiden af munden. Danskvand kan starte spytksekretionen og forhindre dannelsen af sår og svamp.

Det kan også føles rart at smøre den døendes krop med creme eller at give en blid massage på fødder og ben.

Følesansen og høresansen er det sidste, som forsvinder. Følesansen bevares længst i hænder og ansigt, og formentlig er høresansen den sans, der forsvinder sidst.

Selvom den døende sover eller døser hen, er det derfor vigtigt at sige, hvad man foretager sig, før man gør det. Det kan f.eks. være at sige til, når man kommer ind eller forlader rummet, før man rører ved den døende eller ryster puden.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at man taler med dæmpet stemme af hensyn til den døende.

De sidste timer inden døden:

- Det kan være vanskeligt selv for erfarne plejepersonaler at forudsige, hvornår døden indtræder. Der er dog de sidste timer eller døgn nogle tegn på, at døden er nært forestående. Det skyldes, at kroppens funktioner langsomt ophører.

Føle- og høresansen er det sidste, som forsvinder inden døden

Sorg er forskelligt fra person til person

- Den døende sover mere og mere, og bevidstheden og sanserne kan være svækkede. De fleste mennesker bliver bevidstløse, før de dør. De sover tungt og reagerer ikke længere, når man taler til dem eller rører ved dem. Tilstanden kan vare timer eller dage.
- I timer til døgn inden døden indtræffer, kan vejtrækningen måske være lidt raslende på grund af slim i luftvejene, som den døende ikke har kræfter til at hoste op. Den døende er bevidsthedssvækket og mærker sandsynligvis ikke generne, men det kan være ubehageligt for de pårørende at høre. Stillingsskift og medicinsk behandling kan hjælpe. Sugning kan forøge slimmængden og anbefales ikke.
- Den døende kan tale om tidligere oplevelser, mens nutiden opleves uklar. Nogle taler om 'at rejse' eller om 'at skulle hjem'. Nogle kalder f.eks. på deres mor eller far, selvom forældrene for længst er døde.
- Vejtrækningen kan blive uregelmæssig med lange pauser for til sidst at ophøre. Herefter kan der komme et enkelt suk.
- Huden kan blive bleg, og hænder og fødder kan være kølige og eventuelt blive blåmarmorerede.
- Høre- og følesansen er de sidste, der forsvinder. Huden kan blive ekstra følsom. Derfor er det især gennem ord og berøring, at pårørende kan vise deres omsorg over for den døende. Det er vigtigt at være påpasselig med ikke at stryge på huden det samme sted og i for lang tid af gangen, da dette kan føles ubehageligt.
- Der er nogle mennesker, som siger noget, lige inden de dør, også selvom de i lang tid har sovet tungt eller været bevidstløse. Andre åbner måske pludseligt øjnene og ser på dem, der er til stede og dør umiddelbart efter. Men de fleste sover stille ind.
- Oftest er døden en gradvis tilbagetrækning og udviskningsproces. De pårørende kan spørge plejepersonalet om, hvorvidt de kan sige noget om, hvordan forløbet kan forventes at gå.

Til de efterladte

Selvom døden er ventet, kan den opleves helt overvældende, når den er en realitet. Mange efterladte bliver overraskede over, hvor voldsomme følelserne er og over, at det i situationen kan føles helt uvirkeligt.

Nogle efterladte kan opleve en form for lettelse over, at det nu er overstået. Dette kan give skyldfølelse, men det er en følelse, der er almindelig og kan opstå efter et ofte langvarigt og hårdt sygdomsforløb.

Sorgen er forskellig fra person til person og her er der ikke noget rigtigt eller forkert.