



Til pårørende om  
**den sidste tid**

på plejehjem i Aalborg Kommune

## Hjælp til at kunne være til stede i den sidste tid

Det er trygt at dø på plejehjemmene i Aalborg Kommune. Personalet på plejehjemmene gør sig umage for at sikre, at den sidste tid sker på beboernes præmisser, og at I som pårørende er en del af den sidste tid i det omfang, I ønsker.

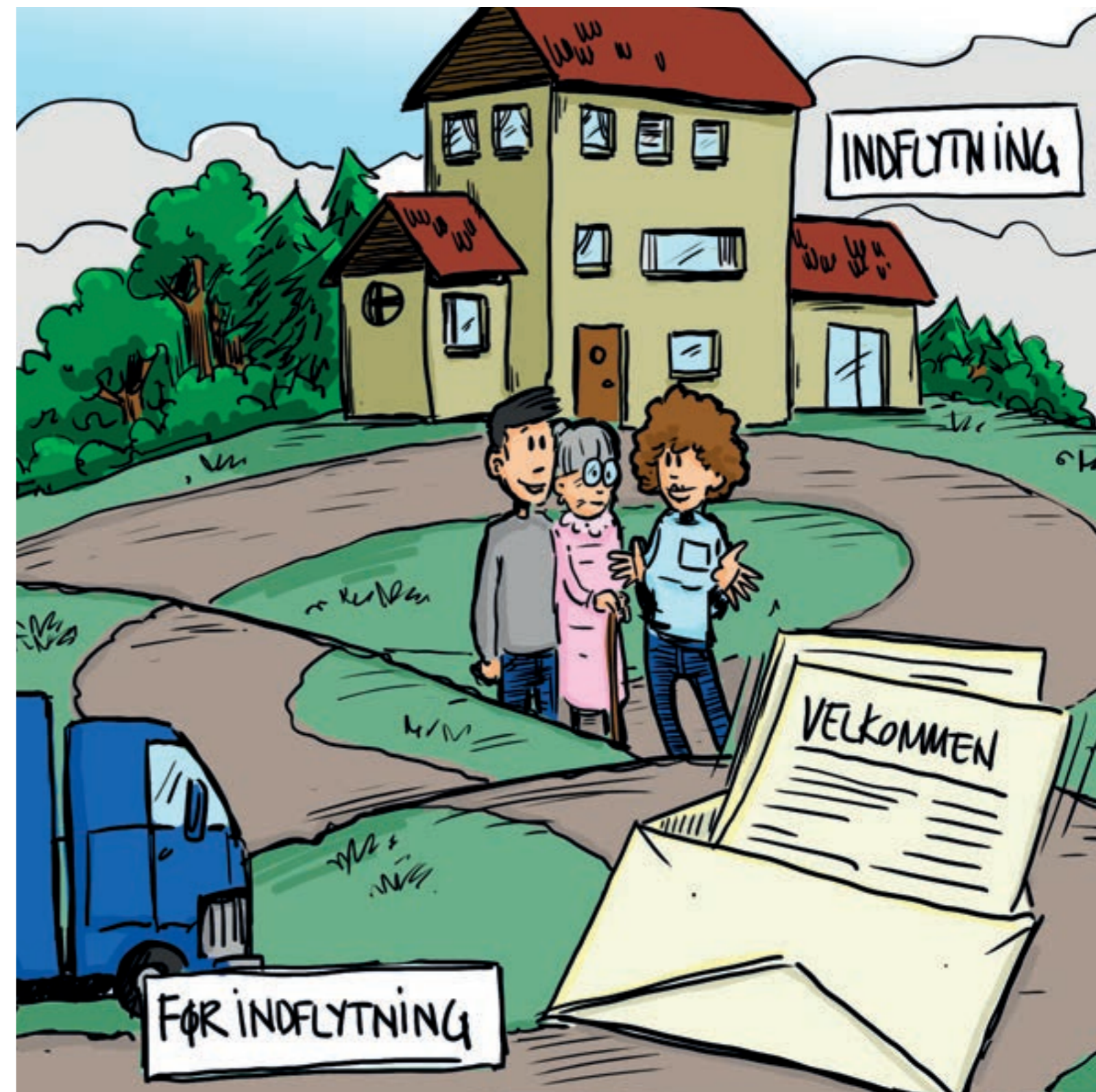
I denne pjeces vil vi gerne fortælle jer pårørende om, hvad der sker med mennesker, når døden nærmer sig. Pjecen er et supplement til jeres samtaler med personalet på plejehjemmet.

I er altid velkomne til at henvende jer til os, og stille os spørgsmål, hvis I er utrygge eller er i tvivl om noget.

Vær opmærksom på, at døden kan indfinde sig på mange forskellige måder - og at I som pårørende måske vil opleve døden forskelligt. Det kan være uvant og vanskeligt at stå ved sengekanten hos et menneske, som man holder af, når døden nærmer sig.

Der kan dukke mange spørgsmål op. Som pårørende kan I måske finde tryghed i at kende til de "tegn", der viser, at døden er nært forestående, og vide hvad I kan gøre for at støtte og hjælpe jeres kære.

Selve plejen af den døende er vores ansvar, men I er velkomne til at deltage i det omfang, I har lyst og magter det. Jeres vigtigste rolle er at være til stede på den måde, det falder naturligt for jer. Aftaler om medicinsk behandling, indlæggelser og genoplivning ved hjertestop sker altid sammen med lægen.



# Beboernes ønsker til behandling

Det er vigtigt for os at imødekomme beboernes ønsker til den sidste tid. Vi inviterer derfor allerede ved indflytningssamtalen til at snakke om ønsker til den sidste tid, og vi tager det løbende op igen. For nogle beboere er det naturligt at tale om døden og om hvad, der skal ske i den sidste tid, mens andre synes det er svært. Vi taler med beboeren om genoplivning ved hjertestop og behandlingsniveau.

Det er vigtigt, at der er taget stilling til, om man ønsker genoplivning ved hjertestop og livsforlængende behandling. Vi vil nemlig meget gerne undgå at overbehandle. Overbehandling er behandling som beboeren ville have sagt nej tak til, hvis beboeren var blevet spurgt. Dette sker i tæt samarbejde med lægen. Først når der er et lægenotat i journalen, kan vi efterkomme beboernes ønsker om et begrænset behandlingsniveau og ingen genoplivning ved hjertestop.

Nogle beboere har oprettet et behandlingstestamente og beskrevet sine ønsker der. Hvis der ikke er taget stilling, vil vi altid begynde genoplivning og ringe 112.

## Beboernes øvrige ønsker til den sidste tid

Måske kender I jeres kæres ønsker til den sidste tid og tiden efter: I ved måske hvilket tøj, jeres kære gerne vil have på, om jeres kære vil begraves eller bisættes, og hvilke salmer, der skal synges. Nogle beboere har snakket med personalet om det, mens andre beboere ikke har taget stilling til det.

Hvis det er muligt, kan det være en god ide at tale med jeres kære om deres ønsker til den sidste tid. Det kan også være en støtte for jer som pårørende at kende til jeres kæres ønsker.

I er altid velkommen til at invitere personalet til en samtale med beboeren.

## Beboerens ønsker kan være:

- Åndelige behov: fx at snakke med en præst.
- Ønsker til begravelse/bisættelse: valg af tøj og salmer.
- Udfyldelse af 'Min Sidste Vilje'.

### Jeres ønsker som pårørende

Der er stor forskel på, hvordan man ønsker at være en del af ens kæres sidste tid. Der er også stor forskel på, i hvilket omfang man har mulighed for at være til stede hos den døende. Nogle pårørende vil gerne sidde ved siden af den døende og holde i hånd, andre er utrygge ved at være alene med den døende. Er I utrygge, står personalet altid klar til at tale med jer.

Personalet vil sammen med jer afklare, hvordan I ønsker at være en del af den sidste tid, fx:

- Hvornår I gerne vil informeres om forværring i forløbet.
- I hvilket omfang I ønsker at være hos den døende.

Som pårørende er I altid velkomne hos den døende på plejehjemmet døgnet rundt. Hvis man som pårørende ikke er der, vil personalet være så meget som muligt omkring den døende.



# Hvad sker der, når døden nærmer sig?

Når døden nærmer sig, sker der mange forandringer i kroppen, der kan opleves som skræmmende, hvis I ikke kender dem. Nogle oplever derfor, at det kan være en stor hjælp at få viden om, hvilke tegn, der er på, at ens kære er ved at tage afsked med livet.

## Almindelige forandringer hos den døende

- **Mindre lyst og behov for mad og drikke**

Når man er døende, mister man lysten til mad og drikke. "Man dør ikke, fordi man holder op med at spise; man holder op med at spise, fordi man skal dø".

Det kan være svært at se på, at den døende holder op med at spise og drikke. Nogle er bekymret for, at deres kære er tørstig eller sulten, men når kroppen begynder at lukke ned, er det en naturlig proces at miste lysten til mad og drikke. Kroppen er ikke længere i stand til at optage mad eller drikke.

Når man ikke spiser og drikker, bliver slimhinderne i munden og på læberne ofte tørre. Det lindrer at få munden fugtet og læberne smurt.

- **Sover mere og glider over i bevidstløshed**

Den døende bliver ofte gradvist mere døsig og glider ind og ud af bevidstheden, for til sidst kun svagt at reagere på tiltale eller berøring. Selvom sanserne er svækkede, er høre- og følesansen bevaret til det sidste.

- **Uro og forvirring**

De fleste døende døser hen det meste af tiden, afbrudt af klare øjeblikke – det er naturligt, at man i de sidste døgn oplever en opblomstring hos den døende. Andre kan de sidste levedøgn blive forvirrede og urolige.

En almindelig tilstand hos døende mennesker er "delirium", hvor opfattelsen af virkeligheden bliver ændret. Den døende kan få hallucinationer og se ting, som ikke er der. Delirium kan blive behandlet med medicin, der er med til at skabe ro og kan virke dæmpende på angst.

- **Vejrtrækningen ændrer sig**

Når døden er nært forestående, ændrer vejrtrækningen sig. Vejrtrækningen bliver ofte uregelmæssig med lange pauser. Nogle døende kan få en højlydt vejrtrækning. Det er ikke ensbetydende med, at den døende har svært ved at trække vejret. Tilstanden opleves værre for de pårørende end for den døende, som er bevidsthedssvækket.

- **Smerter**

Pårørende er ofte bekymrede for, at den døende får smerter i den sidste tid. Dette er langt fra sikkert, og skulle der opstå smerter, er det muligt at give en god lindring af smerterne. Personalet smertedækker i tæt samarbejde med læge og sygeplejersker. Vores erfaring er, at ingen dør i smerter i dag.

- **Huden kan skifte farve og temperatur**

Som følge af nedsat blodcirkulation kan den døende få kølige, blege, eventuelt blåmarmorerede arme og ben. Læber og fingerspidser kan blive blå, og urin-produktionen kan ophøre. I de sidste levetimer kan den døendes ansigtsudtryk ændre sig, og huden kan blive indfalden og "voksagtig".

### Hvor lang tid er der igen?

Et spørgsmål, der ofte fylder, når man er pårørende til en døende, er: "Hvor lang tid er der igen?" Svaret på spørgsmålet kan have stor betydning for de beslutninger, som skal træffes. Er det nu, man skal holde en pause fra sit arbejde? Er det nu, de nærmeste skal tilkaldes? Kan man gå fra den døende?

Døden kan være svær at forudsige, og det er umuligt at give et sikkert svar på, hvor lang tid der er igen. Døden kan komme hurtigt og uventet, andre gange kan den være længere tid undervejs, men vi prøver altid at svare, så godt vi kan.

Vi oplever nogle gange, at en døende har brug for ro til at dø. At det kan være svært for den døende at give slip, mens de pårørende er sammen med den døende. Derfor kan det ske, at døden indtræder netop de få minutter, hvor I ikke er til stede.



### Mulighed for at dø hjemme på plejehjemmet

Mange foretrækker at dø i vante rammer. Er jeres kære indlagt på sygehuset, og er der ikke lang tid igen, så vær opmærksom på, at der kan være mulighed for, at jeres kære kan komme hjem til plejehjemmet.

Tal med lægen, som kan vurdere, om det er en mulighed, at jeres kære kan klare turen hjem. Tal også med plejehjemslederen, som kan være behjælpelig med at koordinere hjemturen.

## Sådan kan I være sammen med jeres kære i den sidste tid

I er en stor støtte i kraft af jeres tilstedeværelse. Det kan mildne den døendes uro ikke at være alene. Det kan hjælpe, hvis I taler til den døende, siger kærlige ord, læser højt eller synger. Nogle gange er den største støtte blot at være til stede og være stille sammen.

Ingen er ens, og 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.

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 dem hele tiden. Nogle kan lide at blive rørt ved, andre kan ikke lide det. Vær til stede i rummet på den måde, som føles naturlig for jer, og som passer til den døendes behov.

### Følesansen og høresansen er de sanser, som bevares længst

Selvom sanserne er svækkede, er høre- og følesansen bevaret til det sidste – særligt i hænder og ansigt. Regn derfor med, at den døende kan høre alt, hvad der bliver sagt. Og kan mærke, at I er der.

Det er vigtigt, at I som pårørende er opmærksomme på at tale med og til den døende, og ikke *om* den døende. I kan fortælle, hvad I vil foretage jer, før I gør det. For eksempel, at I vil rette puden, fugte munden eller komme vaseline på læberne. Det kan være rart og beroligende for den døende at høre velkendte, rolige stemmer, høre musik, at få blid massage på fødder og ben eller at blive holdt i hånden.



## Det kan I gøre:

- **Tal til den døende**

Det er helt normalt at snakke til den døende og holde i hånd. Tal med den døende, som om han eller hun er ved bevidsthed. Få sagt det, som måske endnu mangler at blive sagt - det som kan være en trøst at få sagt og for den døende en trøst at få hørt.

- **Tal sammen omkring den døende**

Det kan være rart for den døende at høre nogle sidde ved sengen og tale sammen. Det kan give tryghed at fornemme en let summen af familiens samvær.

- **Gør ting, som den døende holder af**

For nogle kan det være en hjælp at høre lidt dæmpet musik, læse højt, synge eller andet, der har betydning for både den døende og for jer som pårørende.

- **Drag fysisk omsorg**

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.





# Når døden indtræder

Når den sidste del af kroppen lukker ned, stopper hjertet med at slå og vejrtrækningen ophører. Der kan komme et par dybe vejrtrækninger - og kort efter er alt stille.

Det er naturligt at:

- Pupillerne stivner og at øjnene kan forblive åbne.
- Musklerne slapper af og kæben falder ned.
- Der kan sive urin og afføring.

Hvis ikke I er til stede, når jeres kære dør, vil I blive kontaktet umiddelbart efter. Sammen med personalet har I aftalt, hvornår I gerne vil kontaktes.

## Afdøde gøres i stand

Det betyder blandt andet, at den afdøde vaskes og får sit eget valgte tøj på. Personalet gør afdøde i stand. Hvis I har lyst, må I gerne være med til at gøre afdøde i stand.

## Ritualer på plejehjemmet

Der er forskellige ritualer på plejehjemmene. Fælles for ritualerne er, at de skaber tryghed og er en del af et værdigt farvel. Mange steder åbner man et vindue, stiller et lys på natbordet, og hænger flaget på halvt. Den afdøde synges ud af plejehjemmet af personalet, de øvrige beboere og pårørende - såfremt jeres kære og I ønsker det. På flere plejehjem mindes de øvrige beboere også den afdøde med "mindekaffe".

# Opgaver i tiden efter

I tiden efter at jeres kære er gået bort, er der følgende opgaver, som I som pårørende skal tage jer af:

- Kontakt en bedemand. I kan finde oplysninger om de forskellige bedemænd på internettet. Bedemanden hjælper jer herefter, blandt andet med at arrangere begravelse/bisættelse.
- Begravelseshjælp: Man er berettiget til at få begravelseshjælp, hvis afdødes bo er udlagt af Skifteretten, og afdøde har haft ret til dansk sygesikring. I kan finde flere oplysninger på borger.dk, eller hos bedemanden.
- Opsig lejligheden på plejehjemmet. I skal typisk kontakte bobestyreren. Som regel er der en måneds opsigelse.
- Bortskaf medicin. Personalet kan være behjælpeligt med at bortskaffe det på ordentlig vis.
- Opsig abonnementer til avis, ugeblade, antenne med mv.
- Tøm lejligheden for møbler mv.



## Tiden efter som pårørende

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

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

Hos os står døren altid åben: I er altid velkommen til at henvende jer til os på plejehjemmet, hvis I har brug for at tale forløbet igennem.



**Aalborg  
Kommune**  
Senior og Omsorg 2022

