

Til pårørende

# De sidste levedøgn



Sundhedsklynge  
Nykøbing Falster

**Den  
Sidste  
Tid**





# Til dig, der er pårørende

I denne pjece har vi beskrevet almindelige forandringer i den allersidste levetid. Samtidig får du nogle gode råd, så du kan give din kære en så god afslutning på livet som muligt. Pjecen erstatter ikke dine samtaler med plejepersonalet. Stil de spørgsmål, du har behov for, så du kan føle dig mest mulig tryk.

## **VÆR IKKE BANGE FOR AT STILLE SPØRGSMÅL**

Når nogen, som står dig nær, ligger for døden, kan der opstå mange tanker og overvejelser – både hos den døende og hos dig som pårørende. Samtidig vil den døende have behov for vedvarende kvalificeret pleje til sidst.

Stil gerne spørgsmål og kom med ønsker til lægen, sygeplejersken eller det øvrige sundhedspersonale. De står til rådighed og vil informere dig og besvare dine spørgsmål.

## **GIV UDTRYK FOR TANKER OG ØNSKER**

Der kan være stor forskel på, hvad der er af ønsker til pleje og behandling i den sidste tid. Derfor er det også vigtigt at sige til, hvis der er noget specielt, du eller I ønsker eller tænker på.

# Medinddragelse af pårørende

Det er meget forskelligt, hvordan man som pårørende ønsker - eller har mulighed for - at være en del af den sidste tid. Den døende kan også selv have ønsker til, hvordan de pårørende skal inddrages. Uanset hvad I vælger, vil plejepersonalet respektere og såvidt det overhovedet er muligt understøtte jeres beslutninger.

## **DU ER ALTID VELKOMMEN**

Det er muligt at få en ekstra seng hos den døende og være medindlagt i de sidste levedøgn.

Du kan altid kontakte personalet, hvis der er noget, du er utryk omkring.

Plejepersonalet hjælper også gerne med at etablere kontakt til vågetjeneste, en sjaelesørger eller anden støtteperson.

Børn er velkomne, men besøget skal være så meget som muligt på barnets præmisser.

Husk også dine egne behov. Gør noget godt for dig selv. Gå en tur, få lidt at spise, få sovet ...



## **KLARE LINJER GIVER RO**

I den sidste tid er det vigtigt, at der er klare linjer omkring, hvem der skal involveres og informeres og hvornår. Det skaber ro og sikrer, at kræfterne kan bruges på det, der betyder mest.

Tal evt. med andre involverede pårørende og aftal følgende med plejepersonalet:

- I hvilket omfang du kan og ønsker at være en del af forløbet.
- Hvem skal kontaktes med information.
- Hvornår du ønsker at blive informeret om forværring i forløbet.

# Dét skal du være forberedt på

Lægen eller sygeplejersken kan måske give jer et svar på omtrent, hvor lang tid af livet, der er igen. Men husk, at det oftest er umuligt at give et nøjagtigt svar.

Nogle ser ud til at vente med at dø. Måske venter de på et bestemt besøg eller en vigtig hændelse som en speciel højtid, fødselsdag eller lignende, for så gerne at ville dø kort tid efter. Andre kan opleve uventede forbedringer i helbredstilstanden og leve længere end forventet. Endelig ser nogle få ud til at bestemme sig for at dø og gør dette meget hurtigt derefter. Nogle gange kommer døden først når den døende ligger helt alene.

## **DØDEN KAN GIVE TEGN**

Noget andet, du skal være forberedt på, er de fysiske ændringer, der sker i kroppen i løbet af den sidste tid, og når døden indtræffer.

Disse forandringer kan opleves som skræmmende, hvis du ikke kender til dem. På de næste sider kan du læse lidt mere om de mest typiske forandringer, du skal være forberedt på, samt hvad du kan gøre for at hjælpe.



# Typiske forandringer i kroppen

## **DEN DØENDE BLIVER SVAGERE OG FUNKTIONERNE SVÆKKES**

Han eller hun vil efterhånden ikke længere kunne flytte sig omkring i sengen eller løfte hovedet fra puden. Der kan desuden forekomme rastløshed eller gentagelse af bevægelser. Mange magter ikke længere at lukke øjnene. Den døende bliver langsomt svagere. Det er almindeligt, at appetitten svækkes, og den døende taber sig i vægt.

## **BEHOVET FOR SØVN STIGER**

Den døende bliver mere og mere døsig, og det er vanskeligt at få den døende til at vågne.

## **KOMMUNIKATION BLIVER STADIGT VANSKELIGERE**

Den døende får sværere ved at finde de rette ord, taler i korte sætninger eller giver forsinkede eller upassende svar. Måske svarer hun eller han slet ikke.

## **VEJRTRÆKNINGEN ÆNDRER SIG**

Vejrtrækningen bliver ofte uregelmæssig med lange pauser for til sidst helt at ophøre. Inden da kan der forekomme stønnen, jamren, unormal vejrtrækning, grimasser, hosten og gurglen.

## **KONTROLLEN OVER URIN OG AFFØRING SVÆKKES**

Urinen kan blive mørk, og den døende kan blive indtørret.

## **HUD OG KROPSTEMPERATUR ÆNDRER SIG**

Huden kan blive bleg, og hænder, fødder og læber kan være kølige, fugtige og eventuelt blive blåmarmorerede. Der kan opstå sår og hudforandringer - f.eks. får nogle pletter på huden.

## **UNDGÅ MISTOLKNINGER**

*Stønnen, jamren, og grimasser kan sammen med forvirring, uro og ophidselse mistolkes som fysisk smerte. Der er dog ingen grund til at tro, at ukontrolleret smerte udvikler sig i løbet af de sidste timer af livet, hvis det ikke har været et problem tidligere.*

*Mange bliver også nervøse, når den døendes vejrtrækningsmønster ændrer sig. De er bange for, at den døende oplever det som at blive kvalt. Det er vigtigt at være klar over, at han eller hun oftest ikke oplever åndenød eller kvælningfølelser.*



# Dét kan du gøre for at hjælpe

## **AT LADE VÆRE MED AT SPISE KAN GIVE LINDRING**

Op til dødstidspunktet er der mange pårørende, som bekymrer sig, fordi den døende ikke magter at spise længere. Nogle tror, at den døende prøver at sulte sig til døde, men oftest er forklaringen, at appetitten er væk, og at det fører til ekstra ubehag at spise. Kroppen kan ikke længere optage næring, og mad og væske kan føre til ubehag, væskeophobning og kvalme.

Faktisk kan det være lindrende ikke at spise, når det går mod slutningen.

Det er også helt normalt atophøre med at drikke, når døden er tæt på.

Derfor bør du ikke prøve at presse den døende til at spise eller drikke, hvis han eller hun ikke har lyst til det.

Vis omsorg og kærlighed på andre måder i stedet for.

## **TAL TIL DEN DØENDE**

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

Vi ved ikke, hvad bevidstløse personer kan høre. Men det kan virke som om, at bevidstheden kan være større end evnen til at svare. Derfor er det klogt at gå ud fra, at den døende kan høre alt, hvad du siger.

Tal med ham eller hende, som om vedkommende stadig er bevidst.

Inkludér den døende i hverdagsagtige samtaler og sig det, du ønsker og har behov for at sige.



## **SKAB ET TRYGT MILJØ**

Skab et så hjemligt miljø som muligt. Omgiv den døende med folk, 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 døende venter på at "få lov" til at dø. Så det kan være godt at tænke på at give hende eller ham lov til at dø.

Sig f.eks. noget som:

***"Jeg er så glad for dig, men jeg ved, at du er ved at dø. Du kan give slip, når du føler dig klar til det"***

## **BERØRING SOM LINDRING**

Berøring kan give lindring i den sidste tid. Giv massage, knus, kram og hold i hånd.

Når døden er tæt på, er det vigtigt ikke at stryge på huden det samme sted og i for lang tid ad gangen, da dette kan føles ubehageligt.

Hold øje med, hvordan den døende reagerer på dine berøringer, og undlad dem ved tegn til ubehag.

Når døden nærmer sig, vil den døende få svært ved at indtage medicin i form af tabletter.

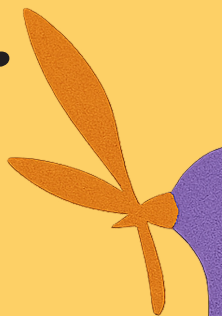
## **HJÆLP MOD SMERTER OG ANDRE GENER**

Behovet for det meste af den døendes almindelige medicin vil typisk ophøre. Samtidig kan der opstå et øget behov for smertestillende og beroligende medicin. Den lindrende medicin gives af plejepersonalet som indsprøjtninger igennem en lille kanyle i underhuden.

På den måde opnås de bedste forudsætninger for at give god og effektiv lindring af symptomer, og mulighed for en tryk sidste tid. Det er ikke medicinen, men sygdommen, der afslutter livet.



# Når døden indtræffer



Når døden indtræffer, stopper hjertet med at slå, vejtrækningen ophører, pupillerne stivner, og huden får en bleg og voksagtig farve. Kropstemperaturen falder, musklerne slapper af, og der kan sive urin og afføring.

**Når det står i journalen, at døden er forventet, skal der ikke foretages genoplivningsforsøg**

## **DET PRAKTISKE**

Når døden indtræffer, noterer plejepersonalet dødstidspunkt og guider jer i det videre forløb.

Nogle vil gerne sidde længe hos den afdøde og andre vil gerne hurtigt hjem.

Lægen skriver en dødsattest, når der foreligger sikre dødstejn i form af dødsstivhed (musklerne bliver stive) eller ligpletter (rødblå pletter på dele af kroppen).

Det varer som regel 5-6 timer, før der er sikre dødstejn. Afdøde køres til sygehusets kapel.

Man er som pårørende også altid velkommen til at gøre afdøde i stand.

*Det kan være en god ide at få snakket om, hvilket tøj, den afdøde skal have på i kisten, inden døden indtræffer. Så er der ro omkring det, når tiden kommer. Hvis tøjet ligger klar på stuen hjælper plejepersonalet gerne med ikklædning i eget tøj. Alternativt kan bedemanden hjælpe med dette.*



# Den Sidste Tid



Sundhedsklynge Nykøbing Falster December 2025

## Om denne pjece

Denne pjece er udarbejdet af **Sundhedsklynge Nykøbing Falster** i samarbejde med Dansk Selskab for Patientsikkerhed til udviklingsindsatsen *Den Sidste Tid*. Pjecen er en del af en serie materialer henvendt til både patienter, pårørende og fagpersonale.

### **BENYT SIKKER POST, HVIS DU SENDER OS EN MAIL**

Indeholder din henvendelse fortrolige eller personfølsomme oplysninger, skal du altid sende din besked som sikker post. Det gør du via [borger.dk](https://borger.dk) eller via app'en Digital Post.

*Sundhedsklyngen består af Guldborgsund, Vordingborg og Lolland kommuner, De Praktiserende Læger (PLO), Sjællands Universitetshospital Nykøbing F, Psykiatrien, Patientinddragelsesudvalget og Det Nære Sundhedsvæsen i Region Sjælland.*

