



Den Sidste Tid

Denne udgave er er revideret af:

Ingrid Hermansen, anæstesi- og smertesygeplejerske
Hanne Berger, sygeplejerske
Ældrecentret Æblehaven
Guldborgvej 6
2660 Brøndby Strand

Kilder: Ulla Søderstrøm, praktiserende læge og Smerteklinikken, Amager Hospital

Tryk: Brøndby Kommunes Trykkeri
© Ældre og Omsorg, Brøndby Kommune

Den sidste tid.

Vi har alle nogle ønsker til hvordan livet skal leves og behov der skal opfyldes mens vi er sunde og raske, og mange har oplevet, hvordan kroppen reagerer og behovene ændres ved sygdom og svækkelse. Men hvordan er det, når døden nærmer sig?

Der stilles mange spørgsmål omkring det der sker, og vi har forsøgt at besvare nogle af disse spørgsmål i denne lille pjeces. Vi håber at det kan gøre dig lidt mere tryk, når du ved at det der sker og som kan virke unormalt, alligevel kan være helt normalt, når døden nærmer sig.

Selvom vi alle er ensomme med vores egen død, vil de fleste gerne have nogen at dele den sidste tid med. Derfor kan det være af stor betydning, at en af de nærmeste er til stede.

Det kan være vanskeligt at acceptere, at døden nærmer sig. Der kan også være ting, man vil tale om og gøre op med, når man ved, at døden er nær.

Det kan næsten føles umuligt at tale med den der står en nærmest om, at man snart skal skilles fra hinanden. Nogle kan ikke lade være med at græde, andre bliver vrede og nogle lader som om alt er som vanlig, og at den syge snart bliver rask igen. Måske vil du komme til at opleve det anderledes.

Selv om det er os imod, og at det kan være svært at finde ord, er det vigtigt at tale om døden, og at nævne den ved dets rette navn.

Ind imellem kan det være nødvendigt at "tillade" nogen at dø. En døende kan føle, at det er svært at give slip og har svært ved at forlade livet, til trods for at hun/han ikke orker at leve mere på grund af alder, svær sygdom og smerter. Det kan derfor føles som en befrielse at vide, at man har ret til at give slip, og føle at det nok skal gå, trods alt.

Der er nogle, der har brug for ro til at dø. Der er derfor også pårørende, der kan opleve, at trods de gennem længere tid er tilstede døgnnet rundt, indtræder døden i netop de få minutter, de ikke er der.

Kroppen forandres den sidste tid

Når døden nærmer sig, mister kroppen sin evne til at regulere puls, blodtryk og temperatur.

Hjertet påvirkes og pulsen kan blive uregelmæssig, meget langsom eller meget hurtig.

Blodtrykket falder ofte.

Urinproduktionen mindskes.

Huden begynder at føles fugtig, og ofte ændres hudfarven til at blive mere gulbleg når slutningen nærmer sig. Hænder og fødder, og efterhånden også arme og ben, vil blive blålige og føles kolde, fordi blodcirkulationen nedsættes.

Øjnene kan være lukkede, halvåbne eller åbne, indimellem lettere røde, og indimellem løber der tårer.

Vejrtrækningen kan blive langsommere, hurtigere eller uregelmæssig. Det er ikke usædvanligt at vejrtrækningen ændrer dybde, og at den kan ophøre for en stund, for derefter at komme i gang igen.

I luftrøret dannes til stadighed slim som normalt rømmes/hostes op for derefter at blive sunket. Til sidst orker man ikke at synke. Der kan være ansamling af slim, som kører op og ned i luftrøret og som kan give en rallende lyd når man trækker vejret. At anvende et sug for at få slimet væk vil umiddelbart hjælpe, men kan irritere luftrøret således at slimdannelsen øges. Det kan lyde ubehageligt med denne rallen, men den døende er ikke generet af det. Det kan eventuelt afhjælpes, hvis man lægger den døende om på siden.

Nogen døende vil føle smerter, uro og angst. Smerterne kan skyldes sygdom, sengeleje eller komplikationer til tilstanden. Der skal derfor altid tages stilling til smertebehandling, og ved svær uro kan det være nødvendigt at supplere med beroligende medicin.

Hvad sker der, når døden nærmer sig?

Man kan have været svært syg længe eller svækket af alderen. Man kan have gode og dårlige perioder. Men så er det som om noget ændres, kroppen og psyken forandres i den sidste del af livet. Lige når det sker, er det svært at mærke denne ændring, men når man senere ser tilbage, kan man tydeligt se, da det skete.

”Hvor lang tid er der tilbage?”. Det er et svar, man næsten aldrig kan give. Man kan alligevel få et fingerpeg om, hvilken tidshorisont det drejer sig om, ved at tænke på, hvordan tilstanden forandres. Kan en forværring iagttages fra måned til måned eller fra uge til uge eller måske fra dag til dag?

Træthed.

Det er almindeligt, at den der er gammel og måske syg også er træt Uendelig træt. Trætheden kan også skyldes almen svækkelse. På trods af, at man ligger og slumrer, kan det føles godt at have nogen man synes om i sin nærhed, at man hører lyden af nogen der rumsterer rundt, og lyden af velkendte stemmer i rummet.

Mad og drikke

Når kroppen forbereder sig på at dø, er der ikke længere et naturlig behov for at spise. Derfor mindskes sultfølelse og appetit for til sidst helt at forsvinde. Da dette er kroppens naturlige måde at afslutte livet på, er der ikke nogen mening i at forsøge, at få den døende til at spise og efterhånden ikke noget at drikke. Dette kan være svært at se på og acceptere.

Der er lavet flere undersøgelser, der viser, at den døende ikke føler tørst. Den døende kan synes tørstig men det er ofte nok at fugte læber, tunge og mund.

I den døende krop kan væsken i stedet blive en belastning og kan forårsage, at kroppen svulmer op og eventuelt medføre vand i lungerne.

De sidste døgn.

I de allersidste døgn bliver forandringerne endnu mere tydelige. Den døende ser endnu mere tynd ud, og oftest synes næsen mere spids og mere hvid mod slutningen.

Når et menneske er på vej til at dø, findes der imidlertid intet, man kan gøre for at forhindre disse forandringer. Vi kan kun se på dem som et forvarsel og et tegn på at døden er meget nær forestående.

Den døende kan virke bevidstløs og ikke reagere på det som sker i omgivelserne. Det er ofte sådan, at den døende kan høre, hvad der bliver

sagt, genkende bekendtes stemmer, og opleve berøring på trods af, at der ikke er kraft nok til at besvare. Derfor er det ikke meningsløst at være hos den døende, tale til vedkommende, at holde i hånden, at stryge vedkommende på panden eller kinden, og at fugte munden.

Ind imellem hænder det, at kræfterne strømmer til, så den døende pludselig bliver klar, og kortvarig orker at gøre ting, som man troede ikke var muligt. For det meste rækker kræfterne bare til at åbne øjnene og møde blikket hos den, som sidder ved sengen.

Når livet slutter, ophører vejtrækningen. Der kan komme et par dybe vejtrækninger og efter en stund er alt stille. Man kan mærke nogle uregelmæssige pulsslæg, inden hjerteaktiviteten og pulsen forsvinder helt.

Livet har da forladt kroppen.

Sorgen

For enhver sorg, har man en vis mængde tårer.

Det er meningen at tårerne skal forlade kroppen.

Man kommer ikke til at have det godt, hvis tårerne bliver tilbage.

Den der sidder hos den døende behøver derfor ikke at være bange for tårer.

Sid bare der – tag imod dem, og tænk på, at nu kommer de tårer, som skal ud.

Tænker man sådan, så gør det ikke noget, at man bliver våd/fugtig -

For det gør man, når man tørrer nogens tårer.

Kilde: Hospicesygeplejerske Barbara Karnes, Kansas City, Missouri, USA



**ÆLDRECENTRET ÆBLEHAVEN
BRØNDBY KOMMUNE**