

I livets sidste levedøgn
Ballerup Kommune, maj 2023
Center for Omsorg og Sundhedsfremme



Kære pårørende

Denne pjece er lavet til dig i håb om, at den kan guide og være en støtte i forbindelse med din kæres sidste levedøgn. Pjecen giver information om de forandringer, der hyppigst ses i et menneskes sidste levedøgn.

Det er meget forskelligt, hvor meget man som pårørende ønsker at deltage og være til stede i den sidste tid. Det er vigtigt at mærke efter, hvad der føles rigtigt for dig og få lavet nogle aftaler med personalet, så de ved, hvad de skal tage højde for, og hvor meget de skal involvere dig.

Ved livets afslutning

Måden, vi lever vores liv på, er forskellig. Ligeså er måden, vi forlader livet på. Nogle mennesker har forberedt sig i måneder, mens andre kun har få dage.

Det kan være svært at se på de fysiske og psykiske ændringer, der sker hos et døende menneske, og man kan aldrig helt forberede sig på, hvordan det bliver at stå ved siden af som pårørende. Både for den døende og for dig som pårørende er oplevelsen af de sidste levedøgn meget individuel.

Vær derfor ikke bange for at stille spørgsmål eller komme med ønsker til plejepersonalet.

Ændringer i bevidsthed og sanser

Du kan opleve, at den døende er forvirret og fx taler i korte sætninger, usammenhængende eller slet ikke siger noget. Den døende vil efterhånden blive svagere og svagere for til sidst at sove hele tiden.

På et tidspunkt vil den døende ikke længere reagere ved tiltale eller berøring. Tilstanden kan vare timer eller dage, indtil den døende sover ind. Ingen kan forudsige præcis, hvornår døden vil indtræde.

Ændringer i følesansen kan betyde, at gentagne berøringer på samme sted kan føles ubehageligt. I stedet kan et klem, et lille strøg på kinden eller en hånd på panden virke beroligende. At sidde og holde i hånd er også betydningsfuldt og kan gøre den døende tryk. Det er helt normalt, at et døende menneske kan have kølige hænder og fødder, ligesom huden vil forandre farve og måske blive tør, bleg eller få små pletter.

Hørelsen er den sans, der forsvinder sidst. Den døende har derfor fortsat glæde af at blive talt til og høre sine pårørende omkring sig. Det kan nogle gange være svært at vide, hvad man skal sige. Her kan I vælge at lytte til musik eller læse højt for den døende, da det kan være beroligende og skabe tryk.



Nedsat lyst til mad og drikke

Lysten til mad og drikke vil gradvist aftage for at forsvinde helt til sidst. Det er en naturlig del af dødsprocessen, at kroppen ikke længere har behov for - eller kan udnytte - mad og væske. Tværtimod kan væsketilførsel påføre den døende gener i form af væskeophobning og åndenød. Da slimhinderne nemt tørrer ud, kan det være rart at munden holdes fugtig med våde swaps, ligesom læberne kan smøres med læbepomade.

"Man dør ikke, fordi man holder op med at spise, man holder op med at spise, fordi man skal dø". Citat: Sokrates.

Forandringer i vejrtrækning

Vejrtrækningen vil ændres i de sidste levedøgn. Fra at være regelmæssig og rolig til gradvist at blive mere overfladisk med pauser indimellem. Det kan være, at vejrtrækningen bliver mere raslende på grund af slim i luftvejene. Den døende er meget svækket i sin bevidsthed på dette tidspunkt og vil ikke opleve det som generende, selvom det kan lyde voldsomt.

Som lindring vil I opleve, at plejepersonalet hjælper den døende til at skifte liggestilling og evt. give medicin.

Smerter og uro

Den døende kan opleves som rastløs, have uforklarlige bevægelser eller uro i kroppen. Det er normalt. Endvidere er mange bekymrede for, at den døende har smerter. Uro og smerter er ofte tæt forbundet, og det kan være nødvendigt at lindre både uroen og smerterne med medicin. Medicin har altid til formål at lindre og ikke at fremskynde døden.

Foruden den medicinske lindring er der mange andre tiltag, der kan have lindrende effekt på smerter og uro. Det kan fx være musik, berøring, stillingsskift, varme og nærvær.

Når døden indtræffer

Hjertet stopper med at slå, og vejrtrækningen ophører.

Pupillerne stivner, og den døde bliver bleg.

Kropstemperaturen falder.

Musklerne slapper af, og der kan sive urin og afføring.

Øjnene kan være enten åbne eller lukkede.

Kæbemusklen afslappes, og munden vil stå åben.

Efter dødsfaldet

Når din kære har fået fred, vil der være en række praktiske gøremål:

- Personalet kontakter lægen, der laver en dødsattest.
- Den afdøde gøres i stand. Hvis du som pårørende ønsker at deltage i denne del, aftales det med personalet.
- I skal som pårørende kontakte en bedemand, der vil guide jer videre igennem forløbet.
- Den afdøde bliver i boligen, indtil der er lavet en dødsattest, og du som pårørende har lavet aftale med en bedemand om, hvor afdøde køres hen.

Som pårørende er der mange følelser forbundet med at miste en kær. Vi tilbyder derfor en opfølgende telefonsamtale ca. 14 dage efter dødsfaldet. Her vil vi blandt andet kunne snakke om dine oplevelser i de sidste dage. Hvis du ønsker en opringning, aftales tiden samme dag som din kære er gået bort.



Med venlig hilsen
Sønderhaven