



# Den sidste tid

SUNDHEDSKLYNGE NYKØBING FALSTER

DE SIDSTE LEVEDØGN – TIL PÅRØRENDE



## Til dig, der er pårørende

Når livet går mod enden hos en du er glad for, vil der ske mange ting, som kan virke skræmmende og uforståelige for dig som 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.

### 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. Samtidigt vil den døende have behov for vedvarende kvalificeret pleje til sidst.

Derfor bør I prioritere at tilrettelægge den tid, I har sammen for at få mest mulig tid og privatliv sammen.

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



## Jeres valg danner rammen

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

Du er velkommen til at være hos den døende døgnet rundt, uanset om de bor i eget hjem eller på plejehjem.

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

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



### 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 med evt. 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.

## Det 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 denne hændelse. 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 gøre dette meget hurtigt derefter.

### DØDEN GIVER TEGN

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

Disse forandringer kan opleves som skræmmende, hvis du ikke kender til dem. På næste side kan du derfor 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

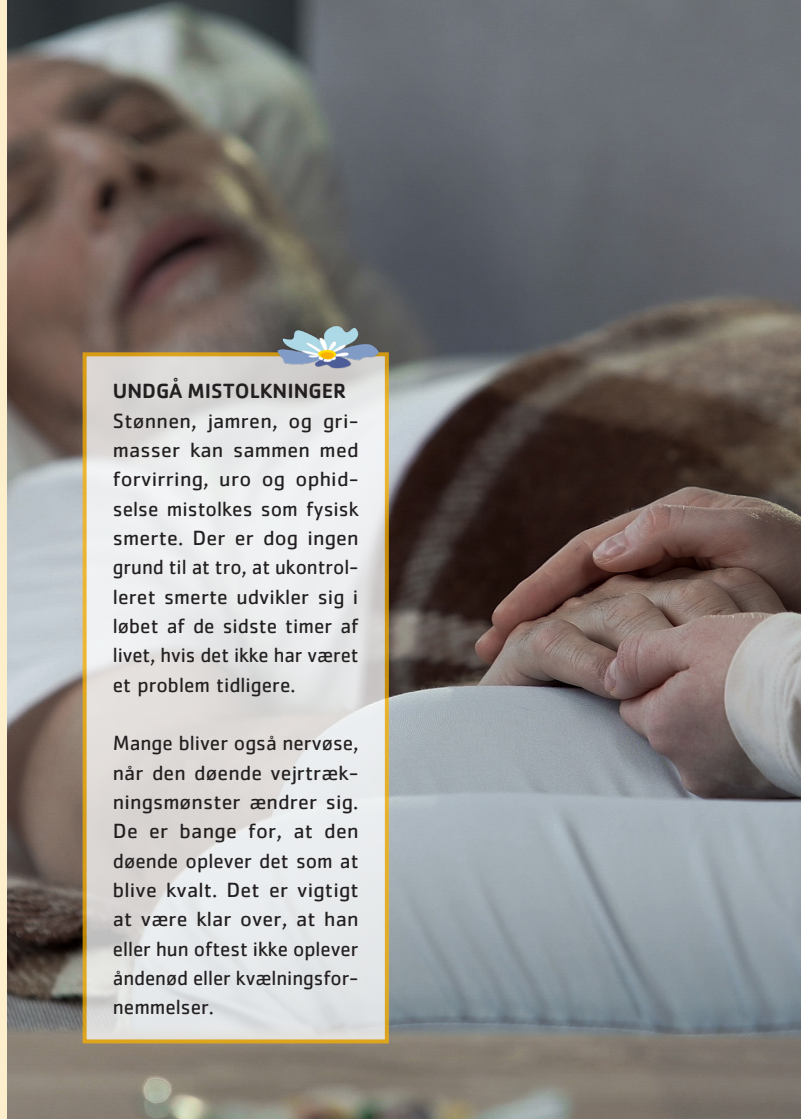
- 1 Den døende bliver langsomt svagere.** Det er almindeligt, at appetitten svækkes, og den døende taber sig i vægt.
- 2 Behovet for søvn stiger.** Den døende bliver mere og mere døsigt, og det er vanskeligt at få den døende til at vågne.
- 3 Der kan opstå sår og hudforandringer.** Fx får nogle pletter på huden.
- 4 Funktionsevnen 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 repeterende bevægelser. Mange magter ikke længere at lukke øjnene.
- 5 Kommunikation bliver stadig 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.
- 6 Vejtrækningen ændrer sig.** Vejtrækningen bliver ofte uregelmæssig med lange pauser for til sidst helt at ophøre. Inden da kan der forekomme stønnen, jamren, unormal vejtrækning, grimasser, hosten og gurglen.
- 7 Kontrollen over urin og afføring svækkes.** Urinen kan blive mørk, og den døende kan blive indtørret.
- 8 Hud og kropstemperatur ændrer sig.** Huden kan blive bleg, og hænder, fødder og læber kan være kølige, fugtige og eventuelt blive blåmarmorerede.



### 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 døende vejtrækningensmønster 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 kvælningssymptomer.



# Det 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 maven kan føre til ubehag og kvalme.

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

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

Derfor bør du ikke prøve at tvinge 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 timer – 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, 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.

Inkluder 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, dyr, 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 fx 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 falde. 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 i eget hjem.

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.

Øjnene kan være åbne, kæben falder ned, og man kan ofte høre, at kropsvæskerne risler.

Når døden er forventet, og lægen har besluttet, at der ikke skal foretages genoplivning, skal der ikke kontaktes 112.

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.

### DET PRAKTISKE

Når døden indtræffer hjemme, skal du ringe til hjemmesygeplejen, så skal de nok guide jer i det videre forløb og kontakte lægen.

Lægen kan skrive en dødsattest, når der foreligger sikre dødstegn 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 dødstegn.

Plejepersonalet hjælper gerne med at gøre den afdøde i stand, inden bedemanden kommer. Man er som pårørende også altid velkommen til at gøre dette selv, eller være med til det.



## 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 borgere 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** eller benyt 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.*

For yderligere information, kontakt: [nfs-klynge@regionsjaelland.dk](mailto:nfs-klynge@regionsjaelland.dk)



#### **Vordingborg Kommune**

Telefon 55 36 36 36  
[www.vordingborg.dk](http://www.vordingborg.dk)



#### **Guldborgsund Kommune**

Telefon 54 73 10 00  
[www.guldborgsund.dk](http://www.guldborgsund.dk)



#### **Lolland Kommune**

Telefon 54 67 67 67  
[www.lolland.dk](http://www.lolland.dk)

