



# Jak být nablízku



## Provázení posledními týdny a dny života

Poslední chvíle člověka jsou pro jeho blízké dobou krize, strachu a nejistot. Chtěli bychom vám nabídnout několik rad a zamyšlení, která vám mohou v této chvíli pomoci. Nabízíme, že vás budeme na této cestě doprovázet. Každý z nás je jedinečná osobnost, proto i umírání každého z nás bude jedinečné. A tak se může stát, že se s příznaky a situacemi, které budeme dále popisovat, nesetkáte, nebo se setkáte s příznaky úplně odlišnými.

Je důležité, abychom respektovali umírajícího. Může to pro nás být těžké a bolestné, protože cítíme, že bychom mu přáli jinou, lehčí cestu. Měli bychom být připraveni stát na této cestě vedle něj a přijímat ten způsob, který si pro své umírání zvolí.

### Poslední období života

V tomto období má umírající méně energie a stahuje se z vnějšího světa. Hodně spí a odpočívá, nemá zájem o věci, které měl rád, dokonce někdy nestojí o přítomnost lidí, které rád vídal, přeje si mít ve své blízkosti pouze několik nejbližších. Někdy touží po úplné samotě. V těchto chvílích se ohlíží za svým životem, vzpomíná, bilancuje, urovnává staré křivdy, obrací se do sebe.

### Jídlo a pití

Když tělo začíná umírat, je přirozené, že nechce přijímat potravu. Mění se stravovací návyky umírajícího, nic mu nechutná, nemá na jídlo ani pomyšlení, dokonce mu může jídlo způsobovat tělesné problémy. Pro nás pečující je těžké toto respektovat. Je třeba si uvědomit, že v tomto období života je zcela přirozené nejíst už nic. Tělesná energie, kterou přijímáme jídlem, už není potřebná.

V tomto období může mít umírající větší pocit žízně. Pokud už není v jeho silách pít z hrnku, můžeme použít brčko, dětskou láhev, podávat tekutiny lžičkou, pomocí stříkačky. Pokud už není umírající schopen polykat, je mu příjemné, když mu vytíráme ústa štetičkou, vkládáním ledových kostiček do úst, otíráním navlhčeným kapesníkem, natíráním rtů balzámem.

Často v těchto chvílích pečující požadují podání infuze. Je třeba vědět, že takový postup je většinou nežádoucí, necitlivě zasahuje do přirozeného odcházení a může nemocnému ublížit. Infuze nesníží pocit žízně nemocného, ale obvykle má nežádoucí účinky jako otoky, ztížené dýchání, zmatenost.

### Komunikace

Umírající člověk obvykle stále více spí. Někdy je velmi obtížné ho vzbudit. Ztrácí pojem o čase, nepoznává jednotlivé osoby, místa. Je pro nás velmi obtížné si uvědomit, že se nejedná o známku odmítání, ale o známku, že umírající ztrácí

spojení s realitou. Mohou se objevit halucinace, může vidět osoby, které už zemřely, mluvit s nimi. Je důležité mu jeho realitu nevymlouvat, neodhánět ji, ale snažit se zapojit do jeho světa, naslouchat mu a vyjadřovat podporu.

Jedním z těžkých úkolů doprovázení je nepodlehnout pokušení rozhodovat za nemocného o míře informací, které by měl dostat. Ať už se ptá přímo, nebo jakkoliv zaobaleně, chce znát pravdu, kterou tuší, a nechce být v žádném případě oklamán. Toto jednání povede k vzájemné důvěře.

Na jeho otázky odpovídejme citlivě, pravdivě a bez vyhýbavých odpovědí.

## Neklid

Umírající člověk může být v některých chvílích a dnech neklidný – hází sebou na lůžku, dělá bezcílné pohyby rukama nebo nohama. Jsou to známky, že ztrácí kontakt s pozemským světem.

Zůstaňme v těchto chvílích klidně sedět u jeho lůžka, můžeme ho držet za ruku, jemně se dotýkat a dávat najevo, že není sám. Někdy je třeba neklid snížit pomocí léků.

Stává se, že jeden nebo několik dnů před smrtí se zlepší stav umírajícího – mimovolně vzepne všechny síly. Využijme tento čas ke splnění jeho přání, komunikaci....

## Rozloučení

Umírající obvykle touží před svým odchodem ukončit „rozdělané věci“, završit vztahy, rozloučit se. Někdy k tomu od nás potřebuje slyšet věty: „Mám tě rád, děkuji, odpusť mi, odpouštím Ti, můžeš jít.“ Je to pro nás velmi náročná situace, ale může přinést pokoj nám i umírajícímu.

## Bolest

V dnešní době má moderní medicína spoustu prostředků proti bolesti. Nemějte strach z morfia a jiných opiátů. Je třeba si uvědomit, že umírajícímu zbývá krátký čas a zaslouží si jej prožít bez bolesti, která by ho vyčerpávala.

## Péče o pokožku

Nejen z lékařského hlediska je důležitá péče o pokožku, jako např. polohování a jemné masáže – vždy v takové míře, která je příjemná nemocnému. Polohování a jemné masáže působí proti proleženinám a dávají nám příležitost ke vzájemným dotykům.

## Teplota

Tělesná teplota a vnímání tepla se na konci života mění. Vlivem zhoršeného prokrvení může mít nemocný studené ruce a nohy. Někdy se naopak může objevit vysoká horečka, která není známkou infekce. Přestože je nemocný rozpálený, může mít pocit zimy a naopak. Proto se snažme nemocnému porozumět a splnit jeho přání (větrání, deka navíc...), i když nám mohou připadat paradoxní.

## Dech

Dýchání se často mění. Může být rychlejší, velmi povrchní (až 40 dechů za minutu) nebo mnohem pomalejší, s dlouhými pauzami mezi jednotlivými nádechy, může se objevit hlasité vzdychnutí při výdechu, chrčení nebo kloktání při dýchání. Pro okolí je to velmi nepříjemné, máme pocit, že se umírající dusí, nebo že už se nenadechne. Je však důležité vědět, že jeho to neobtěžuje, jak můžeme vyzorovat z jeho mimiky nebo drobných gest. V průběhu umírání se může dýchání měnit, změny mohou přicházet a odcházet.

## Kóma

Někteří lidé upadají v posledních dnech do kómatu. Přestože náš blízký nereaguje, své okolí stále vnímá. I v tuto chvíli mu můžeme sdělit, co jsme nestihli, poprosit o odpuštění, odpustit, poděkovat. Můžeme umírajícího držet za ruku a dopřát mu pocit, že není sám.

### Jak poznat, že člověk zemřel

- není patrné dýchání
- není hmatný puls ani na krčních tepnách
- nedochází k reakci na silné podněty
- při rozevření oka je zornice široká a nereaguje na světlo

## Co dělat bezprostředně po úmrtí

Pokud byl Váš blízký v péči Domácího hospice Jordán, zavolejte na pohotovostní telefon, sestřička vám se vším pomůže. Nestyďte se požádat o pomoc a podporu i někoho dalšího z vašeho okolí

(rodinu, přátele). Zavolejte praktického lékaře zemřelého, který konstatuje smrt a vyplní List o prohlídce zemřelého. Pokud lékaře nezastihnete, volejte koronera – centrální dispečink **499 949 949**. Před příjezdem lékaře si připravte OP zemřelého, průkaz zdravotní pojišťovny, lékařské zprávy, ev. hospicovou dokumentaci. Zemřelého položte na záda, do vodorovné polohy, opatrně zavřete oční víčka. Aby zůstala ústa zavřená, můžete podložit bradu např. srolovaným ručníkem, nebo ji podvázat obvazem nebo šátkem. Nyní můžete zemřelého omýt, pokud chcete oholit, umýt vlasy, nalíčit apod. Poté mu můžete obléct jeho oblíbené oblečení. Boty a spodní prádlo nejsou nutné. Doporučuje se použít plenkové kalhotky, protože může dojít k mimovolnému vyprázdnění.

Upravte pokoj, odstraňte léky a ošetřovatelské pomůcky. Můžete zapálit svíčku, přinést čerstvé květiny. Nyní můžete zůstat se svým blízkým a rozloučit se. Dopřejte si čas. Pokud budete chtít, zavolejte všem, kteří by se také chtěli rozloučit. Nakonec kontaktujte vámi vybranou pohřební službu.

**Domácí hospic Jordán, o.p.s.. / Bydliňského 2964 / Tábor, 39002**  
**kontakt@hospicjordan.cz / IČ: 28120981/ B.ú.: 43-7050340267/0100**