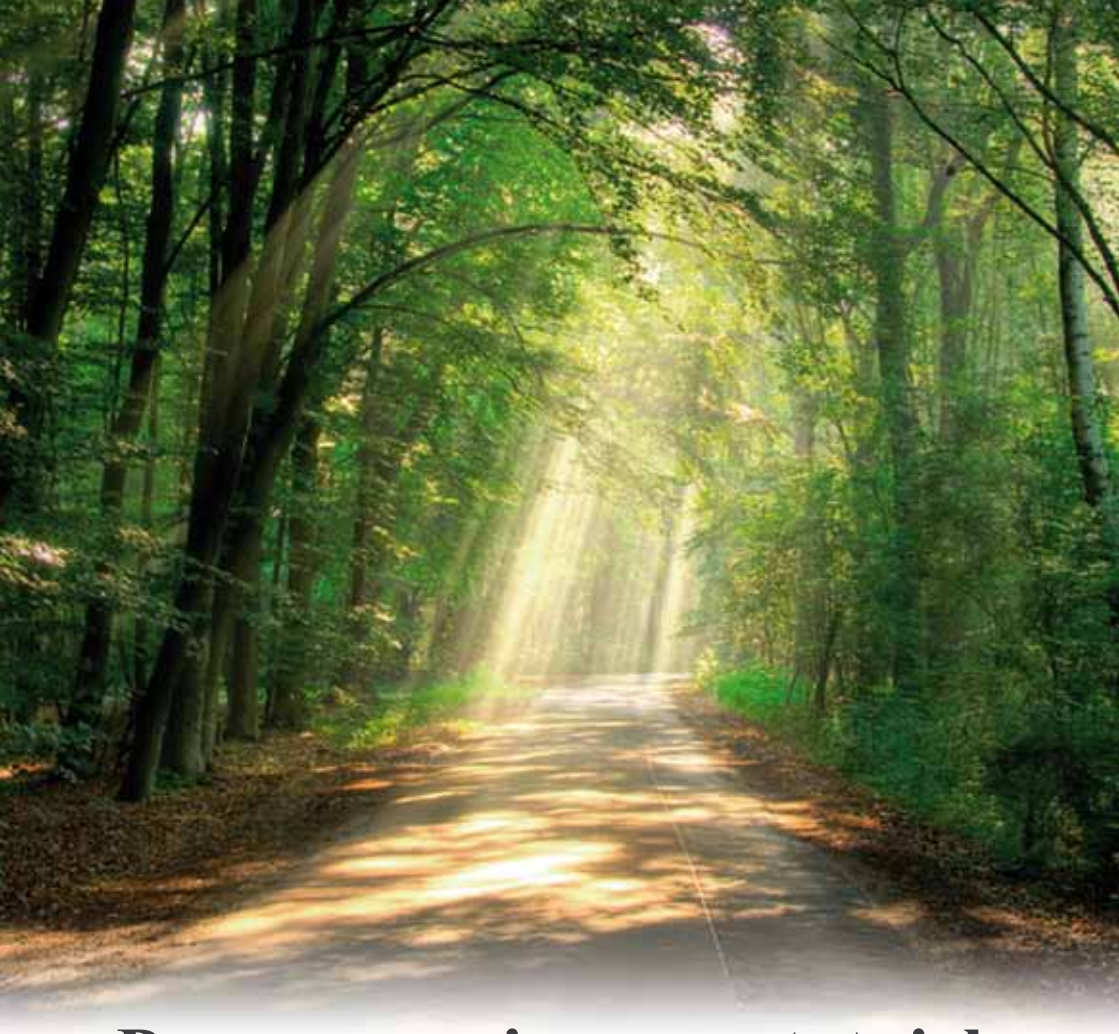

Pomoc w opiece w ostatnich tygodniach i dniach życia

AMBULANTES HOSPIZ
st. josef neunkirchen

AMBULANTES HOSPIZ
st. josef neunkirchen

Z konceptu Marienhaus GmbH

**Osoby, które do nas przychodzą,
znajdują się w szczególnych sytuacjach życiowych,
często odczuwanych jako zagrożenie życia.
Ważna jest dla nas całościowa opieka,
która spełnia potrzeby tych,
których uczucia, akceptacje i bezpieczeństwo
nam powierzono**

Towarzyszymy umierającym w ostatniej fazie życia,
a nie pozostawiamy ich samym sobie
w ostatnich godzinach.

Pomoc w opiece w czasie procesu umierania

W szpitalach, w domach seniorów oraz w ośrodkach hospicyjnych Marienhaus GmbH znajduje się człowiek oczywiście na czele lekarskich i pielęgniarskich działalności.

Szczególne sytuacje życiowe oczekują spełnienia różnych potrzeb.

- w szpitalu wyzdrowienia i ratowania życia
- w zakresie opieki nad osobami starszymi integralnej pomocy
- w ośrodkach hospicyjnych, ambulatoryjnych i stacjonarnych stoi na pierwszym planie utrzymanie najwyższej możliwie bezbólowej jakości pozostałego życia pacjenta.

Mimo tych wszystkich osiągnięć w medycynie nie będzie można w przyszłości zapobiec chorobom, a także przeszkodzić w nadejściu śmierci. Umieranie i śmierć pozostaną rzeczywistością ludzkiej egzystencji i codziennością życia w naszych ośrodkach.

Obchodzenie się ze zjawiskiem umierania i śmierci stało się w naszym społeczeństwie dla wielu osób trudnym problemem. Na ogół jest ono odizolowane i tabu. Czas umierania jest dla wielu krewnych czasem kryzysu, strachu i niepewności.

Dlatego chcielibyśmy, aby ta broszurka była Państwu pomocą i towarzyszem na tej drodze.
Naszym wsparciem w tym trudnym czasie.

Znaczenie śmierci dla jednostek

Nie ma religijnych ani mytologicznych nauk, które są wiążące dla wszystkich ludzi. Każdy z nas musi z mnóstwa możliwości poszukiwania sensu życia wybrać tą właściwą dla siebie. Nawet śmierć staje się coraz większym problemem dla jednostek.

Na łożu śmierci próbuje każdy znaleźć własną osobistą odpowiedź na zjawisko umierania w odpowiednich tradycjach społecznych albo w indiwidualnych strategiach. Dla umierających stała się śmierć wydarzeniem życiowym. Oni to muszą rozprawić się nie tylko z nieuleczalnym przebiegiem choroby, z nieodwlekalnym zagrożeniem rozpadu fizycznego i jego skutkami, ale też ze świadomością o krótkotrwałości życia i pozostającego drogocennego czasu..

Mój czas jest w Twoich rękach..
Mogę być spokojny, spokojny w Tobie..
Ty dajesz bezpieczeństwo, Ty możesz wszystko odwrócić.
Daj mnie mocne serce, umocnij mnie w Tobie.

Peter Strauch

Każdy człowiek pozostawia w swoim życiu niezmienne ślady. W momencie zbliżającej się śmierci stawia on ostatnie kroki na swojej drodze. Tą różnorodność ludzką odzwierciedlają ich ostatnie cykle życiowe.

Ważne jest, aby umierający uzyskał ten czas, który pozwoli mu pójść własną drogą umierania, ponieważ każdy człowiek zbliża się do śmierci na swój własny sposób i to jest jego wyjątkowość umierania. Śmierć jest tak wyjątkowa, jak każdy człowiek jest wyjątkowy.

Ostatni czas życia

W tym czasie zanika u umierającego przede wszystkim energia fizyczna. Myśli i uczucia koncentrują się na własnej osobowości, zainteresowanie światem zewnętrznym zanika, słabość i zmęczenie wzrastają. Odmawia spotkania z sąsiadami lub znajomymi, chce wokół siebie mieć tylko kilka jemu zaufanych osób, a nawet czasem być sam. Jest to czas, kiedy wycofuje się z tego, co dzieje się na zewnątrz, i zwraca się do swojego wnętrza.

W snach, w półśnie lub w rozmowie prowadzi monolog, który jest jego własnym spojrzeniem na przeszłe życie i jednocześnie jego bilansem. Niektórzy czynią to w ciszy, sami z sobą, innym z kolei pomaga ciche wsparcie niezależnej osoby.

Dla umierających, może być bardzo pomocne, jeśli ktoś rozpozna jego potrzeby religijne i duchowe. Proboszcz parafii jest przygotowany w każdej chwili na rozmowę, do podania komunii i namaszczenia chorych w Eucharystii.

Osoba umierająca śpi zwykle więcej niż jest w stanie przytomności. Nam wydaje się, że stale zapada w sen, a w rzeczywistości przechodzi ona dla nas nierozpoznalny proces pożegnania.

Ze zwrotem do wnętrza umierająca osoba nie okazuje ochoty do rozmowy. Słowa tracą ważność. Nadchodzi cisza. Powstaje bezczasowość.

Jeżeli uda nam się zaangażować w tej milczącej wspólnocie z umierającymi, przez którą odczuwamy uzdrawiającą moc ciszy i moment opuszczenia naszego codziennego czasu życia, uczestniczymy w pewnej ponadczasowości, w oddechu wieczności.

Niepewność poczucia czasu jest największym problemem dla umierających, budzą się pytania, np.: Ile czasu jeszcze pozostało? Czy długo będzie to trwało? Czy muszę jeszcze długo cierpieć?

Dla krewnych oznacza to: Jak długo mogę znieść to obciążenie? Jak długo wytrzymam? Albo też: Kiedy wreszcie będzie ukochana osoba wybawiona od bólu cierpienia? Myśli, które nas może przerażają, ale są również zrozumiałe i normalne. Ważnym aspektem w opiece nad umierającymi jest zatroszczenie się o własne potrzeby, znalezienia czasu dla siebie, dla przyjaciół, aby nabrać nowych sił.

Ambulatoryjne hospicjum St. Josef Neunkirchen chce Państwo jako krewnych odciążyć i wspierać na tej drodze. Do koła pracowników naszej hospicji należą wykwalifikowane siły medyczne: lekarze, pielęgniarki i wolontariusze.

Jak czułem, że życie mnie opuszcza, poczułem ogromne życzenie przebaczenia i otrzymania przebaczenia, odrzucenia wszystkich moich sądów i opiń i uwolnienia się od brzmienia osądzania i wyrokowania

Henry Nouwen

Terapia przeciwbólowa

Centralnym zadaniem opieki pielęgniarskiej i medycznej nad umierającymi jest zachowanie prawa do pokojowej, bezbolesnej i godnej śmierci. Morfina jest najbardziej skutecznym lekiem na uśmierzenie bólu. Przy właściwym stosowaniu odczuwają pacjenci z silnymi bólami znaczną ulgę, bez skutków ubocznych. Ponadto morfina jest jedynym lekiem, który może skutecznie złagodzić trudności w oddychaniu.

Do najważniejszych zasad medycznych w terapii przeciwbólowej należą:

- najłatwiejsza możliwość podawania leków - doustnie
- regularne godziny przyjmowania leku (harmonogram), zanim wystąpi następny ból
- indiwidualne dostosowanie dawki
- zapobieganie skutkom ubocznym przez dodatkowe leki

W fazie śmierci może się natężenie bólu nadal zwiększać lub zmniejszać. Jeżeli pacjent nie może połykać, muszą być zmienione leki. Terapia Przeciwbólowa może być przeprowadzana za pomocą zastrzyków, plastrów przeciwbólowych lub butterfly.

Podawanie środków przeciwbólowych powinno być w ostatniej fazie życia zawsze kontynuowane, przy czym stosowanie innych leków może być przerwane.

Osobom niecierpiącym powinno być świadome, że ból i cierpienie to indywidualne, subiektywne doświadczenie, które inni nie są w stanie całkowicie zrozumieć.

Wyżywienie

Utrata apetytu i wagi prowadzi do wielu obciążeń. Jedzenie i picie jest jednym z centralnych tematów życia i krewni cierpią często z powodu tych zmian u chorego.

Powoli zmieniają się nawyki w wyżywieniu.Głód i pragnienie często zanikają. Nic nie smakuje. Apetyt przychodzi i odchodzi. Zapach i widok niektórych pokarmów może wywołać nudności.

Płynny pokarm staje się głównym składnikiem wyżywienia, najpierw następuje rezygnacja z mięsa, z warzyw, potem z ciężkostrawnych potraw, aż w końcu i potrawy miękkie znikają z jadłospisu.

Umieranie ciała to zupełnie naturalne zjawisko, które powoduje, że głód i pragnienie zanikają. Organizm nie potrzebuje nowej energii do życia. Pańtwu, jako krewnym jest ciężko respektować to życzenie.

Ta myśl: „Przecież nie mogę zagłodzić mojej mamy, mojego męża...“, przynosi ogromne zakłopotanie. To konfrontuje Państwa z własną bezradnością w obliczu zbliżającej się śmierci:

- „On umrze przecież, jak nie będzie nic jadł”
- „Ale przynajmniej przyjmuje jeszcze coś do picia”

W ostatniej fazie życia zwykle nie chodzi już o płyn czy kalorie. Podawanie pokarmów i napojów jest raczej aktem uwagi i radości życia. Sztuczne dokarmianie należy w tej fazie przerwać.

Nie przyjmowanie jedzenia w tym ostatnim sekwensie życia jest całkiem naturalne. Energia fizyczna, którą czerpiemy z pożywienia jest już nie potrzebna. Dlatego krewni powinni „pozwolić“ odejść umierającemu, aby przez dalsze przywiązanie nie przedłużać jego cierpień.

Higiena jamy ustnej

W niektórych momentach budzi się u osoby umierającej ogromne pragnienie picia. Jeżeli nie jest ona w stanie pić ze specjalnej filiżanki, można jej podać niewielkie ilości płynu bezpośrednio do ust za pomocą łyżeczki do herbaty. Jeśli nie może też więcej połykać płynu, wtedy higiena jamy ustnej staje się najważniejszym zadaniem. Ona jest wspaniałą okazją dla członków rodziny, aby okazać uczucia i zrobić coś pożytecznego dla umierających. Symptomowi „suchości w ustach“ przywiązuje się zbyt mało uwagi. Prawie wszyscy umierający cierpią z tego powodu. Dzięki starannej opiece można znacznie poprawić jakość życia.

Nawilżanie jamy ustnej można osiągnąć przez:

- ssanie mokrej chustki
- rozpylanie płynu (ulubiony napój, herbata, woda) za pomocą nebulizatora
- ssanie zamrożonych kawałków ananasa lub zmrożonych napojów (np. sok pomarańczowy, sok jabłkowy, cola, piwo, szampan), w zależności od ulubionego smaku.

- Niemal wszystkie napoje mogą być zmrożome, a przy topnieniu odzyskują swój ponowny smak (nie stosować u osób z zaburzeniami umysłu)
- umieszczenie kremu lub innego tłustego produktu żywnościowego (np. masło) na języku
- używanie tłustych, zawierających witaminy kremów np. Bepanthen do pielęgnacji warg
- lampki aromatyczne z olejkiem cytrynowym mogą być zastosowane jako środek wspomagający. Szczególnie u pacjentów cierpiących na podrażnienie smaku i z występującymi nudnościami „trzymać coś w ustach“. Lekki zapach cytryny w powietrzu stymuluje również wydzielanie śliny
- zwiększenie wilgotności w pomieszczeniu prze położenie mokrych ręczników na ogrzewaniu

Kompetentna pielęgnacja jamy ustnej jest najważniejszą rzeczą, jaką możemy uczynić dla umierających..

Pielęgnacja ciała

Pielęgnacja ciała zależy od woli umierających. Przede wszystkim nie chodzi o mycie jako główne zadanie pielęgnacji ciała, lecz o okazanie miłości przez dotyk fizyczny.
Regularna zmiana pozycji, np. mikropozycja mogą zredukować bóle występujące wskutek odleżyn. Szczególnie w ostatnich godzinach życia zmiana pozycji jest istotną podporą w ułatwieniu oddychania.
Przeciw częstemu poceniu u umierających wskazane jest przemywanie, najlepiej z odatkiem ulubionego, orzeźwiającego zapachu np.z ekstraktem z pomarańczy i lawendy.

Kontakt – Dotyk

Czasami szukają umierający delikatnego dotyku dłoni, kontaktu, w którym wyczuwają fizyczną bliskość drugiej osoby. W innym momencie może być ten dotyk dla nich niepokojący. To jest kwestia wczucia się w sytuację, albo bezpośredniego zapytania.
Odrzucenie lub dystans to nie jest znak brakującej miłości.
Umierający człowiek zajmuje się najczęściej sobą samym i swoim życiem.

Niespokój

W niektórych momentach napływa na umierających ogromny niespokój. Mogą wystąpić nieskoordynowane ruchy rąk i nóg, drżenie palców lub szarpanie prześcieradła i to bez konkretnej przyczyny.

Możemy ten niespokój złagodzić prze ciche czuwanie przy łóżku, przekazać za pośrednictwem kontaktu fizycznego, że nie są sami, wtedy przychodzi faza spokoju. Stany takiego niespokoju sa często spowodowane dużymi bólami. W tym wypadku należy zwiększyć dawkę środków przeciwbólowych.

Czasami dzień lub kilka dni przed śmiercią wracają wszytkie siły u umierającego. Jest nagle bardzo czujny, bierze udział w życiu codziennym, wyraża życzenie otrzymania pewnych posiłków, ma potrzebę ponownie usiąć albo stanąć.

Brak orientacji

Większą część czasu znajdują się umierający w głębokim śnie. Z trudem można ich z tego snu obudzić. W przenośni można to wyrazić, że są już jedną nogą w innym świecie, na innym brzegu życia.

Tracą poczucie czasu, nie rozpoznają obecnych osób, co jest dla krewnych bolesnym doznaniem. W świadomości bliskich ważne jest rozpoznanie tego stanu nie jako znaku odrzucenia, tylko utraty kontaktu z rzeczywistością.

Zdarza się również, że umierający rozmawiają z Bogiem o ludziach i wydarzeniach, które tylko im są znane, mówią do osób, które już dawno zmarły, a po nich teraz przyszły. Musimy pozostawić ich w tym, dla nich realnym świecie, nie przyjmować tego stanu jako halucynacje. Przeciwnie, powinniśmy się starać wziąść udział w tym procesie, słuchając ich i próbować uczyć się czegoś z tego „innego świata”.

To może rozszerzyć naszą własną rzeczywistość.

Oddychanie

Tempo oddychania zmienia się, może być szybkie lub wolniejsze, z długimi przerwami pomiędzy oddechami, w których wydaje się nam, że to już jest ten ostatni oddech.

Podczas wydechu może wystąpić rzężenie i bulgotanie spowodowane wydzielaniem śluzu, którego osoba umierająca z braku siły nie może odkaszleć. To może być bardzo nieprzyjemny, niepokojący hałas, który sprawia wrażenie, że człowiek umiera wskutek uduszenia. Umierający nie mogą się sami wypowiedzieć na temat tego typu oddechu, ale prawdopodobnie nie cierpią z tego powodu. Zmiana pozycji (np. na półsiedząco albo 30 stopni w pozycji bocznej) przynosi ulgę i głośny oddech uspakaja się.

Wszystkie zmiany w oddychaniu są ciągłymi interwałami. Człowiek może oddychać w ten sposób przez kilka dni i za każdym razem wydaje się, że to jego ostatni wydech.
Mimo szybkiego wytwarzania się wydzieliny nie należy stosować aspiracji, ponieważ wywołuje ona u osoby umierającej silne reakcje obronne.

Śpiączka

Niektóre osoby zapadają w ostatnich dniach w śpiączkę. Z wielu rozmów dowiadujemy się, że osoby, które przeżyły stan śmierci klinicznej, nie były wprawdzie przy świadomości, ale słyszały wszystko wokół siebie.

Zmysł słuchu jest zmysłem, który jako ostatni zanika. Jeśli nawet umierająca osoba zapadnie w głęboką śpiączkę, słyszy wszystko, co do niej mówimy. Jeśli Państwo chcą swojemu krewnemu coś przekazać, to proszę sokojnie to uczynić.

W żadnym wypadku nie jest za późno wypowiedzieć np. takie słowa: „Przykro mi“, albo „Kocham Cię“, cokolwiek Pańtwo chcieliby przekazać.

Możliwe znaki wskazujące na zbliżającą się śmierć

Następujące zmiany fizyczne wskazują, że ciało traci swoją siłę:

- dłuższe fazy snu aż do stanu śpiączki
- oczy są otwarte lub półotwarte, ale nie registrują teraźniejszości, są zatopione w dali
- zimne stopy, ręce (słabe krążenie), lub nadmierne pocenie
- zmniejszenie wydalania moczu
- otwarte usta
- charakterystyczny trójkąt ustno-nosowy
- ciemniejszy kolor dolnej części ciała, stóp, kolan i rąk (marmurkowy)
- słaby puls, opadające ciśnienie krwi
- zmniejszona reakcja źrenic na wpływ światła dziennego
- zmieniony rytm oddychania – rzężenie
- zapadanie w stan apatii, brak reakcji na otaczające środowisko

W momencie zatrzymania się bicia serca i oddechu nadchodzi śmierć. Co czasami wydaje się ostatnim tchnieniem, jest zakończone jescze przez jeden albo dwa długie oddechy.

Czy człowiek swoje umieranie akceptuje czy nie, rozstrzyga się najczęściej w tym momencie, w którym znalazł i zawarł ze sobą pokój.

U niektórych odczuwa się to ciche zadowolenie już znacznie wcześniej, dla innych dochodzi do zmiany dopiero po ciężkich sporach ze sobą i w ostatnich chwilach, tuż przed opuszczeniem ciała.

Tych zmian nie możemy wyjaśnić, ani zrozumieć, możemy tylko wyobrazić sobie ich sens i dostrzeć go na twarzy zmarłych. Zmiany, które przezwyciężyły strach, zwątpienie i są już krótko przed śmiercią zauważalne. Dopiero co musiał znieść ciężkie walki, uwolnić się od bólu, a nagle pojawia się ten zadowolony wyraz twarzy.

Niektórych dręczy ogromne poczucie winy, że w chwili śmierci nie byli w pobliżu umierającego.

To uczucie: „Teraz zawiodłam mojego Bliskiego, w najważniejszym momencie zostawiłam go samemu sobie! Dlaczego nie zostałam przy nim? Dlaczego nic nie czułam?”

Doświadczenie pokazuje, że Umierający odchodzi dopiero wtedy, gdy pozostaje sam.

Być może łatwiej jest dla umierających uwolnić się w ten sposób od tego świata i ukochanych Bliskich.

Moment Umierania należy do Umierającego, jest momentem jego „Przejścia”.

Czasami mamy możliwość być obecnym przy tym „Przejściu“ i odczuć powiew tego „Innego świata“.

Po nastąpieniu śmierci

- należy zachować spokój i pozostawić wszelkie aktywności na później
- poddać się ciszy i szczególności tego momentu, pomocna jest modlitwa „Ojcze nasz“ albo Psalm 23
- wyrazić podziękowanie Bogu za spotkanie z tym człowiekiem, za okazaną miłość, że jest on wolny i wybawiony od cierpienia
- wszystkie wspomnienia, myśli i uczucia mają swoje miejsce
- można płakać, skarżyć się, pytać, dziękować, mieć nadzieję, wybaczać, czy też prosić o wybaczenienie
- do oficjalnego potwierdzenia zgonu należy wezwać lekarza, jeśli zgon nastąpi w nocy można poczekać do następnego dnia
- naturalnie można również zawiadomić księdza
- zmarłe ciało ma też swoją godność, przedstawia osobowość zmarłego człowieka
- zaopiekowanie się ciałem i pozostanie przy zmarłym może być ostatnim wielkim dowodem naszej miłości do niego
- bezpośrednio po śmierci oczy i usta powinny być zamknięte
- po zamknięciu oczu można na powiekach położyć w celu obciążenia mokre waciki
- aby usta zostały zamknięte należy podłożyć pod brodę ręcznik zwinięty w rolkę

- ręce kładziemy na ciele, ale nie złożone
- według osobistego czy religijnego życzenia zmarłej osoby możemy włożyć do rąk krzyż, różaniec albo kwiaty
- następnie należy otworzyć okno, aby utrzymać chłodną temperaturę w pomieszczeniu, zapalić świecę
- w końcu należy powiadomić zakład pogrzebowy, który wspomaga nas w dalszych krokach

Zmarła osoba może pozostać do 36 godzin w domu, co pozwala nam się w spokoju z nią pożegnać. Również dzieci powinny uzyskać tą szansę na pożegnanie, co w późniejszym czasie ułatwia im pokonanie smutku i żałoby.

Bardzo dużą pomocą może byc włożenie do trumny listu, namalowanego obrazu lub szczególnie znaczącego przedmiotu.

Czas żałoby

Kiedy człowiek umiera, odchodzi od nas, następuje czas żałoby.

Smutek i żal staje się niezależnie od formy straty normalną, naturalną reakcją uczuciową. Czas żałoby to pożegnanie i uczenie się życia na nowo. W smutku żyje dalej miłość. To jest jedyna możliwa odpowiedź naszego serca na utratę ukochanej osoby. To tak głębokie uczucie kształtuje nasze przyszłe życie i zajmuje dużo czasu, bardzo dużo czasu.

Tęsknotą naszego serca za osobą, którą kochaliśmy, jest właśnie żałoba.

Dalsze życie może być bardzo uciążliwe, ponieważ uczucia i wspomnienia zwracają się więcej ku przeszłości niż teraźniejszości. Zaczyna się trudna droga życia bez zmarłego, z bolesnymi i pięknymi uczuciami.

Z przypływem i odpływem uczuć i nastrojów zaczyna się czas rozterki ze spojrzeniem wstecz i spojrzeniem w niepewną przyszłość. Jeżeli żałoba nie znajdzie swego czasu, smutek pozostanie nie rozwiązanym problemem.

W szacunku dla zmarłych i ich losu możemy znaleźć nasze uzdrowienie i pojednanie.

Pan jest moim pasterzem

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.
Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.
Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć:
orzeźwia moją duszę.
Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach
przez wzgląd na swoje imię.
Chociażbym chodził ciemną doliną,
zła się nie ulęknę,
bo Ty jesteś ze mną.
Twój kij i Twoja laska są tym, co mnie pociesza.
Stół dla mnie zastawiasz
wobec mych przeciwników;
namaszczasz mi głowę olejkiem;
mój kielich jest przeobfity.
Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną
przez wszystkie dni mego życia
i zamieszkam w domu Pańskim po najdłuższe czasy.

PSALAM 23

Literatura

- Die letzten Wochen und Tage - Diakonisches Werk der EKD
- Lehrbuch der Palliativmedizin - Aulbert – Nauck – Radbruch
- Leitfaden Palliativmedizin - C. Bausewein, S. Roller, R. Voltz
- Pflege heute - Gustav Fischer
- Pflege und Begleitung Sterbender und ihrer Zugehörigen in der Finalphase - Martina Kern, Barbara Uebach
- Ein-Blick „Leben bis zuletzt“ - Sterben als Teil des Lebens - Marienkrankenhaus Schwerte
- Sterben - der Höhepunkt des Lebens - Dr. med. Hartmut Maier-Gerber
- Die Würde des Menschen in Krankheit, Sterben, Tod und Trauer - Dekanat Merzig

Odcisk

Edytor:	Ambulantes Hospiz St. Josef Neunkirchen
Odpowiedzialny za treść :	Petra Hohnsbein
Zdjęcia:	Petra Hohnsbein, Fotolia
Układ:	anni-design e.K. (www.anni-design.de)
Ciśnienie:	WZB Werkstattzentrum für behinderte Menschen der Lebenshilfe gGmbH (wzb.de)

AMBULANTES HOSPIZ
st. josef neunkirchen

Klinikweg 1-5
66539 Neunkirchen
Telefon: +49 (6821) 363-2175
Fax: +49 (6821) 363-2635
info@hospiz-nk.de
http://www.hospiz-nk.de