

# Þegar ástvinur er deyjandi

Það fylgir því oft mikið álag fyrir aðstandendur þegar ástvinur þeirra er deyjandi. Margar og mismunandi tilfinningar geta vaknað hjá aðstandendum á þessum tíma og ekki er óalgengt að þeir hafi áhyggjur af því að dauðastundin sjálf verði ástvini þeirra erfið. Í flestum tilfellum er dauðastundin friðsæl. Einkenni eða breytingar sem gefa til kynna að viðkomandi sé deyjandi koma oftast fram nokkrum dögum fyrir andlátinu.

## Að fá innsýn í þær breytingar sem eiga sér stað fyrir andlát

Þær upplýsingar sem hér eru settar fram stuðla vonandi að því að draga úr þeim kvíða sem algengt er að geri vart við sig í tengslum við hið óþekkt. Þessar upplýsingar geta líka vakið spurningar og orðið hvati til að leita frekari upplýsinga og aðstoðar hjá starfsfólki. Hér verður fjallað um nokkur einkenni en þau þurfa þó ekki að vera öll til staðar hjá þeim sem er deyjandi, né koma fram í sérstakri röð. Stundum koma þessi einkenni fram nokkrum klukkustundum fyrir andlát, stundum einhverjum dögum, en þau eru hluti af eðlilegu ferli við lífslok.

## Minnkuð þörf fyrir mat og drykk

Stór hluti af lífi okkar tengist á einhvern hátt mat og drykk og það getur því verið erfitt þegar ástvinur vill ekki eða getur hvorki borðað né drukkið. Matarlyst og hungurtilfinning minnkar og því er mikilvægt að halda ekki um of mat eða drykk að hinum deyjandi, heldur gefa litla munnbita af mat eða sopa af vatni eins og viðkomandi þolir. Þegar hér er komið vinnur líkaminn ekki úr vökvagjöf í æð og getur slík vökvagjöf reynst íþyngjandi og valdið bæði bjúg í lungum og á líkama.

Góð munnhirða er mikilvæg fyrir vellíðan og oftast þarf viðkomandi aðstoð við tannburstun og/eða að væta munn með vökva eða með sérstökum svamppinum. Mikilvægt er að bera mýkjandi krem á varir.

Þó að ekki sé hægt að sýna hinum deyjandi umhyggju með mat og drykk er hægt að veita hana með samveru eða á annan hátt, til dæmis með því að deila minningum og fréttum af fjölskyldu og vinum.

### **Að draga sig í hlé**

Eðlilegt er að hinn deyjandi dragi sig smátt og smátt í hlé og hafi minni samskipti við umhverfi sitt og sína nánustu. Aukin þreyta, svefn og óáttun á stað og stund er einnig algeng. Undir lokin missa flestir meðvitund eða verða rænulitlir. Þetta ástand getur varað í töluverðan tíma, allt frá nokkrum klukkustundum upp í nokkra daga.

Heyrnin er síðasta skynjunin sem hverfur og því er mikilvægt að tala við ástvin sinn og gera ráð fyrir því að hann heyri. Nærvera, snerting og hlyja þjónar alltaf tilgangi.

### **Breytingar á öndun**

Algengt er að öndun verði óregluleg. Koma þá tímabil þar sem langt hlé er milli andardráttu en þess á milli verður öndunin hröð og grunn. Þegar nær dregur andláti getur slím safnast í öndunarveginn þar sem viðkomandi hefur ekki lengur kraft til að hósta slíminu upp eða er meðvitundarlaus. Þegar þetta gerist heyrst hljóð við öndunina, svokölluð hrygla. Í flestum tilfellum veldur hrygla þeim sem er deyjandi engum óþægindum en getur verið óþægileg fyrir aðstandendur að hlusta á. Hægt er að gefa lyf til að draga úr slímmyndun og minnka hrygluna en einnig getur hjálpað að breyta reglulega um legustellingu.

### **Eirðarleysi og ósjálfráðar hreyfingar**

Hjá sumum verður vart við eirðarleysi og fálm. Það getur reynst vel að tala rólega við viðkomandi, snerta hann og spila kunnuglega tónlist. Sumir fá kippi í vöðva í útlimum og jafnvel andlit og geta róandi lyf hjálpað þegar um slík einkenni er að ræða.

### **Hitastig**

Smám saman minnkar blóðflæði til líffæra sem veldur því að hendur og fætur kólna og litarháttur verður fölur. Yfirleitt finnur viðkomandi ekki fyrir kulda og nægir flestum að hafa teppi eða sæng yfir sér.

## Síðustu stundirnar

Andlátstundin sjálf er yfirleitt friðsæl. Öndun getur orðið hægari, grynri og óreglulegri með löngum hléum. Að lokum hættir viðkomandi að anda. Þetta getur tekið langan tíma hjá sumum, en hjá öðrum getur þetta gerst hratt. Líkaminn slaknar og hinn látni fær friðsælt yfirbragð.

## Eftir andlát

Þegar búið hefur verið um hinn látna og hann klæddur í sín föt ef vill, er boðið upp á kveðjustund við dánarbeið með eða án prests eða öðrum aðila trúfélaga.

## Frá starfsfólki

Þó að við vitum að dauðinn er okkur öllum óumflýjanlegur er alltaf erfitt þegar ástvinur er deyjandi. Það getur verið erfitt að vita hvað skal segja við þessar aðstæður en nærvera og umhyggja aðstandenda er mikilvæg hinum deyjandi. Þó ástvinur þinn sýni ekki viðbrögð er líklegt að hann heyri í þér.

Starfsfólkið á deildinni er tilbúið að aðstoða þig og styðja á þessum erfiðu tímum. Markmið okkar er að veita ástvini þínum góða umönnun og ykkur aðstandendum stuðning. Við hvetjum þig því til að spyrja spurninga og láta áhyggjur þínar og óskir í ljós.