

# Að kveðja ástvin sinn

Upplýsingar sem foreldrar/forráðamenn geta notað þegar ræða þarf við börn um yfirvofandi andlát. Áætlaður aldur barns 5-11 ára.



Þér hefur verið sagt að ástvinur þinn sé mjög veikur (getur t.d. verið afi eða amma, frænka eða frændi eða annar þér nákominn). Starfsfólkið gerir allt sem það getur til að ástvini þínum líði vel, en því miður getum við ekki læknað hann þannig að hann verði betri.

Stundum þegar fólk er mjög mikið veikt starfar líkaminn ekki lengur eins og venjulega. Við getum séð að þetta er að gerast af því að fólk sefur meira, vill ekki borða eða drekka og öndunin hefur jafnvel breyst. Þessar breytingar hafa verið að koma hjá ástvini þínum og heldur starfsfólkið að hann sé að deyja núna.

Þegar líkami ástvinar þíns hættir að starfa eins og hann á að gera, getur heyrst meira þegar hann andar.

Þig getur langað að vera hjá ástvini þínum, sem getur enn heyrt í þér og veit af þér hjá sér, en getur líklega ekki talað við þig. Sum börn vilja helst ekki vera hjá ástvini sínum þegar hann er svona mikið veikur og það er allt í lagi.

Það er alveg eðlilegt að þykja erfitt að koma og sjá ástvin sinn svona mikið veikan en það er hins vegar líka mikils virði að koma og vera hjá honum þó hann geti ekki svarað þér. Það þarf ekki endilega að stoppa lengi, hægt er að kíkja við á stofunni en vera svo frammi eða fara heim. Ef þú vilt ekki koma í heimsókn getur þú sent skilaboð, kort eða mynd með þeim sem fer í heimsókn. Mörgum líður þó oft betur með að hafa komið í heimsókn heldur en að hafa sleppt því.

Þegar einhver er að deyja getum við fundið fyrir margvíslegum tilfinningum. Við getum verið mjög sorgmædd, fundið fyrir reiði og fundist þetta allt mjög ruglingslegt. Mundu bara að það er engin rétt eða röng liðan.

Ef það er eitthvað sem þú skilur ekki eða hefur áhyggjur af, spurðu einhvern fullorðinn sem getur hjálpað þér. Þú tekur sjálfsgagt eftir því að fullorðnir í fjölskyldunni eru líka daprir eins og þú, en þeir vilja samt hjálpa þér.

Sumir eru í marga daga syfjaðir og slappir áður en þeir deyja en stundum verða breytingar á stuttum tíma. Það er mjög misjafnt. Það sem þú þarft að vita er að starfsfólkið fylgist mjög vel með hvernig ástvini þínum líður og gefur honum meiri lyf eða önnur lyf til að honum líði alltaf sem best.

Á þessum tíma ættir þú að reyna að borða og drekka, leika þér eða horfa á sjónvarpið og tala við vini þína eins og þú gerir venjulega.

Þegar fólk deyr stöðvast öll starfsemi í líkamanum. Fólk hættir að anda og hjartað hættir að slá. Húðin verður fölari og eftir smá tíma kaldari viðkomu.

Það er allt í lagi fyrir þig að snerta ástvin þinn ef þú vilt. Þú munt ekki meiða hann því þegar fólk deyr finnur það ekki lengur til.

Eftir að einhver sem okkur þykir vænt um deyr getum við fundið fyrir alls konar tilfinningum, eins og leiða, reiði og jafnvel létti. Það er engin tilfinning sem er rétt eða röng en það getur verið gott að tala við einhvern fullorðinn um hvernig þér líður og spyrja líka ef það er eitthvað sem þú skilur ekki eða hefur áhyggjur af.

Að missa ástvin sinn er erfitt og sársaukafullt. Þú munt aldrei gleyma honum en seinna meir líður þér ekki eins illa eins og í dag.



*Tíminn sem þið áttuð saman og sérstöku minningarnar  
ykkar munu alltaf fylgja þér..*

## Heimildir:

The Marie Curie Palliative Care Institute. Saying Goodbye to mum.  
The Marie Curie Palliative Care Institute. Liverpool, UK

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI LÍKNARDEILD NÓVEMBER 2017  
UMSJÓN: SVANDÍS ÍRIS HÁLFDÁNARDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆDINGUR  
OG SR. GUÐLAUG HELGA ÁSGEIRSDÓTTIR  
LJÓSMYNDIR: WWW.SHUTTERSTOCK.COM  
HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH