

# Að kveðja pabba sinn

Upplýsingar fyrir unglina



Þér hefur verið sagt að pabbi þinn sé mjög veikur. Starfsfólkið gerir allt sem það getur til að pabba þínum líði vel og sé ekki með verki, en því miður getum við ekki læknað hann þannig að hann öðlist heilbrigði aftur.

Þegar fólk eru svona mikið veikt starfar líkaminn ekki lengur eins og áður og það hægist á starfsemi hans. Við getum séð það meðal annars á því að pabbi þinn sefur meira, vill ekki borða eða drekka eins og áður og öndunin hefur jafnvel breyst. Þessar breytingar gefa til kynna að pabbi þinn er að deyja.

## Hvaða breytingar mun ég sjá?

Þegar dauðastundin nálgast verður öndunin oft háværari og getur orðið annað hvort örari eða hægari. Sumir verða órólegir, en það er þó misjafnt. Munnur og varir geta þornað og þá er munnurinn bleyttur með vatni og varasalvi borinn á varir.

Þig getur langað að vera hjá pabba þínum, sem getur jafnvel enn heyrt í þér og skynjað návist þína þó hann geti ekki talað við þig. Sumum finnst erfitt eða vilja helst ekki vera hjá þeim sem er deyjandi og vilja frekar vera heima eða með vinum sínum. Það er eðlilegt og þú þarft ekki að láta þér líða illa vegna þess. Það er líka alveg eðlilegt að þykja erfitt að koma og sjá pabba sinn svona mikið veikan en það er hins vegar líka mikils virði að koma og dvelja hjá honum þó hann geti ekki svarað þér. Það þarf ekki endilega að stoppa lengi, bara að kíkja við á stofunni hans en vera svo frammi. Ef þú vilt ekki koma í heimsókn getur þú sent skilaboð eða kort með ættingja eða vini. Mörgum líður þó betur með að hafa komið í heimsókn heldur en að hafa sleppt því.

## Hvernig mun mér líða?

Þegar einhver nákominn er að deyja upplifum við margvíslegar tilfinningar. Við getum verið mjög sorgmædd, fundið fyrir reiði og fundist þetta allt mjög ruglingslegt. Stundum finnum við ekki fyrir neinu í einhvern tíma og erum alveg dofin. Það er engin tilfinning rétt eða röng en það er mikilvægt að tala um hvernig þér líður við ættingja og vini sem geta veitt stuðning.

## Hvað tekur þetta langan tíma?

Sumir eru í marga daga syfjaðir og slappir áður en þeir deyja en stundum deyr fólk skyndilega. Það er mjög misjafnt og breytingar geta orðið á stuttum tíma. Það sem þú þarft að vita er að starfsfólkið fylgist mjög vel með líðan pabba þíns og bregst fljótt við þannig að honum líði alltaf sem best. Á þessum tíma ættir þú að reyna að borða og drekka, horfa á sjónvarpið og tala við vini þína eins og vanalega.

## Hvað mun gerast?

Við andlát stöðvast öll starfsemi í líkamanum. Hjartað hættir að slá og húðin verður föleri og eftir smá tíma kaldari. Manneskjan er ekki lengur á lífi en margir trúa því að sálin lífi áfram en líkaminn verði eftir eins og skel.

Eftir að pabbi þinn deyr getur fjölskyldan verið hér á deildinni, yfirleitt í einhverjar klukkustundir ef þið viljið. Það þarf ekki að flýta sér að neinu þannig að þið getið fengið þann tíma sem þið þurfið til að kveðja. Það er allt í lagi fyrir þig að snerta pabba þinn, halda í hönd hans eða kyssa hann ef þú vilt. Eftir að fjölskyldan er farin af deildinni verður pabbi þinn fluttur í líkhús.

Pó þú hafir kannski vitað í langan tíma að pabbi þinn væri að deyja, þú hafir hugsað mikið um það og þú hafir haldið að þú værir undirbúin/n, þá getur ekkert alveg undirbúið þig undir það hvernig þér mun líða. Þér finnst kannski óbærilegt að hugsa um líf þitt án pabba þíns.

Þú getur fundið fyrir margvíslegum tilfinningum sem eiga allar rétt á sér. Gott er að tala við ættingja eða vin, sem þú treystir, um hvernig þér líður og ekki hika við að spyrja þá eða starfsfólkið ef það er eitthvað sem þú skilur ekki eða hefur áhyggjur af.

Að missa einhvern nákominn er sársaukafull og erfið reynsla. Hvernig tekist er á við þá reynslu fer eftir hverjum og einum. Sumir gráta, aðrir vilja tala um reynslu sína eða skrifa niður líðan sína og enn aðrir verða uppteknari en áður t.d. í íþróttum. Það er engin rétt eða röng leið til að tjá sorg sína. Mikilvægt er að þú hugsir um sjálfa(n) þig og leitir til þeirra sem þú treystir.

*Allir eiga erfitt með að heyra að einhver nákominn þeim sé deyjandi.*

*Eðlilegt er að upp komi hjá þér erfiðar hugsanir sem og óöryggi um hvað muni eiga sér stað þegar pabbi þinn deyr.*

*Ekki er hægt að taka þessar hugsanir eða vanlíðan í burtu en það getur verið hjálplegt að hafa einhverja hugmynd um hvað muni eiga sér stað. Efninu í þessum bæklingi er ætlað að veita þér einhverja innsýn í hvað framundan er. Ef spurningar vakna hjá þér skaltu endilega spyrja einhvern þér nákominn eða starfsfólk deildarinnar.*

***Þér mun líða betur með tímanum og þó þú munir aldrei gleyma pabba þínum, mun sársaukinn minnka þegar frá líður.***

***Mundu að tíminn sem þið áttuð saman og minningarnar munu alltaf fylgja þér.***

## Heimildir:

The Marie Curie Palliative Care Institute. Guide for Teenagers. Saying Goodbye to Mum. The Marie Curie Palliative Care Institute. Liverpool, UK

Fitzgerald, H. (2000). The grieving teen. A guide for teenagers and their friends. London: Fireside.

Wood, C. When your parent's cancer can't be cured. Ástralia: Canteen.  
<https://www.canteen.org.au>

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI LÍKNARDEILD NÓVEMBER 2017

UMSJÓN: SVANDÍS ÍRIS HÁLFDÁNARDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆDINGUR

OG SR. GUÐLAUG HELGA ÁSGEIRSDÓTTIR

LJÓSMYNDIR: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH