

# Kiedy ukochana osoba jest umierająca

## (Þegar ástvinur er deyjandi)

Najbliżsi osoby umierającej bardzo często są przytłoczeni zaistniałą sytuacją. W takich chwilach pojawiają się różne uczucia, między innymi obawa, że śmierć będzie dla ich bliskiego niezmiernie trudna. Tymczasem w większości przypadków moment ten jest spokojny, a objawy lub zmiany sugerujące, że dana osoba umiera, często pojawiają się kilka dni wcześniej.

### Zmiany zachodzące przed śmiercią

Przedstawione tutaj informacje mają na celu zmniejszenie niepokoju, który często towarzyszy nieznanym sytuacjom. Mogą również być podstawą do zadawania pytań, a także zachętą do szukania dalszych wiadomości lub pomocy ze strony personelu medycznego. Niżej przedstawiono kilka objawów, jednak nie zawsze muszą się one pojawić u osoby umierającej czy występować

w konkretnej kolejności. Czasami obserwuje się je na kilka godzin przed śmiercią lub nawet parę dni wcześniej. Ważne, by pamiętać, że są one naturalnymi elementami procesu umierania.

### Zmniejszone zapotrzebowanie na jedzenie i picie

Znaczna część naszego życia wiąże się w jakiś sposób z jedzeniem i piciem, dlatego może być trudno pogodzić się z faktem, że ukochana osoba nie chce lub nie może jeść ani pić. Zmniejszają się u niej apetyt i uczucie głodu, dlatego należy skupić się na jej potrzebach: podawać jedzenie w kawałkach

i kilka łyków wody do popicia, tyle, ile będzie w stanie przyjąć. W tym czasie organizm nie przetwarza już płynów podanych dożylnie i takie nawodnienie może nie tylko być uciążliwe, lecz także powodować obrzęki płuc i całego ciała.

Odpowiednia higiena jamy ustnej jest istotna dla dobrego samopoczucia umierającego. Często się zdarza, że potrzebuje on pomocy przy myciu zębów i/lub nawilżaniu jamy ustnej płynem albo specjalną gąbką. Ważne, aby na usta nakładać krem zmiękczający.

Mimo że nie mamy wówczas możliwości okazania troski poprzez przygotowanie posiłków, możemy zrobić to w inny sposób, np. będąc obok, dzieląc się wspomnieniami i wiadomościami na temat rodziny i przyjaciół.

### Wycofanie

To naturalne, że umierający wycofuje się powoli z życia najbliższych i ma mniejszy kontakt

z otoczeniem. Pojawia się u niego zwiększone zmęczenie, narastają senność i dezorientacja. Pod koniec agonii większość ludzi traci przytomność lub ma zaburzenia świadomości. Stan ten może trwać dość długo – od kilku godzin do kilku dni.

Słuch to ostatni zmysł, który zanika, dlatego mówienie do ukochanej osoby z założeniem, że nas słyszy, jest niezwykle ważne. Obecność, dotyk i ciepło zawsze spełniają swoją funkcję.

## Zmiany w oddechu

Nieregularny oddech jest naturalny. Pojawia się też okres, w którym staje się on płytki i szybki, a przerwy między oddechami się wydłużają. Gdy pozostało już niewiele czasu do śmierci, w drogach oddechowych zaczyna gromadzić się śluz, ponieważ umierający nie ma siły na odkrztuszenie lub jest nieprzytomny. Kiedy tak się dzieje, przy oddychaniu słychać charakterystyczny dźwięk, tzw. rzężenie przedśmierne. W większości przypadków nie powoduje ono dyskomfortu u umierającej osoby, lecz może być trudnym doświadczeniem dla najbliższych. Można wtedy podać lek zmniejszający produkcję śluzu lub regularnie zmieniać pozycję umierającego.

## Niepokój i niekontrolowane odruchy

Niektóre osoby tuż przed śmiercią odczuwają niepokój i dezorientację. Pomocne mogą się wówczas okazać spokojna rozmowa, dotyk i znajoma melodia. Czasem występują drgania mięśni, zarówno kończyn, jak i twarzy – jeśli takie objawy się pojawiają, pomoc mogą środki uspokajające.

## Temperatura

Stopniowo zmniejsza się dopływ krwi do narządów, co powoduje ochłodzenie stóp i rąk oraz bladość cery. Umierający zwykle nie odczuwa chłodu, dlatego większości wystarczy jedynie okrycie kocem lub kołdrą.

## Ostatnie chwile

Sam moment śmierci jest zwykle spokojny. Oddech staje się powolniejszy, płytszy i nieregularny, z długimi przerwami, aż w końcu całkiem ustaje. U niektórych może to trwać kilka godzin, u innych – nastąpić szybko. Ciało się rozluźnia, a zmarły zyskuje spokojny wyraz twarzy.

## Po śmierci

Po pielęgnacji pośmiertnej i ubraniu zmarłego w jego ubrania (jeśli taka była jego wola) proponuje się moment pożegnania przy łóżku zmarłego. Może - ale nie musi - być przy nim obecny ksiądz lub przedstawiciel duchowy innej religii.

## Od pracowników

Chociaż mamy świadomość, że śmierci nie można uniknąć, to patrzeć na umierającego bliskiego zawsze będzie trudnym przeżyciem. To, że w takich okolicznościach nie wiemy, co powiedzieć, jest zrozumiałe. Ale dla umierającego ważne są obecność i opieka bliskich. Nawet jeśli nie widzimy jego reakcji, prawdopodobnie nas słyszy.

Personel oddziału jest gotowy okazać Wam pomoc w tym trudnym czasie. Chcemy zapewnić Waszemu bliskiemu opiekę oraz okazać wsparcie Wam – jego rodzinie. Zachęcamy do zadawania pytań, wyrażania swoich obaw i życzeń.

---

Należy pamiętać, że szpital nie ponosi odpowiedzialności za pieniądze i wartościowe rzeczy (np. telefon, laptop), które pacjent lub jego krewni mają ze sobą. Pracownicy oraz praktykujący studenci zobowiązani są do zachowania poufności i nie mogą omawiać spraw pacjentów na oddziale. Zwracamy się również z prośbą do Ciebie oraz Twoich bliskich: nie rozmawiajcie o tym, czego jesteście świadkami, ani nie powtarzajcie zasłyszanych informacji o pacjentach. Landspítali to szpital kliniczny, w którym studenci nauk medycznych oraz pokrewnych kierunków odbywają część swoich praktyk. Towarzyszą oni i uczestniczą w codziennym leczeniu pacjentów pod kierunkiem odpowiedzialnego za nich przełożonego.