



Kiedy Twój bliski umiera w domu

Czego mogę się spodziewać? Co mogę zrobić?

Chociaż niemożliwe jest całkowicie przygotować się na śmierć, może być łatwiej, jeśli wiesz, czego się spodziewać.

Celem hospicjum z opieką paliatywną (Hospice Palliative Care) jest złagodzenie cierpienia i poprawa jakości życia.

Niniejsza broszura może pomóc w przygotowaniu się na ten ostatni etap życia.

Śmierć to naturalny proces. Niniejsza broszura jest przewodnikiem, który ma pomóc Ci w pocieszeniu umierającej osoby i zrozumieniu naturalnych procesów zachodzących w ciele odchodzącego. Nie u każdej osoby wystąpią wszystkie opisane oznaki fizyczne i emocjonalne nadchodzącej śmierci, ani nie wystąpią one w szczególnej kolejności. Niektóre z symptomów mogą ulec poprawie u schyłku życia, a inne mogą ulec pogorszeniu.

Niniejsza broszura nie powinna zastąpić porad udzielanych przez zespół opieki zdrowotnej, taki jak pielęgniarka, lekarz, duchowny, pracownik socjalny, farmaceuta czy koordynator ds. długoterminowej opieki zdrowotnej LHIN.

Jesteś opiekunem

Jesteś bardzo ważną częścią zespołu opieki. Każdy członek zespołu musi pozostać w zdrowiu i dbać o siebie, aby móc opiekować się kimś innym.

Aby przygotować się do tego, co nadejdzie, ważne jest, aby rozmawiać o życzeniach bliskiej Ci osoby, kulturowych lub religijnych tradycjach, planowaniu pogrzebu oraz o tym, do kogo należy zadzwonić w momencie śmierci.

Opieka nad osobą umierającą może być wyczerpująca emocjonalnie i fizycznie.

Zwykłe rutynowe czynności w rodzinie mogą zostać zakłócone. Może mieć to również wpływ na Twoją zdolność myślenia i koncentracji.

Żal, złość, frustracja i smutek są powszechne i normalne podczas opieki nad osobą, która umiera.

Podziel się swoimi wątpliwościami i obawami z rodziną i przyjaciółmi, którzy często czekają, aby się dowiedzieć, w jaki sposób mogą pomóc i zapewnić wsparcie. Pracownicy opieki zdrowotnej również mogą zaproponować Ci wsparcie oraz informacje dotyczące dostępnych usług.

Jest wiele rodzajów wsparcia i osób, którzy mogą pomagać Ci podczas tej podróży. Nie jesteś sam.

- Bądź dobry dla siebie i próbuj szanować swoje osobiste ograniczenia.
- Poproś o pomoc, kiedy jej potrzebujesz od rodziny, przyjaciół i zespołu opieki zdrowotnej.
- Pozwól sobie czuć się w sposób, w jaki się czujesz.
- Rób przerwy, odżywiaj się właściwie i odpoczywaj w regularnych odstępach, aby pomóc sobie poradzić.
- Szukaj pomocy medycznej dla własnych potrzeb zdrowotnych.

Obecność i związek

- Usiądź z bliskim, weź go/ ją za rękę i zapewnij, że jesteś z nim/ nią.
- Rozmawiaj spokojnie i podaj swoje imię.
- Mów łagodnie i wyraźnie, kiedy musisz zakomunikować coś ważnego.
- Rozmawiaj podczas zapewniania opieki, tłumacząc co będziesz robić.
- Usiądź na brzegu łóżka, włącz muzykę jego/ jej wyboru lub poczytaj głośno coś pocieszającego.
- Porozmawiaj z nim/ nią o tym, co dzieje się z członkami rodziny lub o innych interesujących go/ ją sprawach.

- Zaproponuj chłodny ręcznik na czoło, jeśli jest mu/ jej ciepło.
- Zwilż mu/ jej usta, aby złagodzić suchość.
- Rozważ zostawienie przyciemnionych światel.
- Rozmawiaj z bliskim pamiętając, że słuch pozostaje do momentu śmierci.
- Pożegnania są właściwe i mogą być pokrzepiające.
- Rozmawiaj o wspólnych doświadczeniach i wspomnieniach.

Jakie są oznaki nadchodzącej śmierci?

Oznaki i symptomy omówione poniżej nie wystąpią u każdego. Świadomość ich pomaga rozpoznać, że śmierć może być w pobliżu i rozpocząć przygotowanie się. Oznaki te mogą być widoczne przez wiele godzin lub dni. Trudno jest przewidzieć długość czasu przed nadejściem. Z nieznanых powodów stan zdrowia u niektórych osób może się na krótko poprawić.

Spoteczne i emocjonalne

- Niektórzy mogą wejść w etap wycofania, utraty zainteresowania ludźmi i wydarzeniami.
- Umierająca osoba może doświadczyć wielu różnych stanów emocjonalnych takich jak poczucie winy, złość, frustracja, bezradność i/lub smutek.
- Wyrażanie emocji takich jak łzy, jest naturalnym sposobem okazywania uczuć.
- Niektórzy ludzie boją się samotności lub bycia ciężarem dla tych, którzy się nimi opiekują.
- W niektórych przypadkach mogą martwić się utratą godności i kontroli w obliczu nadchodzącej śmierci.

Duchowe

- Przywódcy religijni lub doradcy duchowi mogą zapewnić życzliwe wsparcie Tobie i Twojej rodzinie.
- Rytuały, obrzędy religijne czy sakramenty mogą zapewnić ukojenie w tym czasie. Zespół opieki zdrowotnej może pomóc Ci dotrzeć do wsparcia duchowego.
- Omów ze swoim zespołem opieki zdrowotnej wszelkie kulturalne lub religijne zwyczaje, które są ważne dla bliskiej Ci osoby, aby mogli postępować zgodnie z nimi teraz, w momencie śmierci i po śmierci.

Świadomość umysłowa

- Osoba może widzieć lub rozmawiać z ludźmi, którzy nie są widoczni dla Ciebie. Twoja obecność może zapewnić największe wsparcie w tym czasie.
- Powszechna jest dezorientacja związana z czasem, ludźmi i miejscem. Może dotyczyć członków rodziny lub bliskich przyjaciół.
- Osoba może nie być czujna, świadoma lub nie być w stanie odpowiedzieć Ci. Może być lub nie być przytomna.
- W pewnych momentach bliska osoba może stawać się niespokojna. Może sięgać do niewidocznych przedmiotów, ciągnąć poszewki lub koce lub próbować wyjść z łóżka. To jest częścią normalnych zmian, przez jakie przechodzi ciało w trakcie odchodzenia. Możesz omówić te zmiany ze swoim lekarzem prowadzącym.

Fizyczne oznaki nadchodzącej śmierci

Jedzenie i płyn

- Utrata apetytu i zmniejszenie pragnienia są powszechne; ciało rozpoczyna proces umierania i nie potrzebuje odżywiania. Zachęcanie go/ jej do jedzenia lub picia, kiedy nie ma na to ochoty, może zwiększać dyskomfort i powodować cierpienie.
- Może poprosić Cię o konkretny rodzaj jedzenia, ale może zjeść tylko kilka małych kęsów.
- Suchość ust jest powszechna, więc zapewnij częstą pielęgnację jamy ustnej, aby zapewnić komfort.
- Jeśli nie jest w stanie połykać lub nie jest świadomy/a, nie podawaj płynów ani jedzenia, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia.

Sen

- Niektórzy ludzie mogą spać przez długi czas i trudniej ich obudzić.
- Kiedy zbliża się śmierć, osoba może zapaść w śpiączkę i nie reagować.



Oddychanie

- Normalne wzorce oddechowe mogą ulec zmianie. Możesz zauważyć nierówne, płytkie oddychanie oraz krótkie okresy zaniku oddechu. Takie wzorce oddychania są normalne i wskazują na naturalne przechodzenie w kierunku śmierci.
- Ludziom, którym brakuje oddechu może pomóc delikatny powiew powietrza z wentylatora po policzkach. Można podać leki redukujące duszności i niepokój.
- Może rozpocząć się głośne oddychanie lub bulgotanie. To spowodowane jest słabymi mięśniami. Osoba nie jest już w stanie przełykać śliny i płyn gromadzi się w jej gardle. Nie jest to bolesne, ale może martwić członków rodziny. Odsysanie może spowodować więcej szkody niż pożytku. Ułożenie osoby na boku może pozwolić na odprowadzenie wydzieliny.

Wydalenie

- Ilość uryny (moczu) oraz stolca (kału) zmniejszy się, ponieważ osoba je i pije mniej. Mocz i kał mogą również zmienić kolor i będą wydalane rzadziej i w mniejszych ilościach. Inne czynniki takie jak pozostawanie w łóżku, bardzo rzadkie poruszanie się oraz leki mogą odgrywać w tym rolę.
- Osoba może stracić kontrolę nad moczem i kałem, ponieważ mięśnie zaczynają się rozluźniać. Może będzie trzeba użyć pieluchomajtek lub cewnika pęcherza moczowego, który jest rurką umieszczoną w pęcherzu, pozwalającą na wypływanie moczu z ciała do worka.

Wszelkie pytania dotyczące radzenia sobie z tymi objawami można kierować do lekarza prowadzącego.



Skóra

- Skóra może stać się chłodna, lepka i wilgotna w dotyku, często na rękach i nogach.
- Skóra może wyglądać na fioletową lub niebieską, zwłaszcza na stopach, nogach lub rękach lub ramionach. Ta zmiana koloru nazywa się „cętkowaniem” i jest spowodowana spowalnianiem przepływu krwi. Osoba może nie być świadoma tych symptomów i prawdopodobnie nie będzie czuła zimna. Nie używaj termoforu ani poduszki rozgrzewającej. Te przedmioty mogą być niebezpieczne w tym czasie i mogą spowodować poparzenia. Można użyć cienkich koców.

Kiedy wzywać pielęgniarkę

Wzwołaj pielęgniarkę, jeśli masz obawy, że bliska Ci osoba:

- cierpi
- jest niespokojna i/lub robi się coraz bardziej niespokojna
- odczuwa większe duszności
- doświadcza częstego drżenia mięśni
- dławi się
- ma podwyższoną temperaturę

Zachowaj spokój. Zapewnij wsparcie i pozostań z bliską osobą do czasu, kiedy przybędzie pielęgniarka.

Skąd będziesz wiedzieć, że nadeszła śmierć?

Chociaż spodziewasz się śmierci, możesz nie być gotowy/a na moment, kiedy nadejdzie.

W momencie śmierci:

- Nie będzie reakcji, oddechu ani pulsu.
- Powieki mogą być otwarte lub zamknięte. Jeśli są otwarte, oczy będą ustawione w jednym kierunku.
- Mocz lub kał mogą zostać wydalone.
- Szczeka może być luźna, pozostawiając usta delikatnie otwarte. Z ust może sączyć się płyn.

Po nadejściu śmierci:

- **Zadzwoń do pielęgniarki.**
- Jeśli to jest spodziewana śmierć i bliska Ci osoba nie chce reanimacji ani resuscytacji krążeniowo-oddechowej (CPR), nie dzwoń pod 911. To nie jest nagły przypadek medyczny. Telefon pod 911 może oznaczać rozpoczęcie CPR i przewiezienie do szpitala.
- Jest to szczególny czas dla Ciebie, aby wyrazić swój smutek i spędzić tak dużo czasu jak potrzebujesz z bliską osobą. Nie bój się dotknąć, przytulić, pocałować czy położyć się obok bliskiej osoby.
- Kiedy będziesz gotowy/a, skontaktuj się z domem pogrzebowym. Dom pogrzebowy może chcieć porozmawiać z członkiem rodziny.
- Zapytaj zespół opieki zdrowotnej o dostępne dla Ciebie i Twojej rodziny usługi wsparcia w smutku i żałobie.

Przed pogrzebem

Kiedy spotkasz się z pracownikami domu pogrzebowego, będziesz potrzebować poniższych informacji o bliskiej Ci osobie:

- Imię i nazwisko
- Zawód
- Aktualny adres
- Numer ubezpieczenia SIN
- Datę i miejsce urodzenia
- Imiona, nazwiska i miejsce urodzenia rodziców
- Stan cywilny
- Imię i nazwisko partnera
- Imiona i nazwiska dzieci

Świadczenia opiekuńcze

W tym momencie konieczność zadbania o bliską osobę może narazić Twoją pracę jak i bezpieczeństwo finansowe na ryzyko. Mogą przysługiwać Ci świadczenia opiekuńcze (Compassionate Care Benefits) zapewnione przez kanadyjski rząd.

Aby ubiegać się o świadczenia opiekuńcze, możesz:

- skontaktować się po pomoc z działem kadr
- pójść do Service Canada Centre
- zadzwonić pod 1-800-206-7218 (Telefon tekstowy: 1-800-529-3742)
- lub wejść na stronę internetową <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

Donacja organów i tkanek

Informacje są dostępne na www.giftoflife.on.ca

Proszę poświęcić czas na przedyskutowanie ze swoim zespołem opieki zdrowotnej wszelkich pytań dotyczących tej broszury.

Opracowano przez program konsultacji
ds. opieki paliatywnej w



Acclaim Health
Palliative Care Consultation
2370 Speers Road
Oakville, ON, L6L 5M2
(905) 827-8111

Bezpłatny: 1 (800) 426-9666

www.palliativecareconsultation.ca

Akredytowany przez:



Częściowo sfinansowany przez:



United Way
Halton & Hamilton



Poglądy wyrażone przez Acclaim Health niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko placówek długoterminowej opieki zdrowotnej dla Mississauga Halton Local Health Integration Network (MH LHIN)/ region centralny, placówek długoterminowej opieki zdrowotnej dla Hamilton Niagara Haldimand Brant Local Health Integration Network (HNHB LHIN/ region zachodni) czy rządu prowincji Ontario.

Numer rejestracyjny organizacji charytatywnej: 11928 4602 RR0001