



## **De sidste levedøgn**

*Pleje og Omsorg*

## De sidste levedøgn



*Når døden nærmer sig hos et alvorligt sygt eller gammelt menneske, oplever de nærmeste ofte usikkerhed. Man kan føle sig fortabt og være angst for at komme til at gøre eller sige noget, som er pinefuldt eller ubehageligt for den døende. Hvad sker der fysisk, når et menneske nærmer sig døden? Hvad kan man forvente i den sidste tid? Hvilke tegn fortæller, at døden er nært forestående? Hvad kan man gøre for at støtte sin kære bedst muligt?*

*Det er alt sammen naturlige spørgsmål, som man i den svære situation måske ikke har overskud til at forholde sig rationelt til.*

*Det kan være hjælpsomt at dele sådanne tanker med andre, blandt andet plejepersonalet. At tale om døden fremskynder ikke dens komme.*

*Pjecen er information om, hvilke forandringer der oftest ses i et menneskes sidste levedøgn. Den skal ikke stå alene, men være et supplement til de samtaler, vi løbende har med hinanden, som forhåbentlig kan bidrage til at gøre den sidste svære tid lidt lettere.*

### Mad og drikke

Tidligt i et alvorligt sygdomsforløb er det vigtigt at tage hensyn til ernæringsrigtig kost. Når en sygdom er erklæret uhelbredelig, gælder dette ikke længere. Da påvirker sygdommen kroppen med varierende hastighed.

### Madlysten aftager

Ved livets afslutning dannes stoffer i kroppen, der gør, at madlysten aftager. Trods forsøg på at øge energimængden vil den døende tabe sig, for kroppen kan ikke længere drage nytte af mad.

Der sker forandringer i stofskiftet, som gør, at den døende ikke føler sult og tørst. Forandringerne kan faktisk føre til et øget velvære.

Det handler nu om at få en god smagsoplevelse efter lyst og evt. nyde det sociale samvær, der knytter sig til at spise og drikke.

I takt med at kræfterne aftager, bliver det sværere at spise samt at indtage tabletter. Lindrende medicin kan da gives på anden måde.

Nogle spiser en smule i de sidste levedøgn, men oftest har døende mennesker på det tidspunkt slet ikke lyst til og evner ikke at spise.

### Om væsketilførsel

Pårørende bekymrer sig ofte for, om deres nærmeste tørster, og mange har kendskab til, at væske kan gives ind i kredsløbet, d.v.s. i drop.

Men i de sidste levedøgn kan døende ikke drage nytte af kunstigt tilført væske p.g.a. forandringer i kroppens organer. Væske tilført på denne måde kan derimod belaste kredsløbet og være til ubehag med væskeophobninger forskellige steder i kroppen f.eks. i lungerne med åndenød som følge.

Ved fremskreden sygdom er kroppen i væskeunderskud. Men undersøgelser bekræfter, at et naturligt bevidsthedsslørende stof gør, at den døende i den allersidste tid ikke oplever tørst.

### Mundtørhed

Når den døende ikke længere kan spise og drikke, bliver slimhinderne i munden og på læberne ofte tørre. Det lindrer at få munden fugtet med væske og læberne smurt med læbe-pomade.

### Omsorg uden mad og drikke

Mange oplever det betydningsfuldt at vise omsorg og kærlighed gennem mad og drikke. Det forbindes med at få kræfter og i den nuværende situation også med forlænget levetid. Det er ikke mangel på væske eller næring, der er livstruende.

# De sidste levedøgn

Det kan være godt at huske på, at omsorg og kærlighed kan vises på andre måder end med mad og drikke. Som pårørende kan du måske tænke på, at din nærhed i sig selv er det bedste, du kan give.

## Smertes

Smertes er komplekse og kan være en del af den samlede lidelse, der knytter sig til at skulle afslutte livet. Angst for det uvisse omkring døden og erkendelsen af tab er også indeholdt i lidelsen. Både smertes og angst kan for en stor part lindres, men ikke nødvendigvis fuldstændigt.

## Fysiske smertes

Med alvorlig sygdom følger ofte mange smertes. Det er derfor naturligt at være bekymret for, hvordan smertes udvikler sig, og om de står til at lindre i den sidste tid.

Der findes mange måder at lindre smertes på f.eks. varmepakninger, berøring og beroligende musik. Desuden naturligvis også smertestillende og beroligende medicin. Det kan vække bekymring hos nogen, at smertestillende og beroligende medicin sløver og afkorter kontakten i den tilbageværende tid. Det er dog primært sygdommens udvikling og ikke kun medicinen, der påvirker din næres bevidsthedsændring.

Behovet for smertestillende medicin varierer meget. Tilbageholdenhed er unødvendigt, da der ikke er sammen-

hæng mellem et stort forbrug af smertestillende og muligheden for fortsat lindring til det sidste.

## Bevidstheds- og kontaktforandringer

### Tilbageatrækning

I den sidste levetid sover eller blunder de fleste en stor del af tiden. Det opleves, at den døende gradvis trækker sig tilbage fra omgivelserne. Dette er en naturlig proces og ikke udtryk for manglende påskønnelse af din omsorg.

### Kontakten forandres

Som pårørende vil du opleve en gradvis forandring af kontakten med din nærmeste. Kontakten kan efterhånden blive begrænset til et let håndklem, et nik eller et blik.

Det kan være svært at forstå indholdet i de svar, man får fra den døende, og du oplever måske, at din nærmeste tidsfornemmelse ophæves. Mange døende genoplever og taler om tidligere oplevelser, men nutiden opleves uklar.

### Sanserne svækkes

I den sidste levetid svækkes sanserne, og man ved, at høre- og følesanserne er de sidste, der forsvinder. Derfor skal du gå ud fra, at din nære til det sidste kan høre, hvad du siger. Du kan f.eks. tale om hverdagsagtige ting og i øvrigt sige det, du ønsker og har behov for. Men det handler mest



om at være, ikke om at forestille sig og gøre. Det kan bl.a. gøres ved at spille noget stille musik, som den døende holder af. Man kan også vælge at læse en bog eller et digt, synge en sang eller en salme. Det kan også være noget helt andet, som man ved har personlig betydning for den døende.

### ***Bevidsthedsændring***

Efter lang tids alvorlig sygdom kan den afsluttende fase af livet i nogen tilfælde være præget af uro og anspændthed, og der kan være behov for beroligende og afslappende medicin.

Til allersidst - fra timer til få døgn - overgår de fleste til en blivende bevidsthedsløs tilstand.

### ***Nærhed og omsorg***

Pårørende kan opleve det som en meget bevægende tid, hvor stærke følelser kommer i spil. Det kan måske være en støtte for dig at vide, at stille nærvær og rolig omsorg er det mest betydningsfulde, du kan give din nærmeste.

### ***Åndenød og kredsløb***

Mange døende oplever åndenød og åndedrætsbesvær i løbet af deres sygdomsperiode, hvilket ofte giver anledning til frygt for at skulle dø med vejrtrækningsbesvær eller en fornemmelse af at blive kvalt.

### ***Lindring af åndenød og angst***

Angst kan forværre åndenød. Både åndenød og angst kan lindres med medicin og forskellige ikke-medicinske tiltag så som god lejrning, frisk luft samt vejrtræknings- og af-

# De sidste levedøgn

spændingsøvelser. Mange oplever afkøling af ansigtet som lindrende. Derimod giver undersøgelser ikke belæg for at iltbehandling lindrer i den sidste levetid.

Noget helt væsentligt er, at der skabes tryk gennem nærvær, berøring og ro, at der er et andet menneske tæt ved. Tilstedeværelse af et andet menneske kan være en stor hjælp til at forebygge åndenød.

## *Støjende vejrtrækning*

Når livet er ved at ebbe ud, d.v.s. de sidste timer til døgn, kan der optræde en raslende vejrtrækning. Det skyldes, at den døende ikke er i stand til at skille sig af med slimdannelser i luftrøret ved at hoste eller synke. Bevidsthedssløring på dette tidspunkt gør, at slimmen ikke opleves generende for den døende. De pårørende kan opleve det ubehageligt at se og høre på. Stillingsskift og medicinsk

behandling vil hyppigt kunne lindre. Sugning i luftvejene vil oftest kun forværre tilstanden og øge mængden af slim og er derfor ikke anbefalet.

## *Pauser i vejrtrækningen*

Åndedrættet kan desuden være kendetegnet ved skiftevis perioder med hurtig vejrtrækning og længere pauser i vejrtrækningen. Fænomenet er normalt og ikke en kamp for at få luft, for din nærmeste er ikke længere bevidst om sit åndedræt.

## *Gradvist organsvigt*

En følge af den alvorlige sygdom er, at kroppens forskellige organer gradvist svigter.

I den allersidste levetid bliver urinproduktionen sparsom eller ophører. Et tegn på hjertets svækkelse er, at blodet ikke sendes ud i de perifere dele af kroppen. Din næres hænder og fødder bliver kolde, og det ændres



ikke ved at pakke dyne omkring. Negle og læber kan blive blålige, pulsen hurtig og blød. Væske kan samle sig under huden i de lavest liggende områder af kroppen. Desuden vil ansigtet sikkert se blegt og gennemsigtigt ud med indfaldne kinder, øjne og næsen kan synes mere spids og hvid.

### **Sidste livstegn**

Når døden nærmer sig, vil vejrtrækningen ændre sig. Den bliver ofte hurtig og overfladisk. Der kan opstå pauser i vejrtrækningen. Pauserne vil efterhånden blive længere og længere. Når livet slutter, stopper hjertet med at slå og vejrtrækningen ophører. Der kan komme et par dybe vejrtrækninger og efter kort tid er alt stille.

At skulle dø, handler om at give slip. Den døende skal give slip på livet, og de pårørende skal give slip på den døende. Det kan synes som om nogle døende har brug for ro til at dø. Som om at han eller hun kan have svært ved at give slip, mens de pårørende er der. Pårørende kan ofte opleve, at selvom de gennem længere tid har været hos den døende døgnet rundt indtræder døden netop de få minutter, hvor de ikke er til stede.

### **Du er alene - og alligevel ikke**

Mange har svært ved at tale om sin næres forestående død og føler dårlig samvittighed over at gøre det. Men giver du dig selv lov til at sætte ord på dine tanker og følelser, vil du formentlig tværtimod bagefter opleve en større ro og mere overskud til at kunne være der for din nærmeste til det allersidste.

### **På plejecentrene i Syddjurs**

På plejecentrene i Syddjurs Kommune har vi mulighed for at tilkalde vågekone, der kan sidde ved den døde om natten, hvis pårørende ikke selv ønsker/kan dette.

Vi har også mulighed for at tilbyde en seng, men du skal selv medbringe sengetøj.

Du er velkommen til at bruge din pårørendes køkken til kaffe og måltider, helt efter eget ønske.



***Ingen er i stand til at fratage dig den smerte,  
livet lige nu påfører dig.***

***Du skal vide, at vi som personale altid er til  
stede med støtte og omsorg til dig og din familie.***

***Du skal gå vejen selv - men vi er omkring dig !***

### **Kontaktoplysninger:**

Visitation til Sundhed og Omsorg

Tlf. 8753 6600 - alle hverdage kl. 9.00-11.00 og 13.00-15.00

Se også Syddjurs Kommunes hjemmeside:  
[www.syddjurs.dk](http://www.syddjurs.dk)



**Syddjurs**  
KOMMUNE