



# 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.

## Społeczne 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 i 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

Wezwij 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 szczególnie 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](http://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](http://www.palliativecareconsultation.ca)

Akredytowany przez:



Częściowo sfinansowany przez:



**United Way**  
Halton & Hamilton



@acclaimhealth

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**