

Czego się spodziewać w ostatnich dniach życia




Opieka nad umierającymi



Spis treści

Ostatnie dni życia	3
Kto może mi pomóc, jeśli przebywam w domu?	4
Całodobowa linia wsparcia hospicjum	5
Czego się spodziewać, gdy ktoś umiera?	6
Jak mogę zadbać o komfort umierającej osoby?	8
Leki	8
Czego mogę się spodziewać w momencie śmierci?	9
Co dzieje się, gdy ktoś umrze?	10
Co zrobić dalej?	11
Kto może mi pomóc uporać się ze śmiercią bliskiej osoby	11



Ostatnie dni życia

Rozumiemy, że w naszych głowach pojawia się wiele różnych uczuć i emocji, gdy myślimy o końcu życia. Chwile towarzyszące śmierci bliskiej osoby bywają bardzo trudne. Możesz mieć pytania dotyczące tego, czego można się spodziewać w ostatnich dniach życia i jak będzie wyglądać opieka nad ważną dla Ciebie osobą.

Niniejsza broszura ma na celu wyjaśnienie tego, co może zmienić się w ostatnich dniach życia, oraz przedstawienie dostępnej pomocy. Zachęcamy do omówienia wszelkich wątpliwości z przypisanym zespołem opieki paliatywnej lub opieki zdrowotnej.

Podejście stosowane przez zespół opieki zdrowotnej jest dostosowane do każdej osoby i ma na celu zmaksymalizowanie komfortu. Zespoły i organizacje z całego Somerset współpracują ze sobą w celu zapewnienia opieki na wysokim poziomie.

Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej o tym, co jest dostępne dla osoby przebywającej w szpitalu lub hospicjum. Możesz mieć możliwość nielimitowanych odwiedzin lub zostania na noc, jeśli dostępny jest prywatny pokój. Odwiedzający otrzymują zwykle informacje o punktach gastronomicznych, a w niektórych przypadkach również poczęstunek. Niektóre szpitale lub hospicja mogą być w stanie pokryć opłaty parkingowe bądź zapewnić zakwaterowanie na miejscu lub udogodnienia dla krewnych.

Jeśli przebywasz w szpitalu Musgrove Park, możesz otrzymać wsparcie za pośrednictwem usługi świadczonej przez organizacje wolontariackie, takie jak Marie Curie.

Jeśli masz już plany opieki, upewnij się, że udostępnisz je zespołom opieki zdrowotnej i społecznej, aby w miarę możliwości spełniono wszelkie życzenia dotyczące końca życia. Więcej informacji na temat „Planowania z wyprzedzeniem” można znaleźć tutaj lub na stronie internetowej Somerset End of Life Care.



Kto może mi pomóc, jeśli przebywam w domu?

Jeśli potrzebujesz opieki i wsparcia w domu, możesz skorzystać z pomocy lokalnych ośrodków NHS, opieki społecznej i usług hospicyjnych. Przeprowadzimy ocenę, na podstawie której wydamy sprzęt ułatwiający poruszanie się i wykonywanie codziennych czynności w domu. Możemy zapewnić opiekę dzienną i/lub nocną; opieka całodobowa nie jest dostępna w przypadku pacjentów przebywających w domach, chyba że zostanie umówiona prywatnie poprzez zatrudnienie opiekuna, mikroświadczeniodawcy lub agencji opieki, która oferuje taką usługę.

Możesz rozważyć zatrudnienie do pomocy opiekunki dla osób u kresu życia (ang. end of life doula) lub opiekunki-towarzyszki (ang. soul midwife); więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Somerset End of Life Care. Możesz także sprawdzić, czy jesteś w stanie uzyskać pomoc od przyjaciół, rodziny i sąsiadów.

Jeśli potrzebujesz porady, skontaktuj się z nami:

• Przychodnia lekarska

Przychodnie te są zwykle otwarte w godzinach pracy od poniedziałku do piątku. W weekendy, wieczorami i w nocy możesz zadzwonić pod numer 111 lub do lokalnego punktu dyżuru poza godzinami pracy.

Jeśli musisz zadzwonić pod numer 111, upewnij się, że poinformujesz osobę, która odbierze Twój telefon, o tym, że Ty lub osoba, do której dzwonisz, jest u kresu życia. Jeśli pacjent ma plan eskalacji leczenia (TEP), który określa, czy należy przeprowadzać resuscytację danej osoby, ważne jest, aby poinformować o tym osobę obsługującą połączenie.

• Rejonowe usługi pielęgniarskie

Rejonowe zespoły pielęgniarskie są niezbędne do koordynowania opieki i wsparcia w domu. Mogą również ubiegać się o fundusze NHS na dodatkową opiekę lub sprzęt. Jeśli uważasz, że potrzebujesz wsparcia pielęgniarki rejonowej, skontaktuj się ze swoją przychodnią.

W godzinach od 21:45 do 8:00 z pielęgniarkami okręgowymi można skontaktować się pod numerem: 0300 124 5609.

Całodobowa linia wsparcia hospicjum

Opieka hospicyjna koncentruje się na wspieraniu osób cierpiących na nieuleczalne choroby utrudniające życie. Linia wsparcia hospicjum jest dostępna całodobowo, 7 dni w tygodniu dla każdej osoby z diagnozą paliatywną, która ma lekarza rodzinnego w Somerset.

Skierowania do bardziej formalnego hospicjum są zwykle wydawane za pośrednictwem lekarza rodzinnego lub poradni szpitalnej. W przypadku przyjęcia skierowania do hospicjum pacjent będzie korzystać ze wsparcia specjalistycznej pielęgniarki opieki paliatywnej.

Czasami pacjent wymaga przyjęcia na oddział stacjonarny hospicjum w celu kompleksowej obserwacji objawów lub w przypadku, gdy jego potrzeby nie mogą zostać zaspokojone w miejscu zamieszkania.



St Margaret's
Hospice Care

Opieka hospicyjna St Margaret's
Hospice 01823 333822 lub 01935
709480



**Dorothy
House**
HOSPICE CARE

Opieka hospicyjna Dorothy House
Hospice: 0345 0130 555



**Weston
Hospicecare**

Opieka hospicyjna Weston
Hospice: 01934 423900

Aby dowiedzieć się, do którego hospicjum przypisane jest Twoje miejsce zamieszkania, zeskanuj ten kod (dostępne na stronie somerset.eolcare.uk).



Czego spodziewać się, gdy ktoś umiera?

Każdy umiera inaczej. Proces ten bywa nieprzewidywalny i może trwać kilka dni, a nawet tygodni, ale często widoczne są pewne zmiany, które mogą pomóc nam stwierdzić, że dana osoba umiera.

Zmiany w komunikacji

Umierająca osoba więcej śpi i mniej interesuje się tym, co dzieje się wokół niej. Stopniowo może stawać się nieprzytomna. Może to być trudne do zaakceptowania dla bliskich, nawet jeśli wiedzą, że dana osoba umiera.

Według naszej aktualnej wiedzy, słuch zanika jako jeden z ostatnich zmysłów. Jeśli jesteś przy nieprzytomnej osobie, kontynuuj rozmowę z nią i dodawaj jej otuchy poprzez swoją obecność i mówienie do niej znajomym głosem.

Ograniczone łaknienie i pragnienie

Gdy dana osoba zaczyna umierać, jej ciało może nie chcieć lub nie potrzebować tej samej ilości jedzenia lub picia. Dzieje się tak dlatego, że nie potrzebuje już tylu kalorii jak wtedy, gdy było zdrowe.

Początkowo osłabienie może zmniejszać apetyt. Osobie u schyłku życia połykanie przychodzi z coraz większym trudem. Zdarza się, że umierający ludzie przez dłuższy czas nic nie jedzą.

Z obaw, że bliska Ci osoba jest głodna lub odwodniona, możesz usiłować zachęcać ją do picia lub jedzenia. Należy pozwolić jej samodzielnie podejmować takie decyzje.

Porozmawiaj z pracownikiem opieki zdrowotnej, aby uzyskać porady dotyczące konkretnych zalecanych diet, jeśli masz obawy dotyczące odżywiania lub nawodnienia pacjenta u schyłku życia.

Usta i wargi mogą wyglądać na suche, więc można je nawilżać poprzez regularną pielęgnację jamy ustnej, np. wilgotną szmatką lub gąbką do ust i balsamem do ust.

Niepokój

Niektóre osoby doświadczają okresu niepokoju lub pobudzenia w ostatnich dniach życia. Delikatny dotyk lub kojący głos ukochanej osoby może im pomóc. W celu zmniejszenia niepokoju mogą zostać podane leki.

Zmiany w tempie i głośności oddechu

Możesz zauważyć zmiany w tempie lub rytmie oddechu.

Jest to naturalna część procesu umierania. Czasami niepokój wpływa na rytm oddechu, więc obecność drugiej osoby może złagodzić uczucie duszności.

Umierająca osoba ma mniej siły, więc może mieć trudności z wykrztuszeniem normalnej wydzieliny, która czasami gromadzi się w drogach oddechowych lub w tylnej części gardła, co skutkuje „chrypiącym” lub „bulgoczącym” głosem. Może to być niepokojące dla bliskich, ale nie wydaje się być niekomfortowe dla umierającej osoby. W tym przypadku można rozważyć zmianę pozycji lub podanie leków.

W ostatnich godzinach życia oddech staje się bardzo nieregularny, przyspieszony i płytki z długimi przerwami. Czasami osoba może łąpać powietrze, gdy jej serce i płuca zatrzymują się. Inni mogą zrobić długi wydech i wziąć wdech dopiero po kilku sekundach. Może się to powtarzać przez kilka minut.

To wszystko jest częścią naturalnego procesu umierania.

Jak zadbać o komfort umierającej osoby?

Ważna jest wiedza o tym, co sprawia przyjemność umierającej osobie, i o tym, jak o to zadbać w ostatnich dniach życia.

Na przykład, wywożenie pacjenta na łóżku lub w wózku na zewnątrz, pozwalając mu spać w słońcu, odwiedziny ważnych dla niego osób lub słuchanie ulubionej muzyki, telewizji lub radia.

Ważne jest, aby zespół opiekuńczy wiedział, co jest ważne dla osoby umierającej. W szpitalu można skorzystać ze wsparcia zespołu duszpasterskiego składającego się z duchownych różnych wyznań. Mogą zapewnić wsparcie duchowe, religijne lub emocjonalne.

Kaplice szpitalne pozwalają się wyciszyć, uspokoić i oddać refleksji. Porozmawiaj z personelem oddziału, aby dowiedzieć się więcej na temat dostępnych opcji.

Osobom skierowanym do hospicjum zaoferowane zostanie leczenie objawów, a także opieka nad ich potrzebami emocjonalnymi, psychologicznymi i duchowymi. Hospicja oferują duchowe i wieloreligijne wsparcie dla pacjentów zarówno w domu, jak i w hospicjum. Opieka duszpasterska nad osobami przebywającymi w domu może być świadczona poprzez rozmowę telefoniczną lub wizyty domowe. Dostępny jest również zespół opieki wspierającej, który pomaga w zaspokajaniu potrzeb emocjonalnych i psychologicznych przed i po żałobie.

Leki

Priorytetem jest utrzymanie komfortu i unikanie niepotrzebnego leczenia.

W celu łagodzenia objawów można stosować leki. Często odstawiane są leki, które już nie pomagają. Leki są stosowane doraźnie w odpowiedniej ilości, aby złagodzić wszelkie objawy, takie jak mdłości, ból, duszności, zalegająca wydzielina w gardle i niepokój.



Umierającej osobie mogą zostać przepisane leki doraźne, aby pomóc w złagodzeniu tych objawów. Leki te mogą być podawane przez pielęgniarkę, lekarza lub ratownika medycznego, a w niektórych przypadkach również przez członka rodziny. Leki te mogą nie być potrzebne natychmiast, ale mogą być trudne do zdobycia w krótkim czasie lub poza godzinami pracy. Należy przechowywać je w bezpiecznym miejscu poza zasięgiem dzieci.

Jeśli podawanie leków doustnie nie jest możliwe, przepisane zostaną leki w postaci zastrzyków lub pompy strzykawkowej. Pompa strzykawkowa dostarcza lek w sposób ciągły i powolny przez 24 godziny za pośrednictwem kaniuli (niewielkiej plastikowej rurki) umieszczonej pod skórą.

Pacjent będzie mieć wsparcie pielęgniarki, która będzie sprawdzać pompę i uzupełniać jej zawartość. Będzie również regularnie obserwować umierającą osobę. W razie potrzeby otrzymasz więcej informacji.

Czego spodziewać się w momencie śmierci?

Choć śmierć jest naturalnym procesem, osoby opiekujące się umierającą osobą mogą doświadczać wielu różnych uczuć, gdy odchodzi. Bywają bardzo przytłaczające.

Podczas umierania skóra chorego może zmieniać odcień, blednąć, sinieć, mogą pojawiać się na niej plamy, a samopoczucie chorego może się zmieniać. Może być mu bardzo zimno i/lub gorąco, ponieważ ciało traci zdolność do kontrolowania temperatury. Mimika twarzy zwykle się rozluźnia. Może wystąpić utrata płynów ustrojowych, takich jak mocz lub kał, ponieważ mięśnie ciała rozluźniają się.

Pacjent przestaje oddychać. Serce przestaje bić, a pacjenta nie można obudzić. Oczy mogą pozostać częściowo otwarte, a usta lekko opaść, gdy szczęka się rozluźni. Następnie ciało zaczyna sztywnieć.

Jeśli jesteś obecny podczas śmierci danej osoby, nie musisz niczego robić w pośpiechu. Gdy zbierzesz siły, ułóż ciało na wznak, podkładając poduszkę pod głowę, co ułatwi zajęcie się ciałem zmarłego.

Co dzieje się po śmierci?

Gdy dana osoba zmarła, musisz skontaktować się z opiekującym się nią zespołem, np. lekarzem (przychodnią w godzinach pracy lub numerem 111 po godzinach pracy), pielęgniarką rejonową lub specjalistą z hospicjum.

Po stwierdzeniu zgonu możesz skontaktować się z domem pogrzebowym.

Na czym polega wsparcie lekarza sądowego w Somerset?

Wsparcie lekarza sądowego świadczone jest w ramach krajowego systemu analizy zgonów, które mają miejsce w szpitalu i w naszej społeczności.

Lekarz sądowy to starszy lekarz, który jest niezależny i nie uczestniczył w opiece nad Twoim bliskim. Dyżurny lekarz sądowy wraz z lekarzem nadzorującym opiekę nad daną osobą dokonają przeglądu dokumentacji danej osoby w celu ustalenia przyczyny zgonu, a następnie wydadzą zaświadczenie lekarskie o przyczynie zgonu (MCCD).

Następnie skontaktuje się z Tobą dyżurny lekarz sądowy lub jeden z przeszkolonych urzędników medycznych. Krok ten pozwoli dokładnie ustalić przyczynę zgonu i ewentualne obawy związane ze świadczoną opieką.

Pozwoli to omówić opiekę i leczenie, jakie dana osoba otrzymała, oraz podzielić się ewentualnymi opiniami. Lekarze sądowi są również w stanie odpowiedzieć na wszelkie pytania dotyczące praktycznych kroków, które należy podjąć w nadchodzących dniach.

W niektórych przypadkach lekarz sądowy lub lekarz odpowiedzialny może być zmuszony do rozmowy z koronerem przed wydaniem MCCD, o czym poinformujemy. Nie jest to jednak częsta sytuacja.

Po wydaniu MCCD należy umówić się na wizytę w urzędzie stanu cywilnego w celu zarejestrowania zgonu danej osoby. Następnie możesz rozpocząć planowanie pogrzebu.

Co teraz?

Czas śmierci ukochanej osoby bywa bardzo smutny i przygnębiający. Wyrażanie swoich uczuć jest naturalne i często pomocne, niezależnie od tego, czy są one smutne, czy przynoszące ulgę. Być może nie ma słów, które mogłyby złagodzić Twoje cierpienie. Możesz poświęcić trochę czasu na pożegnanie się.

Strona internetowa Somerset End of Life Care and Bereavement Support zawiera informacje o tym, co zrobić, aby poszanować pamięć o danej osobie, oraz informacje dotyczące planowania pogrzebu.

someset.eolcare.uk

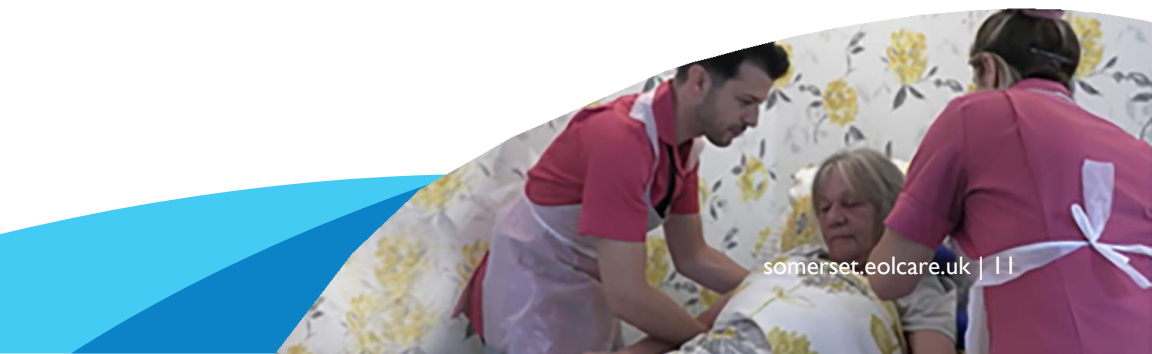
Zapoznanie się z tymi informacjami i przygotowanie się zawczasu może okazać się przydatne, jeśli powiedziano Ci, że do Twojej śmierci lub śmierci bliskiej osoby zostało tylko kilka miesięcy, tygodni lub dni.

Kto może mi pomóc uporać się ze śmiercią bliskiej osoby

W Somerset dostępne są usługi wsparcia dla osób, które utraciły bliską osobę. Można je znaleźć na stronie Somerset End of Life Care and Bereavement Support.

Zespół opieki zdrowotnej, który wspiera Ciebie i Twoją ukochaną osobę, udzieli Ci więcej informacji na temat dostępnych opcji. Jeśli osoba zmarła w szpitalu, personel oddziału przekaze Ci pisemne informacje na temat dalszych działań w formie specjalnego pakietu.

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tej broszurze okażą się pomocne w nadchodzących dniach i tygodniach



Ważne kontakty telefoniczne

Usługa Pielęgniarki Rejonowej (8.00–10.00)

- Bridgwater and North Sedgemoor
0300 1245 601
- Taunton i West Somerset
0300 1245 606
- South Somerset
0300 1245 600
- Mendip
0300 1245 602



Zeskanuj ten kod, aby uzyskać więcej informacji

Night District Nursing Hub (10pm-8am)

0300 1245 609

Linia wsparcia St Margaret's Hospice

01823 333822 lub 01823 709480

Linia wsparcia Dorothy House Hospice

0345 0130 555

Linia wsparcia Weston Hospice

01934 423900

April 23/ Review April 26