

# Ostatnie chwile życia



Autor  
Dorota Olszewska  
Lekarz, Kierownik Medyczny Hospicjum

4 minuty czytania

**Opieka nad osobą umierającą** stanowi niezwykle ważny i zarazem najtrudniejszy etap. Oprócz zabezpieczenia medycznego w niezbędne leki uśmierzające ból, lęk, duszności, bardzo istotne jest wsparcie psychiczne i duchowe chorego.

**Umieranie w godności** to opanowanie wszystkich przyczyn tzw. bólu totalnego, który obejmuje cierpienie spowodowane bólem i objawami somatycznymi, objawami psychicznymi oraz cierpienie duchowe. Naszym zadaniem jest sprowadzenie cierpienia chorego do granic akceptowalnego poziomu i towarzyszenie umierającemu.

## Bliska komunikacja i towarzyszenie umierającemu

- ✓ Pamiętaj, że masz bezcenny czas na pożegnanie się z bliskim, świadome towarzyszenie mu aż do końca.
- ✓ Kiedy bliski prosi o rozmowę dotyczącą odchodzenia uznaj to za akt zaufania. Nie unikaj rozmów o śmierci. To przestrzeń do uporządkowania ostatnich spraw.
- ✓ Pozwól choremu na podejmowanie świadomych decyzji.
- ✓ Postaraj się rozmawiać szczerze, być autentycznym, prowadzić rozmowy w atmosferze intymności i szacunku.
- ✓ Możesz rozmawiać na temat dalszego postępowania, omówić różne scenariusze zdarzeń. To ważne w oswojaniu ze śmiercią.
- ✓ Zapewnij o swojej obecności, powiedz "Zrobię wszystko, abyś czuł/a się bezpiecznie i był/a zaopiekowany/a".
- ✓ Chory często boi się bólu i innych objawów związanych z odchodzeniem, zastanawia się jak wygląda śmierć. Zapewnij bliskiego o stałym wsparciu, swojej obecności, zabezpieczeniu w niezbędne leki.

## Zabezpieczenie w leki i czynności pielęgnacyjne przy umierającym

- ✓ W okresie kiedy stan chorego ulega pogorszeniu w związku z postępowaniem choroby i prowadzi nieuchronnie do okresu umierania, musimy liczyć się z różnymi objawami, m.in: dolegliwości bólowe, nudności, wymioty, narastający niepokój i pobudzenie, duszność i problemy z odkrztuszaniem wydzieliny, krwawienia, drgawki, gorączka, zatrzymanie moczu, krwawienia,

odleżyny.

- ✓ Powinniśmy mieć przygotowaną [listę leków](#) i zabezpieczenie w niezbędne środki konieczne w sytuacji nasilenia objawów [nadchodzącej śmierci](#). Należy wcześniej ustalić je z lekarzem.
- ✓ Niezwykle ważne jest zapewnienie właściwej [pielęgnacji osoby umierającej](#), z uważnością i wiedzą dotyczącą postępowania. Istotne jest pozyskanie zaufania do naszego działania, zapewnienie o wsparciu i obecności.

## Spełnienie ostatniej woli i poszanowanie godności naszego bliskiego

- ✓ Niezwykle ważne jest, aby od samego początku opieki uczciwie i szczerze rozmawiać z chorym i wsłuchiwać się w jego wolę. Osoba umierająca [ma prawo decydowania](#) o swoim dalszym losie, przede wszystkim wybrania miejsca, w którym chce odejść. Wg badań\* 65% osób chciałoby pozostać i umierać w domu, wśród bliskich.
- ✓ Pamiętaj, że okłamywanie i zatajanie informacji o zbliżającej się śmierci pozbawia twojego bliskiego możliwości podejmowania świadomych decyzji dotyczących okoliczności umierania, aktów religijnych, kwestii majątkowych, pochówku i relacji z innymi ludźmi (np. pojednania, wybaczenia).
- ✓ Często w trakcie opieki, w schyłkowej fazie choroby, rodzina chorego, która nie akceptuje faktu jego umierania, domaga się dalszego tzw. uporczywego leczenia, np. podłączenia tzw. "kroplówek odżywczych", wymuszania skierowania chorego do szpitala w celu wzmocnienia organizmu chorego. Jeśli w rodzinie następuje całkowite wyparcie tematu zbliżającej się śmierci bliskiego, należy skonsultować się z psychologiem. Jeżeli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), pomocny będzie [zespół opieki paliatywnej](#), który pomoże podjąć odpowiednie decyzje i przygotować się na odejście bliskiego.

\*) Badania opracowane w [Raporcie o dobrym umieraniu](#).

## Wezwanie karetki pogotowia

- ✓ Wezwanie karetki jest uzasadnione, jeżeli dochodzi do gwałtownego pogorszenia stanu chorego, który **dotychczas funkcjonował stabilnie** w warunkach domowych. Wezwanie karetki ma uzasadnienie z tzw. przyczyn odwracalnych, np. z powodu gwałtownego krwawienia z przewodu pokarmowego, nagłych dolegliwości ze strony układu krążeniowo-oddechowego (zawał mięśnia sercowego, zatorowość płucna).
- ✓ Inaczej powinniśmy postępować w stosunku do chorych w tzw. terminalnej fazie choroby nowotworowej. Zdarza się, że w sytuacjach kryzysowych, [kiedy rozpoczyna się agonia](#), rodziny wpadają w panikę i również wzywają zespół Pogotowia Ratunkowego. Jeśli chory trafia do szpitala, zespół medyczny podejmuje działania mające na celu ratowanie życia chorego. Należy być świadomym i rozważyć, czy takie postępowanie jest [zgodne z wolą chorego](#) oraz jakie niesie za sobą konsekwencje dla chorego (umieranie w szpitalu) oraz dla bliskich (często brak możliwości towarzyszenia choremu oraz świadomego i godnego pożegnania).
- ✓ Jeżeli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), warto wcześniej zgłosić się do [hospicjum](#)



[domowego](#), gdzie [zespół specjalistów opieki paliatywnej](#) pomoże bliskim w odpowiednim postępowaniu w terminalnym stadium choroby bliskiego.

## Opiekun i bliscy po śmierci chorego



Cierpienie przeżywane przez chorego dotyka w ogromnym stopniu jego najbliższych i trwa nawet długo po jego śmierci.



Bliscy i rodzina po śmierci chorego wymagają [ogromnego wsparcia](#). Warto poszukać pomocy, np. w grupach wsparcia dla osób w żałobie.



[Czas żałoby](#) to powszechny i bardzo indywidualny proces przeżywania straty po śmierci bliskiego. Jest nieprzewidywalna w swoim przebiegu i długości czasu, którego potrzebujemy aby nasz stan emocjonalny pozwolił nam z powrotem cieszyć się życiem. Warto skorzystać z pomocy psychologa, który pomoże przeprowadzić przez ten trudny czas.



Pomoc w czasie żałoby można uzyskać w [Fundacji Nagle Sami](#).

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](#) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.