



Kristiansand
kommune

De siste dagene av livet

Dette heftet er laget til deg som skal miste en av dine nære



Døden er ikke så skremmende som før.
Folk jeg var glad i
har gått foran og kvistet løype.
De var skogskarer og fjellvante.
Jeg finner nok frem.

Kolbein Falkeid



Når livet til en du er glad i går mot slutten, er det naturlig å ha mange spørsmål om hva som skjer og hva som er forventet framover.

Alle dødsfall er forskjellige, og det finnes ikke én fasit, men dette heftet beskriver hvordan det ofte kan utspille seg. De færreste dødsfall skjer plutselig og uventet. De fleste dør etter en tids sykdom der de gradvis blir dårligere. Det er viktig at du spør helsepersonell hvis det er noe du ikke forstår i dette heftet.



Ikke vær redd for å stille spørsmål

Når noen ligger for døden, vil det være behov for regelmessig pleie og tilsyn fra helsepersonell. Samtidig ønsker vi å legge til rette for at familien og andre pårørende skal få mest mulig privatliv og tid sammen med den døende. Vi ønsker å ha en tett dialog med dere, så ikke vær redd for å stille spørsmål eller gi uttrykk for deres behov.

Er dere mange pårørende, kan det være lurt å dele på tiden man er til stede, sånn at det ikke blir for mange inne hos den døende på en gang. Det er utmattende å våke over flere dager, så det er viktig at dere som er pårørende passer på å få dere hvile og godt med mat og drikke.

Vår erfaring er at det er vanskelig å anslå hvor lang tid som er igjen. Vi følger med på endringer, og en pekepinn kan være hvor raskt disse endringene skjer. Er det stor forandring i tilstanden fra formiddag til ettermiddag, kan det gå fort. Hvis vi ansatte ser tegn på at døden nærmer seg, vil vi informere dere om dette, men døden kan også skje uten særlige forvarsler.

Å la være å spise kan gi lindring

Når det nærmer seg avslutningen av livet, er det mange pårørende som bekymrer seg fordi den døende ikke vil eller klarer å spise lenger. Noen tror at vedkommende prøver å sulte seg til døde, men ofte er forklaringen så enkel som at matlysten er borte. Kroppen klarer ikke lenger å ta opp næring og maten kan føre til ubehag og kvalme.

Det samme gjelder for intravenøs væskebehandling, der vi kan risikere å påføre den døende ytterligere lidelse. Kanskje er det å bite tennene sammen den eneste måten den døende klarer å vise sitt ønske om å få slippe å spise.

Faktisk så kan det å ikke spise når det går mot slutten virke lindrende, fordi det inntreffer en tilstand som heter ketose. Dette kan minske ubehaget og gi en følelse av velvære. Derfor bør du ikke presse den døende til å spise eller drikke. Vis omsorg og kjærlighet på andre måter istedenfor. Hjelp gjerne til med å fukte munnen eller smøre leppene hyppig.



Hvordan mennesker dør, forblir som viktige minner hos dem som lever videre.

Cicely Saunders

Hva skjer i livets siste dager og timer?

Det er mange forandringer i kroppen som kan inntre i de siste timene og dagene av livet. Den døende blir svakere, og etter hvert vil han eller hun ikke lenger klare å løfte hodet fra puten eller flytte seg rundt i sengen. Vedkommende blir stadig mer søvnnig, og det blir vanskeligere å snakke sammen. Den døende kan ha problemer med å finne de rette ordene, han eller hun kan snakke i korte setninger og mange ganger svarer de ikke i det hele tatt.

Så lenge den døende er våken og kontaktbar, spør vi om plager som smerter, ubehag og uro. Når de ikke lenger gir kontakt, gjør vi hyppige observasjoner, konfererer med kollegaer og vi lytter til dere som er pårørende. Ved mistanke om ubehag og symptomer, vurderer vi ulike tiltak. For noen kan det hjelpe med trygghet og tilstedeværelse av kjente personer, andre har behov for medisiner som kan lindre. Ofte legger vi inn en liten nål under huden, der vi kan gi medisiner ved behov.

Mange blir bekymret av at den døende får et annerledes pustemønster. Det er vanlig at pusten kan bli uregelmessig eller at det oppstår pustepauser på flere sekunder. Noen får en bråkete surkling i brystet den siste tiden. Dette er slim øverst i halsen som den døende ikke lenger klarer å harke opp grunnet nedsatt bevissthet. Dette er ikke plagsomt for den døende, men kan oppleves ubehagelig å høre på for de som sitter ved sykesengen. Ofte demper det seg hvis man snur den døende over på siden, løfter hodeenden eller legger godt med puter under rygg og hode.

Fingre, øreflipper, lepper og neglebånd kan se blå- eller gråaktige ut. Mot slutten av livet vil blodsirkulasjonen til armer og bein avta for å bevare livsviktige organer som hjerne og hjerte. Dette blir synlig som et avbleket og marmorert mønster i huden. Hender og føtter er kalde å ta på, mens magen kan føles varm. Dette er tydelige tegn på at livet går mot slutten.

Snakk til ham/henne

De fleste sover mye, om ikke hele tiden i de siste timene. Mange familiemedlemmer synes dette er trist og vanskelig, fordi det ofte er i de siste timene av livet vi har mest vi vil si til den døende. Det er da viktig å huske at hørselen er noe av det siste som forsvinner. Det kan være godt og trygt for den døende å høre kjente stemmer snakke, at du spiller musikk de liker, synger eller leser høyt fra en bok. Samtidig er det lurt å unngå for brå bevegelser, høye lyder eller for skarpt lys.

Snakk gjerne med den døende som om vedkommende var bevisst. Uavhengig av om de er våkne eller ikke, så kan du vise at du er der ved å sitte ved sengen og holde han eller henne i hånden eller stryke den døendes hånd. Vis følelser slik du har pleid å gjøre. Bruk kjærtegn eller legg deg ved siden av den døende i sengen dersom du ønsker å gjøre det.

Noen ser ut til å vente med å dø. Kanskje venter de på et spesielt besøk, en viktig hendelse som en spesiell høytid, bursdag eller lignende, for så å dø kort tid etter denne hendelsen. Andre ganger virker det som om den som ligger for døden venter på å "få lov" til å dø. Kanskje er det riktig å si noe sånt som: "Jeg er glad i deg. Jeg savner deg og vil aldri glemme deg. Jeg vet at du er døende. Du kan gi slipp når du føler deg klar til det".



Når døden inntreffer

Når døden inntreffer, skjer det en del fysiske ting med kroppen. Hjertet slutter å slå, ansiktstrekkene glattes ut, øynene mattes og pupillene utvider seg. Noen sovner bare stille inn, mens hos andre kan det komme litt uro og lyder i dødsøyeblikket. Det kan sive urin og avføring fordi musklene blir slappe.

Bruk den tiden du trenger til å ta farvel. Hvis du har lyst til å gi den døde et kyss, en klem eller stryke vedkommende over kinnet, så gjør det. Hvis du ønsker å delta i stell og forberedelsene av den døde til begravelsen, så be om det. Dere må gjerne bruke god tid til å ta farvel, men dødsstivhet inntreffer etter noen timer, derfor er det viktig at vi ikke venter for lenge med å stille og kle om den døde.

Hvis vedkommende dør hjemme, ringer du til hjemmesykepleien. De kan hjelpe med det praktiske, som å kontakte legen for en dødsattest. Deretter kontakter dere begravelsesbyrået dere ønsker å bruke. Noen ønsker å være der når kroppen blir hentet av begravelsesbyrået, andre synes det er best å slippe. Kanskje har den døde et livstestamente, eller han/hun kan ha gitt muntlige beskjeder om hvordan de ønsker at begravelsen skal være.

Ta sorgen din på alvor

Bruk tid til å pleie og snakke om sorgen. For noen kan det ta uker eller måneder før man erkjenner at den andre virkelig er borte. De første ukene er man ofte opptatt med mange praktiske ting. Når hverdagen er tilbake, opplever mange at sorgen kommer som en bølge av smerte, ofte rent fysisk og det kan bli stille rundt dem. Følelsene kan veksle mye. Det kan være perioder man kan føle seg veldig ensom og har ekstra behov for å være sammen med familie eller venner.

Ikke vær redd for å be om profesjonell hjelp til å håndtere sorgen, eller for å fortelle helsepersonell og andre om hvordan du har det. Har du behov for en samtale med noen av de ansatte som var tett på i forbindelse med dødsfallet, så ta kontakt med oss.



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Utarbeidet av Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Agder (vest)
v/fagkoordinator i lindring, Cathrine Humlen Ruud
Juni 2023/Rev. 1

Bilder: Cathrine Humlen Ruud



**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**

AGDER (Vest)