



Уход за человеком в конце жизни

Когда ваш близкий находится в тяжелом состоянии, для него очень важно ваше присутствие, а вам нужны силы на поддержку и тщательный и чуткий уход.

Очень тяжело знать, что твой близкий уходит. Мы сопереживаем вашей ситуации и желаем вам сил и терпения. И предлагаем несколько советов, которые помогут вам сохранить атмосферу спокойствия и любви в доме.

Чтобы лучше понять своего близкого и его потребности в этот период, задайте себе вопросы:

- **Что было бы для вас самым важным в конце жизни?**
Например, получать хороший медицинский уход, иметь возможность попрощаться со своими близкими, привести в порядок свои дела.
- **Есть ли в вашей семье какие-либо разногласия, которые могут беспокоить вашего близкого?**
Возможно, стоит заранее подумать о завещании.
- **Понимаете ли вы последнюю волю вашего близкого?**
Кого, по его мнению, нужно пригласить на похороны, хочет ли он быть кремирован или похоронен, хочет ли он совершения религиозных обрядов.
- **Есть ли кто-то, кого ваш близкий хотел бы увидеть перед смертью?**
Возможно, стоит пригласить кого-то из его друзей, чтобы они успели попрощаться.

Последние дни и часы жизни — это время тишины, искренности и самых важных слов.

Обязательно общайтесь

- Спросите близкого, чего бы ему хотелось. Исполняйте любые пожелания — вам потом будут важны такие воспоминания.
- Узнайте у человека, хочет ли он пообщаться с духовным представителем своей веры.
- Если у вас уже был откровенный разговор о смерти, узнайте у близкого его пожелания по поводу похорон.
Возможно, он захочет оставить распоряжения насчет своих вещей.
- Дайте человеку возможность проявить свои чувства.
- Не обвиняйте его ни в чем. Наоборот — простите и попросите прощения.
- Не настаивайте ни на чем, не навязывайте своих убеждений.
- Не препятствуйте общению с маленькими детьми или внуками: это важно и детям, и уходящему.
- Избегайте неуместного оптимизма, слов «держись», «ты поправишься» и т. д.
- Не бойтесь пауз и тишины. В молчании ваш близкий сам начнет говорить и скажет самое главное.
- Не оставляйте умирающего человека одного.
- Прислушайтесь к своим чувствам, поделитесь ими, пока у вас есть время.
- Скажите важные слова:
 - «Прости меня»
 - «Я прощаю тебя»
 - «Я люблю тебя»
 - «Благодарю тебя»
 - «Прощай»

Иногда человек не умирает, словно бы ожидая разрешения от близких. Важно отпустить его и дать ему умереть в спокойной обстановке.

Ухаживайте

- До самого конца увлажняйте кремом и лосьоном руки, ноги, лицо.
- Особое внимание уделите интимной гигиене.
- Не проводите сложных манипуляций (мытьё головы, ванна, душ).
- Одевайте больного в удобную, легкую и просторную одежду из натуральных тканей.
- Увлажняйте рот (искусственной слюной, кусочками льда, влажными ватными тампонами).
- Протирайте глаза.
- Смазывайте губы гигиенической помадой.

Не используйте ароматизированные бальзамы для губ — они могут вызывать раздражение. Не вставляйте зубные протезы.



Создайте комфортную обстановку

- Проветривайте комнату несколько раз в день (но не допускайте сквозняков).
- Поддерживайте оптимальную для больного температуру воздуха (люди в конце жизни могут либо сильно потеть, либо мерзнуть).
- Используйте увлажнитель воздуха (при необходимости).
- Включайте любимую музыку человека, имитацию звуков природы.

Избегайте:

- резких и громких звуков (закрывание дверей, звонок телефона и дверной звонок);
- яркого освещения;
- искусственной тишины — она может быть давящей;
- суеты в доме.

Последние дни и часы

Время смерти невозможно предсказать точно. Некоторые люди ставят себе цель дожить до важного события (дня рождения, семейного праздника) и умирают вскоре после него.

Мы не знаем, когда произойдет смерть, но знаем, если она уже рядом.

Признаки приближения смерти

Физические изменения

1. Усталость, слабость

Человек практически перестает самостоятельно двигаться. Поэтому:

- обеспечьте вашему близкому удобное положение в кровати, чуть приподняв изголовье;
- оберегайте от излишнего беспокойства, не поворачивайте без необходимости. Проконсультируйтесь с врачом, можно ли прекратить поворачивать больного в кровати;
- следите, чтобы голова больного не запрокидывалась.

2. Уменьшение потребности в пище и воде

Если ваш близкий перестал есть и пить, не пугайтесь, но знайте, что это может привести к:

- отекам конечностей;
- сухости слизистых полости рта и глаз.

Попробуйте понять, что из-за отсутствия питания переживаете и страдаете вы, а не больной. Желание накормить — проявление заботы и любви. Но сейчас, возможно, вашему близкому этого не нужно.

Человек имеет право на самостоятельные решения. Если он сжимает зубы, это говорит о его нежелании есть.

Большинство людей в конце жизни не испытывают голода и жажды. Это естественный процесс угасания. Тело засыпает.

3. Нарушение глотания

- Прекратите прием таблеток и кормление.
- В последние часы жизни не рекомендуется проводить отсасывание слизи и мокроты из полости рта и трахеи. Это может привести к ненужному возбуждению больного. Лучше просто поверните его голову набок.

4. Больной не моргает, глаза приоткрыты

Регулярно увлажняйте глаза офтальмологическим гелем или искусственной слезой.

5. Дыхательная недостаточность

Незадолго до смерти человек дышит лишь верхней частью грудной клетки.

Дыхание может стать поверхностным, частым, аритмичным или редким, с протяжным свистящим звуком на выдохе (последним у человека будет выдох, а не вдох).

Если дыхание громкое, kloкочущее, со свистом, поверьте: сейчас это тревожит вас, а не вашего близкого.

Будьте рядом с больным, держите его за руку, разговаривайте, успокаивайте как ребенка.

6. Недержание мочи и кала

- Своевременно меняйте подгузники, пеленки и постельное белье, следите за интимной гигиеной.
- Сразу после смерти наше тело расслабляется и мы выпускаем остатки мочи и кала.

Не пугайтесь. Это физиологический процесс.



7. Боль

Признаки боли: гримаса, стон, нахмуренные брови, напряжение в мышцах шеи и плечевого пояса, беспокойство.

Боль не всегда сопровождает умирание. Однако если врач рекомендует прием сильнодействующих обезболивающих, не бойтесь применять их в конце жизни больного.

Они не вызовут привыкания и не будут способствовать приближению смерти, но смогут облегчить состояние вашего близкого.

Ментальные изменения

1. Ухудшение речевой функции

- Заторможенный или неадекватный ответ.
- Отсутствие речи.

Проявите терпение, придумайте систему знаков, с помощью которой вы будете понимать друг друга. Задавайте вопросы, требующие односложного ответа: «да» или «нет».

2. Снижение уровня сознания

- Постоянное пребывание в полусне, забыты.
- Отсутствие реакции на слова, прикосновения.

Мы не знаем, что чувствует человек без сознания или в состоянии комы. Исходите из того, что он слышит вас. Поэтому:

- общайтесь с ним;
- не говорите о нем в третьем лице;
- не обсуждайте при нем похороны и вопросы наследства;
- не ссорьтесь в его присутствии;
- прикасайтесь к нему;
- шепчите на ухо;
- ставьте любимую музыку.

3. Терминальный делирий (бред)

- Спутанность сознания, возбуждение, беспокойство.
- Повторяющиеся движения, стон, вздохи.

Находитесь рядом, держите его за руку, разговаривайте с ним.

Некоторые люди в конце жизни находятся в видимом беспокойном состоянии. Но поверьте, это больше тревожит вас, чем вашего близкого.

Больной может не ощущать одышку, удушье и другие симптомы. Его стоны, кряхтенье и гримасы не всегда являются признаками физической боли.

Другие изменения

1. Очевидные признаки приближающейся смерти

- Изменение цвета ногтей: они становятся белыми или синеватыми.
- Изменение температуры кистей и стоп (они становятся холоднее).
- Обострение черт лица.
- Проявление на лице светлого, белого носогубного треугольника.

2. Редкие, неожиданные симптомы

- Всплеск энергии перед самой смертью.
- Резкие вдохи, удушье, резкое ухудшение состояния.

Ухудшение состояния может произойти внезапно, но все же можно заранее обговорить с вашим близким и его лечащим врачом свои действия на случай пневмонии, судорог, отека легких или головного мозга.

Возможные действия

- Вызов скорой и последующая госпитализация/реанимация (лучше избегать лишних перемещений в предсмертном состоянии).
- Вызов врача и / или патронажной сестры.
- Прекращение активных действий и просто пребывание рядом.
- Приглашение семьи и близких для прощания.