

Posljednji dani

Vrijeme umiranja: priručnik za negovatelje

Posljednji dani

Vrijeme umiranja: priručnik za negovatelje

Naslov izvornika: Die letzten Wochen und Tage: Eine Hilfe zur Begleitung in der Zeit des Sterbens

Izdavač: Diakonie, Njemačka

Tiskara: Krebsverband, Baden-Württemberg

Godina: 2008

O autorima

Dr. *Daniela Tausch-Flammer*, diplomirana psihologinja, je inicijatorica ovog priručnika i desetogodišnja voditeljica hospicija u Stuttgartu. Zajedno sa *Lis Bickel* objavila je mnoštvo knjiga kao i dokumentarnih serija i radijskih emisija na temu njege i skrbi umirućih te osnivanja hospicija. Aktivna je od 2001. godine kada je otvorila psihoterapeutsku praksu u Bremenu u Njemačkoj .

(Adresa: 28205 Bremen, Lüneburgerstraße 21)

Lis Bickel, suautorica ovog priručnika, započela je radeći kao volonter u hospiciju u Stuttgartu. Kao umjetnica, autorica i terapeutkinja bavi se temama umiranja, smrti i tugovanja. Voditeljica je seminara za daljnju izobrazbu o osnivanju hospicija.

(Adresa: 70619 Stuttgart, Mendelssohnstraße 116)

**Gospodine, podaj svakom njegovu vlastitu
smrt.**

**Umiranje koje proizlazi iz života
u kojem je imao ljubav, smisao i potrebu.**

Rainer Maria Rilke

Vrijeme umiranja za mnoge rođake i prijatelje je vrijeme krize, straha i nesigurnosti. Možda i Vas brine odgovor na pitanje: «Što se događa kada umiremo? Mogu li ikako pomoći? Je li normalno da umirući govori kako već vidi umrle ljude? Što mogu učiniti u vrijeme njegovih posljednjih dana?»

Dok Vas muče takva pitanja i sumnje, mi želimo biti uz Vas i podijeliti s Vama naše misli kao potporu. Ovaj priručnik ne postavlja pravila, neki određeni postupak, već Vam služi kao pomoć i suputnik. Svaki čovjek se približava smrti na vlastiti način i tako svoje vrijeme umiranja čini jedinstvenim. Smrt je zato jedinstvena kao što je i svaki čovjek jedinstven.

Put umiranja je za svakog čovjeka različit. Može biti da ovdje tek neki putevi budu opisani, no isto tako možda svi ili pak nijedan. Nekima se teško oprostiti od svog tijela. Takvim osobama su potrebni mjeseci i mjeseci njege i potpore. Za neke je to lako. Zato je važno umirućem dati potrebno vrijeme za prolazak svojim putem smrti. To za nas može biti bolno i teško jer mislimo da umirući može izabrati i lakši put, samo se treba prepustiti. Uvijek moramo biti spremni prihvatiti način koji umirući za sebe bira. Trebamo istinski biti voljni pratiti ga, čak i kada razmišljamo na drugačiji način od njega.

To je *njegovo* umiranje. Ne znamo niti na koji način ćemo mi tim putem ići.

Posljednje vrijeme života

U novije vrijeme umirući čovjek ima sve manje tjelesne energije. Sve se više povlači iz javnog života, puno spava ili odmara. Više ga ne zanimaju novine, televizija, pa čak ni drugi ljudi. Više ne želi da mu u posjet dođu poznanici ili susjedi. U svojoj blizini želi tek par njemu bliskih osoba ili želi biti u potpunosti sam.

To je vrijeme u koje se takva osoba u potpunosti odvaja od događaja iz vanjskog svijeta te se okreće prema privatnosti.

Na životu ga održavaju snovi, polusan ili razgovor sa samim sobom čime održava ravnotežu. Neki to čine sami u potpunoj tišini dok drugima više odgovara prisutnost neke druge osobe. Takva osoba želi u nama pronaći svoje mjesto, samog sebe, svoj život i svoja sjećanja. Upravo tišina vraća sva sjećanja toj osobi. Može se dogoditi da osoba počne povezivati događaje i pronalaziti smisao, a stare dugove shvaćati na drukčiji način.

Umirući inače spava više nego što je budan. Ponekad se čini da samo spava, no često razmišlja i obrađuje informacije.

Okrenut prema svojoj privatnosti, umirući ima manju potrebu za razgovorom. Riječi su izgubile na važnosti. Važnija je postala tišina. Nastaje bezvremenost.

Ako se nađemo u ulozi njegovatelja, potpore koja se nalazi u tišini sa umirućim, i mi se možemo izdignuti iz svakodnevice, sudjelovati u bezvremenosti i okusiti dašak vječnosti.

Ponekad čovjekova nesigurnost u vrijeme može djelovati negativno. Umirućem naviru pitanja kao: «Koliko vremena mi je preostalo? Koliko ću još izdržati? Moram li još dugo patiti?»

Za Vas kao njegovatelja/icu to znači: «Koliko ću još morati podnositi taj teret? Koliko ću još izdržati?» Ili čak: «Kada će ta draga osoba biti oslobođena svojih patnji i boli?» To su misli koje nas možda zastrašuju, ali su potpuno razumljive i prirodne. Važno je da se Vi, kao njegovatelj/ica, brinete i za sebe, točnije, da pronalazite vrijeme za sebe i svoje prijatelje kako biste imali dovoljno snage za umirućeg.

Ako previše gledamo u budućnost, opterećujemo se više nego kada bismo se usmjerili na sadašnjost i pronalazak snage za trenutak u kojem se nalazimo. Sadašnji trenutak je lakše podnijeti nego budućnost o kojoj razmišljamo.

Kada njegujemo umiruću osobu, često se opterećujemo do samih granica izdržljivosti. Čak i kada shvatite da imate više snage nego što ste mislili, vjerojatno ste svejedno vrlo opterećeni. S jedne strane trudite se oko praktičnih stvari, njege, organizacije, s druge pak strane opterećuje Vas neizvjesnost i pitanje kako će se razvijati situacija, hoćete li imati dovoljno snage, kao i strah od samog trenutka smrti.

Osim toga, umiranje u nama rađa razne osjećaje – tugu, strah, sumnju, ljutnju. Često tlo pod nama postaje nestabilno. Živimo u posve drugom svijetu.

I mi kao njegovatelji/ce trebamo pomoć i potporu. To može značiti tek nečiju pomoć u kupnji namirnica, pripremu objeda ili brigu za umirućeg kako bismo se mi stigli okrijepiti i skupiti snagu za dalje. Ponekad nam je potreban razgovor u kojem ćemo izraziti sve svoje brige i strahove. Nemojte se sramiti pitati za pomoć. Možda mislite kako sve sami morate obavljati. Ali pomoć možemo pružati samo ako je nama netko pruži i okrijepi nas. Obratite se prijateljima ili susjedima da Vam pomognu. Kada pitamo druge za pomoć, oni se često osjećaju važnijima te rado pomažu.

Nazovite hospicij i tražite potporu – dobrovoljni radnici/ce imat će vremena za razgovor i za praktičnu pomoć. Razgovor možete potražiti i kod župnika. Takvo iskustvo će Vam sigurno pomoći, opustiti Vas i utješiti.

Dodir

Ponekad možda umirući od Vas poželji dodir ruke, tek da je drži i osjeti prisustvo drugog čovjeka. U određenim trenucima, takav je dodir neželjen. Pokušajte osjetiti kada je umirući željan dodira. Možete ga i pitati. Ukoliko odbije dodir, nemojte misliti kako je to znak nedovoljne ljubavi među vama. Umiruća osoba često je potpuno zaokupljena sobom i svojim životom.

Hrana i piće

Hranom unosimo energiju u naše tijelo. Jedemo kako bismo živjeli. Kada tijelo počinje umirati, prirodno je i da više ne traži hranu. Prehrambene navike se polako mijenjaju. Niti jedna hrana više ne prija. Ponekad se osjeti glad, a ponekad izostaje. Prvo se ne jede meso, a zatim i povrće te ostalu teško probavljivu hranu, sve dok se sa liste uklone sve prehrambene namirnice. Umirući jednostavno više ne želi jesti. Vama, kao njegovatelju/ici je teško poštivati takvu želju. Opterećuje nas misao «Pa ne mogu pustiti svog muža, svoju majku... da glada.» Osjećate se bespomoćno pred predstojećom smrću i pomišljate: «Umrijet će ako ne bude ništa jeo» ili «Ako se ne bude borio, još će prije umrijeti.»

No, u ovo doba života, sasvim je prirodno da čovjek odbija jesti. Tjelesna energija više nije potrebna. Sada je važna jedna druga vrsta energije. Umirućem je potreban mir i sloboda, jer ga kroz nesmiljeno držanje umaramo i nanosimo bol.

Ponekad umirući uopće ne traži hranu, no zato ima veliku potrebu za pićem. Ukoliko nema snage piti iz čaše, unosite tekućinu žličicom. Pritom pripazite da napitak nije prevruć ili hladan.

Ako umirući više ne može gutati, pomoći ćemo tako da mu mokrom gazom ili kockicom leda vlažimo usta.

Nemogućnost orijentacije

Umirući sve više spava. Ponekad se čak budi umoran. Ponekad slikovito priča o «drugom svijetu, o obali s druge strane rijeke». Gubi osjećaj o vremenu, ne prepoznaje sve osobe što za njih može biti posebno bolno. Ono što je tada važno znati jest da to stanje svijesti nije odraz odbijanja ili neprihvatanja, već drugačijeg poimanja stvarnosti. Može se dogoditi da se osoba obraća Bogu i govori mu o događajima i ljudima koje Vi ne poznajete. Možda govori i o ljudima koji su već preminuli i zajedničkim susretima. Nemojmo im tada nametati našu realnost ili njihovu prihvaćati kao halucinaciju, nego pokušajmo biti dio njihove stvarnosti, slušati ih i razumjeti njihova iskustva. Takvo poimanje može proširiti i našu vlastitu stvarnost.

Nemir

Ponekad je umiruća osoba nemirna, meškolji se po krevetu, trese rukama, radi pokrete ekstremitetima bez određenog razloga. To je pokazatelj da osoba gubi svijest i osjećaj za okolni svijet. Ako tada mirno sjedimo pokraj nje, govorimo joj da nije sama, osoba će se vjerojatno malo smiriti.

Nekoliko dana ili posljednji dan prije smrti, umirući iskoristi zadnju kap snage koja mu je ostala. Budan je, pri svijesti, ima snage za život, izražava želju za hranom, želi još jednom sjesti ili ustati.

Tjelesne promjene

U današnje vrijeme moguće je osigurati posljednje dane života bez boli. Unos morfija omogućuje bezbolniji život, posebno za oboljele od raka, a da pritom osobe ostanu svjesne. Na kraju ovog priručnika možete pronaći adrese kojima se možete obratiti ukoliko se želite informirati o lijekovima protiv bolova.

Kako bismo pomogli umirućem da se ugodnije osjeća i zadrži svoje dostojanstvo, a pritom poštivali medicinsku preporuku, trebamo se brinuti za njegovu kožu, ugodno ga smjestiti te mijenjati položaj svakih par sati. Za ostale savjete upitajte druge njegovatelje/ice zaposlene na području socijalne skrbi ili zdravstvene njege.

Navedene su tjelesne promjene koje su pokazatelj gubitka tjelesne snage:

- Pad krvnog tlaka.
- Promjena pulsa.
- Promjena tjelesne temperature. Zbog smanjenog dotoka krvi ekstremiteti mogu biti hladni. Pokušavajte zagrijati tijelo umirućeg tako da mu obujete čarape ili mu uz tijelo postavite termofor. Ponekad se umirući može pretjerano znojiti. Tada ga prekrijte tankom dekom ili plahtom.
- Umirućem više nisu tako često potrebne tablete protiv bolova.
- Promjena brzine disanja. Disanje se može ubrzati (do 40 udaha u minuti) ili znatno usporiti, sa dugim pauzama između udaha, toliko da pomislimo kako je to bio posljednji dah. Osoba može glasno disati, kao da ima otežano disanje.

Moguće je i neujednačeno disanje, u nepravilnim vremenskim razmacima. U ždrijelu se može nakupiti sluz koju bi inače zdrava osoba iskašljala. Stoga umirući teže diše, kao da bi se mogao svakog trenutka ugušiti.

Sve te promjene disanja su tek privremene. Čovjek može danima disati na taj način, a da Vi istovremeno mislite kako je upravo udahnuo posljednji put.

Umirućem može pomoći ako mu glavu i trup nagnemo prema dolje.

- Za nas, kao njegovatelje/ice, može biti bolno i uznemiravajuće neprestano slušati nepravilno disanje. Važno je da mi sami duboko i pravilno udišemo te ponekad izlazimo iz prostorije kako bi smogli snage za dalje. Situaciju bi mogli olakšati ako bolove umirućeg usporedimo sa bolovima trudnice pri porođaju. Umirući doživljava rođenje, naravno, na posve drukčiji način.
- Umirući ima specifičan miris. Kod ljudi oboljelih od karcinoma taj se miris javlja puno prije same smrti. Tada će pomoći mirisni štapići ili mirisne svijeće.

Koma

Neki ljudi padnu u komu nekoliko dana prije smrti. Mnoga istraživanja su pokazala kako čovjek dok je u komi može čuti. Čak i ljudi koji su doživjeli kliničku smrt pa su ponovo oživjeli, svjedočili su da su čuli prisutne. Osjetilo sluha je zadnje osjetilo koje odumire. Iz tog razloga, razgovarajte s umirućim kao da je potpuno pri svijesti. Iako leži u dubokoj komi, on čuje sve što mu govorite. Ako mu imate nešto važno za reći, slobodno mu se obratite. Nikako nije prekasno za reći «Žao mi je» ili «Volim te» ili bilo što drugo što Vam je u mislima.

Umirućeg možemo pratiti i na način da svoje disanje uskladimo s njegovim. Pritom može nastati međusobna duboka povezanost. Važno je smo mirni i ne remetimo ritam umirućeg, iako nam se trenutno čini da bi mu ta promjena koristila. Dovoljno je svoje disanje prilagoditi njegovom.

Pokazatelji koji ukazuju na skorbu smrt

- Oči su potpuno ili djelomično otvorene, ali pogled je prazan. Djeluje kao da osoba gleda u daljinu.
- Usta su otvorena.
- Stopala, koljena i dlanovi su tamnije boje.
- Puls je usporen.
- Zjenice slabo reagiraju na svijetlo.
- Umirući više nije aktivan i ne reagira na okolinu.

Smrt nastupa pri prestanku rada srca i disanja. Dah koji se čini da je bio zadnji najčešće bude popraćen još jednim ili dvama udisajima.

Je li čovjek prihvatio svoju smrt ili nije? Često puta čovjek doživi trenutak pomirenja u kojem prihvati činjenicu da će umrijeti. Neke osoba taj trenutak osjete mnogo prije same smrti. Kod drugih to vrijeme nastupa kasnije, u zadnji čas, tik prije napuštanja tijela. To je promjena koju ne možemo objasniti ili razumjeti već samo naslućivati promatranjem promjena na licu umirućeg. To je promjena koja umirućeg uzdiže iznad svakog straha ili očaja. Iza njega su teške borbe, predati se umiranju je također bilo teško, no sada se na licu ocrta samo sretan izraz. Ponekad se može primijetiti kako se osoba predaje smrti, a ponekad se taj izraz oslobođenja primjećuje tek nakon same smrti.

Neki ljudi imaju osjećaj krivnje ako se u trenutku smrti ne nađu pored umrlog, jer su možda morali telefonirati, jesti ili negdje oputovati. Tada pomišljaju: «Ostavio sam ga na cjedilu u najvažnijem trenutku, potpuno samog! Zašto nisam ostao? Kako to nisam predvidio?» Osoba najčešće umire kada ostane sama. Možda je tako osobi lakše umrijeti, na taj se način osloboditi od ovog svijeta i voljenih. Zaista: «Trenutak smrti pripada umirućem, to je *njegov* trenutak prijelaza u drugi svijet.» Ponekad nam je dozvoljeno biti uz umirućeg, svjedočiti trenutku smrti i prijelazu u *drugi svijet*.

Neposredno nakon smrti

Ne morate odmah krenuti u akciju. Ostanite malo u tišini i posebnosti tog trenutka. Možda želite moliti, izmoliti «Oče naš» ili pročitati neki psalam (primjerice, Psalam 23 ili određene dijelove Ivanova Evanđelja). Molite iz srca. Zahvalite Bogu što ste upoznali tu osobu i da je ta osoba sada slobodna i ne pati. Oprostite joj ili molite za oprost. Prepustite se osjećajima.

Dajte si vremena.

Možda Vam je neugodno biti sami u istoj prostoriji s preminulim. Ne sramite se, zovite koga za pomoć – prijatelja/icu ili nekog tko ima iskustva s takvom situacijom, umiranjem ili smrću, možda župnika. On će rado preminulog i blagosloviti.

Obavijestite liječnika kako bi mogao izdati potvrdu o smrti. Ako je kasna večer ili noć, slobodno pričekajte do jutra.

Neki ljudi se boje dodirivati mrtvo tijelo, boje se tzv. truležnog otrova. U stvarnosti, to zapravo i ne postoji. Nekoliko sati nakon smrti na tijelu nastaju bazični spojevi. Kontakt s takvim spojevima ili eventualan unos u organizam (kod posjekotina, primjerice) je potpuno bezopasno.

U prvih nekoliko sati, prije mrtvačke ukočenosti, bilo bi dobro urediti preminulog. Uređujte osobu pažljivo i s poštovanjem.

Evo nekoliko savjeta:

- Postavite preminulog u ravan ležeći položaj.
- Pažljivo mu zatvorite kapke. Na oči mu položite mokre kuglice vate i ostavite ih otprilike jedan sat.
- Zubnu protezu pažljivo stavite natrag u usta. Ukoliko uvidite da je protezu preteško namjestiti, slobodno ju ostavite sa strane.
- Kako bi usta ostala zatvorena cijelo vrijeme, možete upotrijebiti mali ručnik, složiti ga u valjkasti oblik i postaviti ispod brade.

Ponekad se dogodi da se mjehur ili crijeva preminule osobe isprazne. To je prirodna reakcija tijela te na nju sama osoba ne utječe.

Možda želite preminulog okupati i posljednji put se od njega oprostiti. Nije potrebno posebno ga oblačiti za pokop, no ukoliko je to Vaša želja, učinite to. Pritom odaberite odjeću koju bi i sam rado obukao te odjeću koja mu veličinom odgovara.

Sobu pospremite i uklonite lijekove.

Upalite svijeće. Ako želite, stavite svježe cvijeće na tijelo preminulog. Prosesi cvjetanja i venjenja simboli su prolaznosti života i prirodnih procesa.

Dajte si dovoljno vremena za oprost i rastanak od preminule osobe. Sjednite na krevet i pokušajte pronaći unutarnji mir. Promatrajući lice pokojnika, možete primijetiti kako je napetost sa njega nestala te sada u potpunosti zrači spokojem. Ako imate potrebu, razgovarajte s preminulim, dijelite misli s njim dok ide stazom, za nas nevidljivom. Neka vas povežu zajednička sjećanja. Bdijte nad napuštenim tijelom.

Preminulog možete držati u stanu 24 sata kako biste sebi i prijateljima osigurali dovoljno vremena za rastanak. Ponekad je ljudima koji dalje stanuju ili ne mogu doći, teško shvatiti da je voljena osoba zaista preminula. To im se čini nestvarnim. Pomoći ćemo im tako da fotografiramo tijelo. Tako mogu djelomično osjetiti mir i razumjeti da je osoba zauvijek otišla.

Uz dogovor s gradskom vijećnicom, moguće je zadržati tijelo preminulog duže nego uobičajeno kako bismo se mogli dostojanstveno oprostiti.

Obavijestite neko pogrebno poduzeće ili gradsko pogrebno poduzeće, ako postoji. Sve institucije će Vam pomoći kod sahrane, oglašavanja osmrtnicama i ostalim formalnostima.

Popis ambulanti za liječenje boli u Hrvatskoj

Rb.	GRAD	BOLNICA	ADRESA	TELEFON
1	Biograd	Specijalna bolnica za ortopediju Biograd n/m	Zadarska bb, 23210 Biograd n/m	023 383-004
2	Bjelovar	Opća bolnica Bjelovar	Mihanovićeve 8, 43000 Bjelovar	043 279-133
3	Čakovec	Županijska bolnica Čakovec	G. Kovačića 1e, 40 000 Čakovec	040/375 444
4	Karlovac	Opća bolnica Karlovac	Andrije Štampara 3, 47000 Karlovac	047 608-140
5	Koprivnica	Opća bolnica " Dr. Tomislav Bardek", Koprivnica	Željka Selinger bb, 48000 Koprivnica	048 251-148
6	Lovran	Klinika za ortopediju Lovran	M.Tita 1 51415 Lovran	051710200
7	Našice	Opća županijska bolnica Našice	Bana J. Jelačića 6, 31 500 Našice	031 613-620
8	Nova Gradiška	Opća bolnica Nova Gradiška	Štrosmajerova 17 35400 Nova Gradiška	035217937
9	Ogulin	Opća bolnica Ogulin	Bolnička 38, 47 300 Ogulin	047 815-777
10	Osijek	Klinički bolnički centar Osijek	J.Huttlera 4, 31000 Osijek	031 511-532
11	Pakrac	Opća bolnica Pakrac	Bolnička 68, 34 550 Pakrac	034 411-436
12	Pula	Opća bolnica Pula	Negrijeva 6, 52000 Pula	052376 153
13	Rijeka	Klinički bolnički centar Rijeka	Tome Strižića 3 51000 Rijeka	051 218-407
14	Sisak	Opća bolnica dr. Ivo Pedišić, Sisak	J.J.Strossmayera 59, 44000 Sisak	044 553-133
15	Slavonski Brod	Opća bolnica "Dr. Josip Benčević", Slavonski Brod	Andrije Štampara 42, 35000 Slavonski Brod	035 447-122
16	Split	Klinički bolnički centar Split	Poliklinika Križine Šoltanska 1 21000 Split	021 557-384
17	Varaždin	Opća bolnica Varaždin	Ivana Meštrovića b.b., 42000 Varaždin	042393504, 042393091
18	Vinkovci	Opća bolnica Vinkovci	Zvonarska 35, 32 100 Vinkovci	032/349 200
19	Zabok	Opća bolnica Zabok	Trg D. Domjanića 6, 49 210 Zabok	049/204 600

20	Zagreb	Klinika za plućne bolesti Jordanovac	Jordanovac 104 10000 Zagreb	01 2385221
21	Zagreb	Klinika za dječje bolesti Zagreb (Klaićeva)	Klaićeva 16 10000 Zagreb	01/4600176 01/4600 111
22	Zagreb	Klinički bolnički centar Zagreb (Rebro)	Kišpatićeva 12, 10000 Zagreb	01 2367186
23	Zagreb	Klinička bolnica „Sestre Milosrdnice“	Vinogradska 29 10000 Zagreb	01 3787796
24	Zagreb	Opća bolnica „Sveti Duh“	Sveti Duh 64 10000 Zagreb	013712398
25	Zagreb	Klinika za traumatologiju Zagreb	Draškovićeva 19 10000 Zagreb	01 4697000
26	Zagreb	Klinika za tumore	Ilica 197 10000 Zagreb	01 3783573