



NÅR LIVET NÆRMER SIG SIN AFSLUTNING

# Den sidste tid

---

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

---

# Den sidste tid

## NÅR LIVET NÆRMER SIG SIN AFSLUTNING

Vi har alle nogle ønsker til, hvordan livet skal leves, og vi har behov, der skal opfyldes, mens vi er sunde og raske. Mange har oplevet, hvordan kroppen reagerer, og behovene ændres ved sygdom og svækkelse. Men hvordan er det, når døden nærmer sig?

Der stilles mange spørgsmål omkring det, der sker, og vi har forsøgt at besvare nogle af disse spørgsmål i denne lille pjeces. Vi håber, at det kan gøre dig og din familie lidt mere tryk, når du ved, at det der sker, og som kan virke unormalt, alligevel kan være helt normalt, når døden nærmer sig.

Selvom vi alle er ensomme med vores egen død, vil de fleste gerne have nogen at dele den sidste tid med. Derfor kan det være af stor betydning, at en af de nærmeste er til stede.

Det kan være vanskeligt at acceptere, at døden nærmer sig. Der kan også være ting, man vil tale om og gøre op med, når man ved, at døden er nær.

Det kan næsten føles umuligt at tale med den, der står en nærmest om, at man snart skal skilles fra hinanden. Nogle kan ikke lade være med at græde, andre bliver vrede, og nogle lader som om, alt er som vanligt, og at den syge snart bliver rask igen. Måske vil du komme til at opleve det anderledes.

Selv om det kan virke unaturligt, og det kan være svært at finde ord, er det vigtigt at tale om døden og at nævne den ved dens rette navn.

Ind imellem kan det være nødvendigt at "tillade" nogen at dø. En døende kan føle, at det er svært at give slip og forlade livet, til trods for at hun/han ikke orker at leve mere på grund af alder, svær sygdom og smerter. Det

kan derfor føles som en befrielse at vide, at man har ret til at give slip, og føle at det nok skal gå, trods alt.

Der er nogle, der har brug for ro til at dø. Der er derfor også pårørende, der kan opleve, at selvom de gennem længere tid er til stede døgnet rundt, indtræder døden i netop de få minutter, de ikke er der.



Foto: Pixabay

Æble-blomster

## **HVAD SKER DER, NÅR DØDEN NÆRMER SIG?**

Man kan have været svært syg længe eller svækket af alderen. Man kan have gode og dårlige perioder. Men så er det, som om noget ændres; kroppen og psyken forandres i den sidste del af livet. Lige når det sker, er det svært at mærke denne ændring, men når man senere ser tilbage, kan man tydeligt se, da det skete.

"Hvor lang tid er der tilbage?" Det er et spørgsmål, man næsten aldrig kan svare på. Man kan alligevel få et fingerpeg om, hvilken tidshorisont det drejer sig om, ved at tænke på, hvordan tilstanden forandres.

Kan en forværring iagttages fra måned til måned, fra uge til uge eller måske fra dag til dag?



## TRÆTHED

Det er almindeligt, at den, der er gammel og måske syg, også er træt. Uendeligt træt. Trætheden kan også skyldes almen svækkelse. På trods af at man ligger og slumrer, kan det føles godt at have nogen, man synes om, i sin nærhed, at man hører lyden af nogen, der rumsterer rundt, og lyden af velkendte stemmer i rummet.



Foto: Pixabay

Tidsler

## MAD OG DRIKKE

Når kroppen forbereder sig på at dø, er der ikke længere et naturligt behov for at spise. Derfor mindskes sultfølelse og appetit for til sidst helt at forsvinde. Dette er kroppens naturlige måde at afslutte livet på, og derfor er der ikke nogen mening i at forsøge at få den døende til at spise og efterhånden heller ikke at drikke. Dette kan være svært at se på og acceptere.

Der er lavet flere undersøgelser, der viser, at den døende ikke føler tørst. Den døende kan synes tørstig, men det er ofte nok at fugte læber, tunge og mund.

Hvis man tilføjer væske til den døende krop, f.eks. i drop, kan væsken medføre en belastning for kroppen i stedet for lindring. Har kroppen svært ved at udskille væsken, kan væsken ophobes i kroppen og eventuelt medføre vand i lungerne.

### Hvad kan du gøre for at lindre?

- Tør mund og den lille tørst kan lindres med små stykker is.
- Der kan gives smagsoplevelser i form af is, frugt eller lignende, hvis lysten er der.
- Der kan med fordel anvendes dansk vand, som virker rensende og forfriskende.
- Det kan stadig være rart at få børstet tænder.
- Der kan bruges mundgel, kokosolie eller tyggetabletter til at lindre mundtørhed.
- Hvis den døende ikke selv kan indtage noget, kan man lindre med swaps til munden eller mundspray.
- Hvis læberne er tørre, kan man bruge læbepomade.



Bær med frost

Foto: Pixabay

Træ der  
spejler sig  
i vand



Foto: Pixabay

## **KROPPEN FORANDRES DEN SIDSTE TID**

Når døden nærmer sig, mister kroppen sin evne til at regulere puls, blodtryk og temperatur.

- Hjertet påvirkes og pulsen kan blive uregelmæssig, meget langsom eller meget hurtig.
- Blodtrykket falder ofte.
- Urinproduktionen mindskes.
- Huden begynder at føles fugtig, og ofte ændres hudfarven til mere gulbleg, når slutningen nærmer sig. Hænder og fødder, og efterhånden også arme og ben, kan blive blålige og føles kolde, fordi blodcirkulationen nedsættes.
- Øjnene kan være lukkede, halvåbne eller åbne, indimellem lettere røde, og der kan løbe tårer.
- Vejtrækningen kan blive langsommere, hurtigere eller uregelmæssig. Det er ikke usædvanligt, at vejtrækningen ændrer dybde, og at den kan ophøre for en stund, for derefter at komme i gang igen.
- I luftrøret dannes til stadighed slim, som normalt rømmes/hostes op for derefter at blive sunket. Til sidst orker man ikke at synke. Der kan være ansamling af slim, som kører op og ned i luftrøret, og som kan give en rallende lyd, når man trækker vejret. Det kan lyde ubehageligt med denne rallen, men den døende er ikke generet af det. At anvende et sug for at få slimet væk vil umiddelbart hjælpe, men det kan irritere luftrøret, så slimdannelsen øges. Det kan eventuelt afhjælpes, hvis man lægger den døende om på siden.

Nogen døende vil føle smerter, uro og angst. Smerterne kan skyldes sygdom, sengeleje eller komplikationer til tilstanden. Der skal derfor altid tages stilling til smertebehandling.

## Uro hos døende (delirium)

Uro hos alvorligt syge og døende benævnes i fagsprog "delirium", i daglig tale delir. Delir er en reaktion på forskellige fysiske ændringer i kroppen. Det kan skyldes selve sygdommen, en infektion eller den medicin, som bruges til at lindre symptomer.

Delir kan vise sig på mange forskellige måder. Det kan f.eks. være ved forandret opførsel, koncentrations- og hukommelsesbesvær, angst, vrede, tristhed, fysisk uro eller følsomhed over for lyde. Det kan også vise sig ved hallucinationer og/eller vrangforestillinger. Ved svær uro kan det være nødvendigt med beroligende medicin.

## Hvad kan du gøre for at lindre uro/delirium?

- Vær rolig og undgå at diskutere med den syge.
- Vil den syge ikke have hjælp, så vent. Prøv eventuelt igen senere.
- Sig højt hvad du gør, samtidig med øjenkontakt, f.eks. "Nu tænder jeg for musikken".
- Undgå løs snak (small-talk).
- Tal til den syge på en fast, men venlig måde. Gentag gerne.
- Undgå at give valgmuligheder. Sig for eksempel "nu henter jeg noget mad til dig" i stedet for "hvad vil du have at spise?"
- Svar på den syges kommentarer – kort
- Undgå at være for mange i rummet.
- Nævn ugedag, måned og tid på dagen.
- Undgå aktivitet i den tro, at den syge skal "køres træt".
- Ryd op i rummet – det er godt med overskuelige omgivelser.
- Sørg for svag belysning om natten – ikke mørke.

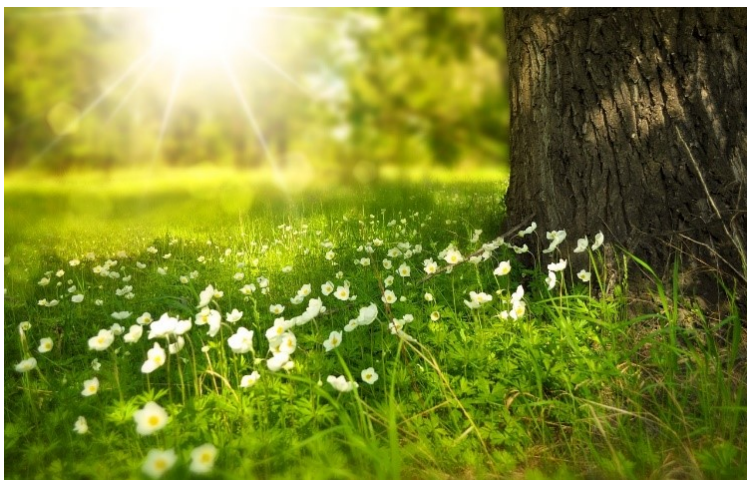


## VÅGETJENESTEN

Som pårørende til en døende kan du have behov for et pusterum af og til. Vågetjenestens vågere kan være hos den døende, så han eller hun ikke ligger alene. Vågetjenesten kommer både ud til døende i private hjem, på omsorgscentrene og på kommunens botilbud.

Personalet kan hjælpe med at tage kontakt til Vågetjenesten, eller du kan ringe på telefon 23 23 71 32. Du skal ringe senest kl. 19, hvis der er behov for en våger om natten.

Foto: Pixabay



Anemoner

## DE SIDSTE DØGN

I de allersidste døgn bliver forandringerne tydeligere. Den døende ser endnu mere tynd ud, og oftest synes næsen mere spids og mere hvid mod slutningen.

Når et menneske er på vej til at dø, findes der imidlertid intet, man kan gøre for at forhindre disse forandringer. Vi kan kun se på dem som et forvarsel og et tegn på, at døden er meget nært forestående.

Den døende kan virke bevidstløs og ikke reagere på det, som sker i omgivelserne. Det er ofte sådan, at den døende kan høre, hvad der bliver sagt, genkende bekendtes stemmer og opleve berøring på trods af, at der ikke er kraft nok til at svare. Derfor er det ikke meningsløst at være hos den døende, tale til vedkommende, at holde i hånden, at stryge vedkommende på panden eller kinden og at fugte munden.

Der er forskellige ting, du kan gøre for den døende, og som måske kan give velvære:

- Blot tilstedeværelse – at være der.
- Være stille sammen.
- Holde i hånden eller give knus.
- Give et tæppe på.
- Fugte mund og læber.
- Give en kølig klud på panden/i ansigtet.
- Tale på en naturlig måde.
- Spille musik.
- Bede en bøn.
- Læse højt.

Ind imellem hænder det, at kræfterne strømmer til, så den døende pludselig bliver klar og kortvarigt orker at gøre ting, som man troede ikke var muligt. For det meste rækker kræfterne bare til at åbne øjnene og møde blikket hos den, som sidder ved sengen.

Når livet slutter, ophører vejtrækningen. Der kan komme et par dybe vejtrækninger, og efter en stund er alt stille. Man kan mærke nogle uregelmæssige pulsslæg, inden hjerteaktiviteten og pulsen forsvinder helt.

Livet har da forladt kroppen.

Foto: Pixabay



Mælkebøtte

## KILDER

Pjecen er skrevet med udgangspunkt i pjecer fra Brøndby Kommune, Frederikshavn Kommune og Hospice Søndergård.

**CENTER FOR  
VOKSENSTØTTE OG  
OMSORG  
CENTER FOR SUNDHED,  
FOREBYGGELSE OG ÆLDRE**  
Torvet 2  
3600 Frederikssund

[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)

December 2024