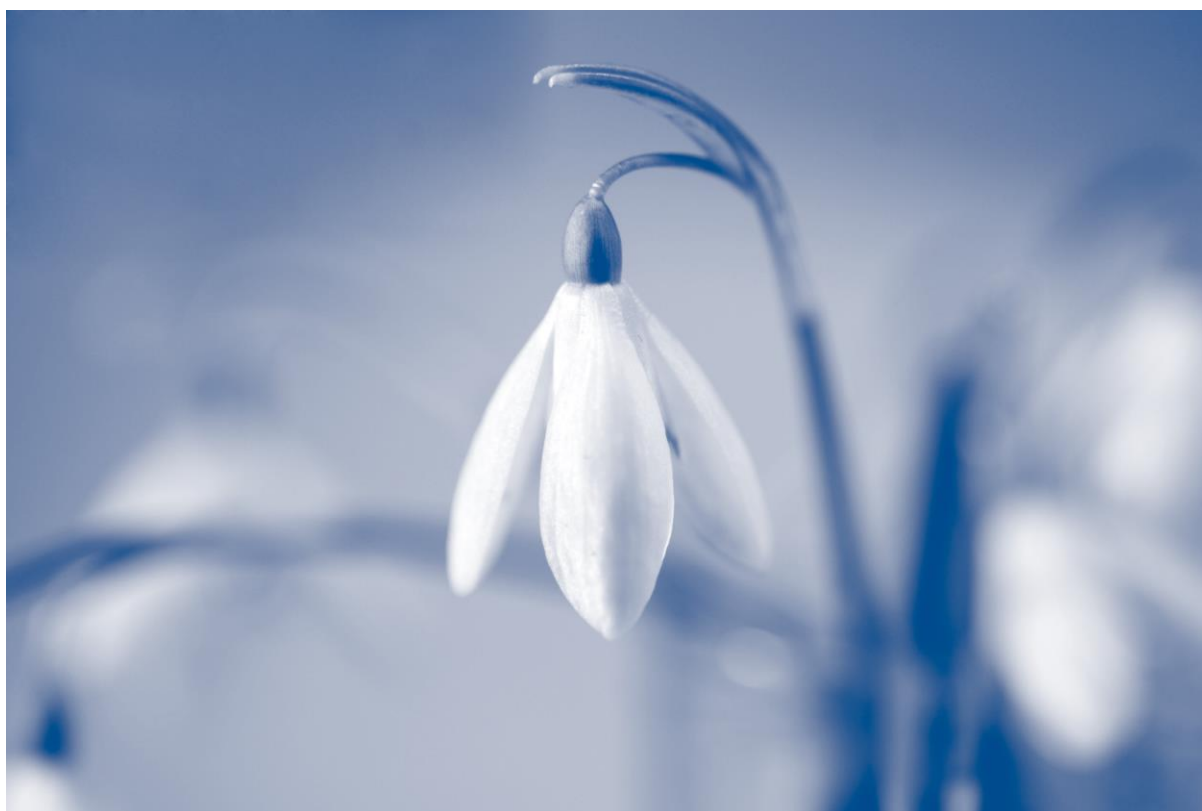


[What Can Happen When Someone is Dying
Information for Relatives or Friends – Polish]

Co się dzieje, gdy ktoś umiera:

Informacje dla rodziny i przyjaciół



Według lekarzy i pielęgniarek twój bliski umiera. Rozumiemy, że może to być smutny i trudny okres. Naszym głównym zadaniem jest sprawić, by osoby te czuły się jak najbardziej komfortowo i mogły zachować swoją godność. Tak samo zależy nam na wspieraniu Ciebie.

Personel omówi z Tobą wszelkie decyzje dotyczące opieki nad Twoim bliskim, aby upewnić się, że rozumiesz, dlaczego te decyzje są podejmowane. Będzie także regularnie sprawdzał stan zdrowia Twojego krewnego lub przyjaciela i w razie potrzeby dokona zmian, aby zapewnić mu komfort.

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości, nie krępuj się pytać. Poinformuj nas także, jeśli chcesz być bardziej zaangażowany(a) w opiekę nad Twoim bliskim, na przykład jeśli chodzi o higienę ciała i ust.

U schyłku życia

Niniejsza broszura może pomóc ci w zrozumieniu pewnych zmian, które zachodzą, gdy ktoś umiera.

Gdy ktoś jest u schyłku życia, w jego organizmie mogą zajść pewne zmiany. Choć trudno sobie z nimi radzić, są częścią naturalnego procesu – organizm spowalnia i w ten sposób przygotowuje się do śmierci. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące tych zmian, nie wahaj się nas pytać.

Może być trudno przewidzieć, kiedy nadejdzie koniec. Niektórzy umierają bardzo szybko i dość niespodziewanie, podczas gdy stan innych pogarsza się powoli w miarę upływu dni lub tygodni. Jednak są pewne sygnały, które mogą wskazywać, że zbliża się koniec:

- Utrata apetytu, trudności w połykaniu i przyjmowaniu leków
- Skrajne zmęczenie i osłabienie
- Zmiany w oddychaniu, np. głośny oddech lub płytki oddech
- Zmiany zabarwienia skóry i temperatury ciała
- Splątanie i/lub pobudzenie

Utrata apetytu, trudności w połykaniu i przyjmowaniu leków

Twój bliski może odmawiać jedzenia lub picia. Wtedy bardzo ważne jest dbanie o higienę ust. Dlatego zapewniamy regularną higienę ust Twojego krewnego lub przyjaciela, aby były one nawilżone i w dobrym stanie.

Jeśli Twój bliski wciąż może bezpiecznie przyjmować pokarm i płyny, to powinien to robić najdłużej, jak to możliwe. Jeśli jednak obawiasz się, czy jest w stanie przełykać, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, np. z pielęgniarką lub lekarzem.

Taka osoba może już nie być w stanie przyjmować leków doustnie. Lekarze sprawdzą, jakich leków nadal potrzebuje, a które można odstawić.

Lekarze mogą również w razie potrzeby przepisać leki, które poprawią komfort. Jeśli twój bliski ma trudności z przełykaniem, może otrzymywać leki za pomocą cienkiej igły umieszczonej tuż pod skórą. Pozwoli to uniknąć wielokrotnych wstrzyknięć.

Skrajne zmęczenie i osłabienie

W miarę upływu czasu Twój krewny lub przyjaciel może potrzebować więcej snu, a w stanie przebudzenia w mniejszym stopniu komunikować się z Tobą. Przez wiele godzin, a nawet dni może wydawać się, że jest nieprzytomny. Jednak, choć umierający nie może już mówić, wciąż może słyszeć. Dlatego warto mówić do bliskiego, tak jakby słuchał. Możesz też trzymać go za rękę.

Zmiany w oddychaniu

Możesz zauważyć zmiany w oddychaniu u swojego bliskiego. Oddychanie może być wolniejsze, płytkie lub nieco przyspieszone. U schyłku życia ciało jest mniej aktywne i zapotrzebowanie na tlen może być mniejsze.

Czasami oddech może być głośny. Jest to często spowodowane gromadzeniem się naturalnych wydzielin w klatce piersiowej i gardle, których Twój krewny lub przyjaciel nie jest w stanie odkaszlnąć, gdyż jest zbyt słaby.

Czasami pomaga zmiana pozycji lub podanie leku.

Zmiany zabarwienia skóry i temperatury ciała

Możesz zauważyć zmiany temperatury ciała Twojego krewnego lub przyjaciela, czasami jego ciało może być zarumienione lub chłodne. Ręce i nogi mogą być zimne lub skóra wilgotna.

Jego skóra może zmienić kolor, być blada lub mogą wystąpić przebarwienia.

Wszystkie te zmiany są normalnym zjawiskiem.

Splątanie i/lub pobudzenie

Może się okazać, że Twój bliski jest splątany i/lub pobudzony, co może wydać się niepokojące. Czasami pomocne może być samo przebywanie z nim w pomieszczeniu lub trzymanie go za rękę.

Splątanie i/lub pobudzenie może wynikać z wielu czynników. Personel sprawdzi, czy przyczyną nie jest na przykład ból, niepokój, potrzeba zmiany pozycji lub oddania moczu, i podejmie odpowiednie działania.

Wsparcie dla siebie

Może być ci trudno obserwować wszystkie te zmiany fizyczne, a tym bardziej sobie z nimi radzić. Zdajemy sobie sprawę, że może to być dla Ciebie smutny i przykry czas. Jeśli tylko coś Cię zaniepokoi, porozmawiaj z pielęgniarką lub lekarzem.

Nie pozwól, by jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące tego, że możesz powiedzieć lub zrobić coś niestosownego, odsunęły Cię od bliskiej osoby.

Często wystarczy sama Twoja obecność, nawet nie musisz nic mówić.

Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie możesz być obecny, nie martw się tym.

Gdy zbliża się koniec, może czuć zaniepokojenie lub strach lub nawet w pewnym sensie poczuć ulgę. Jest to naturalne. Często może pomóc rozmowa z kimś o Twoich przemyśleniach, uczuciach i obawach.

Pożegnanie jest bardzo trudne i może odbywać się w różny sposób. Niektórym jest łatwiej, gdy mówią krewnemu lub przyjacielowi wszystko to, co chcieli mu powiedzieć. Inni w ogóle mogą nie czuć potrzeby, być coś powiedzieć. Jeśli śmierć nadejdzie, a Ciebie nie będzie przy bliskim, co jest możliwe, będziesz się czuć lepiej, wiedząc, że się z nim pożegnałeś(aś), mówiąc wszystko, co chciałeś(aś) powiedzieć – i w sposób, w jaki chciałeś(aś).

Może Ci się wydawać, że musisz być przy krewnym lub przyjacielu cały czas lub aby ktoś inny był cały czas obecny, ale pamiętaj, że równie ważne są przerwy, także na posiłek, i to, żeby spróbować się przespać.

Bez względu na to, czy Twój bliski przebywa w szpitalu, w domu, w hospicjum czy w domu opieki, możesz skontaktować się z przedstawicielem swojego wyznania lub wspólnoty religijnej w celu wsparcia. Taka osoba sprawdzi, jak sobie radzisz, chętnie wysłucha Cię, jak i historii o

Twoim bliskim, i udzieli wsparcia. Usługa duszpasterska dostępna w szpitalu może również pomóc w powyższym i wszelkich potrzebach odnoszących się do wiary.

Oddanie organów lub tkanek

Jeśli wiesz, że krewny lub znajomy chciał być dawcą organów lub był w rejestrze dawców, poinformuj nas o tym, żebyśmy mogli to przedyskutować. W pewnych okolicznościach członek personelu może zapytać o ofiarowanie organu.

Dalsze wsparcie

Jeśli chciał(a)byś uzyskać więcej informacji i wsparcia w zakresie postępowania po śmierci krewnego lub przyjaciela NHS Greater Glasgow and Clyde przygotował broszurę dla osób będących w żałobie pt. „Informacje i wsparcie dla rodziny i przyjaciół po stracie bliskiej osoby” (Information and Support for Relatives and Friends when Someone has died). O broszurę proszę pytać członka zespołu opiekującego się Twoim bliskim.

Rząd Szkocji przygotował również broszurę zatytułowaną „Postępowanie w przypadku śmierci w Szkocji” (What to do after a death in Scotland), która zawiera praktyczne porady dla osób w żałobie. Egzemplarz można dostać w Oddziale Prawa Cywilnego (Civil Law Division) szkockiego rządu pod nr. tel.: 0131 244 3581, w Citizen’s Advice Direct pod nr. tel.: 0844 848 9600. Można też go pobrać ze strony: www.gov.scot/Publications/2013/03/9207/0.

Notatki

Możesz wykorzystać to miejsce do zapisania ważnych nazwisk i numerów telefonów lub pytań, które będziesz chciał(a) zadać.

Ważne pytania

Dane kontaktowe – nazwiska i numery telefonów

Broszura „Co się dzieje, gdy ktoś umiera – informacje dla rodziny i opiekunów” została przygotowana przez pracowników i przedstawicieli publicznych NHS Greater Glasgow and Clyde. Podziękowania dla organizacji i osób prywatnych, które udzieliły cennych uwag w ramach konsultacji.