Towarzyszenie umierającemu

Autor
Teresa Piesik
Psycholog, Psychoonkolog

5 minut czytania

Nadszedł kres życia twojego bliskiego. Niezależnie jak długo trwa choroba i jaki jest jej przebieg, przeważnie sam moment śmierci przychodzi niespodziewanie. **Nie wiesz**, kiedy dokładnie nastąpi ostatnia chwila życia i jak będzie wyglądała. Naturalne są więc obawy:

- Czy będę potrafił towarzyszyć bliskiemu, skoro nie wiem jak będzie wyglądał koniec jego życia?
- Czy będę wiedział co robić, co powiedzieć, jak pomóc?
- W jakim stanie fizycznym i emocjonalnym będzie chory?
- Jak będzie wyglądał? Jak się będzie zachowywał?
- Jakie emocje będą mi towarzyszyły? Czy będę potrafił działać pod ich wpływem?
- Jak być towarzyszem tej ostatniej ziemskiej podróży…?

Dowiedz się, jak towarzyszyć umierającemu bliskiemu w ostatnich chwilach jego życia.

Spróbuj:

Spojrzeć na swojego bliskiego jak na człowieka, który wyrusza w nieznaną, ale bardzo ważną podróż, którą **musi odbyć sam**. Czego może potrzebować? Jak może się czuć? Co może przynieść mu spokój, wiarę, że sobie poradzi, przekonanie, że jego życie miało sens? Czego sam byś potrzebował w takiej sytuacji? Co mogłoby być dla ciebie pomocne? Jakie słowa, jakie gesty? Co możesz z tego zaoferować? Co możesz zrobić? Co jest w twojej ludzkiej mocy, a co musisz odpuścić? To może być wasze ostatnie spotkanie, może parę spotkań… Kto wie?

Porozmawiać z chorym o jego woli, co do dysponowania majątkiem, spotkań ze znaczącymi dla niego osobami, o jego obawach i potrzebach związanych ze śmiercią, o pogrzebie, o postępowaniu medycznym u kresu życia, kiedy jest jeszcze na to czas i przestrzeń. Kiedy można pozwolić sobie na rozłożenie rozmów w czasie, uwzględniając możliwości fizyczne oraz emocjonalne chorego.
Niestety nie zawsze czas jest nam dany…

Rozmowy, choć przeważnie trudno je rozpocząć, zwykle przynoszą ulgę, spokój. Jeśli tylko masz na to wpływ, nie zostawiaj ich na ostatnią chwilę. Nigdy nie wiadomo jaki będzie kontakt z twoim bliskim u kresu życia. Pozyskana wiedza pozwoli ci na spełnienie jego woli. Twoje priorytety, przekonania mogą być inne, ale to jego życie właśnie dobiega końca. Zobacz, jak rozmawiać z kiedy zostało niewiele czasu.

Możesz skorzystać z konsultacji z psychoonkologiem lub psychologiem, który przygotuje cię do rozmowy z umierającym bliskim.

Pomóż bliskiemu uregulować przed śmiercią wszystkie niedomknięte sprawy, zarówno urzędowe, jak i osobiste, zgodnie z jego wolą.

- Gdy twój bliski zgłasza obawy związane z cierpieniem fizycznym u kresu życia, porozmawiaj z nim o możliwej pomocy medycznej w tym zakresie. Jeśli nie czujesz się wystarczająco kompetentny, możesz poprosić lekarza o pomoc w przeprowadzeniu rozmowy na ten temat.
- Zadbaj o komfort fizyczny chorego, np. wygodne ułożenie, odpowiednie okrycie, światło, podawanie leków zgodnie z aktualnymi zaleceniami, dostosowane odżywianie, etc.
- Jeśli wykonujesz przy chorym czynności pielęgnacyjne, mów spokojnym głosem co robisz, nawet jeśli nie wiesz, czy cię słyszy.
- Zapewnij chorego, że będziesz przy nim, że zadbasz aby wszystko odbyło się zgodnie z jego wolą, dla jego największego dobra, z godnością, z miłością.
- Nawet jeśli nie ma kontaktu z bliskim, usiądź przy nim albo uklęknij i pożegnaj się z nim – powiedz, że kochasz, podziękuj, a jeśli trzeba przeproś, wybacz… Weź go za rękę, pogładź i powiedz to wszystko, co masz do powiedzenia. Możesz mówić w myślach, milcząc.
- Jeżeli chory ma dzieci czy wnuki, zadbaj aby mogły się z nim pożegnać – przytulić się, powiedzieć to, co dla nich ważne. Choć to bardzo bolesny moment, dzieci go potrzebują, aby w przyszłości poradzić sobie ze stratą. Jeśli potrzebujesz wsparcia w tym temacie, poszukaj fachowej pomocy psychoonkologia, psychologa.
- Zadbaj o ciszę, przyjemne światło, możesz zapalić świecę… (jeśli umierający by sobie tego życzył) pomodlić się, zadbać o sakramenty, rytuały właściwe ostatnim chwilom życia…
- Możesz płakać, ale zachowaj spokój.
- Pozwól bliskiemu odejść. Jeśli mimo wyniszczenia chorobą nie może oddać ostatniego oddechu, powiedz mu: "Możesz odejść… Jestem na to gotowy. Poradzę sobie".
- Po prostu bądź…
- Pamiętaj, że ty też potrzebujeszwsparcia, choćby snu, jedzenia, rozmowy…

Unikaj:

- Zwrotów typu: "Wszystko będzie dobrze", "Musisz wyzdrowieć", etc., a na późniejszych etapach: "Nie możesz mnie zostawić!", "Nie dam sobie rady bez ciebie!", "Nie możesz umrzeć!".
- Reagowania głośnymi wybuchami płaczu, krzykami.
- Mówienia w obecności umierającego w trzeciej osobie, nawet wtedy gdy wydaje ci się, że śpi, że nie słyszy.
- Nerwowych gwałtownych ruchów.
- Utrzymywania postawy stojącej nad umierającym. To może powodować u niego poczucie przytłoczenia.

- Przyjmowania postawy „w gotowości do wyjścia” – stania przy drzwiach, w okryciu wierzchnim, z torbą w ręku. Takie zachowanie jest zwykle powodowane lękiem, napięciem i może nasilać te emocje u twojego bliskiego. W takiej sytuacji lepiej poprosić spokojniejszą zaufaną osobę o czuwanie przy umierającym i spróbować się wyciszyć poza pomieszczeniem, w którym znajduje się chory. Możesz, np. porozmawiać z kimś, kto działa na ciebie uspokajająco, kto ma doświadczenie w towarzyszeniu odchodzącemu, wziąć parę głębokich oddechów, etc.

- Pozostawiania bliskiego w samotności. Szczególnie jeżeli stan agonalny przedłuża się i zarówno chory, jak i ty sam jesteście zmęczeni, zorganizuj zmienników do czuwania.

- W przypadku kiedy chory nie przyjmuje już pokarmów, płynów, jest coraz słabszy, gaśnie, a personel medyczny wie o jego stanie i nie widzi możliwości innej pomocy, niż uśmierzanie cierpienia, nie zmuszaj bliskiego do przyjmowania pożywienia. Prawdopodobnie najlepsze co możesz teraz zrobić dla swojego bliskiego, to pozwolenie na odejście.

- Jeśli potrzebujesz wsparcia, zwróć się do specjalisty – psychologa, psychoonkologa.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.