

Что происходит в конце жизни?

Руководство для лиц, осуществляющих уход

Период в конце жизни человека, за которым вы ухаживаете – это непростое время, наполненное сложными эмоциями и беспокойствами. У вас как у лица, предоставляющего уход, может возникать много вопросов, и вы можете не знать, как лучше удовлетворить потребности больного. Подобные вопросы естественным образом возникают во время ухода за человеком, приближающимся к смерти. Зная о том, чего ожидать в последние дни и часы жизни, вы сможете лучше подготовиться.

Это руководство поможет вам понять и учесть меняющиеся потребности человека, за которым вы ухаживаете. Если у вас есть какие-либо вопросы по поводу этой информации, обратитесь к врачу или медсестре.



Содержание руководства

Физические изменения и потребности	
Еда и питье	2
Боль	4
Беспокойство, возбуждение и нарушение ориентации	4
Уход за ртом, носом и глазами	5
Слабость и сонливость	7
Изменения в дыхании	8
Забота о себе	10
Приближение смерти	12
В момент смерти	13

Физические изменения и потребности

В конце жизни тело человека претерпевает множество физических изменений. Эти изменения обычно происходят в течение нескольких дней, но иногда могут произойти быстро, в течение нескольких часов. Вид человека, выглядевшего стабильно, может измениться так, как будто ему осталось жить всего несколько часов. Эти изменения могут вызывать стресс или расстройство, но они являются частью нормального процесса умирания. Обычно они не считаются неотложными состояниями.

Эти физические изменения описаны в следующих разделах вместе с советами о том, как вы можете помочь человеку, за которым вы ухаживаете, чувствовать себя максимально комфортно.

Еда и питье

Почему они меньше едят и пьют?

В конце жизни люди, как правило, не испытывают голода или жажды, потому что работа систем организма замедляется. Организм теряет способность перерабатывать пищу и жидкости и не получает пользы от питательных веществ. В конце жизни человек ест и пьет очень мало или совсем перестает есть и пить. Это нормально.

Если человек не хочет есть или пить, важно уважать его желания. Вашим естественным желанием будет накормить человека, но кормление умирающего не облегчит его страдания и не продлит жизнь. На самом деле еда или питье могут вызвать у умирающего тошноту и дискомфорт.

Важные примечания

- Не принуждайте умирающего есть или пить.
- Если он кашляет или у него возникают проблемы с дыханием во время кормления, немедленно остановитесь.
- Не кормите человека, если он находится в сонном состоянии или не может нормально глотать. Пища и вода могут попасть в легкие и привести к застою и пневмонии.
- Не пугайтесь, если моча умирающего становится темного цвета. Когда человек пьет меньше, моча становится более концентрированной и темной.

Как кормить умирающего?

Можно сосредоточиться на удовольствии, а не на питательной ценности. Человек может чувствовать себя сытым уже после нескольких кусочков пищи.

- Убедитесь, что человек находится в сознании и сидит, прежде чем предлагать еду, как показано на рисунке.
- Предлагайте мягкую пищу, которая может понравиться человеку.
- Предлагайте только небольшое количество за раз и останавливайтесь, если видите, что человек сыт.
- Если он кашляет или у него возникают проблемы с дыханием во время кормления, немедленно остановитесь.



Как поить умирающего?

Можно давать жидкости. Сначала слегка приподнимите голову над подушкой, чтобы предотвратить рвотные позывы. Затем напоите человека одним или несколькими из следующих способов:

- Дайте воду из шприца или детской чашки с носиком.
- Положите пару кусочков льда в рот.
- Предложите пососать губку (см. рисунок), смоченную в воде.
 - Специалист по уходу на дому может предоставить вам губки. Человек, за которым вы ухаживаете, может прикусить губку. Это нормальная реакция. Продолжайте держать палочку. Через несколько мгновений он отпустит губку.



Внутривенное питание (в/в)

Многие члены семей спрашивают о внутривенном питании. При внутривенном питании врач или медсестра вводит иглу в руку человека, и жидкость вводится непосредственно через вену. Эти жидкости обычно представляют собой воду с добавлением соли. Мы не рекомендуем внутривенное питание. Жидкости, вводимые внутривенно, не обеспечивают достаточного питания и могут вызвать дискомфорт.

Боль

Каковы признаки дискомфорта?

Обычно боль не усиливается в конце жизни. Фактически, человек может испытывать меньше боли, поскольку он становится более сонливым и меньше двигается.

Даже когда люди не могут говорить, они обычно могут показать, что испытывают дискомфорт или боль. Следите за такими признаками, как:

- напряжение лица, рук или тела;
- стискивание зубов.

Ваши медицинские специалисты также будут внимательно следить за этими признаками.

Больно ли человеку, когда он стонет?

Вы можете услышать стоны человека. Стон чаще всего возникает при выдохе умирающего или при его поворотах из стороны в сторону. Такие стоны не обязательно вызваны болью. Это может быть вызвано изменением дыхания. Более подробные объяснения содержатся на странице 8 в разделе «*Изменения в дыхании*».

Поменяет ли врач обезболивающий препарат?

Если используется обезболивающий препарат, врач может изменить дозу или способ введения по мере изменения состояния человека.

Например, если умирающий больше не может глотать, некоторые обезболивающие препараты можно вводить с помощью интратекального насоса или инъекции. Если вы считаете, что необходимо поменять обезболивающий препарат, обратитесь к врачу или медсестре.

Беспокойство, возбуждение и нарушение ориентации

В конце жизни люди могут стать очень нервными, беспокойными или дезориентированными. Иногда люди могут быть испуганы или чувствовать, что им что-то угрожает. Людям, находящимся на грани смерти, также свойственно верить, что они видят то, что физически не присутствует рядом с ними, например, животных или людей, которые уже умерли. Они могут казаться растерянными или

сердитыми и могут не узнавать знакомые лица. Спутанность сознания и изменения личности в конце жизни могут быть нормальным явлением и они не означают, что человек, за которым вы ухаживаете, стал относиться к вам по-другому.

Как я могу помочь в случае спутанности сознания или беспокойства?

- Назовите свое имя и говорите четко.
- Попробуйте успокоить человека, например, подержите его за руки, включите тихую музыку или тихонько почитайте.
- Человек может быть более беспокойным, если остается один. Спросите, хочет ли он чаще видеть знакомые лица. Вам может быть сложно обеспечить такой дополнительный уход. Поговорите со своими медицинскими специалистами о доступных ресурсах, включая услуги волонтеров хосписа и специалистов по личному уходу.
- Старайтесь не спорить, не исправлять человека и не противоречить тому, что он говорит.
- Сведите путаницу к минимуму. Старайтесь говорить только на одну тему, а не сразу на несколько. Сведите к минимуму шум и беспорядок.
- Человеку, за которым вы ухаживаете, могут больше не нравиться привычные вещи. Возможно, вам придется попробовать разные способы, чтобы успокоить умирающего. Поговорите со специалистами по уходу, если вам нужен совет относительно возможных вариантов.
- Некоторые люди могут путать день и ночь. Постарайтесь, чтобы днем в комнате было светло, а ночью темно.
- Поговорите с медицинским специалистом о своих беспокойствах. Врач или медсестра могут выписать препарат, чтобы помочь умирающему.

Уход за ртом, носом и глазами

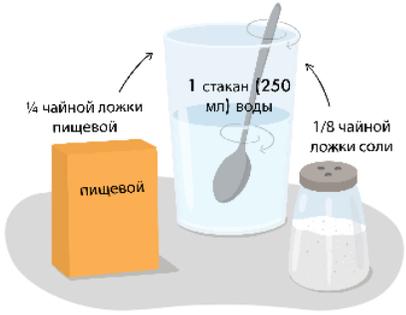
Ближе к смерти язык, губы, нос и глаза могут становиться сухими, что вызывает дискомфорт. Вы можете заметить, что человек, за которым вы ухаживаете, часто дышит через рот. Из-за этого может усиливаться сухость. Частый уход за ртом, носом и глазами поможет уменьшить сухость и дискомфорт.

Как ухаживать за полостью рта, носом и глазами?

- Часто очищайте и освежайте слизистую оболочку рта. Вы можете использовать воду или раствор из соли, воды и пищевой соды, указанный ниже.

Soluzione per inumidire la bocca

1. Приготовьте раствор:
 - 1 стакан (250 мл) воды
 - 1/8 чайной ложки соли
 - 1/4 чайной ложки пищевой соды
2. Смочите раствором губку для ухода за полостью рта (предоставляется специалистами по уходу на дому) и протирайте внутреннюю часть рта, десен и языка для очистки и освежения. Медсестра может показать вам, как это делать.
3. Человек может прикусить губку. Это нормальная реакция. Продолжайте держать палочку. Через несколько мгновений он отпустит губку.
4. Делайте свежий раствор каждый день.



- Избегайте использования жидкости для полоскания рта, которая содержит спирт. Это может усилить сухость.
- Используйте гигиеническую губную помаду, чтобы защитить губы.
 - **Важно:** если человек, за которым вы ухаживаете, использует кислород, не наносите вазелиновое масло (например, Vaseline) на губы.
- Если нос становится сухим, вы можете увлажнить ноздри гелем на водной основе (например, Secaris), который можно купить в аптеке без рецепта. Гели на водной основе можно безопасно использовать с кислородом.
- При необходимости можно увлажнять глаза искусственной слезой 3-4 раза в день. Медсестра покажет вам, как это сделать. Вы можете купить искусственные слезы без рецепта в аптеке.



Слабость и сонливость

Люди в конце жизни могут чувствовать себя очень слабыми и усталыми. Они, как правило, больше спят по мере прогрессирования болезни. В это время для них характерно:

- проводить все свое время в постели;
- казаться сонными или дремать большую часть времени или постоянно;
- с трудом просыпаться;
- говорить очень мало или совсем не говорить.

Вызывает ли обезболивающий препарат сонливость?

Если человек находится в сонном состоянии и много спит, вас может беспокоить вопрос, не получает ли он слишком много обезболивающего. В целом обезболивание расслабляет тело и позволяет пациенту спать более спокойно. Поговорите с врачом или медсестрой, если вас беспокоят возможные побочные эффекты обезболивающего.

Слышит ли меня умирающий?

В некоторых случаях человек может находиться в коме или в состоянии сна. Он не может реагировать на разговоры или прикосновения так, как обычно. Мы не знаем, в каком объеме слышат люди и что они понимают, но вполне вероятно, что они продолжают слышать и понимать некоторые вещи. Скорее всего, умирающий все еще узнает ваш голос, и он приносит ему облегчение. Если вы считаете это правильным, продолжайте разговаривать с человеком и прикасаться к нему, чтобы его успокоить.

Как я могу помочь, когда человек чувствует слабость и хочет спать?

- Меняйте положение человека в постели каждые 6-8 часов, выбирая наиболее удобные положения. На рисунке на следующей странице показано два положения, которые мы считаем лучшими. Регулярная смена положения помогает уменьшить дискомфорт и предотвращает развитие пролежней. Ваша медсестра или работник службы поддержки покажут вам, как это сделать.
- Медсестра может порекомендовать специальный матрас для лечения или предотвращения пролежней.

Удобные положения

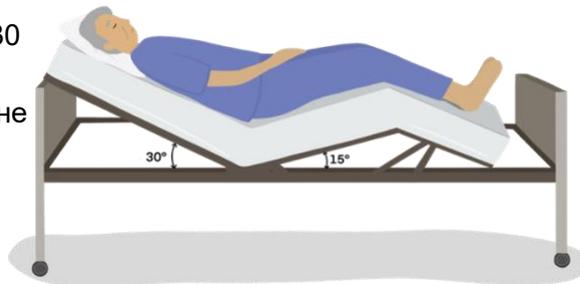
Частичный поворот на бок

Это положение полезно при застойных явлениях. Чтобы человек не перевернулся на спину, подложите подушки вдоль всей спины.



Положение лежа на спине, голова и ноги слегка приподняты

Поднимите голову примерно на 30 градусов. Не поднимайте голову слишком сильно, чтобы человек не соскальзывал вниз в постели. Возникающее трение может вызвать пролежни. Ноги должны быть подняты примерно на 15 градусов. Спросите медсестру, как лучше расположить человека и отрегулировать кровать.



- Исключите хождение в туалет, используя одноразовое впитывающее белье. В некоторых ситуациях в мочевого пузыря человека может быть установлен катетер, который прикрепляется к мешку для сбора мочи. Во время установки катетера человек может испытывать некоторый дискомфорт, но обычно после того, как он установлен, боли нет.
- Вы можете разговаривать с человеком, за которым ухаживаете, так, как будто он все слышит. Скажите все, что хотите. Если вы считаете это уместным, вы можете проявлять нежность и говорить, что вы рядом.

Изменения в дыхании

Как может измениться дыхание человека?

По мере того, как человек, за которым вы ухаживаете, становится слабее, вы можете заметить изменения в его обычном ритме дыхания. Дыхание может:

- ускориться;
- стать поверхностным или более глубоким;
- стать нерегулярным.

Как правило, эти изменения происходят не потому, что человек не получает достаточного количества кислорода. Если у вас есть какие-либо опасения по поводу изменений в характере дыхания, обсудите их с лечащим врачом.

Незадолго до смерти дыхание замедляется. Между вдохами могут быть промежутки, которые длятся до 20 или 30 секунд. Вам может казаться, что человек задыхается. Такое дыхание может сохраняться на протяжении нескольких часов или дней. Человек не осознает этих изменений и не страдает от них

Почему у человека шумное дыхание?

Когда человек находится в коме или в очень сонном состоянии, его дыхание часто звучит сдавленно или похоже на храп. Также человек может издавать тихий, короткий стонущий звук при каждом вдохе. Эти шумы вызваны небольшим количеством слизи или мокроты в горле, которые накапливаются, когда человек находится в недостаточно сознательном состоянии, чтобы кашлять.

Это изменение дыхания обычно происходит в период от нескольких дней до нескольких часов до смерти человека. Хотя вам может быть тяжело слушать эти звуки, они не причиняют человеку никакого беспокойства, и он не захлебнется слюной или мокротой. Кислород не поможет уменьшить или прекратить эти звуки.

Иногда лица, осуществляющие уход, спрашивают об использовании аспиратора для удаления слизи. Как правило, мы не рекомендуем использовать эти устройства, потому что шланг может вызвать тошноту и рвоту.

Если вы обеспокоены тем, что человеку, за которым вы ухаживаете, некомфортно, врач или практикующая медсестра могут выписать препарат, чтобы ему помочь.

Как помочь при шумном дыхании?

Вы можете помочь уменьшить или остановить шумное дыхание, расположив человека в позе эмбриона на ровной кровати. Чтобы человек не переворачивался, положите подушки вдоль спины.

Забота о себе

В предсмертный период жизни человека вы можете испытывать беспокойство и стресс. На протяжении всей болезни вы, вероятно, сталкивались со многими трудностями, связанными не только с уходом за человеком, но и управлением собственными эмоциями.

По мере приближения смерти человека вы можете испытывать различные чувства, включая страх, беспокойство, печаль, покой и облегчение. Вы также можете чувствовать, что страдания человека, за которым вы ухаживаете, подходят к концу. Все эти чувства нормальны.

Как человек, осуществляющий уход, вы можете быть эмоционально и физически истощены. Вы также можете переживать о скорбящих детях или других членах семьи и друзьях. Вам необходимо позаботиться не только о других, но и о себе. Забота о себе поможет вам лучше заботиться об окружающих вас людях.

Если вам нужна дополнительная эмоциональная поддержка, сообщите об этом врачу или медсестре. Мы поможем вам получить консультационные услуги. Ваш основной лечащий специалист (например, семейный врач или практикующая медсестра) также может оказать вам поддержку сейчас и в будущем.

В некоторых ситуациях медицинский персонал может предоставить дополнительные услуги, чтобы дать вам время отдохнуть, например, увеличить количество рабочих часов для специалистов по личному уходу или волонтеров хосписа. Пожалуйста, поговорите со своими специалистами, если вы начинаете чувствовать себя перегруженным.

Как позаботиться о себе?



- Не забывайте регулярно есть и пить много жидкости, чтобы избежать обезвоживания.
- Попробуйте немного поспать. Если вы дадите себе достаточно времени для отдыха, вы сможете лучше помочь человеку, за которым вы ухаживаете, и сохраните свое здоровье в это сложное время.

- Постарайтесь выделить время для себя. Вам может помочь принятие душа или ванны, спокойная прогулка, медитация или молитва.
- По возможности общайтесь с поддерживающими вас друзьями и родственниками. При необходимости просите о помощи. Люди могут стремиться помочь вам в это трудное время. Не отказывайтесь от предложений о помощи с едой, выполнением работы по дому, уходом за детьми, покупками продуктов, вождением автомобиля или уходом за умирающим, пока вы отдыхаете. Поговорите со своими медицинскими специалистами о возможностях получения поддержки.
- Обсудите свои страхи и опасения с медицинскими специалистами. Если вам нужна помощь, чтобы справиться с горем, поговорите с медицинским специалистом, например, с вашим семейным врачом или врачом паллиативной помощи, о доступных вам ресурсах.

Непосредственно перед смертью

Что происходит, когда человек близок к смерти?

По мере приближения смерти глаза человека могут оставаться открытыми, не моргая. Между вдохами могут быть длительные паузы.

Вы также можете заметить некоторые из следующих изменений кожи, которые происходят при замедлении кровообращения:

- Кожа может стать синей или пятнистой.
- Нижняя сторона тела может потемнеть.
- Кожа вокруг рта может стать голубовато-серой.
- Лицо может быть бледным.
- Нос, уши, руки, ступни и ноги могут быть прохладными на ощупь.
- Кончики пальцев могут потемнеть.

В это время медсестра может прекратить измерять артериальное давление и пульс человека. Они не имеют большого значения, когда человек близок к смерти.

Иногда человек, который не реагировал на окружающих, может внезапно стать более активным или испытать прилив энергии. В течение короткого периода времени он может быть разговорчивым или проявлять больше интереса к еде или посетителям. В случае такого временного изменения человек не испытывает дискомфорта.

Как я могу помочь человеку перед смертью?

- Обеспечьте ему комфортную температуру.
 - Если человеку жарко, смочите ткань или полотенце в прохладной воде и положите его на лоб или грудь для охлаждения.
 - Если ему холодно, укройте его одеялом.
- Избегайте громких звуков, которые могут напугать и побеспокоить человека, за которым вы ухаживаете, вызывая у него дискомфорт. Вы можете говорить обычным тоном.
- Если вы считаете это уместным:
 - скажите, что смерть – это естественный процесс;
 - дайте человеку знать, как много он для вас значит;
 - скажите, что вы его любите.

После смерти

Когда человек умирает дома, зачастую рядом с вами нет медсестры, врача или специалиста по личному уходу. Вы можете остаться наедине с умершим человеком.

Как я узнаю, что смерть наступила?

Вы узнаете, что человек умер, по следующим признакам:

- Он не дышит.
- Его веки могут быть слегка приоткрыты, и он не моргает.
- Зрачки увеличены.
- Глаза смотрят в одну точку.
- Челюсть расслаблена, а рот слегка приоткрыт.
- Человек может обмочиться или испражниться.



Сколько времени можно держать умершего дома?

Вы можете провести с умершим столько времени, сколько пожелаете. Вы можете оставить тело человека дома на несколько часов или на ночь. Вы можете решить, чтобы тело забрали раньше. Любой вариант допустим. Закон не требует немедленного вывоза тела. Сообщите врачу паллиативной помощи о предпочтительном варианте, когда будете звонить.

Со временем после смерти в организме происходят физические изменения, затрудняющие изменение положения человека. Если вы решите оставить тело человека дома на некоторое время, вы можете закрыть его веки и положить его на спину. Глаза могут не закрываться, и это нормально.

На прощание вы можете обнять или поцеловать человека или сказать несколько слов.

Когда мне следует звонить в похоронное бюро?

После того как врач приедет и заполнит необходимые бланки, можно звонить в похоронное бюро. Вам рекомендуется договориться с похоронным бюро до того, как человек умрет, но это не обязательно.

Когда мне следует звонить врачу паллиативной помощи?

Если человек, за которым вы ухаживаете, умирает:

- **Между 7:00 и полночью**, позвоните своему врачу паллиативной помощи по телефону чтобы договориться о времени его прихода к вам домой.
- **После полночи**, пожалуйста, подождите до 7:00, чтобы связаться с нами. Наши специалисты по паллиативному уходу могут быстро оказать поддержку, однако они отдают приоритет пациентам, которым требуется неотложная помощь.

Если вам требуются особые меры по религиозным или культурным причинам, пожалуйста, поговорите с врачом паллиативной помощи до смерти больного.

Вам не нужно звонить по номеру 911 или в полицию.

Если вы звоните по номеру 911, обязательно приготовьте документ «Не реанимировать» (Do Not Resuscitate – DNR), если он у вас есть. Этот документ предупреждает представителей власти о том, что сердечно-легочную реанимацию (СЛР) проводить не нужно.

Как я могу поддержать Temmy Latner Centre?

В похоронных бюро членов семьи часто спрашивают, есть ли у них благотворительная организация, которой они хотели бы сделать пожертвование в память умершего человека. Вы можете заранее обсудить этот вопрос с человеком, за которым вы ухаживаете, и любыми другими лицами, предоставляющими уход. Часто люди выбирают благотворительную организацию, которая имела для них большое значение на протяжении всей их жизни или болезни.

Для нас будет честью, если вы решите сделать пожертвование в поддержку Temmy Latner Centre for Palliative Care. Памятные пожертвования в адрес Temmy Latner Centre for Palliative Care помогут нам продолжать оказывать качественный паллиативный уход, проводить передовые исследования и предоставлять ценное образование тысячам студентов и практикующим медицинским работникам.

Если вы хотите сделать пожертвование онлайн, посетите наш веб-сайт по адресу www.tlcpcc.org. Чтобы сделать пожертвование чеком, выпишите его на имя Sinai Health Foundation и укажите Temmy Latner Centre for Palliative Care в поле для заметок. Отправьте его по адресу: 522 University Avenue, Suite 1001, Toronto, ON, M5G 1W7. Для получения дополнительной информации звоните по телефону 416-586-8203 или пишите на адрес Foundation.msh@sinaihealth.ca.

Если у вас возникнут вопросы или опасения, пожалуйста, обратитесь к врачу или медсестре.