

Doprovázení a poslední věci člověka

Nekráčej přede mnou, nemusel bych tě následovat.

Nekráčej za mnou, nemusel bych tě vést.

Jdi prostě vedle mne – a buď mi přítel.

(Albert Camus)

Čas umírání je obdobím nejistoty, obav, krize. Tento text má zmírnit obavy našich klientů i jejich blízkých a pomoci jim zvládnout toto velmi těžké období.



Podzim života

Pokud člověk žije v domově pro seniory, setkává se se smrtí možná častěji, než kdyby žil doma. Zřejmě má víc možností nad tímto tématem přemýšlet, hovořit o něm a skládat si dohromady své představy o tom, jak by chtěl prožít poslední okamžiky života.

Lidé zde možná častěji přemýšlí také nad tím, jak dříve žili, hodnotí své činy, někdy řeší staré křivdy nebo viny, snaží se kontaktovat blízké, přátele a často k rozhovorům o svém životě a smrti přizvou personál domova nebo své blízké.

Podzim života, stejně jako jeho poslední okamžiky, nemusí člověk prožít v nejistotě, nebo závislosti na mínění ostatních. Pokud se chcete vyjádřit k tomu, jak si představujete své poslední dny, můžete využít několika možností, které vám zaručuje náš právní systém.

1. reverz – odmítnutí léčby (§34 Zákona 372/2011 Sb., o zdravotních službách)

Každý má právo znát informace o svém zdravotním stavu a o dalším průběhu léčby, současně se k průběhu léčby může každý vyjádřit a může též určit osobu, která bude o jeho zdravotním stavu informována. Léčba smí být poskytována pouze se souhlasem pacienta (nejedná-li se např. o člověka v kómatu po havárii) a není-li schopen tento souhlas dát, je vyžadován souhlas od některé jiné svéprávné blízké osoby. Pokud již nechcete absolvovat žádnou léčbu, je nutné si o tom promluvit se svým lékařem, který sepíše tzv. negativní reverz a provede též záznam do vaší zdravotnické dokumentace. Lékař vám pochopitelně navrhně i nějaké úlevné terapeutické postupy – jedná se o postupy tzv. paliativní medicíny, které mají ulevit především od bolesti a jiných nepříjemných příznaků, které mohou doprovázet zhoršení zdravotního stavu či umírání.

2. dříve vyslovené přání (§36 Zákona 372/2011 Sb., o zdravotních službách)

Dříve vyslovené přání je možnost pro pacienty, kteří znají svůj zdravotní stav a na základě rozhovoru s lékařem vědí, že nejspíš ve vývoji jejich nemoci nastane chvíle, kdy o sobě již

nebudou moci sami rozhodovat. Vědí také, že může nastat nějaká konkrétní situace (zástava srdce, ochrnutí dýchání, kóma apod.) a chtějí, aby v této konkrétní situaci s nimi bylo určitým způsobem nakládáno (nechtějí například být oživováni, odmítají dýchací přístroj, dialýzu apod.). S požadavkem na sepsání dříve vysloveného přání je nutné obrátit se na svého lékaře. Ten je povinen správně popsat konkrétní situace, které mohou v případě vašeho onemocnění nastat, a dle vašeho přání také zapsat, co chcete, aby se v té které situaci dělo. Dříve vyslovené přání musí pacient podepsat, jedna kopie je uložena u jeho lékaře a druhou by měl mít pacient u sebe.

3. předběžné prohlášení (§38 – 44 Zákona 89/2012 Sb., občanský zákoník)

Očekává-li člověk, že se v důsledku svého onemocnění ocitne v situaci, kdy nebude schopný sám právně jednat (například u onemocnění některých z typů demence), může se pro tuto situaci zajistit v rámci předběžného prohlášení a písemně v něm stanovit, jak chce, aby byly spravovány jeho záležitosti, která osoba je má spravovat a kdo se má stát jeho opatrovníkem.

Toto předběžné opatření může být sepsáno jako:

- soukromá listina - písemnost opatřená datem a podpisy dvou svědků, kteří nemají zájem na jeho záležitostech, nejsou smyslově či mentálně postižení a jsou svéprávní.
- veřejná listina – písemnost opatřená datem, kterou sepíše notář, v tomto případě nejsou zapotřebí svědci

Největší obavy

Ať už člověk na umírání a smrt připraven je, nebo není, každé umírání a smrt jsou jedinečné. Stejně jako je jedinečný život každého z nás, žádný okamžik nemůžeme prožít znovu, ani ho prožít stejně jako někdo jiný.

Pokud bychom se dotazovali seniorů nebo nevléčitelně nemocných lidí, kde chtějí zemřít, převážná většina by nám odpověděla, že doma. Ve skutečnosti je to ale naopak. Jen málokomu je umožněno zemřít v klidu doma, lidé vesměs umírají v nemocnicích či institucích sociálních služeb.

Naši klienti bydlí v našem zařízení mnohdy i několik let, všichni proto vnímáme, že je pro ně domovem, a proto se i snažíme, aby zde, mohli důstojně a v klidu zemřít.

Nechceme klienty v posledních dnech odvážet do nemocnice, nechceme nikomu nutit náročná vyšetření a usilujeme spíš o to, aby každý mohl zůstat ve známém prostředí a mít v této těžké chvíli své soukromí.



Známe a chápeme nejčastější obavy umírajících. Patří k nim strach ze samoty, strach z bolesti a strach z toho, aby člověk nebyl nikomu na obtíž.

Zhorší-li se zdravotní stav klienta natolik, že víme, že už před sebou nemá mnoho dnů, hovoříme o tom jak s ním, tak s jeho blízkými. Tomuto klientovi je potom věnována zvýšená péče a o stavu jsou informováni všichni zaměstnanci. Umírajícího navštěvujeme na bytě častěji, příbuzným a známým umožňujeme celodenní přítomnost, někdy klienta přestěhujeme na jednolůžkový pokoj, blízcí si mohou v domově objednat stravu. Projevy bolesti i jiné nepříjemné příznaky (např. dušnost, neklid) sledujeme a s naší lékařkou nastavujeme jejich účinné tlumení. V zařízení je možnost léčby bolesti, máme koncentrátor kyslíku, možnost dát infuzní terapii i zklidňující léky. Nikdo nám není na obtíž a naše pečovatelky zajišťují veškeré tělesné pohodlí. Klient je do posledního okamžiku polohován, omýván, jsou mu podávány tekutiny i strava, podle potřeby je přebalen.

Velké množství otázek mají i příbuzní. *Zvládnu to? Jsem tam důležitý? Je nutné, abych byl přítomen? Co když budu plakat? Co můžu dělat, abych byl užitečný? Vždyť to vypadá, že mě vůbec nevnímá...*

Přítomnost blízkých je velmi důležitá, i když to tak někdy nevypadá. Umírající vás vnímá a slyší do posledního okamžiku. Vnímá vaše dotyky, když pomáháte pečovatelkám s péčí o něj, ví, když mu otíráte ústa či se dotýkáte jeho končetin, slyší váš hlas. Sluch je posledním ze smyslů, který odchází, můžete tedy mluvit a předčítat do posledního okamžiku.

Pokud budete mít obavu, že svoji roli nezvládnete, nikdo z personálu vám to nebude mít za zlé. Řiďte se svými možnostmi a svým citem a budete-li mít tu potřebu, obraťte se na někoho z našich zaměstnanců.

Poslední okamžiky

Poslední okamžiky života mohou překvapit hlavně blízké. Nikdo nikomu neřekne, jak budou vypadat jeho poslední chvíle a nikdo neví, jak dlouho budou trvat. Někdy trvá umírání dlouho, střídají se období, kdy je umírající v lepším či horším stavu a někdy přijde smrt téměř ze dne na den.



Co se tedy v těle a duši umírajícího děje?

- Odpoutávání se a duchovní potřeby

Umírající člověk má stále méně energie, více odpočívá a spí. Odpoutává se od vnějšího světa a obrací se dovnitř. Někdy má menší potřebu mluvit, stačí mu přítomnost druhého,

jeho tichá spoluúčast. Někdy mu jsou příjemné naše doteky, ale jindy mohou působit rušivě. Může vzpomínat, bilancovat. Je čas vzájemně si poděkovat, odpustit si, propustit ho... Často umírající touží po tom dát si do pořádku své duchovní potřeby. Nebojme se nabídnout mu návštěvu kněze.

- **Jídlo a pití**

Jíme, abychom žili. Pokud člověk umírá, je zcela přirozené, že nechce přijímat potravu. Pomalu se mění jeho stravovací návyky a často mu už nic nechutná. Nenuťme ho jíst - ač se to nezdá, jídlo začne být v určitém okamžiku pro tělo zátěží. Člověk může mít naopak velkou žízeň, proto je důležité podávat tekutiny, které má rád a které běžně nedoporučujeme, např. i pivo, coca-colu atd. Pokud umírající nemůže nebo nechce pít, je nutné mu zvlhčovat ústa, někdy se může oblíbená tekutina zamrazit a podávat ve formě ledových kostek. To je ale možné pouze za vědomí personálu. Leckdy si příbuzní přejí, abychom klienta převezli do nemocnice s tím, že tam mu podají infúze a vše se zlepší. Infúze bývá v posledních dnech také zátěží pro organismus, může způsobit otoky a ztížit dýchání.

- **Komunikace**

Nebojme se s umírajícím komunikovat otevřeně, neskrývejme před ním realitu, na otázky odpovídejme pravdivě.

- **Neklid**

Chystání na odchod se často projevuje neklidem, člověk může dělat nevědomé pohyby končetinami, kývat hlavou, volat a sténat. Pokud mu dáme najevo, že jsme přítomni, nastává uklidnění. Může se však stát, že ani naše přítomnosti nepomůže, nezasahujme tedy zbytečně, nerušíme ho. Někdy méně znamená více.

- **Péče o pokožku**

U umírajícího člověka dbáme na čistotu jeho pokožky, aby se mu netvořily opruzeniny. Zajišťujeme i vhodné polohování, aby nevznikaly proleženiny. Pokud je nutné, vybavíme lůžko antidekubitní matrací. I přes naši veškerou snahu, se mohou proleženiny objevit, právě z toho důvodu, že tělo umírá a již nevstřebává živiny. Tuto situaci není v ničem silách ovlivnit a je známkou toho, že konec nastane v řádu dnů/hodin. V tuto chvíli již dbáme jen na maximální tělesný komfort umírajícího, nepolohujeme ho, umožníme mu být v oblíbené poloze, zbytečně jej nezatěžujeme koupáním nebo stravou.



- Dech

Dech u umírajícího může být rychlejší, velmi povrchní nebo mnohem pomalejší, s dlouhými přestávkami mezi nádechy. Může být zcela nepravidelný. V hrdle může vznikat chrčení nebo „kloktání“ v důsledku hromadění hlenů, které nedokáže vykašlat. Tento zvuk bývá velmi nepříjemný a vzbuzuje obavu, že se blízký dusí. Je velmi důležité vědět, že posluchači je to daleko nepříjemnější než umírajícímu. Nastane-li tato situace, umírající již je vesměs ve stavu, že nevnímá svoji tělesnost. Úlevou může být změna polohy, zvýšená poloha hlavy, dobré větrání místnosti, zvlhčení vzduchu... Vytékající hleny zachytáváme do buničité vaty, neobtěžujeme odsáváním.

Po smrti

Péče o člověka nekončí jeho smrtí. Je třeba postarat se o tělo, zajistit pohřeb, důstojně se rozloučit a vyřídit také majetkové záležitosti.

Pracovníci našeho domova se snaží o co největší spolupráci s rodinou. Pokud blízcí byli do posledního okamžiku přítomni, budou mít též možnost postarat se o tělo zesnulého. Tato otázka je s rodinou vždy řešena po potvrzení smrti, kdy rodinu informujeme a domlouváme další postup. Snažíme se, aby umírající byl na pokoji sám,



pokud zemře někdo na dvoulužkovém pokoji, je po smrti převezen do kaple. V obou případech smí rodina se zesnulým pobýt až do chvíle, kdy tělo odveze pohřební služba.

Někteří lidé se bojí dotýkat mrtvého tělo. Není třeba se ničeho obávat, vždy je nutné postupovat s nejvyšší pozorností a úctou. Po smrti položíme zemřelého na záda do vodorovné polohy, opatrně zavřeme oční víčka a podvážeme bradu obvazem. Někdy dojde k samovolnému vyprázdnění a je nutné tělo omýt. Tuto očistu je třeba dělat jemně a klidně, je vhodné dát pro jistotu plenu. Má-li zesnulý nachystané oblečení, může jej rodina ještě v domově obléct. Po úpravě tělo překrýváme bílým prostěradlem.

Výběr pohřební služby je zcela záležitostí rodiny. Nemusíte mít obavu, pohřební služby profesionálně provedou celým procesem od vytištění parte, zajištění místa obřadu, výběru hudby i květin až po vlastní uložení těla. Budeme rádi, pokud do domova přinesete parte.

Po smrti našeho klienta je třeba co nejdříve vyklidit byt. Tyto záležitosti a stejně tak i dědické řízení se řeší ve spolupráci se sociálními pracovníky domova, ty po smrti klienta nesmí vydávat žádné peníze ani vratky a vše předávají notáři k zahájení dědického řízení.

Řada klientů navazuje vztahy i zde v domově, mnohdy vzniká i velmi pevné pouto mezi klientem a pečovatelkou. Proto pro naše klienty a personál vždy v kapli připravujeme krátké rozloučení. Nejčastěji rozloučení pobíhá první středu po úmrtí klienta v 9 hodin, čas je vždy konkretizován na nástěnce v přízemí budovy. Tohoto rozloučení se může účastnit i rodina klienta.

Období smutku

Bezprostředně po úmrtí blízkého může být člověk zmítán chaosem, zmatkem, jakoby si naplno neuvědomuje, že jeho druh, družka, otec, matka, přítel... již nežije. Každý se s tím vyrovnává po svém a většinou nejvíc trpí ten, kdo neměl možnost se na úmrtí připravit, nebo se vhodně rozloučit. Truchlení je zcela přirozená reakce, která může trvat různě dlouhou dobu. Vesměs se



jedná o období plné emocí, kdy můžeme pociťovat neklid, strach, prázdnotu, ale i hněv, vinu nebo úlevu. Truchlení se často projevuje i po tělesné stránce. Pozůstalí bývají unaveni, plačtiví, trpí úzkostí, nechutenstvím, svalovou slabostí. Asi nejhůř bývají prožívány významné svátky a významná období v životě rodiny – narozeniny, výročí

svatby, narození dítěte, Vánoce. Snažte se v těchto dnech nebýt sami, zavzpomínat spolu s rodinou či známými na zemřelého, prožít něco pozitivního, podělit se o to, co vás trápí, co se ve vás odehrává.

Různost projevů zármutku nic nevyovídá o vztahu k zemřelému. To, že někdo nedává emoce najevo, neznamená, že netruchlí a neprožívá stesk uvnitř. Pokud pro vás budou projevy ztráty a zármutku dlouhodobě nesnesitelné, nestyďte se vyhledat odbornou pomoc.

*„Zpočátku jsem málem klesl, myslel, dál že nelze žít.
A pak jsem to přec jen nesl, ale jak, to nechme být.“
(Heinrich Heine)*

*Děkujeme za inspiraci paliativnímu centru Cesta domů.
autoři textu: Mgr. Leona Smrčková, Bc. Petra Kratochvílová, DiS.*

