



Aby človek nebol sám ...



OBSAH

Úvod: Aby človek nebol sám

1. Posledné obdobie života
 2. Dôležité vedieť
 3. Aké sú potreby chorého
 4. Telesné zmeny
 5. Bezprostredne po smrti
 6. Obdobie smútenia
-

Brožúra vznikla na základe potreby príbuzných a onkologických pacientov v terminálnom štádiu v domácom prostredí, o ktorých sa stará tím mobilného hospicu Sv. Lujza n.o.

Vydalo: Sv. Lujza, n.o. , Handlová

Autorka fotografií: Silvia Kobelová

Grafická úprava: Branislav Ličko - BM STUDIO

Tlač: Lipoprint, s.r.o.

Rok vydania 2019

ABY ČLOVEK NEBOL SÁM...

Keď ubúdajú telesné sily, keď sa život blíži k svojmu koncu, náš postoj k blízkej osobe je vystavený tvrdej skúške. Pacient v poslednom štádiu ochorenia je osobou, ktorá potrebuje ľudské sprevádzanie. Je osobou, ktorá prežíva existenčnú skúsenosť, ktorá je veľmi bolestivá a naplnená hrôzou. Je osobou, ktorá závisí úplne ako dieťa od tých, ktorí sa o ňu starajú.

Odstránenie myšlienky na smrť spôsobuje, že príbuzní, priatelia a dokonca aj pracovníci v zdravotníctve sa čoraz viac stávajú neschopní sprevádzať zomierajúceho a pomáhať mu dobre prežiť posledné okamihy jeho života. V minulosti človek zomieral doma, obklopený drahými ľuďmi. Dnes sa však zomiera v nemocnici, ale je často izolovaný a opustený.

Paliatívnu starostlivosť zásadným spôsobom ovplyvnila zakladateľka novodobého hospicového hnutia Cicely Saundersová (1918-2005), ktorá uvádza svoju motiváciu: Uvedomila som si, že potrebujeme lepšiu nielen kontrolu bolesti ale celkovú starostlivosť. Ľudia potrebovali priestor, aby boli sami sebou. Zaviedla som pojem „ celková bolesť“ (celkové utrpenie), lebo som pochopila, že umierajúci ľudia trpia bolesťou nielen telesnou, ale tiež spirituálnou, duševnou či sociálnou, ktoré všetky sa musia liečiť.

Touto brožúrkou by sme sa chceli prihovoriť Vám, ktorí ste sa rozhodli sprevádzať svojich blízkych. Chceme, aby ste sa necítili osamotení. Ponúkame Vám, že Vás budeme na tejto ceste sprevádzať, pokiaľ budete súhlasiť.

Každý ide blížiac sa smrti svojím vlastným spôsobom a tým vtláča svojmu zomieraniu jedinečnosť. Smrť je tak jedinečná, ako jedinečný je každý človek. Cesta zomierania je pre každého človeka iná.

Je dôležité, aby sme zomierajúcemu nechali čas, ktorý potrebuje, aby šiel svojou vlastnou cestou zomierania. Môže to byť niekedy pre nás bolestivé, pretože by sme zomierajúcemu priali inú a ľahšiu cestu. Ale my nie sme Tí, ktorí mu ju môžu meniť. Naša úloha je iná. Musíme byť tí, ktorí sú stále pripravení prijímať práve ten spôsob, ktorí si zomierajúci pre seba zvolí. Túžbou väčšiny ľudí je zomrieť doma vo svojom dôvernom prostredí. Dúfajú, že nebudú ponechaní v úporných bolestiach. Je možné tieto želania realizovať?



1. POSLEDNÉ OBDOBIE ŽIVOTA

Ticho

Zomierajúceho človeka už menej zaujímajú veci, ktoré sú pre iných dôležité, napr. denné správy, odmieta zábavu, pretože už na to neostáva sila. Mení sa význam hovoreného slova. Mnohí majú menšiu potrebu rozprávať. Stretávame sa s tým, že to čo je vyslovené má hlbší význam. Aj my si pri výbere slov uvedomujeme, že každé nie úplne pravdivé slovo má väčšiu váhu. Odoprieme si pohľadavú poznámku, vyhýbame sa banalitám.

Čas

Zaniká pojem času, ako ho poznáme z doby, keď sme naše dni naplňali aktivitou. Niekedy ale býva pocit neistoty spojený so zmeneným poňatím času naopak zaťažujúci. Často sa stretáme s rozlúčkou. Niekedy je rozlúčka sprevádzaná zlosťou a vzburou, odporom, niekedy hlbokou bolesťou a melanchóliou, inokedy tichým súhlasom, zmierením. Zomierajúci má otázky ako: Musím ešte dlho trpieť? Ako dlho budem ešte svojim milým na príťaž ?

Obrátenie do vnútra

Posledné obdobie života je obdobie, v ktorom sa človek odpútava od všetkého, čo sa deje vonku a obracia sa dovnútra. V snoch, v polospánku i v bdení sa obracia za svojím životom a bilancuje. Niektorí robí toto ohliadnutie v tichosti, celkom sám pre seba, niekomu zasa pomáha tichá spoluúčasť inej osoby. V tomto prípade v nás hľadá priestor, v ktorom by sa mohol on sám stretnúť so svojím životom, so svojimi spomienkami. Opäť sa vynárajú skoro zabudnuté spomienky na detstvo. Udalosti a zážitky vníma v novom svetle. Môže sa tiež stať, že zomierajúci práve v túto dobu objavuje vo svojom živote nové súvislosti a zmysel. Bolestivé

udalosti môže vidieť v iných súvislostiach. Udalosti ukazujú jedna na druhú a staré radosti a staré viny môžu byť pochopené v nových pohľadoch a v novom význame.

Spánok a bdenie

Zomierajúci obvykle viac spí ako bdie. Niekedy to navonok vyzerá, akoby stále len spal, ale často v tomto čase spracováva mnoho dôležitých vecí. To je treba si stále znovu uvedomovať, rešpektovať, nesnažiť sa ho „budíť“, ale byť mu tichou oporou.

Neistota

Cesta zomierania predstavuje často dlhú a namáhavú cestu plnú vypätých momentov. Zomierajúci človek prežíva obdobia, v ktorých plánuje a dúfa, chce ešte veľa zažiť, bojuje proti smrti. Niekedy sa táto vzbura proti nespravodlivosti osudu prejaví v zlosti a odmietaní druhých osôb. Inokedy prídu časy, v ktorých nastúpi veľký vnútorný pokoj a mier, odovzdanie plné dôvery v to, čo sa stane, lúči sa so životom.

Potom zasa prídu časy, kedy sa tá cesta zdá príliš dlhá a náročná a silnie túžba konečne už môcť zomrieť. Viacerí sú zlomení z toho množstva nekončiacich vyšetrení, unavení z tej neistoty, ako to ďalej pôjde. Cítia rezignáciu pri pomyslení, že sú stále slabší, že vládu stále menej, že sú stále viac a viac odkázaní na pomoc druhých. Niekedy si až prajú, aby ten hrozivý moment smrti už mali za sebou. Tieto také veľmi rozdielne a protichodné pocity sa môžu aj rýchle striedať za sebou. Aj jedna veta môže obsahovať nádeje a plány do budúcnosti a zároveň tesne na to túžbu zomrieť. Popri týchto duševných výkyvoch často prichádzajú veľké telesné výkyvy.

Aj my ako sprevádzajúci prežívame veľmi meniace sa pocity, aj my kolíšeme medzi nádejou a plánmi na jednej strane a rezignáciou, beznádejou, a osamotením na druhej strane. Tiež si kladieme otázky: ako dlho budem tú záťaž ešte niesť? Ako dlho to ešte

vydržím? Alebo: kedy bude konečne milovaný človek zbavený svojho utrpenia? Nie som bezcitný, keď mu už prajem smrť? Myšlienky ktoré nás desia sú ale celkom pochopiteľné a normálne. Dôležité je, aby sme v týchto protichodných pocitoch sa snažili porozumieť sami sebe, a neodsudzovali sa. Budeme vyzývaní, aby sme prijali sami seba i toho druhého takého, aký je so všetkými pocitmi, náladami.

Dozrievanie

Pre niektorých zomierajúcich ľudí je čas zomierania obdobím „nadobudnutia plnosti“. Počas mesiacov a rokov ochorenia, slabnutia sa vyrovnali s myšlienkou, že musia zomrieť a viaceré životné postoje a názory sa zmenili. Naučili sa, často veľmi bolestným spôsobom žiť ich život s radosťou a vďačnosťou, vidieť hodnotu v sebe, v existencii, v prítomnosti a nielen v činoch a aktivitách. Napriek ich telesnej slabosti a vonkajšej bezmocnosti sú otvorení pre to, čo im ešte čas umožní.

Zomieranie je pre nich menej znepokojivé ale prežívajú to skôr ako návrat domov ako prah ku úplne inému svetu.

Ako pomôcť?

Počas sprevádzania zomierajúceho sa aj my sprevádzajúci dostaneme až k svojim vlastným hraniciam. Pochybujeme o našich schopnostiach bezpodmienečne sa venovať tomu druhému a pochybujeme o našej pomoci. Niekedy musíme bojovať o lepšie vonkajšie podmienky pre zomierajúceho, pretože on sám za seba nemôže bojovať. Niekedy si následne uvedomíme, že aj napriek tomu, že sme spravili všetko, čo sme mohli, ale náš sľub aj tak nemôžeme dodržať.

Práve kvôli tomuto všetkému potrebujeme my, sprevádzajúci príbuzní, účinnú pomoc a podporu. Cítíme, že musíme vydržať, veď sme pre zomierajúceho nesmierne dôležití a nenahraditeľní.

Pomoc môže byť rôzna: niekedy celkom praktická pomoc pri nakupovaní alebo varení, niekedy uvítame, keď niekto iný zostane nejaký čas pri zomierajúcom, aby sme sa sami mohli opäť postaviť na nohy. Niekedy potrebujeme rozhovor s ďalším človekom, s ktorým môžeme rozprávať o svojich starostiach a obavách. Často pomôže rozhovor s niekým, kto je v podobnej situácii, alebo s niekým, kto v takej situácii bol a zvládol ju. Nemyslíme si, že musíme na všetko stačiť sami. Často môžeme byť zomierajúcemu užitočnejšími pomocníkmi až potom, čo sme sa venovali sami sebe, obnovili a načerpali silu. Nebojme sa preto požiadať druhých ľudí o pomoc. Spýtajme sa priateľov alebo susedov tak, aby mohli slobodne a s čistým svedomím odpovedať áno alebo nie. Keď dáme druhým najavo, že ich potrebujeme, pomôžu obvykle rád.



2. DÔLEŽITÉ VEDIET

Jedlo a pitie

Jedlom dodávame svojmu telu energiu. Jeme, aby sme žili. Keď telo začína zomierať, potom je celkom prirodzené, že už nechce prijímať potravu. Pomaly sa menia stravovacie návyky. Už nič nechutí, chuť sa stráca. Tekutej strave je dávaná prednosť pred pevnou. Najskôr sa vynecháva mäso a iné ťažko stráviteľné pokrmy, nakoniec i ľahšie potraviny. Zomierajúci jednoducho už nič nechce jesť. Pre príbuzných je ťažké rešpektovať toto prianie. Mnohých ťaží myšlienka: „Nenechám predsa otca zomrieť hladom! Vždy tak rád jedol, čo som uvarila, a teraz ho nepoteší ani jeho najobľúbenejšie jedlo“!

Konfrontuje nás to s vlastnou bezmocnosťou a s prichádzajúcou smrťou: veď zomrie, keď nebude nič jesť! Alebo: Takto bez jedla to pôjde ešte rýchlejšie, musí predsa bojovať! Postavme sa týmto pochybnostiam a dotieravým otázkam. Uvedomme si, že v tomto období života je celkom prirodzené nejесť už nič. Telesná energia, ktorú dostávame prostredníctvom jedla už nie je potrebná. My príbuzný sa musíme pokúsiť ho neobťažovať a riadiť sa podľa jeho prianí.

V tomto poslednom období ale môže mať zomierajúci veľkú potrebu piť. Keď už nemôže piť pomocou šálky, pokúsime sa mu podať do úst malé množstvo vlažnej tekutiny čajovou lyžičkou. Môžeme sa pokúsiť i slamkou, fľašou od minerálky s vysúvacím uzáverom.

Pokiaľ už nemôže zomierajúci tekutiny prehĺtať, je mu príjemné, keď mu opakovane zvlhčujeme ústa, napr. ľadovými kockami z ananásovej šťavy. Niekedy sa môžu utierať pery navlhčenou čistou vreckovkou, z ktorej môže prípade i sať.

Často príbuzní žiadajú v tomto poslednom období lekára, aby zomierajúcemu dal infúziu. Je treba vedieť, že v bezprostrednej

blízkosti smrti je takýto postup nežiadúci, môže chorému zhoršiť zdravotný stav, spôsobiť opuchy, zaťažiť dýchanie. Infúzia nezniží pocit smädu. Pociť smädu zmierni starostlivosť o dutinu ústnu a jej zvlhčovanie. Niekedy samotný pocit chladu v ústach dokáže znížiť pocit smädu: i tu sa osvedčuje cmúľanie kúska ľadu vyrobeného z čaju alebo ananásovej šťavy.

Komunikácia

Zomierajúci človek spí stále viac. Niekedy sa dá len ťažko zobudiť zo spánku. Stráca pojem o čase, už ani nerozoznáva prítomné osoby, čo môže byť veľmi bolestivé. Je dôležité, aby sme si uvedomili, že sa nejedná o príznak odmietnutia, ale o to, že zomierajúci stráca spojenie s našou realitou. Tiež sa stáva, že hovorí k Bohu alebo o udalostiach a o ľuďoch, ktoré nepoznáme. Niekedy vidí tiež osoby, ktoré už zomreli a rozpráva s nimi. Je dôležité nesnažiť sa mu vyhovárať jeho realitu alebo odháňať mu ich ako halucinácie, ale zapojiť sa do jeho sveta. Niekedy nás zomierajúci dokáže obohatiť učí nás jemnej citlivosti, keď sa snažíme porozumieť spôsobu ktorým nám oznamuje svoje prania.

Veľkou a často veľmi ťažkou úlohou sprevádzajúceho je nepodľahnúť pokušeniu rozhodovať za chorého. Chceme ho ochrániť napr. pred pravdivou informáciou o jeho chorobe a o tom, že sa blíži smrť. Nemýľme sa: **chce poznať pravdu a nechce byť oklamáný**. Počúvajte jeho tichým nespým a niekedy veľmi nepríjemným otázkam a nič neskrývajte. Na otázky odpovedajte pravdivo a bez vyhýbavých odpovedí. Človek, ktorý je na konci života, túto skutočnosť veľmi dobre tuší a pokiaľ sa tvárime, že to nie je pravda a on bude predsa „ ešte dvadsať rokov tu“, tak ho vrhneme do osamelosti, z ďalšej komunikácie sa stiahne a na vyrovnanie sa s blížiacou smrťou bude úplne sám. Našou úlohou je ísť s ním poslednú časť cesty, podopierať ho, podať vodu. Nestavme mu do cesty falošné kulisy. Teraz už nie je čas si vzájomne čokoľvek nahovárať, ale pravdivo spolu ísť a prežiť chvíle, ktoré nám zostávajú.

Dotyky

Niekedy by chcel zomierajúci človek cítiť ľahký dotyk našej ruky, chcel by pociťovať telesnú blízkosť iného človeka. Niekedy môžu dotyky pôsobiť rušivo. Pokúsme sa vycítiť, čo mu je príjemné, môžeme sa i spýtať. Nechápme odmietnutie alebo odstup ako znamenie nedostatočnej lásky. Zomierajúci človek je zahĺbený sám do seba a svojho života a my ho len zblízka sprevádzame. Premýšľajme i o tom ako on vo svojom živote blízkosť ostatných vnímal, ako svoje city vyjadroval i ako prekonával bolesti a ťažkosti. Možno nám to pomôže k tomu, aby sme mu lepšie porozumeli a dokázali byť blízko tak, ako si to praje.

Nepokoj

Zomierajúci človek je v niektorých chvíľach či dňoch nepokojný. Stáva sa, že sa na posteli otáča, robí bezcieľne pohyby rukami alebo nohami, snaží sa odísť z postele. To sú tiež znamenia, že stráca spojenie s týmto pozemským svetom. Keď sedíme kľudne na jeho posteli a dávame mu tým najavo, že nie je sám, môže sa ukludniť. Nesmieme si ale vyčítať, keď to nepomáha. Nepokoj sa dá liečiť i pomocou liekov, je ale potrebné nezabúdať na snahu o porozumenie s umierajúcim, ktorý sa chystá k veľkému odchodu svojím jedinečným spôsobom. Nezasahujme zbytočne, príliš ho nerušme, menej môže byť viac.

Jeden alebo viacej dní pred smrťou vzniká niekedy v zomierajúcom človeku posledné nadobudnutie všetkých síl. Napriek tomu, že skoro stále spal a nekomunikoval, je náhle celkom bdely, pri jasnom vedomí, zapája sa do života, praje si určité jedlá, alebo sa snaží ešte raz posadiť alebo postaviť. Využime tento čas k splneniu jeho prania, nebojme sa porušiť diétu, rozprávajme s ním a rozlúčme sa. Je dosť možné, že práve tieto chvíle nám neskôr v ďalšom živote budú svetlom, ktoré nám pomôže v časoch osamelosti a zúfalstva.

Blízkosť smrti sa hlási rôzne. Niekedy nám zomierajúci rozpráva, že sa mu zdalo, že zomrel. To všetko je normálne. Jedným z pomerne častých prejavov je tzv. „ balenie kufrov“. Je naplnené niekedy až úporne presadzovanou túžbou odísť, konkrétnou potrebou zbaliť sa na cestu, ukončiť rozpracované veci.

Pomôžme mu v takých chvíľach skutočne veci uzavrieť, vzťahy zavrieť, rozlúčiť sa. Niekedy zomierajúci potrebuje, aby sme ho prepustili, dovolili mu odísť. Povedzme mu, že ho máme radi, poprosme o odpustenie, odpustime. Ale nebojme sa povedať i to, že ho nedržíme, že môže ísť. Je to niekedy veľmi bolestné, ale on často čaká na naše uistenie, že to bez neho zvládneme. Rozlúčenie môže priniesť pokoj ako jemu, tak aj nám. Zomierajúci sa často upokojí a potom odchádza ľahšie, tak aj do našej duše môže lepšie vstúpiť mier.



3. AKÉ SÚ POTREBY CHORÉHO ?

Čo človek potrebuje, aby mohol v pokoji zomrieť ? Túto otázku si často kladú všetci, ktorí sú nablízku. Keď si zomierajúci človek uvedomí, že niečo potrebuje, svoje potreby dáva jasne najavo. Ak sú jeho požiadavky vypovedané slovné a zrozumiteľné snažíme sa vyhovieť. Čo ale robiť v situácii keď je informácia nejasná, ukrytá alebo nepriama? Ak pociťuje zomierajúci úzkosť, rozrušenie, alebo sa snaží svoju smrť akoby zastaviť, je nepokojný. Tu je priestor pýtať sa čo potrebuje. Porozumenie záležitostiam, ktoré si žiadajú vyjasnenie, nám môže pomôcť lepšie načúvať zomierajúcemu a zároveň si uvedomiť potrebu zmierenia a dovŕšenie jeho života.

Potreba zmierania sa s ...

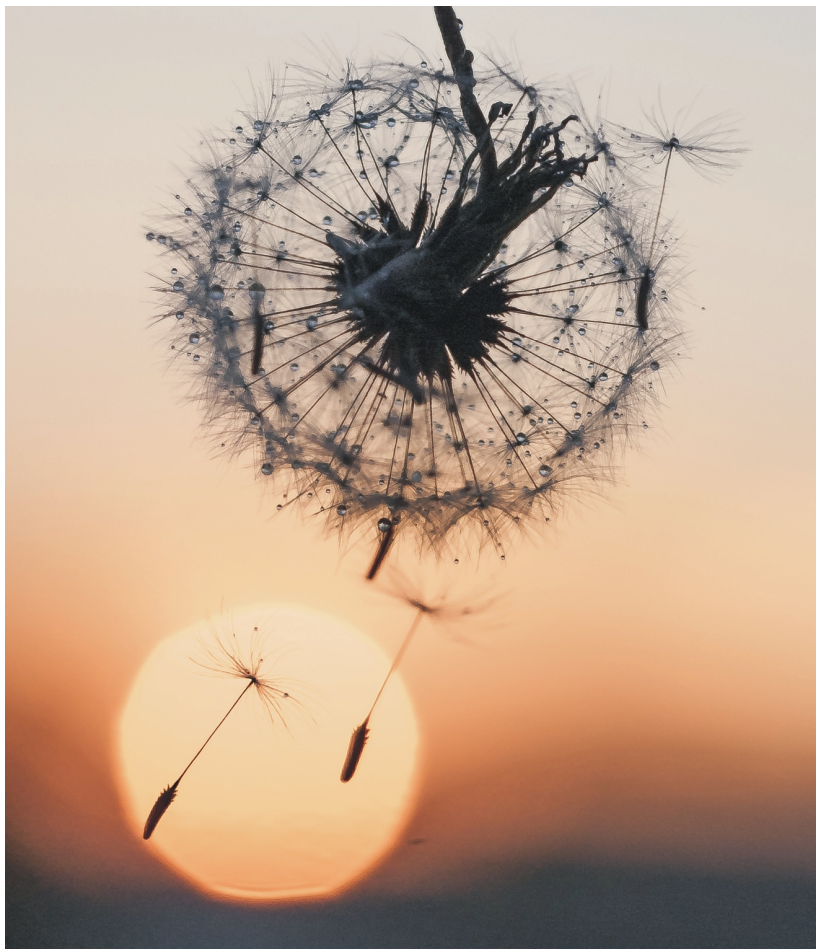
Zmierajúci človek si uvedomuje, že potrebuje tento svet opustiť zmierený. Ak je jeho žiadosť jasná a on pomenuje koho si ku sebe žiada, pomôžte mu v tom. Ale čo ak je človek nepokojný a nevie vyjadriť potrebu koho chce mať pri sebe, komu chce odpustiť. Vtedy je veľkou úlohou rodiny hľadať spôsob ako na to prísť. Treba prejsť všetky vzťahy z prebiehajúceho života, kvôli ktorým môže byť zomierajúci smutný, previnilý alebo znepokojený. Jedným zo spôsobov, ako odhaliť potrebu zmierenia, je vyzvať zomierajúceho, aby skúsil vyriešiť všetky svoje životné úspechy a neúspechy. Keď príde i k neúspechom, môžeme mu pomôcť im porozumieť, napraviť a tak dosiahnuť žiadaný pokoj. Keď si zomierajúci vyriešia vzťahy s najbližšími alebo problémy, ktoré neboli doteraz doriešené, tak sa im ľahšie zomiera.

Zmierenie so sebou samým

Vedomie blízkej smrti je čas, aby sa človek pravdivo pozrel na svoj život. Zhodnotiť všetky svoje víťazstva ale aj prehry, to je čas určený len pre človeka a jeho vnútro.

Potreba zmierenia s Bohom ...

Túto potrebu majú ľudia, ktorí poznali Boha vo svojom živote. Či už zapíňal veľkú časť ich života, alebo nie. Na túto možnosť je potrebné upozorniť chorého aj rodinu, aby neprišlo k zanedbaniu duchovného života. Smrť môže byť potom oveľa bolestnejšia, lebo neumiera len telo, ale umrieť môže aj duša človeka. Tá bolesť je väčšia a môže trvať večne.



4. TELESNÉ ZMENY

Bolesť

V dnešnej modernej dobe je možné zaistiť takmer pre všetkých ľudí v poslednej fáze života prostriedky zmierňujúce bolesť. Treba prekonať predsudky a strach z morfínu a iných podobných preparátov, ktorý sú pri tlmení bolesti všeobecne rozšírené. Moderná liečba tieto lieky používa s cieľom *zachovať najvyššiu kvalitu života zomierajúcich až do konca*. Lekári špecializujúci sa na oblasť paliatívnej medicíny dokážu vyvážené a veľmi citlivo aplikovať tieto liečivá pri domácom ošetrovaní, vyvažujú ich účinok proti bolesti s nežiadúcimi účinkami (dočasná ospalosť, zápcha a pod.). Uvedomme si, že zomierajúcemu ostáva krátky čas a zaslúži si ho žiť bez bolesti, ktorá by ho na sklone života nadmerne vyčerpávala.

Starostlivosť o pokožku

Z lekárskeho hľadiska ale aj z pohľadu chorého a jeho spokojnosti je dôležité, aby bola maximálna pozornosť venovaná pokožke zomierajúceho. Chorý sú zväčša v poslednej fáze ochorenia vychudnutý, slabý, nevládny... Dôležité je správne a šetrné polohovanie na lôžku chorého. Pravidelným polohovaním a striedaním polohy z boku na chrbát a opačne predídeme preležaninám v ohrozených miestach . Dobrou pomôckou je aj aktívny antidekubitárny matrac. Pokiaľ je chorý slabý, neudrží sa v žiadanej polohe šetrnou manipuláciou vypodložíme ohrozené miesta molitanovými podložkami alebo vankúšmi. Tým zabezpečíme odľahčenie a zníženie tlaku na danú oblasť , aby zotrval v požadovanej polohe na boku. Poloha nesmie byť pre chorého vynútená, nesmie mu spôsobovať bolesť má viesť k jeho spokojnosti a úľave.

Ani pokožka chorého nesmie ostať bez povšimnutia. Treba ju

udržiavať čistú a suchú, hlavne v miestach, ktoré sú vystavené nadmernému poteniu a zvýšenej sekrécii. Je to napríklad oblasť genitálií, miesta pod prsníkmi a iné kožné záhyby. Pokožka pravidelne ošetrovaná vhodným krémom je odolnejšia a chránená proti vzniku preležanín a zaparenín .

Teplota

V tomto štádiu zomierania sa mení aj telesná teplota chorého. Ruky a nohy sú studenšie v dôsledku zhoršeného prekrvenia a slabšieho zásobovania organizmu krvou. Tento jav môžeme čiastočne eliminovať použitím ponožiek alebo ohrievacích fliaš. Pokiaľ zomierajúci má naopak vyššiu teplotu, chorého zbytočne neprehrievame perinou alebo paplónom , skôr ho prikrývame tenkou prikrývkou, plachtou alebo iba návliečkou na periny. Horúčka v tomto štádiu zomierania býva prejavom zlyhania termoregulačného centra, nie je známkou prebiehajúceho zápalu pľúc alebo nejakej inej infekcie v tele.

Dych

Často sa mení dýchanie: môže byť rýchlejšie, veľmi povrchné (až 40 dychov za minútu) alebo veľmi pomalé, s dlhými prestávkami medzi nádychmi, kedy sa stále znovu zdá, že je to nádych posledný. Niekedy zomierajúci hlasno vzdychne pri výdychu. Dýchanie tiež môže byť celkom nepravidelné. V hrdle môže vzniknúť chrčanie alebo „kloktanie" v dôsledku tvorby hlienov, ktoré už chorý nemôže vykašľať. Pre nás to môže byť veľmi nepríjemný zvuk, pretože máme pocit, že sa zomierajúci každú chvíľu udusí. Je však dôležité vedieť, že nám je to viac nepríjemnejšie ako jemu. Jeho to väčšinou neobťažuje, môžeme sa o tom presvedčiť z jeho jemných náznakov. Pokiaľ ho niečo trápi, napríklad bolesť, poznáme to podľa mimiky. Zmeny dychu prichádzajú a odchádzajú. Človek môže pomerne dlho dýchať tak, akoby každý dych bol posledný.

Obvykle môže byť pre zomierajúceho uľahčením, keď mu zvýšime polohu hlavy alebo hornej časti tela alebo ho obrátíme na bok. Hlava by nemala byť v záklone. Pomôže tiež keď zaistíme dobré vetranie miestnosti a vlhčíme vzduch.

Pre nás ako sprevádzajúcich môže byť bolestné alebo znepokojivé, keď počujeme nepravidelné dýchanie. Dôležité je, aby sme sami zhlboka a pravidelne dýchali a občas opustili miestnosť, aby sme nabrali sily. Môže nám v tejto súvislosti pomôcť zrovnanie s pôrodnými bolesťami so zvláštnym spôsobom dýchania, ktoré používajú ženy pri pôrode, aby si uľavili. Sú to bolesti vedúce k novému zrodeniu.

Kóma

Niektorí ľudia upadajú v posledných dňoch do kómy. Z mnohých výpovedí ľudí, ktorí boli klinicky mŕtvi a opäť sa vrátili k životu vieme, že človek, i keď nie je z nášho pohľadu pri vedomí, všetko počuje. Sluch je posledný zmysel, ktorý sa stráca. Rozprávajme preto v prítomnosti zomierajúceho tak, akoby sme u neho alebo s ním rozprávali, keby bol pri vedomí. I keď je zdanlivo v hlbokom bezvedomí, počuje pravdepodobne všetko, čo rozprávame. Ak mu chceme ešte niečo dôležité povedať, urobme to. V žiadnom prípade nie je nikdy pozde vysloviť: odpusť mi alebo mám ťa rada, alebo čokoľvek čo sme mu vždy chceli povedať. Nie je na mieste sa pýtať, vyčítať či prosiť, aby neumieral.

Tak môže vzniknúť hlboké spojenie. Dôležité je, aby sme sami boli vnútorne celkom kludní a nechceli druhému meniť podmienky, ako si my predstavujeme, že by pre neho bolo dobré. Až do konca ho sprevádzame ticho a pozorne.

Príznaky blížiacej sa smrti, ktoré môžu ale nemusia prísť:

- Pulz slabne.
- Chladnúce ruky a nohy alebo naopak horúčka.
- Ústa sú otvorené.
- Spodná strana tela, nohy, kolená a ruky menia farbu.
- Mení sa frekvencia a hĺbka dychu.
- Oči sú otvorené alebo poloopené, ale v skutočnosti sa nepozierajú. Akoby sa pozerali do diaľky, zahľadené do jedného miesta.
- Zrenice reagujú stále menej na pôsobenie svetla.
- Zomierajúci sa stáva nezúčastneným a nereaguje už na svoje okolie.

Smrť prichádza, keď sa zastavuje činnosť srdca a dýchanie. To čo niekedy považujeme za posledný výdych, môže byť ešte dokončený jedným alebo dvomi výdychmi až vzdychmi v dlhšom intervale.

Či už človek svoje zomieranie prijímal alebo neprijímal, často prichádza pred smrťou okamžik, v ktorom nachádza pokoj. U niekoho je tento tichý pokoj prítomný už dlho predtým, inokedy prichádza až v posledných okamihoch. Je to zmena, ktorú si nevieme vysvetliť, len ju pozorujeme na tvári zomierajúceho. Hoci zomierajúci práve prešiel utrpením, opustenie tela bolo nevysloviteľne ťažké, teraz leží so spokojným výrazom na tvári.

Niektorí príbuzní majú pocit viny, ak neboli v okamžiku smrti pri zomierajúcom, pretože práve telefonovali, pripravovali jedlo alebo museli odcestovať. Majú potom pocit: teraz som druhého nechal napospas, práve v najdôležitejšej chvíli som ho nechal samého. Prečo som tu nezostal? Prečo som to nepredvídal?

Skúsenosť ukazuje, že zomierajúci často odchádza, keď je sám. Asi je tak pre neho ľahšie odlúčiť sa od sveta a od milovaných osôb. A najviac znovu je treba si pripomenúť: okamžik smrti, to je okamžik *jeho* prechodu. Niekedy je nám dané byť pri tom a vďaka tomu

vytúšiť niečo „z druhého brehu“, niekedy sa ale musíme zmieriť s úlohou sprievodcu, na ktorého jeho vlastné lúčenie so svetom ešte len čaká.



5. BEZPROSTREDNE PO SMRTI

Chvíľa ticha

Nebudme hned' aktivni. Nechajme na seba pôsobiť ticho a výnimočnosť situácie. Niektorí sa chcú modliť, napr. Otče náš alebo niektorý žalm z Písma, napr. žalm 23 alebo niektoré miesta z Jánovho evanjelia. Modlime sa zo srdca. Ďakujme Bohu za stretnutie s týmto človekom a za to, že milovaný človek je teraz voľný, zbavený svojho utrpenia. Odpustime alebo prosme za odpustenie. Nechajme svoje pocity prichádzať a prejaviť sa.

Nechajme si čas. Pokiaľ nie sme zvyknutý sa modliť, môžeme čas venovať tomu, čo pokladáme za vhodné. Môžeme rozsvietiť sviečky, otvoriť okno, pustiť tichú hudbu, čítať z knihy potichu alebo i nahlas, uvariť s prítomnými čaj a posediť, spomínať a ďakovať.

Posledné úkony

Pokiaľ sme sami, môže sa stať, že je nám nepríjemné byť samému s mŕtvym telom. Nebojme sa niekomu zavolať a požiadať ho o pomoc niektorému z priateľov alebo niekomu, kto sa už stretol s umieraním a so smrťou. Neváhajme ani vtedy keď je to uprostred noci a iste sa stretneme s nepochopením. Niekedy je dobré si takúto pomoc dohodnúť dopredu.

Voláme obhliadajúcemu lekárovi, ktorý vystaví list o prehliadke mŕtveho. Potom zavoláme pohrebnú službu.

Úprava tela

Niektorí ľudia majú strach hýbať s mŕtvym telom. Nie je potrebné sa ničoho báť, zomrelému už neublížime. V prvej hodine, pred vznikom ztuhlosti je ľahšie s mŕtvym telom manipulovať.

Manipulujeme s ním dôstojne a s úctou. Možno pri tom odporúčať:

- Po smrti položíme zomrelého na chrbát do vodorovnej polohy, bez vankúšov alebo len s malým vankúšikom pod hlavou.
- Zavrieme opatrne očné viečka, eventuálne položíme navlhčený tampón na asi jednu hodinu na očné viečka.
- Pokiaľ sú ústa neprirodzene vpadnuté, nasadíme opatrne zase zubnú protézu do úst. Ak sa nám to zdá príliš násilné alebo nepríjemné, nemusíme to robiť.
- Aby ústa zostali zavreté, môžeme zrolovať malú šatku a položiť ju pod bradu, niekedy sa môže brada podviazať obvazom alebo šatkou.

Po obhliadke lekára môžeme telo milovaného človeka umyť, a tak sa s ním naposledy rozlúčiť. Budme si vedomí toho, že robíme skôr obrad, ako dôkladnú hygienu, a robme túto očistu kľudne a jemne. Niekedy dochádza ešte k mimovoľnému vyprázdneniu, a preto je vhodné po umytí dať čistú plienku, ktorá zostáva pod oblečením.

Nie je nevyhnutné obliekať zomrelého k pohrebu, ale môžeme to vykonať, ak si to prajeme. Zvolíme taký odev, ktorý zomrelý rád nosil a ktorý je mu dobrý, alebo taký, aký by on sám mal rád na sebe. Pokiaľ zomrelý behom choroby schudol a všetko oblečenie mu je veľké, nebojme sa ho založiť pomocou pár stehov alebo iba zatváracím špendlíkom.

Rozlúčenie

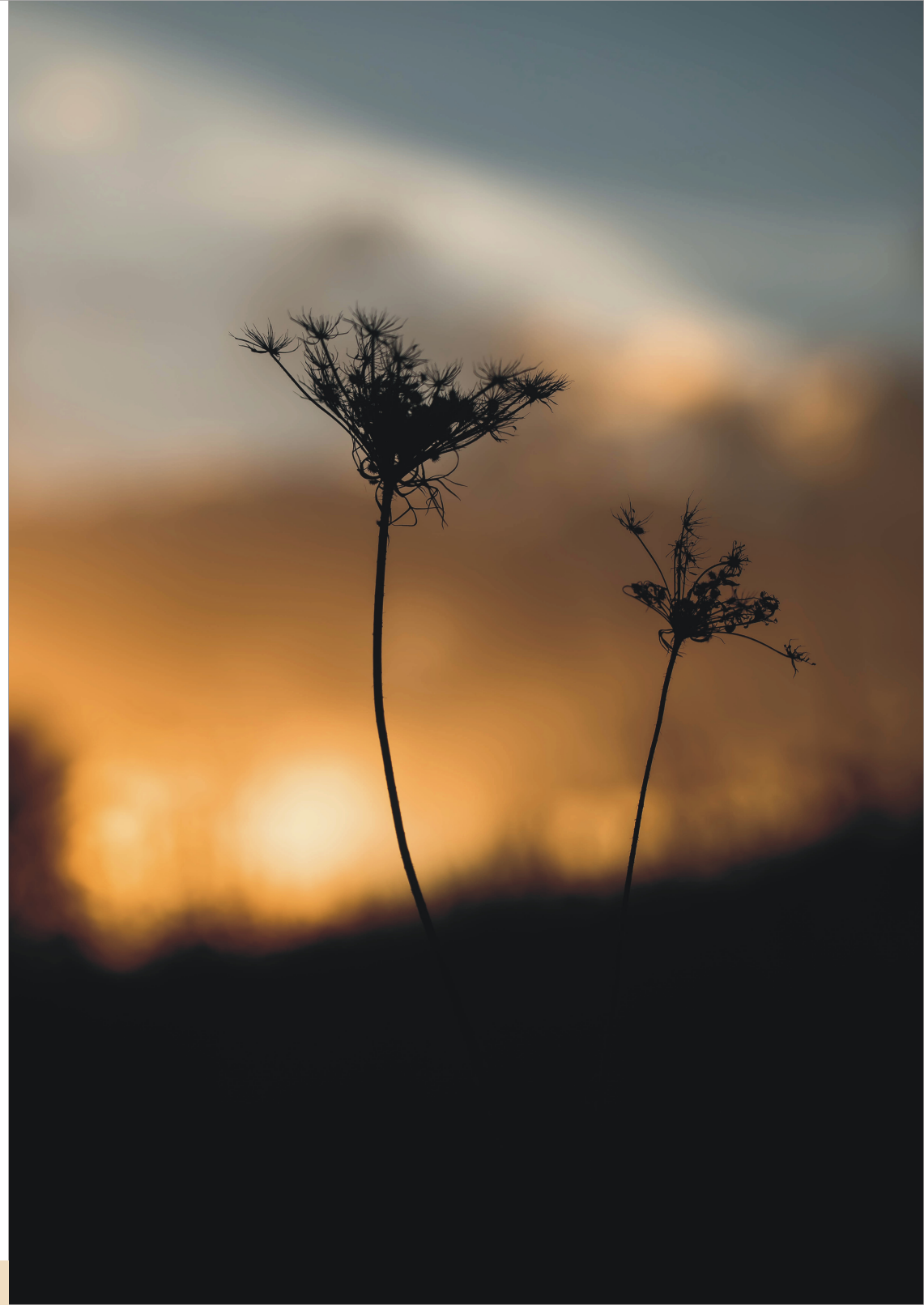
Upravme izbu, odstráňme lieky a ošetrovateľské pomôcky.

Zapálme sviečky. Môžeme na mŕtve telo položiť čerstvé kvety. Ich rozvitie a zvädnutie kvety sú symbolom pomínutelnosti viditeľným prejavom života.

Doprajme si čas k rozlúčeniu. Posadíme sa vedľa lôžka a pokúsme sa vnútorne ukludniť. Keď pozorujeme tvár zomrelého, môžeme sledovať, ako mizne všetko napätie a vyžaruje pokoj. Ak chceme, rozprávajme sa so zomrelým, sprevádzajme ho svojimi myšlienkami na jeho pre nás neviditeľnej ceste. Nechajme vynoriť spomienky na spoločné stretnutia. Bdejme pri opustenom tele.

Pre priateľov, ktorí bývajú ďaleko a nemôžu sa prísť rozlúčiť osobne, je omnoho horšie pochopiť, že milovaný človek zomrel. Zdá sa toneskutočné. V tomto prípade pomáha, ak zomrelého už upraveného so sviečkou alebo kvetinou vyfotografujeme. Prinesie to ukludnenie a uistenie, že zomrelý bol dobre sprevádzaný až k samej hranici života, že sme pre neho urobili, čo sme spraviť mohli, a teraz je už všetko svojim zvláštnym spôsobom v poriadku.

Zavolajme pohrebnú službu. Môžeme si vybrať a zavolať sami, môžeme to spraviť i pred smrťou. Je dobré sa zoznámiť s ponukou a kvalitou služieb. Pokiaľ zomrel náš blízky v nemocnici a odviezla ho pohrebná služba iná, než ktorú si prajeme, máme právo si pohreb objednať tam, kde chceme. Voľba závisí na nás.



6. OBDOBIE SMÚTENIA

Keď sa skončí organizovanie okolo pohrebu, nastane veľké obdobie samoty, opustenosti, únavy a smútenia. Pre dotknutého je mučivé a vysáva silu. Ale i napriek tomu uzdravenie môže nastať len cez smútenie. Smútenie neznamená byť len smutným, ale i hnevať sa, sťažovať sa, kričať, cítiť samotu, hlbokú beznádej, prežiť noci bez spánku. Často vypuknú pocity v takej intenzite, akú sme na sebe nikdy nezažili. Ale len takým spôsobom sa môže naše srdce zahojiť, vrátiť späť k životu. Smútok je prirodzený pocit a patrí k životu. Je snahou duše, pochopiť dianie. Každý prežíva obdobie smútenia inak, neexistuje norma, čo je správne a čo nie je. Aj keď sa niekedy obdobie smútku môže zdať nekonečné, je časom uzdravenia.

V tomto období je dobré vyhľadať pomoc ľudí, ktorí takouto skúsenosťou prešli, nebáť sa spýtať odborníkov, nájsť vhodnú literatúru. Tiež existujú svojpomocné skupiny pozostalých, kde človek môže reflektovať svoje smútenie ľahšie. V tomto období života platí, že čas dostávame ako dar. Neľakajme sa, že beží príliš rýchle či sa vlečie neznesiteľne pomaly. Choďme týmto časom tak, ako sami potrebujeme. Za malé svetlé chvíle budme vďační.



Ďakujeme za finančnú podporu projektu

Mobilný hospic a Centrum paliatívnej starostlivosti
M. Gorkého 1 Prievidza

www.svlujza.sk

Použitá literatúra:

TAUSCH, D. Sterbenden nahe sein, 6. Auflage 2016, Bielefeld 2010, ISBN Print 978-3-89901-276-7

TAUSCH, D., BICKEL, L. Ich möchte dich begleiten, Freiburg 1999, ISBN 3-451-26777-2

FAGGIONI, M.P. Život v našich rukách, 2. vydanie, Spišská Kapitula 2012, ISBN 978-80-970944-4-7

Jak být nablízku, Hospicové občanské sdružení Cesta domů, 2005

CALLANANOVÁ, M., KELLEYOVÁ P., Poslední dary, 2005, ISBN 80-7021-819-3

