



Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

KOMUNIKACIJA v zadnjem obdobju življenja



Dodatna znanja iz paliativne oskrbe
"Korak za korakom"
2022

ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA - OBDOBJE UMIRANJA

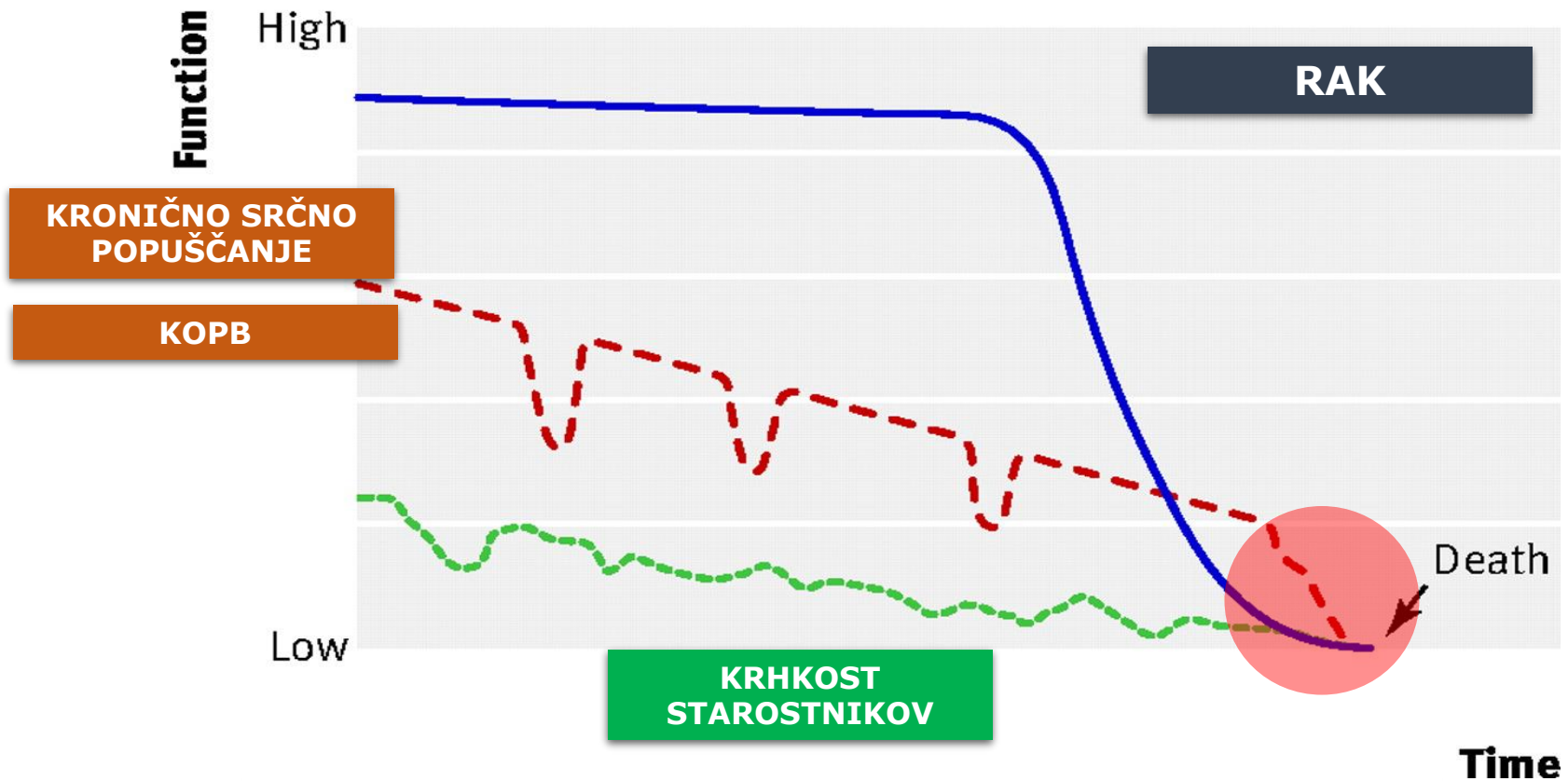


... a journey from the known life of this world

... to the unknown of what lies ahead.



OBDODBJA V PALIATIVNI OSKRBI



Murray, S. A et al. BMJ 2008;336:958-959



KLJUČNI DELI PALIATIVNE OSKRBE

Obvladovanje simptomov

Celostna in neprekinjena oskrba

Prepoznavanje in oskrba ob koncu življenja

Zagotavljanje podpore družini

Podpora v času žalovanja

KOMUNIKACIJA



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



OKOLJE



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA

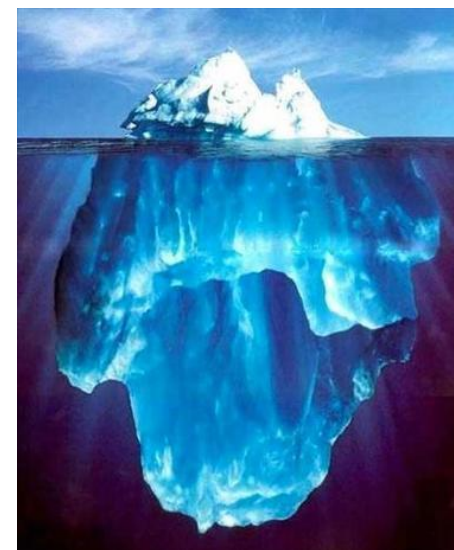


NEVERBALNO



**NEVERBALNA
(65%)**
obrazna mimika
glas
gibanje
pojava
očesni kontakt
dejanja

**VERBALNA
(35%)**



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



VERBALNO



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



VERBALNO



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



VERBALNO



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



VERBALNO



- poslušajte, govorite zgolj toliko kot je potrebno
- bodite odkriti, sočutni, empatični
- zagotovite, da jim boste stali ob strani
- spodbujajte svojce k sodelovanju



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



FIZIČNI ZNAKI

- koža: sprememba barve
(bleda, marmorirana, hladna,...)
- potenje
- nižji krvni tlak
- nihanje telesne temperature
- spremembe dihanja
(hitrejše, počasnejše, neredno – apnee)
- hropenje



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



PISNO



Kaj so zadnji dnevi življenja?

To so dnevi, ko se neizpopustljiva bolezen po daljšem ali krajšem času postopno podaljševanje preveč v nepopravljive okvare življenjsko pomembnih organov (*srca, pljuč, jeter, močevalnih ledvic*), ki vodijo do njihove popolne odpovedi in smrti.

To obdobje je pri posameznih bolnikih različno dolgo, od nekaj dni, do nekaj tednov.

Zadnje dneve življenja lahko razpoznamo po značilnih spremembah v videzu in obnašanju bolnika, po znakih in simptomih bolniki uterati po spremembah v laboratorijskih izvidih.

Kako prepoznate zadnje dneve življenja?

Spremembe, ki jih lahko opazite so:

- huda utrujenost in fizična oslabelost,
- izguba apetita in telesne teže,
- otečeno gibanje (*bolnik je vedno bolj vezan na posteljo*),
- neodzivnost na zdravljenje bolezni,
- vedno pogostejši zapleti v poteku bolezni (*okužbe, krvavitve, prekinjene srčne...*),
- značilne spremembe v krvnih izvidih,
- bolnika se vse manj zanima za dogajanje okoli nje (*izpustjuje se umikanje, zmanjšuje se sposobnost komuniciranja*),
- težko obratna budnost, vedno večji del dneva prepi,
- pojavijo se moranje v zanznavanju in mljenju ter postopno upadanje zavedanja.

Kakšna je potreba po hrani in tekočini v zadnjih dnevih življenja?

Za prehrano oziroma tekočino v žilo se pri umirajočem bolniku v zadnjih dnevih življenja odločimo zgolj izjemoma, ker nadomeščanje ne olajša simptomov. Umetna prehrana v takih primerih tudi ne podaljša življenja. Izguba potrebe po hrani in tekočini je normalna sestava del umiranja (*zaradi upadajočih rezerv in mehanizem bolnik ne čuti lakote in žeje*). Pomankanje tekočine v telesu (*dehidracija*) je blagodejna, ker zmanjšuje oteklino, maligne izlize v trebuhu in prijem kožo, bolečino in težko dihanje.

Hranjenje in uživanje tekočin popolnoma prilagodimo bolnikovim željam in sposobnostim. Bolnika s hrano in pijačo nikoli ne silimo. Dodaten razlog za to je tudi, da ob takem počutju obstaja velika nevarnost, da hrana ali tekočina zaideta v dihalne poti.

Kako še lahko pomagata bolnemu v zadnjih dnevih življenja?

Svoji/bližnji imate v tem obdobju pomembno vlogo. Najbolj lahko pomagata tako, da čim več udeležite pri njegovi oskrbi. Poskrbite za mirno in tiho okolje brez naglice, za mirno glasbo in nevtrelne vonjave, če je to bolniku všeč. Pomagajte pri negovanju, obračunanju, preoblačenju, maitranju ter nametljanju bolnika v udoben položaj. Če bolnik lahko požira, mu nudite večkratne požirke tekočine in skrbite za vlažnost ustne sluznice ter ustnic.

V domači oskrbi skrbite za dajanje priporočenih zdravil. Če je zakleeno in primerno, lahko izvajate družinske oziroma verske obrede.

Ob bolniku se pogovarjate, kot da va popolnoma išta in razume, čeprav imate vtis, da ne išti in ne reagira na vaš glas.

Oskrba osebe v zadnjih dnevih življenja je zahtevna in lahko obremenilna. Priostna so občutja in čustva, kot so jeza, žalost, strah, tesnoba... Skrb namerite tudi svojim potrebam in posprajate za pomoč.

Okrbavovalci so pogosto prepričani, da bo smrt za umirajočega boleča izkušnja. Toda čas pred smrtjo je običajno mirno spokojno obdobje. Včasih se usseno lahko pojavi nemir, takrat se bolniku pomaga z vnaprj predpisanimi zdravili za pomiritev.

V dolenji opisana dogajanja in spremembe se ne bodo pojavile pri vsakem bolniku, niti v opisanem zaporedju. Opisani simptomi so del normalnega, naravnega procesa v telesu, ki počasi usiha.

Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si

Paliativna oskrba

ZADNI DNEVI ŽIVLJENJA

Nasveti za bolnike in njihove svojece

1. Zdravila

Zaravnanje bolečine se v zadnjih dnevih življenja manjdo zmanjša in zato bolnik običajno potrebuje manj zdravil za lajšanje bolečine. Kljub temu mora imeti bolnik vedno predpisana zdravila za lajšanje bolečine. Kadar pri bolniku zaznate znake bolečine (*brnenje, nemir...*) mu dajte predpisana zdravila za lajšanje bolečine.

2. Teško dihanje

Napadi težkega dihanja so lahko zelo obremenjujoči, za bolnika in bližnje. Pomembno je, da ob napadih težkega dihanja ostane mirni, bolnika poskizate čim bolj umiriti, poskizate za dajanje priporočenih sredstev in mu po potrebi dajte predpisana zdravila za lajšanje težkega dihanja.

3. Vnaprj predpisano zdravilo za znižanje telesne temperature

4. Slabost in bruhanje

V zadnjih dnevih življenja sta slabost in bruhanje redkeje priostna, saj sta običajno neposredno povezana z visoko hrano in tekočino. V kolikor sta simptoma priostna, svetujemo povpet z zdravstvenim osebjem glede ustreznih ukrepov.

5. Spremembe v odvajanju urina in blata

Ob nenadzorovanem uhajanju urina in/ali blata bolnik potrebuje pomoč. Ob zanoju urina v melurju (*izlize, naka plovilca, venne, obilnje gnojil deli trebuka*) bolnik potrebuje vsaj dve urinskega katetra.

Zaloznica:
Slovensko združenje za paliativno medicino
Osrednji inštitut Ljubljana, www.onko-lj.si

Avor: Jelica Cerek
Sovcovj: Brijuna Zarnanec, Darja Znanaric
Urednik: Maja Elbert Molnar

Lektoriranje: Anika Durantovi
Oblikovanje: Petra Turk
Tisk: Calligram Graphics d.o.o.

Prva izdaja:
Naklada: 5.000 izvodov
Leta: 2014



ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA

INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA



ESMO
Designated Centers
of Integrated
Oncology and
Palliative Care



Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA

Paliativna oskrba
ZADNJI DNEVI
ŽIVLJENJA
Nasveti za bolnike in njihove bližnje



TEŽKA
VPRAŠANJA



TEŽKA VPRAŠANJA:	uporabni odzivi, vprašanja
"Ali bo/bom umrl?"	
"Kako dolgo še ima/m?"	



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



TEŽKA
VPRAŠANJA



TEŽKA VPRAŠANJA:

uporabni odzivi, vprašanja

"Ali bo/bom umrl?"

"Kaj čutite? Kako vi vidite?"
"Vaše telo je vedno šibkejše..."

"Kako dolgo še ima/m?"

"Povejte mi zakaj vam je pomembno?"

"Bi se želeli s kom pogovoriti/se srečati?"

"Kako vam lahko še pomagamo?"



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



- povprašajte o potrebi po duhovni podpori
- ohranjajte **realno UPANJE** (da bo mirna noč, da ne bo bolečin, da vidi vnuka,...)



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA SPOROČANJE SMRTI



SPOROČANJE SMRTI



- TELEFON: preveri s kom govoriš, kraj kjer se nahaja,...
- OSEBNO (bolje): Vzemite si čas / primerno okolje (stol)...
- Ne zavračaj s sporočilom in ga podaj empatično,...
- Uporabljaljaj razumljiv jezik,...
- Bodi pozoren na neverbalna komunikacija!
- Poslušaj, opazuj, spoštuj različnost...
- Ne uporabljaj „Odšel je.“, „Rešil se je.“ ipd...
- Naredi načrt za trenuke, ki sledijo,...
- Omogoči svojcem obisk umrlega (če je želja),...



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



Možne REAKCIJE:

- ŽALOST
- OBČUTEK KRIVDE
- JEZA
- ZANIKANJE
- IZJEMNE SITUACIJE (vpitje, nasilje,...)



KLJUČNA PRIPOROČILA ZA POGOVOR Z BOLNIKOM IN SVOJCI V ZADNJIH DNEH ŽIVLJENJA



POMEBNI NASVETI:

- Ostanite mirni, sočutni
- Izogibajte se frazam:

Stavki, ki niso v pomoč

„Čutim Vašo bolečino....“
„Vem, kaj dajete skozi“
„Vem, kako se počutite“
„Vem, kako težko je to za Vas.“
„Vse bo še dobro.....“

- Če je situacija neobvladljiva, pokličite pomoč





Hvala!

asist. dr. Maja Ebert Moltara, dr. med.
Onkološki inštitut Ljubljana

mebert@onko-i.si

