

# Уход за человеком в конце жизни

Когда ваш близкий находится в тяжелом состоянии, для него очень важно ваше присутствие, а вам нужны силы на поддержку и тщательный и чуткий уход.

Очень тяжело знать, что твой близкий уходит. Мы сопереживаем вашей ситуации и желаем вам сил и терпения. Есть несколько советов, которые помогут вам сохранить атмосферу спокойствия и любви в доме.



Чтобы лучше понять своего близкого и его потребности в этот период, задайте себе вопросы

- 1** Что было бы для вас самым важным в конце жизни?  
Например, получать хороший медицинский уход, иметь возможность попрощаться со своими близкими, привести в порядок свои дела.
- 2** Понимаете ли вы последнюю волю вашего близкого?  
Кого, по его мнению, надо пригласить на похороны; хочет ли он быть кремирован или похоронен; хочет ли он совершения религиозных обрядов.
- 3** Есть ли в вашей семье какие-либо разногласия, которые могут беспокоить вашего близкого?  
Возможно, стоит заранее побеспокоиться о завещании.
- 4** Есть ли кто-то, кого ваш близкий хотел бы увидеть перед смертью?  
Возможно, стоит пригласить кого-то из его близких и друзей, чтобы они успели попрощаться.



фонд помощи  
хосписам

**Вера**

Горячая линия помощи  
неизлечимо больным людям

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

[www.fond-vera.ru](http://www.fond-vera.ru)  
[www.pro-palliativ.ru](http://www.pro-palliativ.ru)

Партнеры



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

ИНФОГРАФИКА.  
АГЕНТСТВО  
ЭФФЕКТИВНЫХ  
КОММУНИКАЦИЙ

# Последние дни и часы

Время смерти невозможно предсказать точно.

Некоторые люди ставят себе целью дожить до важного события

(дня рождения, семейного праздника) и умирают вскоре после него.

Мы не знаем, когда произойдет смерть, но знаем, если она уже рядом.

## Признаки приближения смерти

### Физические изменения



#### 1 Усталость, слабость

Человек практически перестает самостоятельно двигаться. Поэтому:

- обеспечьте вашему близкому удобное положение в кровати, чуть приподняв изголовье;
- оберегайте от излишнего беспокойства, не поворачивайте без необходимости. Проконсультируйтесь с врачом, можно ли прекратить поворачивать больного в кровати;
- следите, чтобы голова больного не запрокидывалась.

#### 2 Уменьшение потребности в пище и воде

Если ваш близкий перестал есть и пить, не пугайтесь, но знайте, что это может привести к:

- отекам конечностей;
- сухости слизистых полости рта и глаз.

Попробуйте понять, что из-за отсутствия питания переживаете и страдаете вы, а не больной. Желание накормить — проявление заботы и любви, но сейчас, возможно, вашему близкому этого не нужно.

Человек имеет право на самостоятельные решения. Если он сжимает зубы, это говорит о его нежелании есть.



Большинство людей в конце жизни не испытывают голода и жажды. Это естественный процесс угасания. Тело засыпает.

#### 3 Нарушение глотания

- Прекратите прием таблеток и кормление.
- В последние часы жизни не рекомендуется проводить отсасывание слизи и мокроты из полости рта и трахеи. Это может привести к ненужному возбуждению больного. Лучше просто поверните его голову набок.

#### 4 Больной не моргает, глаза приоткрыты

Регулярно увлажняйте глаза офтальмологическим гелем или искусственной слезой.

#### 5 Дыхательная недостаточность

Незадолго до смерти человек дышит лишь верхней частью грудной клетки. Дыхание может стать поверхностным, частым, аритмичным или редким, с протяжным свистящим звуком на выдохе (последним у человека будет выдох, а не вдох).

Если дыхание громкое, клокочущее, со свистом, поверьте: сейчас это тревожит вас, а не вашего близкого.



Будьте рядом с больным, держите его за руку, разговаривайте, успокаивайте, как ребенка.

#### 6 Недержание мочи и кала

- Своевременно меняйте подгузники, пеленки и постельное белье, следите за интимной гигиеной.
- Сразу после смерти наше тело расслабляется, и мы выпускаем остатки мочи и кала. Не пугайтесь. Это физиологический процесс.

#### 7 Боль

Признаки боли: гримаса, стон, нахмуренные брови, напряжение в мышцах шеи и плечевого пояса; беспокойство.



Боль не всегда сопровождает умирание. Однако, если врач рекомендует прием сильнодействующих обезболивающих, не бойтесь применять их в конце жизни больного.

Они не вызовут привыкания и не будут способствовать приближению смерти. Но смогут облегчить состояние вашего близкого.

## Ментальные изменения



### 1 Ухудшение речевой функции

- Заторможенный или неадекватный ответ.
- Отсутствие речи.

Проявите терпение, придумайте систему знаков, с помощью которой вы будете понимать друг друга. Задавайте вопросы, требующие односложного ответа: «да» или «нет».

### 2 Снижение уровня сознания

- Постоянное пребывание в полусне, забыты.
- Отсутствие реакции на слова, прикосновения.

**Мы не знаем, что чувствует человек без сознания или в состоянии комы. Исходите из того, что он слышит вас. Поэтому:**

- общайтесь с ним;
- не говорите о нем в третьем лице;
- не обсуждайте при нем похороны и вопросы наследства;
- не ссорьтесь в его присутствии;
- прикасайтесь к нему;
- шепчите на ухо;
- ставьте любимую музыку.

### ? Терминальный делирий (бред)

- Спутанность сознания, возбуждение, беспокойство.
- Повторяющиеся движения, стон, вздохи.

Находитесь рядом, держите его за руку, разговаривайте с ним.

**i** Некоторые люди в конце жизни находятся в видимом беспокойном состоянии. Но поверьте, это больше тревожит вас, чем вашего близкого.

Больной может не ощущать одышку, удушье и другие симптомы; его стоны, кряхтение и гримасы не всегда являются признаками физической боли.

### ! Не забывайте заботиться и о себе в этот непростой период.

Если вам необходима психологическая помощь, обратитесь на горячую линию помощи неизлечимо больным людям:  
**8 (800) 700-84-36** — круглосуточно, бесплатно.

## Другие изменения



### 1 Очевидные признаки приближающейся смерти

- Изменение цвета ногтей: они становятся белыми или синеватыми.
- Изменение температуры кистей и стоп (они становятся холоднее).
- Обострение черт лица.
- Проявление на лице светлого, белого носогубного треугольника.

### ? Редкие, неожиданные симптомы

- Всплеск энергии перед самой смертью.
- Резкие вдохи, удушье, резкое ухудшение состояния.

**i** Ухудшение состояния может произойти внезапно, но все же можно заранее обговорить с вашим близким и его лечащим врачом свои действия на случай пневмонии, судорог, отека легких или головного мозга.

## Возможные действия



Вызов скорой и последующая госпитализация/реанимация (лучше избегать лишних перемещений в предсмертном состоянии).



Вызов врача и/или патронажной сестры.



Прекращение активных действий и просто пребывание рядом.



Приглашение семьи и близких для прощания.



Если вы живете в Москве, можно позвонить в Координационный центр по паллиативной помощи для получения консультации:  
**8 (499) 940-19-48.**

# Уход за человеком в конце жизни

Когда ваш близкий находится в тяжелом состоянии, для него очень важно ваше присутствие, а вам нужны силы на поддержку и тщательный и чуткий уход.

Очень тяжело знать, что твой близкий уходит. Мы сопереживаем вашей ситуации и желаем вам сил и терпения. Есть несколько советов, которые помогут вам сохранить атмосферу спокойствия и любви в доме.



Чтобы лучше понять своего близкого и его потребности в этот период, задайте себе вопросы

- 1** Что было бы для вас самым важным в конце жизни?  
Например, получать хороший медицинский уход, иметь возможность попрощаться со своими близкими, привести в порядок свои дела.
- 2** Понимаете ли вы последнюю волю вашего близкого?  
Кого, по его мнению, надо пригласить на похороны; хочет ли он быть кремирован или похоронен; хочет ли он совершения религиозных обрядов.
- 3** Есть ли в вашей семье какие-либо разногласия, которые могут беспокоить вашего близкого?  
Возможно, стоит заранее побеспокоиться о завещании.
- 4** Есть ли кто-то, кого ваш близкий хотел бы увидеть перед смертью?  
Возможно, стоит пригласить кого-то из его близких и друзей, чтобы они успели попрощаться.



Фонд помощи  
хосписам

**Вера**

Горячая линия помощи  
неизлечимо больным людям

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

[www.fond-vera.ru](http://www.fond-vera.ru)  
[www.pro-palliativ.ru](http://www.pro-palliativ.ru)

Партнеры



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

**ИНФОГРАФИКА.  
АГЕНТСТВО  
ЭФФЕКТИВНЫХ  
КОММУНИКАЦИЙ**