

Spørsmål om døden

Foto: © Veer Incorporated

KREFTFORENINGEN

Hvilken plass har døden i samfunnet og kulturen vår? Både kulturell og religiøs tilhørighet påvirker våre holdninger til viktige livsbegivenheter, og i alle kulturer er det ritualer i forbindelse med fødsel, bryllup og død. I vårt moderne vestlige samfunn er det lagt lite vekt på dødsritualer, kanskje fordi de aller fleste dør på et sykehus eller i et sykehjem. Høy levestandard, god helse og ønsker om å holde oss unge og leve lenge, gjør at døden kan bli fjern og noe vi ser på som unaturlig og skremmende.

Må man akseptere at man skal dø?

Nei, det må man ikke, men mange erfarer at når de har akseptert at de skal dø, kan de leve bedre og være mer til stede i livet.

Det finnes ingen fasit på hvordan man skal forholde seg til døden. Det eneste som er sikkert er at døden er noe alle vil møte. Man kan ikke ta kontroll over den eller bekjempe den. Noen mener at den eneste måten å mestre døden på er nettopp å forholde seg til den som en del av livet. Man kan få hjelp til å akseptere døden, både sin egen og andres, ved å snakke åpent om den.

Alle trossamfunn har personell som er vant til å snakke om døden. Du kan også snakke om døden med helsepersonell. Leger, sykepleiere, psykologer og helsesykepleiere er trent i å forholde seg til død og sorg.

Hvordan kan jeg snakke med barn om døden?

Du både kan og bør snakke med barn om døden. Uansett alder er det bra at barn får informasjon som passer alder og modenhetsnivå. Ved å ta del i det som handler om døden kan de få et naturlig og ikke skremmende forhold til døden. Barn kan se døde mennesker, de kan delta i begravelser og ritualer, men de trenger noen som snakker med dem om det de opplever.

Barns trygghet øker ved at voksne forteller sannheten. De trenger ikke å vite alt, men det de får vite må være sant. Det er viktig å forklare at det ikke er barnets skyld at noen dør. Barn går ut og inn av sorg og glede. Snakk med dem når de selv er motivert for det eller de har spørsmål. Barn tåler at voksne er lei seg og gråter bare de får forklaring på hvorfor de voksne er lei seg. Les mer på kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/barn-og-unge.

Er det vanlig å være redd for å dø?

Det er mange som er redde for å dø. På den annen side er det også vanlig å se på døden som noe naturlig og som en del av selve livet. Døden er noe alle mennesker skal møte. Mange sier at de ikke er redde for selve dødsøyeblikket, men at de tenker mye på hva de skal dø fra. Sorgen i forhold til å forlate livet, er for mange vanskelig. Noen er redde for det ukjente etter døden. Å snakke sammen om det man er bekymret for, kan gi større trygghet



Foto: NTB scarpix

både for den som skal dø og for de som blir igjen. Mange synes det hjelper å tenke på at vi mennesker fra naturens side er i stand til å takle det livet byr på, også døden og sorgen.

Er det vondt å dø?

Det er vanlig å være redd for smerter på dødsleiet. Det er mange måter å dø på. Å dø brått, som for eksempel ved ulykker, er sjelden smertefullt, antar man. De fleste som har vært i ulykker og overlevd, sier at de ikke husker noe fra hendelsen fordi de har vært bevisstløse. Noen sykdommer kan føre med seg smerte, for eksempel hjerte-/lungesykdom, muskelsykdommer, nevrologiske sykdommer og kreft. I dag har vi gode smertestillende medisiner som kan være lindrende. Smerte og ubehag kan oppstå når kroppens organer gradvis slutter å fungere. Noen opplever psykisk smerte, de kan være redde, triste, deprimerede eller ensomme. Vanskelige og uoppgjorte forhold i eget liv og omgivelsene kan gi uro og/eller psykisk smerte.

Hva skjer med kroppen når døden nærmer seg?

Det å vite hva som skjer med kroppen til den døende kan redusere usikkerhet og angst. I sluttfasen av livet ligger utfordringen ofte i å vurdere hva som er riktig behandling og vurdere når pasienten er døende. Ved alvorlig sykdom ser man en gradvis svekkelse av allmenntilstanden ettersom sykdommen skrider frem. Når døden nærmer seg, finner det sted en del typiske endringer hos den syke:

- Søvnbehovet øker
- Det er økende fysisk svekkelse og behov for sengeleie
- Interessen for omgivelsene minker, bevisstheten sløres, og den syke blir mindre oppmerksom på andre personer
- Orienteringsevnen kan svekkes, med tidvis eller tiltakende forvirring
- Behovet for å ta til seg næring reduseres, etter hvert trengs det også mindre drikke. Den syke tar bare små slurker vann og har vansker med å ta tabletter

Denne fasen kan være kort, men noen ganger strekker den seg over dager og uker. I løpet av siste levedøgn kan den syke bli blåmarmorert på lepper, hender og føtter. Nese, ører og hender blir kalde, pulsen hurtigere og svakere. Pusten forandres, den veksler mellom hurtig og langsom, dyp og overfladisk med kortere og lengre pauser.

Ofte kan det komme surkling i brystet, fordi den døende ikke har krefter til å hoste opp slim. Surklingen er ikke et uttrykk for at den døende kjemper mot døden. Som regel er ikke den døende selv påvirket av den, den er mest til ubehag for pårørende.

Kan jeg snakke til en som ikke er ved bevissthet?

Hørselen er den sansen som forsvinner sist. Derfor må man være varsom med hva man sier og snakker med hverandre om i den døendes rom. Er du pårørende, kan det være mye du har lyst til å si til den døende. Ønsker du tid alene sammen med den døende, er det viktig å få det, men du trenger ikke bebreide deg selv i ettertid dersom du ikke fikk sagt, gjort eller deltatt på den måten du ønsket. Forsøk å akseptere situasjonen slik den ble.



Foto: NTB scanpix

Er det greit å ønske at noen man er glad i skal slippe å leve lenger?

Ja, det er greit. Det kan handle om at man ønsker at noen skal slippe å leve et liv med smerte og lidelse. Mange får dårlig samvittighet når de tenker slik. Slike tanker er naturlig og kan nettopp handle om å ville den andre godt.

Er det lov å se fram til sin egen død?

Ja, det er lov å se fram til sin egen død. Det er naturlig i noen situasjoner å se fram til å dø. Det trenger ikke å handle om at man ønsker selve døden, men at man ønsker seg bort fra et liv som man ikke lenger vil leve.

Hva er en verdig død?

Kreftforeningen mener at verdighet handler om respekt, gjensidige tillitsforhold og gode relasjoner. Det er viktig at helsepersonell innehar den kunnskap og kompetanse som trengs for å ivareta døende pasienter og deres behov på en god måte.

Verdighet er et ord som kan tolkes på forskjellige måter. Den døende bestemmer selv hva som er en verdig død for ham eller henne og må få aksept og støtte for det.

Det å miste kontroll over egen kropp oppleves nedverdiggende for de fleste. Sterke smerter, overdosering av medisiner og sykdommen i seg selv kan føre til tap av kontroll. God pleie og omsorg bidrar til en verdig avslutning på livet.

Kan jeg få dø hjemme?

De siste tiårene har det vært mest vanlig å dø på sykehus eller i sykehjem. De siste årene er det likevel blitt mer vanlig å ønske å få dø hjemme, og hjelpeapparatet er blitt bedre tilrettelagt for å imøtekomme dette behovet. For å få til en godt tilrettelagt hjemmesituasjon er det viktig å planlegge den i samarbeid med helsepersonell. God planlegging gir trygghet for både pasienten og de pårørende. Vil du vite mer om dette, kan du lese på krefitforeningen.no/rad-og-rettigheter.

Er det viktig å se den døde?

Det å få den tiden man trenger hos den døde, kan ha betydning for de etterlatte. Forholdene kan legges godt til rette for de som ønsker å se og ta avskjed med den døde. Noen ønsker ikke å se den døde fordi de vil huske personen slik han eller hun var i live. Ulike behov og ønsker må anerkjennes. Det er lov å ta bilder av den døde. Bilder kan være fint å ha, for eksempel for noen som ikke er til stede eller er usikre på om de ønsker å se den døde. Som pårørende kan du delta i stell av den døde hvis du ønsker det. Du kan bestemme hva avdøde skal ha på seg eller legge et minne i kisten.

Hvordan kan jeg planlegge begravelsen?

De etterlatte planlegger og gjennomfører begravelsen. Mange har før sin død uttrykt tanker om og ønsker for sin egen begravelse som det er naturlig å ta hensyn til. Et begravelsesbyrå er en god samarbeids- og samtalepartner i planleggingen av begravelsen.

Hvordan forberede økonomiske og praktiske forhold?

Når noen er uhelbredelig syk og vet at de har kort tid igjen å leve er mange opptatt av å orientere seg om praktiske og økonomiske spørsmål. Både den syke og de pårørende vil gjerne ha svar på spørsmål om økonomi og hvordan fremtiden vil bli for den som blir etterlatt. Familier som er i en etableringsfase, eller er midt i livet, har ofte en stram økonomi som er basert på to inntekter. Vår erfaring er at det er til stor hjelp å kunne stille spørsmål om økonomi til kvalifiserte fagfolk.

Eksempler på slike spørsmål er:

- Hvilke rettigheter har pårørende i folketrygden?
- Har familien forsikringer eller pensjonsordninger som kommer til utbetaling?
- Greier vi å beholde huset?
- Kan barna fortsette med sine fritidsaktiviteter?
- Er det noe vi kan forberede oss på?

Hvor kan du få svar og hjelp til slike spørsmål:

- Sykehussosionomen er en god støttespiller og en hjelper i en slik situasjon. De fleste store sykehus har sosionomer
- NAV er en viktig aktør når det gjelder å informere om og behandle søknader om aktuelle rettigheter i Folketrygden og å gi økonomisk rådgivning, www.nav.no

- Arbeidsgiver har oversikt over avdødes pensjonsordninger og kollektive forsikringsordninger
- Forsikringsselskaper
- Pasientorganisasjoner og hjelpetelefoner
- Kreftforeningens rådgivningstjeneste er bemannet av sykepleiere, sosionomer og jurister. De besvarer spørsmål om sykdom og behandling og om rettigheter, økonomi, arv, testamente og annet. Ring 21 49 49 21, send e-post til radgivning@kreftforeningen.no eller chat på kreftforeningen.no. Kreftforeningen har også utfyllende informasjon om aktuelle velferdsytelser, se kreftforeningen.no





KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG