

На пороге вечности...

Паллиативная помощь – это помощь неизлечимо больным пациентам. Она направлена на улучшение качества жизни человека и его семьи.

В Тюменской области специализированным паллиативным медицинским учреждением является **ГАУЗ ТО "Хоспис"** (<https://hsp.medinfo72.ru/>). По словам Заместителя Директора - Главного врача учреждения **Русаковой Марины Александровны**, врачи хосписа борются не с заболеваниями, а с симптомами болезни, избавляют пациентов от боли. Психологическую помощь человеку и его родственникам оказывает квалифицированный психолог.

Также на базе учреждения есть **выездная служба** (врачебные и фельдшерские бригады). Вызвать их можно по телефону: **8 (3452) 970-035** (пн-пт с 08.00-16.00).

Медицинский психолог «Хосписа» **Ирина Аминова** разработала «**Памятку для родственников**». В ней она говорит об уязвимости пациентов с онкологическим заболеванием, увеличении уровня тревожности:

«Чувства больного – шок, боль, отчаяние, страх перед будущим, подавленность, гнев – копят и выливаются в агрессию против всех и вся. Родственники такого пациента, ухаживающие за ним, ошибочно считают, что не имеют права на усталость, обиду, раздражение, у них могут возникнуть мысли безнадежности, отчаяния, что все усилия пусты и бесполезны. Это приводит или к **отчуждению**, или к **созависимости** и полному погружению в болезнь родного человека. В итоге заболевший перестает выполнять элементарные вещи, которые он в состоянии сделать самостоятельно, и это повышает степень беспомощности. Оба этих пути ошибочны и могут привести к нервному срыву и невозможности помочь больному».

Каким может быть выход из сложившейся ситуации? Советы психолога: 1.

Выслушать больного. Он ждет простого человеческого участия и понимания, ему нужно дать возможность выговориться, разделить свои страхи, сомнения, опасения, надежды и все, что у него в мыслях и на душе.

2. Дать ему понять, что Вы его слышите и понимаете. Держите его за руку во время разговора, смотрите в глаза, молчите, кивайте, чтобы он чувствовал Ваше постоянное внимание.

3. Поощряйте и подталкивайте заболевшего к общению, поддерживайте в нем уверенность, что он может поделиться всем, что его тревожит. Задавайте вопросы и внимательно слушайте ответы.

4. Дайте возможность выплакаться, если ему это необходимо, и если Вам тяжело – поплачьте вместе с ним, не скрывайте Ваших эмоций. Сопереживание делает нашу жизнь подлинной.
5. Поддерживайте в больном оптимизм, переключайте его внимание на то, что ему интересно. Оставляйте место для юмора, который имеет хороший терапевтический эффект.
6. Обсудите с ним, что Вы будете делать для него, а какие действия он будет выполнять самостоятельно или с Вашей помощью.

Помните, что Вы не одиноки, врачи и психологи придут Вам на помощь и подскажут, что можно сделать для поддержки здоровья Ваших близких.

Куда можно обратиться за помощью?

- ✓ Вы можете записаться к психологу Ирине Алексеевне Аминовой по телефону: **8 (3452) 97-00-35**.
- ✓ В медицинских учреждениях области функционируют **Школы по уходу за тяжелобольными людьми**.
- ✓ Круглосуточная горячая линия онкопсихологов «Ясное утро»: **8-800-1000191** (звонок бесплатный).
- ✓ В Медицинский город: г. Тюмень, ул. Барнаульская, 32, телефон: + 7 (3452) 270-552 (ежедневно, круглосуточно).

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Памятки:

- ✓ **Уход за человеком в конце жизни**
- ✓ **Кормление тяжелобольного**
- ✓ **Организация безопасного пространства тяжелобольного**
- ✓ **Профилактика пролежней**
- ✓ **Уход за телом**
- ✓ **Уход за ногтями и кожей рук и стоп**
- ✓ **Уход за мочевым катетером**
- ✓ **Особенности общения с людьми с деменцией**
- ✓ **Уход за трахеостомой**

Уходивайте

- До самого конца ухаживайте крестом и ладонью руки, ноги, лицо.
- Особое внимание уделяйте гигиенической помощи.
- Не проводите сложных манипуляций (быстро сменить белье, душ).
- Одевайте больного в удобную, легкую и просторную одежду из натуральных тканей.
- Ухаживайте (при необходимости смывать) ногти на пальцах, особенно ногти на ногах.
- Протрите глаза.
- Сменяйте трусы гигиенической помадой.

- 1 Не используйте дезинфицирующие средства для рук — они могут вызвать раздражение.
- 2 Не используйте бранные прозвища.

Создайте комфортную обстановку

- Проветривайте помещение раз в день (но не давайте сквозняков).
- Поддерживайте оптимальную для больного температуру воздуха (особенно в зимнее время, чтобы избежать простуды, либо жары).
- Не используйте увлажнители воздуха (без необходимости).
- Выложите любимую музыку человека, включите звуки природы.

- 1 Иллюзии
- Реалистично и трезво анализировать действительность, видеть реальную ситуацию.
- Прогнозировать.
- Искусственный оптимизм — это может быть депрессия, гнев и др.

- 1 Поступайте с больным человеком так, как хотите, чтобы поступали с вами.

Правильная организация ухода за больным человеком требует специальных знаний и навыков. Если вы чувствуете, что не можете справиться с уходом за больным человеком, обратитесь к специалистам.

Последние дни и часы жизни — это время тишины, неспешности и самых важных слов.



Обязательно общайтесь.

- Спросите больного, чего бы ему хотелось. Исполните любые пожелания — вы потом будете жалеть о невыполненном.
- Узнайте у человека, хочет ли он пообщаться со специализированной службой веры.
- Если у вас уже был откровенный разговор о смерти, узнайте у близкого его пожелания по поводу похорон. Возможно, он захочет оставить распоряжения выжить после себя.
- Дайте человеку возможность прожить свои чувства.
- Не обвиняйте его ни в чем. Выбор — прическа и похороны.
- Не настаивайте ни на чем, не навязывайте своих убеждений.
- Не прерывайте общение с маленькими детьми или внуками: это важно и детям, и внукам.
- Избегайте агрессивного оптимизма, слов «держаться», «ты поправимся» и т. д.
- Не бойтесь пауз и тишины.
- Если вы или близкий вам человек хотите говорить и сказать свое слово.
- Не оставляйте умирающего человека одного.
- Прислушайтесь к своим чувствам, позвольте им, пока у вас есть время.
- Скажите важные слова:
 - Прощай.
 - Я люблю тебя.
 - Прощай.

- 1 Если вы чувствуете, что не можете справиться с уходом за больным человеком, обратитесь к специалистам.

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 видеть, что твой близкий уходит. Мы сопереживаем вашей ситуации и желаем вам сил и терпения. Есть небольшие советы, которые помогут вам сохранить атмосферу спокойствия и любви в доме.



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

- 1 Что было бы для вас самым важным в этот период?
Например, получить хороший медицинский уход, иметь возможность пообщаться со своим близким, принять и оформить свои дела.
- 2 Помогаете ли вы последнюю волю близкого?
Кто, по его мнению, будет принимать за него решения или принимать за него решение в трудные моменты для обеспечения реализации его воли?
- 3 Есть ли в вашей семье кто-либо, кто может помочь в этот период?
Выясните, кто может помочь в этот период, кто из его родственников, друзей, чтобы они могли поддержать.
- 4 Кто-то из ваших близких хотел бы увидеть перед смертью кого-то из его родственников, друзей, чтобы они могли попрощаться?

Если вы чувствуете, что не можете справиться с уходом за больным человеком, обратитесь к специалистам. Мы готовы помочь вам в этот период. Обратитесь к специалистам по телефону: 8 (800) 700-84-36.

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 понимаем, когда она уже рядом.

Признаки приближения смерти

Физические изменения

- 1 Усталость, слабость

Человек практически перестает самостоятельно двигаться. Поэтому:

- обеспечьте человеку удобное положение в кровати, чуть приподняв изголовье;
- оберегайте от излишней 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 напиться — проявление жажды и любви, но сейчас, возможно, вашему близкому этого не нужно.

- 3 Нарушение глотания
- Прекратите прием таблеток и коренья.
 - В последние часы жизни не рекомендуется проводить омовение лица и мыть руки из-за потери рта и глотания. Это может привести к нежелательному возбуждению больного. Лучше просто повернуть его голову вбок.



- 4 Отсутствие моргания, глаза приоткрыты

Регулярно увлажняйте глаза офтальмологическими каплями или искусственной слезой.

- 5 Дыхательная недостаточность

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

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

- 6 Недержание мочи и кала

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 питательной гигиеной.
- Сразу после смерти тело человека расслабляется и выходят остатки мочи и кала. Не пугайтесь. Это физиологический процесс.

- 7 Боль

Признаки боли: гримасы, стоны, нахмуренные брови, напряжение в мышцах шеи и плечевого пояса, беспокойство.

- 1 Боль не всегда сопровождается умиранием. Однако, если врач рекомендует прием сильнейших обезболивающих, не бойтесь применять их в конце жизни больного.
- 2 Если вы чувствуете, что не можете справиться с уходом за больным человеком, обратитесь к специалистам.

Ментальные изменения

- 1 Ухудшение речевой функции

- Заторможенный или неадекватный ответ.
- Отсутствие речи.

Прочтите терпеливо, придумайте систему знаков, с помощью которой вы будете общаться друг с другом. Задавайте вопросы, требующие односложного ответа: «да» или «нет».

- 2 Снижение уровня сознания

- Постоянное пребывание в полусне, забытие.
- 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 спорьте в его присутствии;
- прикасайтесь к нему;
- вытирайте намок;
- ставьте любимую музыку.

- 3 Терминальный делирий (бред)

- Спутанность сознания, возбуждение, беспокойство.
- Повторяющиеся движения, стоны, всхлипы.

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

- 1 Некоторые люди в конце жизни находятся в видимом беспокойном состоянии. Но поспешите, это больше тревожит вас, чем вашего близкого.

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

- 1 Не забывайте заботиться и о себе в этот тяжелый 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 холодными.
- Обострение черт лица.
- Проявление на лице светлого, белого нерегулярного трупного пятна.

- 2 Редкие, неожиданные симптомы

- Всплеск энергии перед самой смертью.
- Резкое вдох, удушье, резкое ухудшение состояния.

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

Возможные действия

- 1 Вызов скорой и последующая госпитализация/реанимация (лучше избежать лишних перемещений и предсмертного состояния).
 - 2 Вызов врача и/или патронажной сестры.
 - 3 Прекращение активных действий и просто пребывание рядом.
 - 4 Приглашение семьи и близких для прощания.
- Если вы хотите в Москве, можно позвонить в Координационный центр по паллиативной помощи для получения консультации: 8 (495) 940-19-05.