



altiden

# Livets sidste tid

En pjece til dig, der er pårørende

# Når livet nærmer sig sin afslutning

## Kære pårørende

Når et menneske nærmer sig livets afslutning, kan det være en svær og følelsesladet tid for både den døende og de nærmeste. Der kan opstå mange spørgsmål, bekymringer og behov for støtte.

Denne pjece er udarbejdet for at give dig som pårørende viden, tryghed og støtte i den sidste tid.

Vi ved, at afslutningen på livet er forskellig for hver enkelt. Derfor tilpasser vi altid indsatsen til det enkelte menneske og den enkelte families behov.

I Altiden arbejder vi med palliativ omsorg. Vores mål er at skabe livskvalitet i den sidste tid ved at lindre fysiske, psykiske og følelsesmæssige symptomer. Vi arbejder for, at den døende oplever tryghed, omsorg og værdighed i alle situationer. Al omsorg tager udgangspunkt i respekt for den enkeltes ønsker, værdier og behov, så den sidste tid kan leves på egne præmisser.

Vi lægger vægt på at inddrage dig som pårørende, da du spiller en vigtig rolle, men du kan også have behov for støtte og nærvær.

Du er altid velkommen til at stille spørgsmål og kontakte personalet, hvis der er noget, du er i tvivl om eller har brug for at tale om.

# Altidens tilgang til livets afslutning

I Altiden tager vi udgangspunkt i vores værdier.

## Respekt

Vi møder hvert menneske med værdighed, empati og nærvær – også i livets sidste tid.

## Enkelhed

Vi skaber ro og tryghed gennem tydelig kommunikation og overskuelige rammer.

## Kundskab

Vi arbejder fagligt med palliativ pleje og følger nationale anbefalinger og best practice.

## Ansvar

Vi tager ansvar for både borgerens og de pårørendes behov gennem hele forløbet.

## Hvad er palliativ pleje?

Palliativ pleje handler om at lindre symptomer og skabe bedst mulig livskvalitet, når et menneske lever med en sygdom, der ikke længere kan helbredes. Fokus er på omsorg, nærvær og støtte til både den døende og til de pårørende.

Den palliative pleje har til formål at mindske fysiske gener som smerter og åndenød samt at lindre angst, uro og andre psykiske eller følelsesmæssige reaktioner. Derudover tilbyder vi åndelig og eksistentiel støtte, hvis det ønskes.

For at sikre den bedst mulige pleje samarbejder vi med den praktiserende læge, sygeplejefaglige ressourcer og ved behov specialiseret palliativ rådgivning. Vi inddrager også andre relevante samarbejdspartnere, så indsatsen altid er tilpasset den enkelte og helheden omkring familien.



## Pårørendes rolle

### Små ting kan have stor betydning.

Som pårørende spiller du en vigtig rolle i den sidste tid. Din tilstedeværelse kan være med til at skabe trykthed og ro for den, der er døende. Der findes ikke én rigtig måde at være på. Det vigtigste er, at du er til stede på en måde, der føles rigtig for jer begge.

At være sammen kan tage mange former. Det kan være at sidde stille side om side, holde i hånd eller tale roligt sammen. For nogle kan musik eller højtlesning give en følelse af nærvær og genkendelighed, mens andre har mest brug for ro og stilhed. Rolige omgivelser og hyggelige rammer kan også være med til at skabe en tryk atmosfære. Små omsorgshandlinger, som at fugte læber og mund, kan have stor betydning.

# Tegn på at livets afslutning nærmer sig

Når livet nærmer sig sin afslutning, sker der ofte naturlige forandringer i kroppen. Disse forandringer kan komme gradvist og kan se forskellige ud fra menneske til menneske. Det er vigtigt at vide, at disse reaktioner er en naturlig del af livets afslutning.

De typiske tegn, som ofte kan vise sig i den sidste tid, er:

- Tiltagende træthed og svækkelse
- Øget søvnbehov
- Mindre interesse for mad og drikke
- Ændret vejrtrækning
- Kølige hænder og fødder
- Ændret hudfarve
- Urolig eller rallende vejrtrækning
- Mindre kontakt og reaktion

## Smerter og lindring

Vi arbejder målrettet for at sikre, at den døende ikke oplever smerter eller ubehag. Smerter kan vise sig på forskellige måder, for eksempel som uro, grimasser, ændret vejrtrækning eller en spændt kropsholdning.

Vi vurderer løbende behovet for lindring i tæt samarbejde med lægen, så indsatsen altid er tilpasset den enkeltes situation. Lindringen kan bestå af smertestillende eller beroligende medicin samt behandling, der mindsker åndenød, kvalme, uro og angst.

## Angst og uro

Den døende kan opleve angst eller uro, særligt i den sidste tid af livet. Det kan ofte lindres gennem nærvær og omsorg, for eksempel ved blid berøring, en rolig stemme og ved at have kendte og trygge personer tæt på. Rolige omgivelser kan også være med til at skabe tryghed. Hvis der er behov for det, kan angst og uro desuden lindres med medicinsk behandling, så den døende kan finde mere ro.

## Mad og drikke i den sidste tid

Det er naturligt, at appetitten falder i den sidste tid af livet. Kroppen har ikke længere behov for samme mængde mad og væske, og det er en del af den naturlige proces. Det vigtigste er at tilbyde små mængder, følge den døendes ønsker og skabe ro omkring måltiderne.

Når den døende ikke længere kan spise eller drikke, forebygger vi tørhed i munden ved at sørge for nænsom mundpleje og fugtning af læberne.

Ekstra væske eller sondeernæring er ofte ikke gavnligt i denne fase og kan i stedet medføre ubehag.

## Træthed og bevidsthed

I den sidste tid vil den døende sove mere, være sværere at vække og reagere mindre på omgivelserne. Det er en naturlig del af kroppens afslutning.

Høre- og følesansen er ofte de sanser, der forsvinder som det sidste. Derfor kan det være betydningsfuldt at tale roligt, fortælle hvem du er og være til stede med dit nærvær. Selvom der ikke altid kommer en synlig reaktion, kan din stemme og tilstedeværelse stadig give tryghed og ro.

## De sidste timer

Når døden nærmer sig, kan man opleve, at vejtrækningen bliver langsommere, og der kan forekomme pauser imellem vejtrækningerne. Den døende vil ofte have mindre kontakt med omgivelserne. Hænder og fødder kan føles køligere, og næsen bliver mere spids.

Vi er til stede hele tiden og sørger for støtte, ro og omsorg både for den døende og for jer som pårørende.

# Når døden er indtruffet

Når døden indtræffer, giver vi god tid og ro til, at de pårørende kan tage afsked. Vi hjælper med at gøre afdøde i stand.

En læge vil foretage ligsyn og udarbejde dødsattesten. Som pårørende kontakter I herefter en bedemand. Vi står gerne til rådighed med vejledning og tager os tid til at svare på jeres spørgsmål om det videre forløb.

Vi ved, at den sidste tid kan være følelsesmæssigt krævende. Derfor tilbyder vi samtaler, støtte under hele forløbet og vejledning om de praktiske forhold, så du som pårørende ikke står alene.

Der er altid tid til spørgsmål og til det, der fylder for dig som pårørende.



# Altidens mål for livets sidste tid

I Altiden arbejder vi for at skabe de bedst mulige rammer i livets sidste tid. Vores mål er at sikre en værdig afslutning på livet, hvor den døende oplever tryghed og omsorg.

Vi lægger stor vægt på at støtte de pårørende og være til stede med nærvær og forståelse. Vi tager os tid til at lytte til jer, besvare jeres spørgsmål og støtte jer gennem forløbet.

Vi stræber efter en høj faglig kvalitet i pleje og omsorg og møder hvert menneske med respekt for individuelle ønsker, behov og livshistorie. For os er det vigtigt, at både den døende og de pårørende føler sig trygge og mødt med respekt og værdighed.

**” Vi gør verden lidt bedre,  
ét menneske ad gangen**

altiden.dk  
+45 42 90 95 90  
kontakt@altiden.dk

**altiden**