Udskillelse

Efterhånden som personen bliver svagere og ikke er i stand til at komme op af sengen, kan de muskler, som kontrollerer tarmen og blæren slappes, og inkontinens eller ufrivillig vandladning eller afføring kan forekomme. Ofte vil personen føle sig forlegen og/eller kan vågne op fra søvnen. Forhold dig til ham eller hende med værdighed og respekt og undgå at udstille deres private steder til andre. Det er vigtigt at holde huden ren og tør, ellers kan huden udvikle udslæt eller åbent sår og bevirke mere ubehag. Brug éngangshandsker og sæbe og vand eller vådserviet. Når en person har brug for at komme af med afføring, kan vedkommende ofte blive gnaven, irritabel eller rastløs. Det er en god idé at holde regnskab med afføringen og fortælle sygeplejersken eller lægen om det. Man kan ikke forvente en normal daglig afføring, men for mange dage mellem eliminationerne kan være tegn på problemer. Men når føde-indtagelsen er lille, så er der heller ikke basis for så meget afføring.

Efterhånden som nyrerne svækkes, og huden tager sig mere af eliminationsarbejdet, vil personen opleve, at det klør forskellige steder på kroppen og også få øget sved på grund af, at varmeregulationen svigter, og så er det svært at give komfort. Forskellige ting virker for forskellige mennesker; nogle kan lide varme bade, andre kølige afvaskninger; kølige kompres på forhovedet og pulsområdet kan køle og lindre. Tea-træolie, morgenfrue- eller lavendelolie eller andre kommercielle produkter kan give lettelse. Skift sengetøjet, hvis det er fugtigt. Dette er en god lejlighed til at massere ryggen og arrangere personen i en mere behagelig stilling.

Kropstemperatur og farve

De mekanismer, som kontrollerer kroppens evne til at regulere temperaturen, vil begynde at svigte. Huden kan svede og stadig være meget kold eller måske varm. Personen kan sparke sengetøjet af, men være kold at røre ved. Efterhånden som hjertet bliver svagere, kan kredsløbet ikke i tilstrækkelig grad nå ud i hænder og fødder, og de vil blive kolde at røre ved, og neglene kan blive blålige, mens arme og ben kan blive blege, grå, marmorerede eller blåligrøde. På dette tidspunkt er det bedst at følge den døendes ønske om at holde vedkommende komfortabel, selvom det er imod al fornuft (som at prøve at holde en person dækket til, mens han eller hun sparker tæppet af). Imidlertid er det vigtigt at undgå træk, som kan bevirke at kropstemperaturen falder for hurtigt og forårsager rystelser. Normalt er det tilrådeligt med at ændre stilling hver 3-5 time, men overvåg nøje, om det bliver for smertefuldt at vende, eller om der er en stilling, som ikke føles godt. Hvis det er muligt så giv ekstra smertelindring før et nødvendigt skift (som f.eks. når der skal rensens for inkontinens). Hvis døden er tæt på, så er det ikke nødvendigt at vende af hensyn til cirkulationen. Det er kun nødvendigt at vende patienten, hvis det hjælper vejrtrækningen eller giver mere komfort. Observér altid hvor godt en person falder til i et nyt leje, og hvis vedkommende ikke falder til, så prøv en anden stilling, eller vend nænsomt tilbage til den tidligere position og/eller giv smertelindring. Dette er en vanskelig afgørelse, og det kan være en stor udfordring for omsorgsgiveren, fordi tingene altid ændrer sig. En stilling som er den bedste én dag vil ikke nødvendigvis kunne udholdes den næste dag. Et løst lagen fra skuldrene og ned til knæene (et stiklagen) under personens krop kan være en hjælp til at vende eller løfte personen op af sengen. (En person på hver side af sengen som holder hver deres side af lagenet, rullet tæt op til kroppen.)

Vejrtrækning

Hvis vejrtrækningen er besværlig hvadenten man giver ilt eller ej, så kan en vifte, der blæser luft hen over kroppen, og som giver en følelse af at være ude i frisk luft, kombineret med en mental suggestion om at sidde på en bænk i vinden på toppen af en høj bakke – være noget der kan give lettelse. At holde hovedet løftet vil hjælpe vejrtrækningen; vær opmærksom på stadig at støtte den nedre del af ryggen. Smørelse på læberne vil hjælpe med til at forhindre sprækker. Og mundhygiejne med mund-swabs kan hjælpe med at holde tungen og munden fugtig og mindre uren. Selvom dette ikke er nødvendigt eller måske heller ikke bliver accepteret af en, der er tæt på døden.

En ændring i vejtrækningsmønstret er signifikant under dødsprocessen. Når udåndingen er længere end indåndingen, er dette et tegn på, at dødsprocessen er begyndt (selv uger før den faktiske død). Dernæst bliver vejrtrækningen uregelmæssig, selvom uregelmæssig vejrtrækning kan forekomme på et hvilketsomhelst tidspunkt, når nogen har en lunge-tilstand, der bevirker åndenød. Nærmere ved døden involverer vejtrækningen hele brystkassen, og vejrtrækningen er meget hurtig (op til 30-50 vejrtrækninger pr. minut) for det meste gennem munden, og så kan det stoppe i 10-15 sekunder før næste indånding. Denne periode af ikke-vejrtrækning kaldes ”apnoea”. Dette mønster med overfladiske hurtige vejrtrækninger fulgt af ingen vejrtrækning (det kaldes Cheyne-Stokes vejrtrækning) kan vare nogle få dage, timer eller minutter, før personen faktisk standser vejrtrækningen, men en persone bliver sjældent bedre på dette trin.
Der kan være en raslende lyd (ofte kaldet dødsraslen) fra bagsiden af struben, forårsaget af spytansamling, fordi personen ikke længere kan synke. Dette er ofte forstyrrende for hjælperne, men det synes ikke at genere den døende person. Søen af sekretion er for langt nede i halsen til, at det kan suges op. Nogle gange kan det

at vende personens hoved til siden hjælpe med til at dræne sekreterne fra munden. Døende mennesker trækker vejret bedre, når de ikke ligger helt på siden, sådan som en rask person ville gøre. At ligge hen mod den højre side foretrækkes ofte, fordi hjertet ikke bliver forstyrret, og ifølge buddhistisk medicin understøtter denne stilling et lykkeligt sind ved at blokere den højre kanal. Buddha døde da han lå på den højre side. Buddhistiske skrifter foreskriver at blokere det højre næsebor med ringfingeren, og lade hovedet hvile på hånden. Men hvis der er en medicinsk grund, eller personen bare ikke kan tåle den højre side, så må komforten prioriteres, for at holde personens sind lykkeligt.

Uforudset opmærksomhed og forøget energi

En dag eller to, ja selv få timer før døden, kan personen ofte have en bølge af energi, vågne op og blive kvik, og kan nogle gange spise eller tale og kan tilbringe nogen kvalitetstid med de mennesker, der er tæt på. Dette er en meget særlig tid for endelig spirituel praksis og mentale forberedelser, som kan deles med de nærtstående, hvis det er den døendes ønske. Dette er også en meget dyrebar tid, fordi den normalt ikke varer særlig længe, idet de fleste mennesker bliver bevidstløse (responderer ikke) i timer eller dage før vejrtrækningen standser.

Tegn på nært forestående død

Øjnene har en glasagtig fast stirren med store pupiller; der er en bleg grå eller blågrå farve særligt på læber, hænder og fødder. Hænder og fødder kan være kolde. Munden er åben, vejrtrækningen gennem munden er megt hurtig eller meget langsom (ofte med raslen) med pauser på 25-50 sekunder mellem indåndingerne. Der er ikke respons på stemmer eller smerte. Det er

af yderste vigtighed ikke at gøre eller sige noget som kan forstyrre eller gøre personen vred, som f.eks. at tale abrupt, skændes, græde, eller foretage rå handlinger; bevar en fredfyldt atmosfære med mennesker der beder, mediterer eller chanter i overensstemmelse med den døende persons ønske, eller efter instruks fra den døendes spirituelle lærer. Enhver hjælpgiver kan skabe uendelig universel kærlighed eller hengivenhed i sit hjerte og ønske for den døende person, at vedkommende må blive fri for lidelse i kraft af netop denne kærlighed eller hengivenhed/tro, og at den døende bliver forenet i kærlighed med Gud eller med personens kilde til inspiration og godhed.

Klinisk død

Ingen vejrtrækning (brystet bevæger sig ikke)
Ingen hjerteslag (ingen puls)
Store pupiller, som ikke ændrer størrelse
Nogle gange udtømning af endetarm eller blære.

På grund af sindets kontinuitet, er sindstilstanden ved dødstidpunktet af meget stor betydning, det er af yderste vigtighed at dø med et roligt og fredfyldt sind; med stærke spirituelle/positive tanker som dominerende. Derfor er det vigtigt at opretholde en fredelig atmosfære, og lade dødsprocessen skride fremad uforstyrret ved ikke at berøre kroppen, før al varme er forsvundet (dette indikerer, at den mest subtile bevidsthed har forladt kroppen). Hvis kroppen skal rengøres eller flyttes, anbefales det at berøre toppen af hovedet først, så at bevidstheden bliver opmærksom på dette, og derfor forlader kroppen ad kron-chakraet.
Ifølge buddhistiske tekster er døden adskillelsen mellem kroppen (den fysisk form) og "sindet" det formløse, klare, lysende og vidende. (Kun den mest subtile del af sindet går videre).

Døden er en trinvis proces.

Efter undfangelsen bevæger formdannelsen sig fra det mere subtile til det grovere, men på dødstidspunktet er der en opløsning fra det grovere til det mere subtile. De fire elementer : jord (de hårde substanser i kroppen), vand (de flydende), ild (varme) vind/luft (energi, bevægelse) degenererer og opløses ind i hinanden, og der er ydre tegn og indre visioner på hvert trin. På dødens endelige trin opløses hele den grovere bevidsthed ind i det klare lys, hvor man kan opdage den fundamentale indre virkelighed, hvis man har trænet før.

Litteratur:

How we Die af Sherwin B. Nuland, MD
Døden og livet før af Hans Hellighed Dalai Lama
Good Life, Good Death af Gehlek Rinpoche
Sleeping, Dreaming and Dying ed. af Fransisco J. Varela, Ph.D
Advice and Practices for Death and Dying for the benefit of Self and Others af Lama Zopa Rinpoche.

Denne information er en service fra Amitabha Hospice Service Trust. Da vi prøver at holde vores information så akkurat som muligt, fralægger vi os en hvilken som helst garanti, udtalt eller impliceret, om dets nøjagtighed, fuldstændighed eller egnethed til et særligt formål. Personer, der får fat i dette materiale påtager sig det fulde ansvar for brugen af denne information og forstår og er enige i, at Amitabha Hospice Service Trust ikke er ansvarlig eller hæfter for en hvilken som helst klage, tab eller skade, der kan fremkomme ved brug af denne information. Denne information er udelukkende beregnet til uddannele og kan ikke anses for at være en professionel service eller et medicinsk råd. Dette er ikke en

erstatning for professionel medicinsk behandling. Hvis du har mistanke om, at du har et helbredsproblem, må du konsultere din læge.

Amitabha Hospice Service Trust

(oversat af Maria Damsholt med tilladelse fra Ecie Hursthouse, Amitabha Hospice Service)