

## Ухаживайте

- До самого конца увлажняйте кремом и лосьоном руки, ноги, лицо.
- Особое внимание уделите интимной гигиене.
- Не проводите сложных манипуляций (мытьё головы, ванна, душ).
- Одевайте больного в удобную, легкую и просторную одежду из натуральных тканей.
- Увлажняйте рот (искусственной слюной, кусочками льда, влажными ватными тампонами).
- Протирайте глаза.
- Смазывайте губы гигиенической помадой.



- Не используйте ароматизированные бальзамы для губ — они могут вызывать раздражение.
- Не вставляйте зубные протезы.

## Создайте комфортную обстановку

- Проветривайте несколько раз в день (но не допускайте сквозняков).
- Поддерживайте оптимальную для больного температуру воздуха (люди в конце жизни могут либо сильно потеть, либо мерзнуть).
- Используйте увлажнитель воздуха (при необходимости).
- Включайте любимую музыку человека, имитацию звуков природы.



### Избегайте:

- резких и громких звуков (закрывание дверей, звонок телефона и дверной звонок);
- яркого освещения;
- искусственной тишины — она может быть давящей;
- суеты в доме.



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

Научные консультанты:  
О.Н. Выговская, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;  
А.Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;  
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Тираж 1500 экз. 2018 г.

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



### Обязательно общайтесь.

- Спросите близкого, чего бы ему хотелось. Исполняйте любые пожелания — вам потом будут важны такие воспоминания.
- Узнайте у человека, хочет ли он пообщаться с духовным представителем своей веры.
- Если у вас уже был откровенный разговор о смерти, узнайте у близкого его пожелания по поводу похорон. Возможно, он захочет оставить распоряжения насчет своих вещей.
- Дайте человеку возможность проявить свои чувства.
- Не обвиняйте его ни в чем. Наоборот — простите и попросите прощения.
- Не настаивайте ни на чем, не навязывайте своих убеждений.
- Не препятствуйте общению с маленькими детьми или внуками: это важно и детям, и уходящему.
- Избегайте неуместного оптимизма, слов «держись», «ты поправишься» и т. д.
- Не бойтесь пауз и тишины. В молчании ваш близкий сам начнет говорить и скажет самое главное.
- Не оставляйте умирающего человека одного.
- Прислушайтесь к своим чувствам, поделитесь ими, пока у вас есть время.
- Скажите важные слова:
  - Прости меня.
  - Я прощаю тебя.
  - Я люблю тебя.
  - Благодарю тебя.
  - Прощай.



Иногда человек не умирает, словно бы ожидая разрешения от близких. Важно отпустить его и дать ему умереть в спокойной обстановке.

# 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.

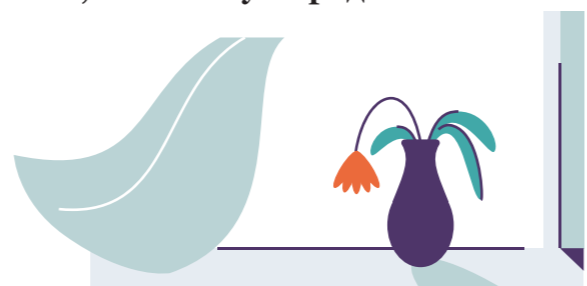
Попробуйте понять, что из-за отсутствия питания переживаете и страдаете вы, а не больной. Желание накормить — проявление заботы и любви, но сейчас, возможно, вашему близкому этого не нужно.

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

**i** 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.

**i** 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.

**i** 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, забытии.
- 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.

#### 3 Терминальный делирий (бред)

- Спутанность сознания, возбуждение, беспокойство.
  - Повторяющиеся движения, стон, вздохи.
- Находитесь рядом, держите его за руку, разговаривайте с ним.

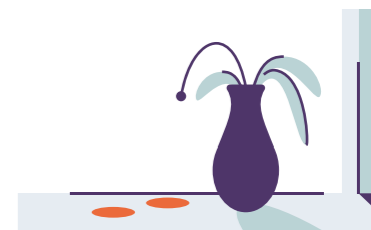
**i** Некоторые люди в конце жизни находятся в видимом беспокойном состоянии. Но поверьте, это больше тревожит вас, чем вашего близкого.

Больной может не ощущать одышку, удушье и другие симптомы; его стоны, кричание 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.


#### 2 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.**