

Информация для  
пациентов и близких

**a**slimnica  
RIGAS AUSTRUMU KLINISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNICA

# Паллиативная помощь и заключительный этап жизни



**Мы не можем  
изменить течение  
заболевания,  
но можем  
обеспечить  
человеку  
комфорт и заботу  
на этом пути.**



Заключительный этап жизни – один из самых сложных периодов как для человека, страдающего тяжелым заболеванием, так и для его близких. В это время часто переплетаются сильные чувства: грусть, любовь, усталость, терпение, страх, надежда и стремление к покою. Именно в этот момент особенно важно создать такую обстановку, в которой человек ощущает уважение, безопасность и заботу, а его близкие понимают, как лучше всего ему помочь – физически, эмоционально и практически.

**Данный материал создан с целью помочь:**

- понять, как протекает естественный процесс умирания;
- узнать, как обеспечить достойную заботу;
- распознать симптомы и способы их облегчения;
- разобраться в том, что такое паллиативная помощь и уход в хосписе;
- узнать, о способах поддержки для самого пациента, а также его близких.

## **Что такое паллиативная помощь?**

Паллиативная помощь – это междисциплинарная, целостная забота о людях с неизлечимыми заболеваниями, ограничивающими продолжительность жизни. Ее цель – предотвратить или снизить прямые или косвенные страдания, обеспечить максимально возможное качество жизни и поддержать семью и близких.

## **Как паллиативная помощь организуется в Латвии?**

Первоначально услуги паллиативной помощи организуются под наблюдением семейного врача по месту жительства, и при необходимости подключаются специалисты по паллиативной помощи и врач-алголог. В случае необходимости может быть направлена мобильная бригада паллиативной помощи, которая приедет по месту жительства пациента. Семейный врач также может выдать направление в больницу, где будет подобрана терапия, после чего возможно продолжение ухода в домашних условиях. Не бойтесь довериться своему семейному или лечащему врачу и спросить об этом!

**Согласно «Правилам паллиативной помощи» услуги мобильной бригады по месту жительства пациента включают в себя:**

- Круглосуточную поддержку координатора, информацию о документах;
- Оценку нужд, разработку и актуализацию плана помощи и терапии;
- Консультации и услуги со стороны медицинских работников и оказывающего помощь персонала, в том числе и в выходные дни;
- Транспортировку от места жительства в медицинское учреждение и обратно, при необходимости;
- Обеспечение техническими вспомогательными средствами, психосоциальную реабилитацию, социальный уход;
- Пациент, имеющий решение от врачебного консилиума, может получать медицинские услуги на дому.

## Что такое уход в хосписе?

Уход в хосписе – это особый вид паллиативной помощи для пациентов на последнем этапе жизни, когда активное лечение заболевания уже не проводится.

### В задачи хосписа входит:

- уменьшение боли и других симптомов;
- обеспечение спокойной и безопасной обстановки;
- поддержка семьи и близких;
- помощь в сохранении достоинства;
- обеспечение человеку возможности уйти из жизни без излишнего стресса, тревоги и боли.

В своей работе хоспис опирается на определение ВОЗ, предполагающее «всестороннюю поддержку людям с прогрессирующими заболеваниями, лечение которых больше не представляется возможным».

## Чем паллиативная помощь отличается от ухода в хосписе?

### УХОД В ХОСПИСЕ:

обеспечивается в последние месяцы, дни, часы жизни;

больше не проводится терапия по излечению заболевания;

цель – комфорт, покой, поддержка как для пациента, так и для семьи и близких.

### ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ:

может оказываться на любой стадии заболевания;

зачастую организуется параллельно с активным лечением;

сфокусирована на контроль симптомов и эмоциональную поддержку.

## Что такое процесс умирания?

Умирание – это естественный процесс на завершающем этапе жизни, при котором тело постепенно утрачивает свои функции. Умирание имеет как физиологическую, так и эмоциональную сторону, и у каждого человека проходит по-разному.

### Как правило, в это время наблюдается:

- снижение сердечной деятельности;
- сбивчивое дыхание;
- пониженный уровень энергии;
- меньшая потребность в еде и жидкости;
- учатившееся желание спать, сонливость;
- меньшее внимание к близким людям и важным вещам.

## Этапы умирания

### 1) Ранняя стадия

- Человек начинает испытывать усталость, нуждается в более длительном отдыхе;
- Наблюдается снижение аппетита;
- Возможно замедление дыхания или движений;
- Эмоционально – стремление к покою, тишине, меньшему количеству разговоров.

### 2) Средняя стадия

- Тело теряет силу, передвижение становятся все более затруднительным;
- Дыхание может стать неровным;
- Появляется дезориентация или спутанность сознания;
- Возможна тревога, обеспокоенность, необходимость присутствия близкого человека;

### 3) Терминальная стадия

- Человек большую часть времени спит;
- Дыхание становится отрывистым или сбивчивым (с паузами);
- Замедляется работа сердца;
- Холоднее руки и ноги;
- Взаимодействие сводится к минимуму, но слух сохраняется дольше всего.

## Физические изменения под конец жизни

Данный этап может включать в себя:

- Усталость и сонливость; сон до 20 часов в сутки – это нормально;
- Снижается объем питья и пищи, но это не говорит о наличии страданий;
- Изменения дыхания – неравномерное, глубокое, отрывистое, с паузами;
- Перепады температуры – холодные конечности, потливость;
- Изменения разума – нарушения сознания, обрывки разговоров или воспоминаний.

**Важнее всего помнить:**

**эти изменения нормальны и ожидаемы, сгладить их помогут мягкие меры поддержки, т.н. терапия комфорта.**

**Присутствие близких в это время дает огромное успокоение, даже если кажется, что человек не реагирует.**

## Почему некоторые методы лечения перестают применяться?

Порой определенные манипуляции, лекарства и обследования уже не помогают лечить заболевание, оно лишь прогрессирует и может приводить к дополнительным страданиям. По этой причине врач и команда оказывающих помощь лиц проводят тщательную оценку того, что действительно помогает пациенту, а что нет, например:

- анализы или капельницы, которые больше не улучшают самочувствие;
- кормление через зонд или вену, либо искусственная вентиляция легких, если это не приносит комфорта;
- интенсивная реанимация, если она не соответствует состоянию пациента или его пожеланиям.

**Мы не отказываемся от человека, а меняем подход к оказанию помощи.**

### ТЕРАПИЯ КОМФОРТА

Ниже приведены чаще всего встречающиеся симптомы и принципы их облегчения.

#### 1. Боль

По распространенному мнению, смерть всегда сопровождается болью. Даже если это так, на практике ее всегда можно облегчить.

Выбор лекарств опирается на индивидуальные нужды (от парацетамола, анальгина, иных нестероидных медикаментов до опиоидов, включая медикаменты, усиливающие эффект классических обезболивающих, к примеру, адъюванты).

#### Важно:

- давать лекарства регулярно, а не только при необходимости;
- следить за эффективностью;
- оценивать состояние пациента.



#### 2. Затрудненное дыхание

Помогает поднятие изголовья, свежий воздух, вентилятор;

Дыхательные упражнения, медитация;

По назначению врача – кортикостероиды, бронходилататоры, при необходимости антибактериальная терапия, мочегонные медикаменты; не исключены состояния, при которых вышеперечисленные препараты не помогают из-за прогрессирования заболевания, и для снижения тревожности и облегчения затрудненного дыхания назначаются противотревожные медикаменты, а также опиоиды в малых дозах; «шумное дыхание» на стадии умирания обычно не причиняет пациенту боли.

#### 3. Уход за кожей

- Регулярное увлажнение, деликатный уход, следует избегать трения;
- Смена положения каждые 2-3 часа во избежание образования пролежней, в пределах допустимого комфорта

#### 4. Регулирование температуры

- Согревание или охлаждение при необходимости.
- Прохлада рук может быть естественным явлением.
- Можно протереть лицо, шею, тело, ноги, руки влажным полотенцем, но делать это поэтапно, чтобы не причинять дискомфорт.

#### 5. Изменения в пищеварении

- Небольшие, частые приемы пищи – размером с горсть ладони, можно 6-8 раз в сутки.
- Если есть желание – по глотку жидкости, каждые несколько минут, если только сохраняется глотательный рефлекс.
- Лекарства от тошноты, рвоты либо запора по указанию врача.
- Можно давать фруктовые пюре, овощные супы, мягкие каши – они могут быть прохладными или даже замороженными.
- Отказ от приема еды и питья на стадии умирания – это нормальный физиологический процесс.

## Три важных аспекта при уходе

С учетом принципов ВОЗ, Европейского общества медицинской онкологии (ESMO), а также принципов биоэтики:

### 1) Автономность

следует уважать желание человека получать лечение и уход – в том числе и в конце жизни. Не бойтесь! Спросите, чего хочет сам человек! Не бойтесь слушать, как бы ни было трудно, ведь это может быть одно из последних желаний ...

### 2) Индивидуальность

болезнь не меняет сути человека. У него по-прежнему есть свои ценности, история и личность. Не бойтесь! Человек навсегда останется Вашим любимым родственником, независимо от стадии заболевания, общего состояния и возможных перемен во внешнем виде.

### 3) Поддержка без принуждения

задача близких быть рядом и поддерживать, а не убеждать или принуждать. Будьте рядом, пока есть возможность и силы! Спросите, чего Ваш родственник хочет! Не навязывайте того, чего бы ему не хотелось. Можете посидеть рядом и помолчать, можете рассказать о событиях своего дня. Возможно, он не ответит, но обязательно почувствует Вас!

## Эмоциональные потребности в конце жизни

На заключительном этапе жизни человек может стать более отстраненным, рассеянным или испытывать эмоциональные перепады. У кого-то этот период наполнен покоем, у других – обрывками воспоминаний, внутренними разговорами или душевными переживаниями. Близким это может показаться необычным, однако многие происходящие процессы представляют собой естественные перемены, когда мозг и тело постепенно теряют силу из-за развития болезни, а на борьбу с ней тратится большое количество энергии, вследствие чего организм стремится перейти в стадию покоя.

**Присутствие близких оказывает большую поддержку – не только через их слова, но и прикосновения, голос, а также атмосферу спокойного присутствия.**



### Как эмоционально помочь человеку:

- Делайте мягкие прикосновения. Подержите его за руку, погладьте лоб или сделайте небольшой массаж – все это поможет ощутить покой и безопасность. Наблюдайте за тем, как человек реагирует – некоторые прикосновения успокаивают, другие же могут оказаться излишними. Можете протереть лицо и шею, а также ладони и стопы влажным полотенцем, а затем вытереть их сухим полотенцем, создавая ощущение комфорта.
- Создайте спокойную обстановку. Постоянство, тишина и организованность пространства помогают снизить тревожность. Открытая дверь, приглушенный шум, тепло и мягкое освещение создают ощущение безопасности.
- Включите любимую музыку. Многие с удовольствием растворяются в музыке, которая когда-то помогала им расслабляться. Мягкие мелодии способны вернуть дыханию ритмичность, а сознанию – успокоиться.
- Будьте рядом, но не будьте навязчивы. Даже если человек не реагирует, он по-прежнему может воспринимать голос, близость и заботу. Исходящий от вас покой дает ощущение безопасности и снижает страх. Порой нет ничего лучше, чем просто тихо побыть рядом.
- Делитесь воспоминаниями только в том случае, если это дает покой. Кому-то важно слышать о проведенных вместе минутах, другим же – просто побыть в тишине. Позвольте близкому самому вести разговор через собственные реакции или молчание.
- Примите его реальность. Порой человек рассказывает о снах, видениях или разговорах с близкими, которых уже нет в живых. Это может давать ему ощущение покоя. Не нужно спорить с ним. Отвечайте с пониманием.

## Контакт с пациентом на заключительном этапе жизни

В этот период общение – это не только слова, но и тон голоса, язык тела, ритм, прикосновения и присутствие рядом.

**Даже если человек больше не отвечает, он зачастую:**

- слышит голоса,
- чувствует прикосновение,
- воспринимает близость,
- вслушивается в эмоциональную атмосферу,
- общение – это терапия, а не формальность.

Влияние и значение слов. Человек может не понимать все содержание, но он слышит интонацию и искренность.

Голос близких может стать островком безопасности. Если Вы испытываете эмоциональные трудности, Вас может подменить другой родственник, если такая возможность есть. Вы можете выйти в другое помещение, чтобы уменьшить беспокойство.

### Фразы для проявления эмпатии

- «Я здесь, рядом с тобой» – дает ощущение безопасности и покоя.
- «Можешь рассказать мне все, что у тебя на душе» – располагает человека к разговору, если он этого хочет.
- «Ты мне важен/важна» – показывает важность отношений.
- «Тебе удобно? Чем я могу тебе помочь?» – показывает заботу.
- «Не надо говорить, если нет сил. Я просто побуду рядом с тобой» – снижает напряженность и дает ощущение покоя.

### Способы общения: слова, взгляд, присутствие

- Говорите медленно и спокойно. Это помогает стабилизировать дыхание и снизить тревожность.
- Будьте рядом, но не мешайте. Человек может не выражать необходимость в тишине, но тело об этом может сигнализировать. Наблюдайте за его реакцией.
- Называйте человека по имени. Это помогает сохранить ощущение личности и собственного достоинства.

### Прикосновения и их значение

- Мягкое прикосновение может быть сильнее слов.
- Это дает сигнал: «Ты не один».
- Прикосновение может помочь снизить тревожность и боль.
- Важно: всегда наблюдайте за реакцией человека – дает ли прикосновение ощущение покоя либо же приводит к дискомфорту.



## После ухода из жизни

Когда человек умирает и уходит от нас, в мире на миг наступает особая тишина. Этот момент может быть как тяжелым, так и неуловимо спокойным. Важно знать, что в это время не стоит торопиться, и вы можете побыть вместе столько, сколько сами считаете нужным. Это время дано Вам, чтобы попрощаться, поблагодарить, помолчать или просто побыть рядом.

Вы можете посидеть рядом, подержать руку, погладить лоб, побыть в тишине или сказать все, что Вы хотели сказать. Это естественно и никем не запрещено. Когда почувствуете, что готовы, сообщите о случившемся персоналу медицинского учреждения.

Если человек умер дома, свяжитесь с семейным врачом или службой скорой помощи, чтобы они подготовили необходимые документы. Врачи шаг за шагом проведут Вас через все этапы – Вам не придется одному думать обо всех официальных процедурах. Умерший может оставаться дома еще несколько часов. За это время близкие смогут спокойно и без спешки проститься с ним. Когда почувствуете, что готовы, можете связаться с выбранным похоронным бюро, которое

поможет организовать все последующие действия.

### Для подготовки свидетельства о смерти обычно требуется:

- выданное врачом медицинское свидетельство о причине смерти,
- документ лица – паспорт, удостоверение личности (ID-карта),
- документ личности близкого – паспорт или удостоверение личности (ID-карта).

Необходимо обратиться в отдел ЗАГС по месту жительства либо в похоронное бюро (возможно, за дополнительную плату), где Вам помогут оформить свидетельство о смерти и при необходимости социальные пособия.

Ничто из вышеперечисленного не нужно решать сиюминутно – достаточно одного звонка.

В первые часы после смерти часто наблюдается переизбыток эмоций. Позвольте телу и сознанию реагировать в своем ритме: дышите медленно, попейте воды, позвоните кому-то из близких. Вам не нужно постоянно быть сильным. Достаточно просто быть.

Если в семье есть дети, говорите с ними просто и ясно. Лучше всего они понимают открытость. Можно сказать, что тело перестало работать и человек больше не чувствует боли, и мы всегда будем вспоминать его с любовью.

Горе не нужно торопить. Его не следует скрывать. Оно служит доказательством того, как много для Вас значил человек. Если Вы чувствуете потребность в поддержке, Вы можете попросить разговора с психологом, священником или другим

специалистом. Это естественно, все мы люди.

**И, наконец, помните, что Вы сделали очень много. Ваше присутствие, забота и любовь в конце жизни были для умершего лучшим подарком. Это останется с вами навсегда. И это самое главное.**



The final moments of life are not about leaving – they are about closeness.

Peace begins with understanding, love, and quiet presence.

Every person needs care, dignity, and love.

**a**slimnīca  
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

**a**slimnīca  
MĀCĪBU CENTRS