



Å leve med døden

Når noen vi elsker har en uhelbredelig sykdom (eller hvis vi selv er den personen) må vi finne en måte å leve med døden på.

Å leve med døden er en komplisert kombinasjon av følelser, beslutninger og handlinger.



Følelser

For mer enn to tiår siden identifiserte Elisabeth Kübler-Ross, en psykiater ved University of Chicago, forskjellige stadier som mennesker som er døende kan oppleve. Familiene deres opplever ofte de samme følelsene. Stadiene følger ikke nødvendigvis den oppførte rekkefølgen. I tillegg kan den døende og de som elsker ham eller henne gå frem og tilbake mellom noen eller alle disse stadiene. Kunnskap om disse stadiene kan hjelpe oss å forstå den døendes reaksjoner – og våre egne.

- **Fornektelse:** «Jeg vil snakke med en annen lege.»
- **Sinne:** «Hvorfor oppdaget ikke legen det før?»
- **Forhandling:** «Gi meg nok tid til å se datteren min gifte seg.»
- **Depresjon:** Depresjon over ting vi aldri kommer til å gjøre igjen og ting vi aldri kommer til å gjøre i det hele tatt.
- **Aksept:** Aksept er ikke en lykkelig eller trist følelse. Det bare er.

Noen ganger kan vi se et tap komme før det skjer. Kanskje en venn eller et familiemedlem lider av en uhelbredelig sykdom, i så fall kan vi begynne sorgprosessen mens de fortsatt er i live. På en måte sørger vi over det dødsfallet vi venter på. Dette kalles forventnings sorg.



Beslutninger

- For pasienten er en av de viktigste aspektene ved å leve med døden å få sjelefred når det gjelder omsorg ved livets slutt. Dette kalles forhåndsplanlegging av omsorg og er prosessen for å sikre at helseønskene deres blir respektert dersom de ikke lenger har evnen til å formulere dem selv.
- De må bestemme seg for hva slags omsorg de ønsker ved livets slutt (eller ikke ønsker) og bestemme hvem de stoler på for å utføre sine ønsker.



Handlinger

Det er viktig at disse beslutningene dokumenteres. Disse dokumentene kalles forhåndsdirektiver. De er en kombinasjon av et livstestamente (som er forskjellig fra et testamente) og en helsefullmakt.

Et annet viktig tiltak å vurdere er å benytte seg av et hospice i de siste seks månedene av livet.

I følge Hospice Foundation of America er hospice:

- Medisinsk hjelp for å hjelpe en person med dødelig sykdom til å leve så godt som mulig lengst mulig og øke livskvaliteten.
- Et tverrfaglig team av fagpersoner som håndterer fysiske, psykososiale og åndelige problemstillinger med fokus på både den døende og hele familien.
- Omsorg som tar for seg symptomhåndtering, koordinering av omsorg, kommunikasjon og beslutningstaking, avklaring av pleiemål og livskvalitet.

For pasienten er et av de viktigste aspektene ved å leve med døden å få sjelefred når det gjelder omsorg ved livets slutt.

I mange tilfeller gis hospiceomsorg i personens hjem, og som nevnt ovenfor omfatter det pasienten og hele familieenheten. Forsøk på helbredelse erstattes av palliativ behandling, som har som mål å redusere smerte og andre symptomer på den spesifikke sykdommen eller tilstanden. Pasienter kan velge å bruke så mange eller få hospicetjenester de ønsker.

Legen din kan anbefale et program i ditt område.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.



Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC