



Rozhodli jste se pro velkou věc. Chcete svému blízkému dát poslední dar a dopřát mu péči v domácím prostředí v posledním čase jeho života. Čas umírání může být pro příbuzné a přátele odcházejícího člověka dobou krize, strachu a nejistoty, ale i časem velmi důležitým. Následující řádky vám mohou pomoci obavy zmírnit a překonat.

Mgr. Marta Vacková

ředitelka RUAH

Obsah:

Úvod	1
Jak se připravit na péči o umírajícího	2
Změny prožívání	4
Tělesné změny	6
Komunikace s umírajícím	8
Jídlo a pití	10
Poslední chvíle	12
Bezprostředně po smrti	14
Co vše je potřeba zařídit?	16
Co vše nabízíme?	18
Důležité kontakty	20

1. Jak se připravit na péči o umírajícího

- Pokud máte obavy, jak péči zvládnete, kontaktujte sociální poradnu ve svém okolí nebo vyhledejte domácí hospicovou (paliativní) péči. Odborníci vás budou provázet celým obdobím, budou vám k dispozici 24 hodin denně, naučí vás potřebným dovednostem a pomohou vám se všemi následujícími kroky.
- Ptejte se na přání ohledně péče nemocného. Především on by měl, pokud je to v jeho možnostech, rozhodovat o způsobu péče. Jde přece hlavně o jeho život.
- Péče o umírajícího je náročná a budete potřebovat podporu. Informujte příbuzné a blízké přátele nemocného. Sejděte se a domlouvejte se společně, jak můžete pomáhat. I tento těžký čas může být časem důležitým pro vaše vzájemné vztahy.
- Nemocný bude potřebovat nepřetržitou péči. Máte nárok na pracovní volno z důvodu ošetřování člena rodiny, které vám může předepsat váš praktický lékař. Pokud ještě nepobíráte příspěvek na péči, můžete o něj na místním úřadu práce požádat. Zkuste se domluvit se zaměstnavatelem na zkrácené pracovní době a střídat se v péči. Hledejte společně možnosti, jak se v péči vystřídat.
- Připravte byt na ošetřování nemocného. Pracovníci domácího hospice vám poradí, jaké pomůcky budete potřebovat zajistit. Nejčastěji je to polohovací postel, antidekubitní matrace, WC křeslo a další. Můžete využít půjčovny pomůcek. Je potřeba myslet na pohodlí nemocného i na usnadnění péče o něj.

***„Abyste mohli nemocnému dát ze sebe to nejlepší,
respektujte vlastní potřeby.“***

Péče o nemocného může být náročná a vyčerpávající. Jejím cílem není vyčerpat všechny svoje síly, ale účinně pomoci umírajícímu na jeho cestě odcházení. Následující doporučení vychází ze zkušeností jiných. Nemusíte dělat vše, ale hledejte svůj způsob, jak o sebe pečovat.

- Nezůstávejte sami a řekněte si o pomoc. Není to vaše selhání. Můžete tím pomoci i druhým, aby se podíleli na péči o člověka, kterého mají rádi.
- Ptejte se na vše, z čeho máte obavy, v čem jste si nejistí. Lékaři nemocného, sestřičky i další pracovníci hospicové péče vám vždy ochotně poradí a pravdivě odpoví na vaše otázky.
- Mluvte otevřeně o svých pocitech a nebojte se plakat. K tomuto období patří lítost, smutek, strach stejně jako vztek, zlost nebo bezmoc a vyčerpání. Oslovte člověka, kterému důvěřujete, a sdílejte s ním své prožívání této náročné doby. Sami byste svým přátelům chtěli být v takové situaci oporou. Dovolte to i jim. Pomůže vám to nést pocity umírajícího a zachovat klid v nejdůležitějších chvílích.
- Soustřeďte se na přítomnost. Neplánujte dalekou budoucnost, ale snažte se s nemocným prožít co nejlépe dnešní den. Pomůže vám to zvládat situace krok za krokem a nevyčerpávat se obavami o budoucnost, kterou stejně nemůžete naplánovat.
- Snažte se sami dobře jíst a spát. I když máte pocit, že je to poslední, na co teď myslíte, silné tělo je základní podmínkou, abyste péči zvládli.

Jak můžete pečovat o umírajícího v posledních dnech

Každý jde blížící se smrti vstříc vlastním způsobem a vtiskuje tím svému umírání jedinečnost. Smrt je tak jedinečná, jak jedinečný je každý člověk.

Je důležité, abyste umírajícímu člověku ponechali čas, který potřebuje, aby šel vlastní cestou svého umírání. Může to být někdy pro vás bolestné a těžké, protože cítíte, že byste blízkému přáli lehčí cestu. Každý z nás si však volí vlastní cestu a je důležité ji respektovat a doprovázet umírajícího tak, jak potřebuje on.

2.

Změny prožívání

S blížící se smrtí člověk samotný a jeho prožívání prochází řadou různých změn. Respektujte je, i když to pro vás může být někdy těžké.

• Odpoutávání a obracení dovnitř

V této době má umírající člověk stále méně tělesné energie. Stahuje se z vnějšího světa, spí více nebo hodně odpočívá. Nemá už zájem o knihy, noviny ani o televizi. Dokonce nestojí už ani o lidi, které dříve vyhledával a s nimiž mu bylo dobře. Už si nepřeje, aby přicházeli sousedé nebo známí. Chtěl by mít okolo sebe už jen několik důvěrných přátel. A někdy chce zůstat úplně sám. Je to doba, ve které se člověk odpoutává ode všeho, co se děje venku, a obrací se dovnitř.

Ve snech, v polospánku i v bdění se ohlíží za svým životem a bilancuje. Někdo koná tato ohlédnutí v tichosti, zcela sám pro sebe, někomu zase pomáhá tichá spoluúčast jiné osoby. Její přítomnost mu přináší možnost setkat se se svým životem, se svými vzpomínkami. Nabídněte tedy tichou účast, která mu umožní nechat vzpomínky vstupovat a vystupovat. Může se také stát, že umírající právě v tuto dobu objevuje ve svém životě nové souvislosti, řád a smysl. Události ukazují jedna na druhou a staré radosti i staré viny mohou dostat nový význam.

• Spánek a bdění

Umírající obvykle víc spí, než je vzhůru. Někdy to navenek vypadá, jako by stále jen spal, ale často v tomto čase zpracovává mnoho důležitých věcí. To je třeba si stále znovu uvědomovat, respektovat, nesnažit se ho „budit“, ale být mu tichou oporou.

• Ticho

Člověk se obrací do nitra, a má tudíž menší potřebu mluvit. Slova ztrácí svou důležitost. Být potichu je smysluplnější. Vaše tichá přítomnost může být nejdůležitější součástí doprovázení.

• Čas

Pro umírajícího zaniká pojetí času tak, jak ho znal z dob, kdy byly jeho

dny naplněny aktivitou. Někdy se tato změna pojí s pocitem nejistoty a stává se zatěžující. Umírajícímu vyvstávají otázky jako: Kolik času mi ještě zbývá? Půjde to takhle ještě dlouho? Musím ještě dlouho trpět? Jak dlouho budu ještě svým milým na obtíž?

Povzbuzujte nemocného svým klidem, ujistěte ho, že jste rádi za každý společný okamžik.

● Doteky

Někdy by chtěl umírající člověk cítit lehký dotek vaší ruky, chtěl by pociťovat tělesnou blízkost jiného člověka. Jindy mohou doteky působit rušivě. Pokuste se vycítit, co je mu příjemné, můžete se i zeptat. Nechápejte odmítání nebo odstup jako znamení nedostatečné lásky. Umírající člověk je zaměstnán obvykle sám sebou a svým životem a vy jej jen něžně, někdy zblízka a někdy více zpozvzdálí, provázíte. Přemýšlejte i o tom, jak on ve svém životě blízkost ostatních vnímal, jak své city vyjadřoval, jak stonal i jak překonával bolesti a nesnáze. Možná vám to pomůže k tomu, abyste mu lépe porozuměli a uměli být blízko tak, jak on si přeje.

● Neklid

Umírající člověk je v některých chvílích či dnech neklidný. Stává se, že sebou na lůžku hází, dělá bezcílné pohyby rukama nebo nohama, snaží se odejít nebo bez viditelného důvodu škube prsty. To jsou také znamení, že ztrácí spojení s tímto pozemským světem. Když sedíte klidně na jeho posteli a dáváte mu tím najevo, že není sám, může se uklidnit. Nesmíte si ale vyčítat, když to nepomáhá. Neklid lze léčit i pomocí léků, jen je třeba nezapomínat na snahu o porozumění umírajícímu, který se chystá k velkému odchodu svým jedinečným způsobem. Nezasahujte zbytečně, příliš jej nerušte, méně může být více.

Jeden nebo více dní před smrtí vzniká někdy v umírajícím člověku poslední vzepětí všech sil. Přestože skoro stále spal a nekomunikoval, je náhle zcela bdělý, při jasném vědomí, zapojuje se do života, přeje si určitá jídla nebo se snaží ještě jednou se posadit nebo postavit. Využijte tento čas ke splnění jeho přání, nebojte se porušit dietu, povídejte si s ním a rozlučte se. Je dost možné, že právě tyto chvíle vám pak později pomohou zaplašit pocity osamění a zoufalství.

3. Tělesné změny

Tělesné obtíže provázející umírání – především bolest – se dají účinně léčit. Dobrá péče o tělo může významně ovlivnit prožívání posledních dní.

● Bolest

Dnes je možné zajistit skoro pro všechny lidi v poslední fázi života prostředky zmírňující bolest. Léčba bolesti opioidy umožňuje většinou osvobození od bolesti při zachovaném vědomí. Je třeba překonat strach z morfia a dalších opioidů, který je široce rozšířen. Moderní léčba bolesti tyto léky používá s jasným cílem: zachovat co nejvyšší kvalitu života umírajícího až do konce. Lékaři vzdělaní v paliativní péči dokážou s těmito léky zacházet velmi citlivě, vyvažují jejich účinek proti bolesti s nežádoucími účinky (dočasná spavost, zácpa apod.), a pokud bolest odezní, mohou bez obtíží tyto léky zase vysadit. Uvědomte si, že umírajícímu zbývá krátký čas a zaslouží si ho žít bez bolesti, která by ho vyčerpávala.

● Péče o pokožku

Ke spokojenosti nemocného je důležité, aby byla maximální pozornost věnovaná jeho pokožce, aby bylo zajištěno vhodné polohování. Je dobré střídat polohu na boku a zádech, vždy ale jen tak často, jak je nemocnému příjemné. Pokud se sám neudrží, je možné ho šetrně vypodložit polštáři, aby setrval v požadované poloze na boku. Dbejte na to, aby riziková místa, ohrožená vznikem proleženin, byla chráněna před tlakem. Může pomoci i zapůjčení antidekubitní matrace s kompresorem.

Všechno dělejte po dohodě s nemocným, aby se mu leželo dobře a časté polohování ho nevyčerpávalo a nepůsobilo mu bolest.

Pokožku nemocného udržujte čistou a suchou, hlavně v místech, která jsou ohrožena pocením nebo jinými sekrety. Je to například oblast genitálií, místa pod prsy a jiné kožní záhyby. Pokožka pravidelně ošetřovaná a chráněná vhodným krémem je odolnější proti vzniku proleženin, otlaků a opruzenin.

Pokud je nemocnému příjemný dotyk, můžete pokožku lehce masírovat.

● Teplota

Mění se tělesná teplota: ruce a nohy mohou být studenější kvůli zhoršenému prokrvování.

Můžete zkusit udržet tělesnou teplotu tím, že použijete ponožky nebo ohřívací lahve. Pokud umírající má naopak vyšší teplotu, potom jsou příjemné slabé přikrývky nebo jen prostěradlo či samotný povlak. Někdy může udělat dobře studený obklad na čelo nebo do třísel. Horečka v tomto stadiu bývá známkou selhání termoregulačního centra, ne zápalu plic či nějaké jiné infekce.

● Dech

Často se mění dech: může být rychlejší, velmi povrchní (až 40 dechů za minutu) nebo mnohem pomalejší, s dlouhými přestávkami mezi nádechy, kdy se stále znovu zdá, že je to nádech poslední. Někdy umírající hlasitě vzdychne při výdechu. Dech také může být zcela nepravidelný. V hrdle může vzniknout chrčení nebo „kloktání“ v důsledku vyměšování hlenů, které už nemocný nemůže vykašlat. Pro vás to může být velmi nepříjemný zvuk, protože máte pocit, že se umírající každou chvíli udusí. Je však důležité vědět, že vám je to daleko nepříjemnější než jemu. Jeho to většinou neobtěžuje, můžete se o tom přesvědčit z jeho jemných náznaků. Pokud ho něco trápí, třeba bolest, poznáte to podle mimiky či drobných gest. Změny dechu přicházejí a odcházejí. Člověk může poměrně dlouho dýchat tak, jako by každý dech byl poslední.

Obvykle může být pro umírajícího ulehčením, když mu zvýšíte polohu hlavy nebo horní části těla či ho otočíte na bok. Hlava by neměla být v záklonu. Pomůže také, když zajistíte dobré větrání místnosti a zvlhčujete vzduch.

Pro doprovázející může být bolestné a znepokojivé, když naslouchají nepravidelnému dýchání. Důležité je, abyste sami zhluboka a pravidelně dýchali a občas opustili místnost, abyste nabrali síly.

4. Komunikace s umírajícím

Umírající ztrácí spojení s přítomným světem. Někdy nepoznává své blízké, může se zdát, že mluví z cesty. Nesnažte se mu vymluvit jeho novou realitu, ale naopak se do ní zapojte.

Umírající někdy nerozeznává přítomné osoby, což pro ně může být velmi bolestné. Je důležité, abyste si uvědomovali, že se nejedná o známku odmítnutí, ale o to, že umírající ztrácí spojení s naší realitou. Také se stává, že mluví k Bohu nebo o událostech a o lidech, které neznáte. Někdy vidí také osoby, které už zemřely, a mluví k nim, cítí se jimi odváděn. Je důležité nesnažit se vymlouvat mu jeho realitu nebo odhánět mu ji jako halucinace, ale zapojit se do jeho světa a naslouchat mu. Může vám to rozšířit pohled na vlastní život a ukázat doposud nepoznané způsoby komunikace. Může vás velmi obohatit, když se budete snažit porozumět způsobu, jakým vám umírající sděluje svá přání.

„Zkuste se zapojit do jeho reality.“

Je také velmi důležité, abyste pozorně naslouchali sami sobě. I nevyslovená výčitka jako: Obětuji se pro tebe. Dělam to všechno pro tvé dobro. Ty bys to pro mne v životě neudělal... dokáže ochromit tichou a obohacující účast při umírání blízkého člověka.

Velkým a často velmi těžkým úkolem doprovázejícího je nepodlehnout pokušení rozhodovat za nemocného. Chcete ho ochránit například před pravdivou informací o jeho nemoci a o tom, že se blíží smrti. Věřte, že ať se ptá jakkoli oklikou, chce pravdu znát a nechce být okolím klamán. Naslouchajte jeho tichým, nesmělým a někdy velmi nepřímým otázkám a nic neskrývejte. Na otázky odpovídejte pravdivě a bez vyhýbavých odpovědí.

Člověk, který je na konci života, tuto skutečnost většinou velmi dobře tuší, a pokud se tváříte, že to není pravda a on bude přece „ještě dvacet let tady“, tak ho jenom vrháme do osamělosti, z další komunikace se stáhne a na vyrovnávání se s blížící se smrtí bude úplně sám.

„Ted' již není čas si vzájemně cokoli nalhávat, ale pravdivě spolu projít a prožít chvíle, které vám zbývají.“

Blízkost smrti se hlásí různě. Někdy umírající vypráví, že se mu zdálo, že už zemřel. Někdy se naléhavě ptá, zda je živý, nebo už mrtvý. To všechno je normální. Jedním z poměrně častých projevů je tzv. „balení kufrů“. Je někdy naplněno až úporně prosazovanou touhou odjet, konkrétní potřebou sbalit se na cestu, ukončit rozdělané věci. Pomozte v takových chvílích skutečně věci uzavřít, vztahy završit, rozloučit se. Někdy umírající potřebuje, abyste ho opravdu propustili, dovolili mu odejít. Řekněte mu, že jej máte rádi, poproste o odpuštění, odpusťte. Ale nebojte se říci i to, že ho nedržíte, že může jít. Je to někdy velmi bolestné, ale on často čeká na vaše ujištění, že to bez něj zvládnete. Rozloučení může přinést pokoj jak jemu, tak vám. Umírající se často upokojí a pak odchází snáze. Vy se snadněji vyrovnáte s jeho odchodem.

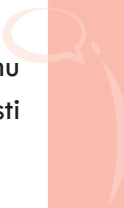
Spolu se vším ostatním se mění i přání umírajícího v souvislosti s jídlem a pitím. Prvního se nedožaduje téměř vůbec, druhé naopak často velmi potřebuje.

Jídlem dodáváme svému tělu energii. Jíme, abychom žili. Když tělo začíná umírat, pak je zcela přirozené, že už nechce přijímat potravu. Pomalu se mění stravovací návyky. Už nic nechutná, chuť přechází. Tekuté stravě se dává přednost před pevnou. Nejprve se vynechává maso, potom také zelenina a jiné těžko stravitelné pokrmy, nakonec i měkčí potraviny. Umírající prostě nechce už nic jíst. Pro příbuzné je těžké respektovat toto přání.

Uvědomte si, že v tomto období života je zcela přirozené nejíst už nic. Tělesná energie, kterou dostáváme prostřednictvím jídla, už není potřebná. Umírající teď potřebuje jiný druh energie. My příbuzní se musíme pokusit ho neobtěžovat a řídit se podle jeho přání. Vězte, že jinak mu svými necitlivými, byť dobře míněnými snahami působíte utrpení.

***„Nenuťte svého blízkého jíst a pít, pokud sám nechce.
Jeho tělo to nepotřebuje.“***

V tomto posledním období ale může mít umírající velkou potřebu pít. Když už nemůže pít ze šálku s hubičkou, zkuste mu čajovou lžičkou podat do úst malé množství vlažné tekutiny. Můžete zkusit brčko, kojeneckou lahvičku či lahev od minerálky s vysouvacím uzávěrem. Pokud už nemůže umírající tekutinu polykat, zvlhčujte mu opakovaně ústa, např. ledovými kostičkami z čaje nebo ananasové šťávy. Někdy lze otírat rty navlhčeným čistým kapesníkem, ze kterého může případně sát.



Často příbuzní žádají v tomto posledním období lékaře, aby umírajícímu dal infuze, aby neměl žízeň. Je třeba vědět, že v bezprostřední blízkosti smrti je takový postup nežádoucí, necitlivě zasahuje do přirozeného „odcházení“ těla a může nemocnému přitížit, způsobit otoky, ztížit dýchání a přivodit zmatenost. Infuze nesníží pocit žízně, to dokáže péče o dutinu ústní a její zvlhčování. Někdy to dokáže samotný pocit chladu v ústech: osvědčuje se cucání malé kostičky nebo kuličky ledu vyrobené z čaje nebo šťávy.

6.

Poslední chvíle

Momenty bezprostředně před smrtí mají svá specifika.

Často můžeme pohledem či pohmatem pozorovat zřetelné změny. Někdy přichází momenty klidu a pokoje.

• Kóma

Někteří lidé upadají v posledních dnech do kómatu. Z mnohých výpovědí lidí, kteří byli klinicky mrtví a zase se vrátili k životu, víme, že člověk, i když není z našeho pohledu při vědomí, všechno slyší. Sluch je poslední smysl, který mizí. Mluvte proto v přítomnosti umírajícího tak, jako byste u něho nebo s ním mluvili, kdyby byl při vědomí. I když je zdánlivě v hlubokém bezvědomí, slyší nejspíše všechno, co říkáte. Jestli mu chcete ještě něco důležitého sdělit, udělejte to. V žádném případě není nikdy pozdě vyslovit „odpusť mi“ nebo „miluji tě“ nebo cokoliv, co jste mu vždycky chtěli říct. Není na místě se ptát, vyčítat či prosit, aby neumíral. Důležité je, abyste sami byli vnitřně zcela klidní. Až do konce ho doprovázejte tiše a pozorně, někdy právě jen prostým společným dýcháním.

***„Váš blízký vás slyší, mluvte s ním.
Bude rád za každé vaše slovo.“***

Příznaky blížící se smrti, které mohou, ale nemusejí nastat:

- Oči jsou otevřené nebo polootevřené, ale ve skutečnosti se nedívají. Jako by se dívaly do dálky, upřeně do jednoho místa.
- Chladnoucí ruce a nohy nebo naopak horečka.
- Ústa jsou otevřená.
- Spodní strana těla, nohy, kolena a ruce se tmavěji zbarvují.
- Pulz slábne.

- Mění se frekvence a hloubka dechu.
- Zornice reagují stále méně na působení světla.
- Umírající se stává nezúčastněným a nereaguje už na své okolí.

Smrt přichází, když ustávají údery srdce a dýchání. To, co někdy považujeme za poslední výdech, může být ještě dokončeno jedním nebo dvěma výdechy až vzdechy v delším intervalu.

Zavolejte svým blízkým, pokud by se také rádi s umírajícím rozloučili. Pokud si nejste jistí a máte obavy, zavolejte sestřičce z hospicové služby. Můžete je kontaktovat ve dne i v noci. Budou vám oporou v posledních chvílích i v péči o tělo zemřelého.

Ať už člověk své umírání přijímal, nebo nepřijímal, často přichází před smrtí okamžik, ve kterém nachází pokoj. U někoho je tato tichá spokojenost znatelná už dlouho předtím, jindy nastupuje tato změna teprve v posledních okamžicích. Je to změna, kterou si neumíme vysvětlit, jen ji tušíme z obličeje zemřelého. Proměna, která zúčastněné pozvedne nad všechny prožité strachy a pochybnosti. Vždyť umírající právě prošel různými boji, opuštění těla bylo nevyslovitelně těžké, a nyní leží se spokojeným výrazem ve tváři. Někdy se rozlévá tento vyrovnaný výraz po tváři až při příchodu smrti a je patrný teprve dodatečně, z klidného výrazu, ba někdy i úsměvu zemřelého.

Někteří příbuzní mají pocit viny, jestliže nebyli v okamžiku smrti u umírajícího. Pocity viny však nejsou na místě. Zkušenost ukazuje, že umírající často odchází, když je sám. Snad je tak pro něj lehčí odloučit se od světa a od milovaných osob. Okamžik smrti je okamžik jeho přechodu. Je stejným tajemstvím jako naše zrození. Je součástí jedinečné cesty, kterou si umírající zvolil. Respektujeme ho.

7. Bezprostředně po smrti

I chvíle po smrti našeho blízkého mají svůj řád, kterého se můžete držet – ten se týká jak péče o tělo zemřelého, tak způsobu, jak se se zemřelým těsně po smrti rozloučíte.

● Chvilé ticha

„Nebud'te hned aktivní.“

Nechte na sebe působit ticho a výjimečnost takové situace. Nechte své pocity přicházet a projevit se. Můžete rozsvítit svíčky, otevřít okno, pustit tichou hudbu, číst z knihy potichu nebo i nahlas, uvařit s přítomnými čaj a posedět, vzpomínat a děkovat.

Někteří by se třeba rádi modlili. Děkujme Bohu za setkání s tímto člověkem a za to, že milovaný člověk je nyní volný, zbavený svého utrpení. Odpouštějme nebo prosme za odpuštění.

● Poslední úkony

- Pokud jste tak neudělali dříve, zavolejte pracovníkům hospice a informujte je. Můžete tak udělat v jakoukoliv denní i noční dobu. Sestřička vás povede dalšími kroky.
- Tělo zemřelého dejte na záda do vodorovné polohy bez polštáře nebo jen s malým polštářem pod hlavou.
- V denní dobu kontaktujte praktického lékaře zemřelého a požádejte ho o vystavení Listu o prohlídce zemřelého. Před jeho příjezdem si připravte občanský průkaz, kartičku pojišťovny, rodný a oddací list a poslední lékařské zprávy zemřelého. Pokud se vám nepovede spojit s praktickým lékařem, volejte pohotovostní službu (pokud je v regionu) nebo záchrannou službu na čísle 155. **Informujte je, že jde o očekávané úmrtí.** V opačném případě by mohli požadovat přítomnost policie. Pomohou i lékařské zprávy, které lékaři předložíte.

- Lékař vystaví List o prohlídce zemřelého a nechá vám na místě kopie, které budete potřebovat pro pohřební službu. Vyhledejte si pohřební službu v telefonním seznamu a domluvte s nimi hodinu, kdy přijedou pro tělo zemřelého. Nemusíte spěchat, pokud se se zemřelým chcete rozloučit a čekáte i na další členy rodiny.
- Sestra z hospice vám pomůže s úpravou těla zemřelého. Můžete jí pomáhat. Tyto úkony jsou spíše obřadem, než hygienou. Tělo omyjete a oblečete do oděvu, které měl zemřelý rád, a upravíte místnost. Může to být prostor pro poslední slova odpuštění a vděčnosti za setkání v tomto životě.
- S pracovníky pohřební služby se domluvíte, kdy a kam přijdete dořešit věci ohledně způsobu posledního rozloučení se zemřelým.

„I na nás se můžete v době zármutku obrátit.“

Důstojné rozloučení se zemřelým je často silným okamžikem, kdy uzavíráme jednu kapitolu života. Čekají nás změny, kterými budeme procházet každý jinak dlouho. Náš život bude jiný, protože jeden vztah s milovaným člověkem skončil. Pokud byste potřebovali v tomto čase podporu, obraťte se s důvěrou na ty, kteří vás provázeli v době, kdy jste o svého blízkého pečovali. Pracovníci domácí hospicové péče vám pomohou i v době zármutku lidsky i odborně.

Co vše je potřeba zařídit?

- Při úmrtí mimo zdravotnické zařízení vám List o prohlídce zemřelého vystaví praktický lékař nebo lékař záchranné služby.
- Zavolejte pohřební službu podle svého výběru. Poradí vám kvalifikovaně ve všech záležitostech, které souvisí s pohřbem.
Budete potřebovat následující doklady:

- **Občanský průkaz zemřelého**
- **Občanský průkaz objednatele služby**
- **List o prohlídce zemřelého**
- **Rodný a oddací list zesnulé osoby**
- **Rodný list objednatele (pokud si chcete objednat i vyřízení úmrtního listu)**
- Občanský průkaz odevzdejte na matriku obecního úřadu v místě úmrtí.
- Průkaz zdravotní pojišťovny odevzdejte na příslušnou pobočku pojišťovny.
- Řidičský průkaz odevzdejte na dopravní inspektorát.
- Cestovní pas odevzdejte na oddělení pasů a víz.
- Vojenskou knížku odevzdejte na obvodní vojenskou správu.
- V případě, že zesnulý pobíral starobní důchod, oznamte úmrtí okresní správě sociálního zabezpečení.

- V případě, že zesnulý pobíral příspěvek na péči nebo jiné sociální dávky, oznamte úmrtí na příslušný úřad práce.
- Zkontrolujte další doklady a smlouvy, které jsou evidovány na zesnulého, a řešte je s druhou smluvní stranou:

- **Pojištění**
- **Daně z nemovitosti**
- **Bankovní účty a úvěry**
- **Energie pro domácnost (elektřina, plyn, voda, teplo)**
- **Nájmy**
- **Telefony**

Vyřízení pozůstalosti

Matrika obecního úřadu zašle příslušnému obvodnímu soudu podle místa trvalého pobytu zemřelého jeho úmrtní list. Soud pověří vyřízením pozůstalosti a dědictví notáře – soudního komisaře. Ten provede také kontrolu stavu bankovního účtu zemřelého od doby jeho úmrtí.

?? Co vše nabízíme?

Specializovaná domácí paliativní péče v regionu okresu Benešov.

- Péče je pro pacienty **ZDARMA**, jsme smluvními partnery **VZP, VOZP, ZPMV, OZP a ČPZP**. V případě pojištění u jiné pojišťovny řešíme situaci individuálně s pojišťovnami, které nám vychází vstříc.
- Služba je určena všem pacientům, kteří jsou v terminálním stadiu nemoci a chtějí zůstat doma mezi svými blízkými. Není rozhodující diagnóza.
- Péči zajišťujeme v terénu 24 hodin denně 7 dní v týdnu podle potřeb a zdravotního stavu pacienta.
- Lékař naší ambulance paliativní medicíny a léčby bolesti navštěvuje pacienty doma. Stejně tak zdravotní sestry a všichni členové týmu.
- Pečujeme o pacientovy blízké. Naučíme je potřebné dovednosti, připravíme je na očekávané situace, budeme s nimi na telefonu ve dne v noci, provedeme je těžkým obdobím a budeme při nich stát i v době po úmrtí pacienta.
- **ZDARMA** poskytneme pacientovi potřebné kompenzační pomůcky jako je elektrická polohovací postel, WC křeslo, vanový zvedák apod.
- **ZDARMA** zajistíme potřebnou zdravotnickou techniku: lineární dávkovače, odsávačky, koncentrátory kyslíku apod.

- Podle potřeb zajistíme další sociální služby, péči psychologa a duchovního v domácnosti pacienta.

„Neváhejte se na nás s čímkoli obrátit. Jsme tady od toho.“

Důležité kontakty



Domácí hospicová služba RUAH

Tyršova 2061
256 01 Benešov



Pohotovostní číslo dostupné nepřetržitě: 733 741 706

Poradna: 725 800 242

Kancelář: 733 224 305



Den pro pacienta v péči RUAH o.p.s. můžete podpořit finančním příspěvkem na Sběrkový účet u České spořitelny, a. s.:
3474747329/0800



E-mail – kancelář: info@ruah-ops.cz

E-mail – poradna: poradna@ruah-ops.cz



www.ruah-ops.cz

Doporučené kontakty pro další informace:



www.umirani.cz

**Publikaci vydává společnost RUAH o.p.s.,
která poskytuje specializovanou domácí paliativní péči
v regionu Benešovsko.**

*„Záleží na každém dni našeho života, protože až na konci
můžeme hodnotit, který byl nejdůležitější. Umírání, smrt i truchlení
jsou součástí našich životů. Jsme tady, abyste v těch nejtěžších
chvích nemuseli být sami. Z našich úst nikdy neuslyšíte, že pro vás
nemůžeme nic udělat. Vždy je něco, co může vaši situaci ulehčit
a pomoci.“*

Tým RUAH

