

---

# KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI ZP O SMRTI A UMÍRÁNÍ



# TÉMA SMRTI

- V umění, literatuře, náboženství
- 60.-90. léta 20. století - diskuse na téma „popírání smrti“, „tabu smrti“  
- rozvoj hospicového hnutí

Oblasti témat „vytěšňující smrt“:

- Konverzační tabu
- Medializace smrti
- Oddělení umírání od společnosti
- Klesající význam rituálu truchlení a pohřební praktiky

- Více debata o smrti → dělení na dobrou a zlou smrt
- Tč. není již absolutní tabuizace témata → vedou se odborné, laické a popularizační diskuse ve společnosti, konferencích, vzdělávání zdravotníků. [Rok 2014 Umírání v Česku zblízka](#)
- Zohledňuje se prostor pro etické dilemata, eutanázii, hospicová péče, léčba bolesti, paliativní péče, doprovázení, péče o pozůstalé...

Typická personifikace smrti – kostlivec s kosou



Autor: From en:wikipedia: <http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Mort.jpg>, Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2272021>

## Smutná zpráva! Zpěvák Petr Čejka prohrál boj se zákeřnou nemocí



<https://tn.nova.cz/clanek/smutna-zprava-zpevak-petr-cejka-prohral-boj-se-zakernou-nemoci.html>

## Zemřel frontman kapely Hex (†46): Prohrál boj se zákeřnou nemocí



<https://www.blesk.cz/galerie/celebrity-svetove-celebrity/894317/zemrel-frontman-kapely-hex-46-prohral-boj-se-zakernou-nemoci?foto=0>

## Smrt vybírala svou krutou daň na dálnici, zahynul nejmladší z osádky vozu

<https://www.novinky.cz/vase-zpravy/clanek/smrt-vybiralasvou-krutou-dan-na-dalnici-zahynul-nejmladsi-z-osadky-vozu-40183210>

# SMRT

## Dobrá

- v domácím prostředí
- člověk odchází proto, že je starý, nemocný a svou životní roly/cestu naplnil

## Zlá

- Spojena s pocity utrpení, bolesti, psychologické nouze, stresu, sociální izolace, nezájmu o potřeby umírajícího/příbuzných

## Téma smrti v ČR – faktory:

- pro lékaře – prohra (neschopnost, nemohoucnost v kontextu technického pokroku a znalostí)
- 1948 – ze života se selektují staří, postižení, nemocní – iluze „zdravé společnosti“
- Orientace na zdravého, produktivního jedince plného sil

# DIGITÁLNÍ SMRT

- Sociální sítě – profil, vizitka na LinkedInu, cloudy...

Typ služeb:

- někde již ošetřeno, jak v případě úmrtí uživatele postupovat (uživatel sám rozhodne ještě zaživa, žádost o zvěčnění účtu např. [Facebooku](#). **Právo na výmaz, Odstranění vs. Zvěčnění** (vzpomínkový účet)
- určeným lidem rozešle vámi předem napsané emaily, nebo odtajní vaše hesla „forma elektronické závěti“ např. <https://www.deadmansswitch.net/> – emaily se odesílají v určitých intervalech (výchozím nastavení přepínač pošle e-mail 30, 45 a 52 dní po posledním projevu života, pokud na žádný z e-mailů uživatel neodpoví, všechny zprávy budou odeslány 60 dní po poslední kontrole, lze nastavit delší nepřítomnost).
- [Legacy Locker](#) shromáždění dat, hesel a loginů na jednom místě, možnost předat je těm, kdo bude určen, než osoba zemře.
- u notáře, na jiném místě (kde je najdou ti, kdo je najít mají), nebo přístupové údaje někomu blízkému říct.

## **Děti do 3 let**

- nerozlišují mezi živým a mrtvým, dítě vyžaduje osobu, na kterou je zvyklé, často se projevuje separační úzkost.

## **Děti ve věku 3 - 6 let**

- začínají rozlišovat mezi živým a mrtvým; mrtvé bývá spojováno s nehybností a spánkem, nedokáží smrt pojmout jako něco konečného. Se smrtí se setkávají v pohádkách, ale berou ji neosobně.

## **Děti ve věku 6-10 let**

- začínají postupně vnímat smrt jako něco konečného, nevratného a nevyhnutelného. I u dětí smrtelně nemocných se nedostavuje strach ze smrti v pravém slova smyslu

## **Od počátku dospívání do dospělosti**

- dostavuje se strach ze smrti, na rozdíl od mladších dětí jsou na smrt subjektivně samy, s nástupem abstraktního myšlení si mladý člověk postupně vytváří představu o smrti, jakou má dospělý.

## **Dospělý**

- Smrt bývá spojována s neznámem, nebytím, nicotou a úzkostí, strachem ze smrti anebo klidem a pokojem.

# MODELY UMÍRÁNÍ

- **Domácí model umírání** (v okruhu svých blízkých, výhodou – emocionální podpora umírajících, péče spíše laická (zkušenosti v oblasti základní ošetrovatelské péče; nevýhody – nedostupnost odborné péče ▲ bolest, dušnost ...)
- **Institucionální model umírání** (20. století - rozvoji nemocnic → lepší profesionální péče = záchrana lidí jinak bez naděje + ↑ výskyt chronických nemocí; ve 30. letech – názor: umírající potřebuje být osamocen)

Aktuálně:

- příbuzní neví, jak se k umírajícímu chovat a jak s ním mluvit, bohužel to mnohdy nevědí ani ZP;
- přirozené vzorce chování se z domácího modelu umírání vytratily; někteří lidé stále věří, že je umírajícímu lépe v rukou profesionálů
- rodina musí **CHTÍT, UMĚT a MOCI PEČOVAT** o umírajícího (nesoudit, neznáme rodinnou situaci, možnosti, vztahy...)

# TERMINÁLNÍ FÁZE

- období několika posledních dní života (obvykle méně než 72 hod.)
- správné rozpoznání fáze
  
- Nejčastějšími symptomy posledních 48 hodin života jsou
  - kognitivní dysfunkce
  - dechové obtíže
  - bolest



- Progresivní celková slabost a únava
- Prodlužující se periody denního spánku
- Pacient nevstává z lůžka
- Postupné snižování pacientovy schopnosti pozornosti a koncentrace
- Klesá pacientův zájem o konverzaci
- Pacient se vnitřně „vzdaluje“ od vnějšího světa, kontakt zachovává pouze s několika nejbližšími
- Zhoršuje se zrak a sluch
- Zmatenost, desorientace
- Halucinace
- Pacient odmítá jíst a pít
- Má sucho v ústech a potíže při polykání
- Klesá diuréza, někdy až do stadia anurie
- Pacient má chladné/ někdy mramorované/ končetiny



## **Období před umíráním (pre finem)**

- sdělením dg neslučitelné se životem (smrt může nastat v řádu dnů, měsíců i let),
- Poskytnout odbornou i emocionální pomoc - lékařská péče, psychologická a lidská pomoc, respektovat zákonitě probíhající psychické odezvy.

## **Období vlastního umírání (in finem)**

= terminální stav, umírající většinou nechce být sám a touží po přítomnosti druhého člověka;

Žádoucí je: umírání jako charakter sociálního aktu = rozvoj paliativní péče v nemocnicích za účasti rodinných příslušníků nebo péče o P/K v domácím prostředí za pomoci profesionálů

## **Období po smrti (post finem)**

Smrt - péče o mrtvé tělo, sdělení informace o úmrtí příbuzným pacienta a jejich truchlení,

ZP - být připraven na komunikaci s pozůstalými, kt. většinou potřebují ujištění, že jejich blízký v posledních chvílích netrpěl.

# JEDNODUCHÝ NÁVOD

ZP by měl mít jasno v oblasti smrti:

- co pro něho znamená,
  - má osobní zkušenost v blízkém okruhu,
  - je připraven mluvit o smrti, duchovnu s nemocným
- 
- U jistých Dg. je vhodné již při anamnéze zjišťovat, zda jsou duchovní otázky pro P/K důležité

## **Ptala jsem se lékařky, proč to tetě nesdělila, a ona mi odpověděla, že to prostě nešlo.**

- Lékař má diagnózu sdělit vždy, má ji sdělit srozumitelně a citlivě v první řadě svému pacientovi, protože jen lékař bude umět odpovědět na jeho otázky, které mohou po takovém sdělení pochopitelně následovat.
- Mnoho lékařů tento svůj úkol chápe jako přirozenou součást péče o pacienta a umí se jej zhostit pravdivě a citlivě. Někdy ale lékař ke sdělení závažné diagnózy pacientovi nepřistoupí: většinou mu brání nedostatek času na klidný rozhovor, někdy však i nezkušenost a obyčejný lidský strach z konečnosti lidského života.

<https://www.umirani.cz/rady-a-informace/kdo-kdy-a-jak-ma-rici-nemocnemu-cloveku-pravdu-o-jeho-zdravotnim-stavu>

# ATRIBUTY DOVEDNOSTÍ ZP PŘI POSKYTOVÁNÍ PÉČE O UMÍRAJÍCÍ

- Kognitivní dovednosti – kompetence, manažment bolesti, má v problematice smrti jasno ...
- Komunikační dovednosti – k. s P/K, edukace P/K, zahrnutí rodiny do léčby, nebojí se o smrti mluvit...
- Emoční dovednosti – emoční podpora, personalizace (! na depersonalizaci – číslo lůžka/dg.)
- Hodnoty důležité pro P/K – poznat a uvědomit si hodnoty P/K, prokazovat respekt a úctu, podpora P/K při rozhodování
- Zdravotní péče orientovaná na P/K – dostupnost, kvalita, kontinuita, týmová k. a koordinace
- Lékař by se měl P/K ptát, zda s ním chce otevřeně mluvit o obavách ze smrti a umírání, zároveň respektuje přání P/K nehovořit o čemkoliv

Video kontakt ZP a P/K <https://www.youtube.com/watch?v=2fIV0qwStdA>

P/K nepřijímající dg. <https://www.youtube.com/watch?v=bc7GlzyZfBg>

# PSYCHOLOGICKÝ PŘÍSTUP K UMÍRAJÍCÍM ZP:

- přistupovat k osobnosti nemocného profesionálně (LIDSKY)
- přistupovat individuálně
- respektovat změny v psychice nemocného
- volit vhodné formy komunikace, nedirektivní přístup, empatie
- poskytovat pravdivé informace v rámci kompetencí
- ohleduplnost a taktní přístup k nemocnému i jeho rodině
- umožnit rodinným příslušníkům kontakt s nemocným
- usilovat o psychickou pohodu umírajícího, kterou docílíme upřímným a empatickým rozhovorem
- poskytovat nemocnému oporu svojí přítomností, rozhovorem
- umožnit pacientovi hovořit, o čem chce, přijímáme i případné negativní emoce
- respektovat prožívání a přání umírajících
- zprostředkovat návštěvu duchovního, pokud pacient chce
- poskytnout rodině dostatek informací a odbornou pomoc při zvládnání situace v době umírání i truchlení

# PODMÍNKY UMÍRÁNÍ V ZZ

- citlivá komunikace ze strany zdravotníků
- haptika
- šetrná manipulace
- efektivní léčba tělesných symptomů - příslib i nadějí, že důstojné umírání je možné, a že poslední hodiny života nemusí být naplněny nesnesitelnou bolestí a utrpením

## Literatura:

<http://www.umirani.cz/faze-vyrovnani-se-s-nemoci.html>

Sláma, O. Symptomy terminální fáze a jejich léčba

- Mnohdy ovlivněno délkou hospitalizace
- Lékař informuje o úmrtí, měl by říct, že sestra vám předá věci.
- **Kondolujte běžným, společensky vhodným způsobem**
- Podání ruky a slova „Upřímnou soustrast“ – **smutného člověka vyjádření neurazí ani nepohorší, dáváme mu tak najevo, že jsme jeho ztrátu zaznamenali, že jej vnímáme jako pozůstalého a že s ním soucítíme.**

nabídnout kapesník, vodu, místnost, kde mohou chvíli setrvat...

Předávání věcí pozůstalým – důstojnost, ohleduplnost, prostor pro dotaz: Budete něco potřebovat... Na letáčku máte sepsané informace... Pokud potřebujete mluvit s lékařem ... Kdo jim může pomoci v těžké životní situaci ...



# RADY PRO NEMOCNÉ

- Je důležité, abyste se svým trápením a se svými obavami nebyli sami.

# RADY PRO PEČUJÍCÍ

- Jako příbuzní pomozte trpícímu blízkému člověku **pozitivně interpretovat jeho život** (život měl smysl a stál za to, aby byl žit). **Bud'te upřímní**. Nenalhávejte ani jako příbuzní pacientovi, ani jako pacient příbuzným, že „se nic neděje“. Pouze tím prohlubujete nejistotu, úzkost a osamělost, neboť druhá strana ví, že „se něco děje“. Vzájemné zamlčování důležitých skutečností i pocitů znemožňuje sdílení a vzájemnou podporu.
- Pokud si nejste jako příbuzní **jisti kdy, o čem a jak hovořit, dejte nemocnému jasně a opakovaně najevo, že jste připraveni hovořit o všem, co jej trápí, a čekejte na jeho otázky a na jeho volbu tématu. Bud'te ochotni a připraveni naslouchat**. Řešte konkrétní záležitosti a témata věcně, neobávejte se však projevit své emoce.

# REAKCE NA ZTRÁTU

- Normální **reakce na ztrátu** je zármutek → změny v oblasti

**emoční** – smutek, hněv, pocity viny;

**tělesné** – změna chuti k jídlu, nespavost;

**sociální** – neschopnost pracovat, neschopnost sociálního kontaktu

- **Truchlení** = proces, kt. se jedinec přizpůsobuje ztrátě, délka a závažnost zármutku závisí na míře citové vazby k zesulé osobě, na okolnostech úmrtí. Většina lidí se zpravidla přizpůsobí do 2 let od ztráty; **lidé si JIM musí projít, podpora nebo intervence jim sice přináší jistou úlevu, ale jejich zármutek nevyřeší.**
- Reakce na úmrtí se pojí s rizikem morbidity a mortality, někteří lidé se více orientují na ztrátu (vyhledávají společná místa, myslí na zesnulého), jiní na obnovu (odreagování, přizpůsobují se změně, přejímají úkoly, které dříve dělal zesnulý).
- Chronický/patologický zármutkem, bývá častější při náhlém úmrtí, úmrtí dítěte nebo při výrazné míře závislosti ve vztahu k zesulému

- **Základní informace pro pozůstalé** <https://www.mmr.cz/getmedia/84e7b4c0-1ebb-487c-9773-058d1b429b6f/MMR-brozura-pozustali-design-MMR-DL-final3nahled.pdf>
- **Prázdná kolébka** <http://www.prazdnakolebka.cz/> např. <http://www.prazdnakolebka.cz/files/files/articlecategory/letak-nejste-sami.pdf> desatero, rady a doporučení
- **Rodina po ztrátě dítěte (PhDr. Špaňhelová)** <http://www.prazdnakolebka.cz/files/files/articlecategory/rodina-po-ztrate-ditete.pdf>
- **Anjeliky sk** <http://www.anjeliky.sk/>
- **Cesta domů** <https://www.cestadomu.cz/>
- **Umírání cz** <https://www.umirani.cz/> <https://www.umirani.cz/rady-a-informace/kdo-kdy-a-jak-ma-rici-nemocnemu-cloveku-pravdu-o-jeho-zdravotnim-stavu>
- **Moje smrt** <https://mojesmrt.cz/> **Neumíráme tak, jak bychom si přáli. A je to hlavně proto, že o tom s nikým nemluvíme.**
- <http://www.dlouhacesta.cz/barevny-andel/>

**Poradce v poradenství pro pozůstalé (2010)** <http://www.mmr.cz/cs/Ministerstvo/Pohrebnictvi/Aktuality/MMR-zavadi-novou-kvalifikaci-Poradce-v-poradenstvi>

**Průvodce sociálním pohřbem přináší odpovědi na nejčastější otázky** <https://www.mmr.cz/getattachment/ba087e06-a08c-45c6-b4b3-572c272d9301/attachment.aspx>

# ÚMRTÍ DĚTÍ

- Nejvhodnější je citlivou formou odpovídající vospělosti, zkušenosti a komunikačním schopnostem dítěti vysvětlit nepříznivou situaci a povzbudit v něm naději, že všichni udělají maximum k ulehčení této situace.
- Zatajování informací a odmítání komunikace s dítětem vede u dětí k pocitu nejistoty a uzavírání se do sebe.
- Okolí dítěte musí mít na paměti, že děti nelze před smrtí ochránit. Pokud okolí neumožní dítěti na téma smrti hovořit, znemožňuje dětem porozumět jejich situaci a vyrovnat se s ní, mohou si vytvářet mylné představy.

Dlouhá cesta.cz

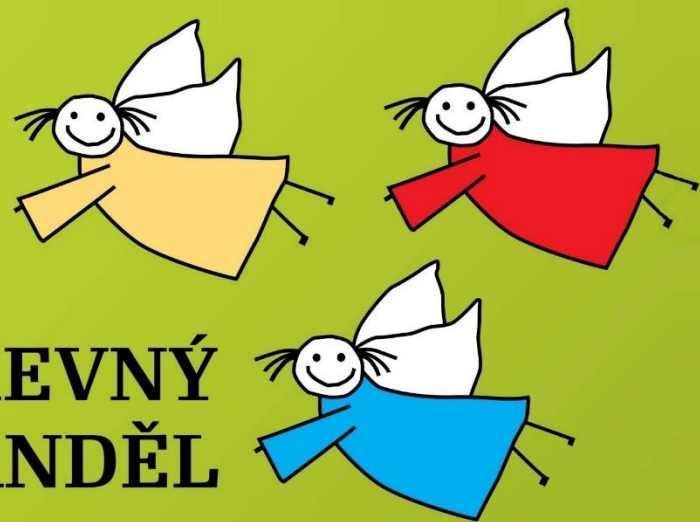
Prázdná kolébka.cz

Anjeliky.sk

# UMÍRÁNÍ ČLENA RODINY

- neměli bychom dítě od umírajícího příbuzného izolovat
- zkušenost se smrtí děti postupně formuje, pomáhá jim vidět smrt jako součást života
- pokud se rodina dítě snaží izolovat, posiluje to v dítěti nedůvěru, protože cítí, že něco není v pořádku a postupem času celou situaci bude vnímat jako něco traumatizujícího, co je zahaleno tajemstvím
- úmrtí blízkého není dobré dítěti zatajovat, po sdělení je vhodné dítěti odpovědět na jeho otázky a naslouchat jim
- děti mohou na úmrtí reagovat různě, od smutku po vztek, je vhodné tyto reakce akceptovat. Před dětmi bychom neměli schovávat svůj smutek, naopak, pokud truchlíme, děti vědí, že na zármutek nejsou sami

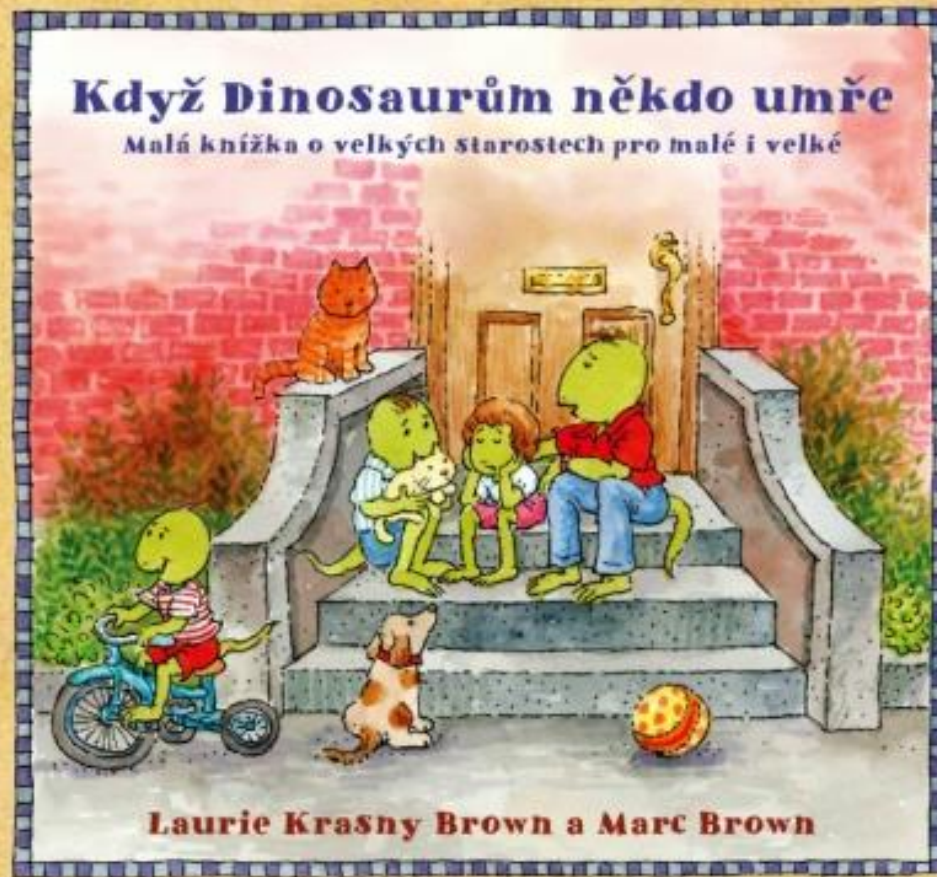
**BAREVNÝ  
ANDĚL**



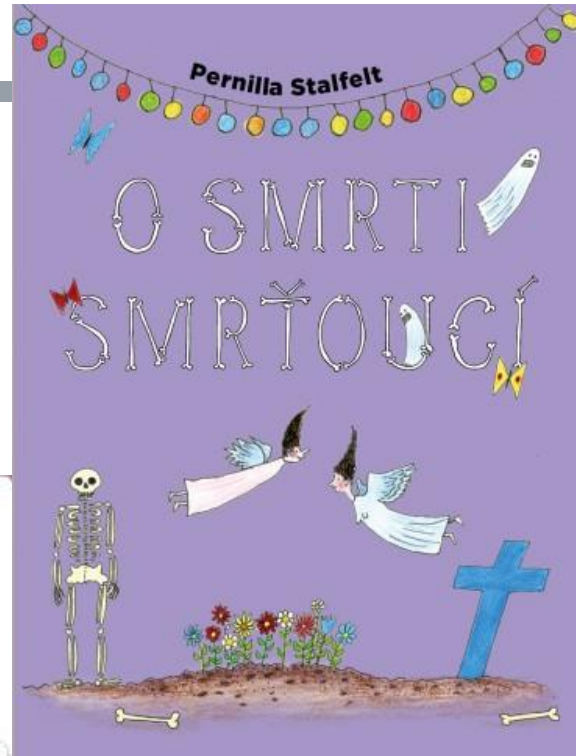
<http://www.dlouhacesta.cz/barevny-andel/>

## **Když Dinosaurům někdo umře**

Malá knížka o velkých starostech pro malé i velké



**Laurie Krasny Brown a Marc Brown**





50/50

- 07:25
- 0:23:00





Co si na sobě vážím:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Co je pro mě důležité:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Co mi dělá radost:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

LINK OD BC. HANKY PROCHOVÉ (DĚKUJEME ZA SDÍLENÍ 😊 )

- webinář "Výjezdy záchranky k terminálně nemocným

[Přehrajte si záznam](#)

DĚKUJI ZA POZORNOST.

