



# מידע חשוב לקראת מוות של אדם יקר



# הקדמה

---

אנו מצרים על כך שאתם נמצאים במצב שבו אתם זקוקים למידע שבחברת זו.

כאשר אדם מגיע לימים או לשבועות האחרונים לחייו, חלק מובנה מהטיפול בו כולל גם את הטיפול בבני משפחתו.

על אף שהמוות הינו חלק טבעי ממהלך החיים, מסיבות שונות, משפחות רבות מרגישות אבודות ומבולבלות ולא יודעות כיצד ניתן לסייע ליקר להם כאשר הוא מתקרב אל מותו.

מגוון רגשות צפים ובתוכם מידה מסוימת של אי-וודאות. ייתכן שיהיו זמנים שבהם תרגישו על "רכבת הרים", ללא יכולת לצפות מה עומד להתרחש.

## **חברת זו נועדה לעזור לכם וליקירכם.**

ננסה לעזור לכם לחוש מעט יותר ביטחון בידיעה מה מצפה לכם בעת הטיפול בימים או בשעות האחרונות של יקירכם.

בני משפחה, חברים ומטפלים יכולים להוות חלק חשוב בטיפול בהכירם בכך שביכולתם לספק תמיכה ונוחות. לרוב אין זה בהכרח מה שתאמרו או תעשו, אלא עצם הנוכחות שלכם שתספק ליקירכם הקלה ניכרת.



## על מוות

חווית המוות משתנה מאדם לאדם ולא ניתן לצפות מראש מה יתרחש בזמן אמת. לפיכך, נעשה כל שביכולתנו כדי לספק לך ולמשפחתך הסברים, תמיכה ועזרה בתהליך, תוך שאנו פועלים יחד במטרה להבטיח שיקירך יסיים את חייו בכמה שפחות סבל ומוקף באהבה ובאכפתיות. נוחות ואמפתיה מהוות צורך בסיסי בסוף החיים.

הזמן שלפני המוות אינו קל לבני המשפחה. אם נוכל לשכך, ולו במעט, את חוסר הוודאות ולתאר את הצפוי בתקופה זו, ייתכן שנוכל להקל עליכם את ההתמודדות.

לא כולם חווים את אותם סימנים ותסמינים בסוף חייהם, אך חשוב להכיר אילו שינויים עלולים להתרחש.

לרוב, בני המשפחה מוטרדים משינויים אלו יותר מהאדם החולה.

קווי היסוד המוצגים בהמשך, מהווים כלי העומד לרשותכם בזמן שאתם מלווים את יקירכם בשלב זה של חייו.

## מוות כתהליך

עבור רבים, מוות ממחלת הסרטן הינו תהליך הדרגתי שמתחיל שבועות ואף חודשים לפני המוות עצמו. עם התקדמותה של המחלה והפיכתה לעמידה יותר לטיפול, המטופלים נחלשים בהדרגה ונעשים תלויים יותר ויותר בעזרתם של אחרים.

לעיתים למטופלים יש הבנה ברורה אודות המתרחש ולעיתים לא. פעמים, האדם העומד למות מבין את העומד לקרות, אך אין לו את המילים או את הרצון לשתף אחרים בהבנה זו.

# סימנים ותסמינים אפשריים כאשר המוות מתקרב

## ימים עד שעות

- שינה ברוב שעות היום
- חוסר מנוחה
- נשימות שטחיות מאוד עם הפסקות ארוכות בין נשימה לנשימה
- חרחורים
- דופק חלש
- מיעוט במתן שתן עד אי מתן שתן מוחלט
- העיניים אינן נעצמות לחלוטין

## שעות עד דקות

- נשימה שטחית עם הפסקות ארוכות בין נשימה לנשימה
- פה פתוח
- חוסר תגובה

## 1-3 חודשים

- נסיגה מקשר חברתי ומפעילויות
- ירידה בתקשורת
- הפחתה באכילה ובשתיה
- עליה במספר שעות השינה

## 1-2 שבועות

- חוסר התמצאות ובלבול שהולכים ומחמירים
- לחץ דם נמוך
- שינויים בצבע העור, חיוורון
- נשימה שטחית ולא סדירה
- הימנעות מאכילה, שתיה מועטה או הימנעות משתיה.

# סוגיות שכיחות אצל מטופל המתקרב לסוף חייו

## ירידה בעניין באנשים ובחברה

לעיתים, ככל שמתקרבים לסוף החיים, אנשים חווים נסיגה מהעולם. הם מגלים פחות עניין בתחביבים, באירועים המתרחשים סביבם או אפילו באנשים הבאים לבקרם. בשלב זה, אנשים נוטים לנמנם יותר ונשארים זמן רב יותר במיטה. למילים ישנה חשיבות פחותה, בעוד לשקט ולמגע חשיבות רבה יותר. בימים האחרונים לפני המוות ייתכן כי יקירכם יישן רוב הזמן ויהיה קשה להעירו. נהלו את השיחות שלכם בזמן בו הוא ערני יותר. גם אם יקירכם לא מסוגל להגיב, ייתכן שהוא עדיין מסוגל לשמוע אתכם ולחוש במגע ובנוכחות שלכם. דברו עם בן המשפחה שלכם כאילו הוא שומע אתכם והימנעו משאלות. במידה שיתעורר ביקרוך רצון להגיב, ייתכן שהדבר יגרום לו להיות מוטרד או מתוסכל.

## « מה ניתן לעשות:

- לתכנן ביקורים ופעילויות לימים שבהם יקירך ערני יותר.
- דברו בטון הרגיל שלכם כיוון שהשמיעה אינה נפגעת גם לקראת הסוף.
- הציגו את עצמכם בשמכם. הסבירו לבן משפחתכם מה אתם עומדים לעשות לפני ביצוע הפעולה. לדוגמא: "משה, זו מלכה, אני עומדת לנקות את הפה שלך עכשיו".
- זכרו לא לומר שום דבר בנוכחות יקירכם שלא הייתם אומרים אם הוא היה ערני.

## ירידה באכילה

פעמים רבות קשה לראות אדם יקר מפחית בהדרגה את כמות האוכל שהוא צורך. לעיתים, האוכל לא יעניין אותו או שפשוט לא יהיה לו טעים. זוהי דרכו הטבעית של הגוף להאט ולהתכוון למוות.

הגוף כבר אינו מסוגל להשתמש באוכל כדי לייצר אנרגיה, והניסיון לאכול יותר עלול לגרום לאי נוחות. נסו לא להפוך את האוכל לעניין מרכזי.

ניתן להציע כמות קטנה של מאכל או משקה אהוב, מבלי לדחוק בן המשפחה לאכול. אל תעוררו את מצפונם ואל תנסו לשכנעו. זה בסדר שהמטופל לא יאכל כלל אם אינו רוצה בכך. חשוב להבין, כי לכמות האוכל שאדם צורך בשלב הסופי של חייו, אין כל משמעות לגבי משך הזמן שנותר לו לחיות.

## « מה ניתן לעשות:

- לתת ליקירכם להחליט. הוא יעדכן אתכם אם הוא צריך או רוצה אוכל או שתיה.
- נוזלים עדיפים על מוצקים. יש כאלה שיצליחו לבלוע נוזלים סמיכים בקלות רבה יותר. חתיכות קרח או ארטיקים יכולים לתת תחושת רעננות בפה.
- אם יקירכם מסוגל לבלוע, ניתן לתת כמות מינימלית של נוזלים בעזרת מזרק (ללא מחט) או טפטפת (בקשו מהאחות הדרכה).
- ייתכנו זמנים שבהם טעם או ריח של אוכל מוכר בכמות קטנה יהוו נחמה.
- אנשים המתקשים בדיבור בעקבות מצבם, לעיתים משתעלים, נושכים את הכפית, נועלים שיניים, מסובבים את ראשם, או יורקים אוכל, ובכך מביעים חוסר רצון לאכול.
- כבדו את רצונם של יקירכם בכך שלא תנסו להכריח אותו לאכול או לשתות.
- פעמים רבות לפני המוות אדם עשוי להיות צמא, אך לא יהיה מסוגל לשתות מים. הפה עלול להיות יבש, וטיפול פה תכופים יכולים לעזור ולהקל. השתמשו במקלות ספוג כדי להרטיב את הפה והשפתיים.
- מגבת רטובה על המצח יכולה לעזור ולספק תחושת רעננות.

## בלבול וחוסר התמצאות (דיס-אוריינטציה)

לעיתים קרובות מטופלים המתקרבים למוות נעשים מבולבלים ומבטאים זאת במגוון צורות: דיבור לא ברור, חוסר התמצאות או קושי במציאת תנוחה נוחה. מטופל מבולבל זקוק לעזרה עדינה בהתמצאות במקום ובסובבים אותו (לדוגמה: "אנחנו נמצאים בבית החולים") ולתחושת ביטחון בכך שמטפלים בו ודואגים לצרכיו. בדרך כלל יקל אם תציגו את עצמכם לפני שתתחילו לדבר. הימנעו מלשאול האם הוא מזהה אתכם, והשתדלו לדבר בצורה ברורה ורכה. במקרים מסוימים ייתכן כי קיים גורם לאי שקט או לבלבול, הניתן לטיפול. במקרה של אי שקט עקבי ומתמשך הגורם למצוקה, ייתכן שיהיה צורך במתן זהיר של תרופות משרות שינה.

### « מה ניתן לעשות:

- לדווח על בלבול או אי-שקט לאחות או לאיש צוות אחר. הם יבצעו הערכה ויספקו מידע אודות טיפולים אפשריים ותמיכה במצב זה.
- אם מתאים, ניתן לנסות לעזור בעדינות על ידי כך שתזכירו ליקירכם מי אתם, מה אתם עומדים לעשות, הציגו בפניו חפצים ואנשים המוכרים לו ונמצאים בסביבתו. כמו כן ניתן לתלות שעון קיר במקום בולט ולהקפיד ככל הניתן על חשיכה בשעות הלילה ואור נעים בשעות היום כדי לסייע בהתמצאות.
- לספק תחושת ביטחון על ידי כך שתזכירו לו כי אתם נוכחים ותומכים וכי תעמדו לצידו.
- לעיתים הגבלת מבקרים יכולה להפחית את רמת הבלבול ולהקל על ההתמצאות.
- לאפשר ולהכיל כל חוויה של יקירך, ללא ניסיון לסתור או להתווכח. החוויה שלו אמיתית בעיניו, גם אם אינה תואמת את המציאות.
- להקשיב בזהירות, ייתכן כי בזמן זה יועברו מסרים משמעותיים בין השורות.
- ייתכן כי תרצו לכתוב או להקליט דברים משמעותיים מהשיחה. שיתוף עם בני משפחה אחרים יכול להוות מקור לפורקן ונחמה. אולי תרצו להתבונן יחד בתמונות ישנות, דבר העשוי להקל עליכם לפתוח בשיח עם יקירכם.

## אי שליטה על סוגרים

אדם בסוף ימיו, עלול לאבד שליטה על מתן שתן ו/או פעולת מעיים, מאחר שהשרירים באזורים אלו מתחילים להיחלש. לעיתים קרובות שימוש במוצרי ספיגה למבוגרים יסייע לשמור על יקירכם נקי ונינוח.

### « מה ניתן לעשות:

- חיתולים חד-פעמיים למבוגרים הם פתרון טוב.
- במצבים מסוימים, האחות תציע להחדיר צנתר (קטטר) לשלפוחית השתן כדי להגן על העור

מרטיבות מתמשכת. בזמן ההחדרה ייתכנו מספר רגעים של אי נוחות, אך לאחר מכן בדרך כלל הצנתר אינו מפריע.

- בעת הצורך האחות תמליץ על שימוש בקרמים להגנה על העור.
- וודאו בתדירות גבוהה שהאזור יבש ושיקירכם נינוח.

## שינויים בנשימה

לעיתים קרובות, אצל מטופל המגיע לסוף חיינו נשמעים קולות של חרחורים מדרכי הנשימה, הנגרמים מקושי בשיעול יעיל ופינוי הפרשות מדרכי האוויר. שאיבה באמצעות מכשיר שאיבה ("סקשן") יכולה לעזור מעט, אך ייתכנו גם מקרים שבהם הסקשן עלול להחמיר את המצב או לגרום לאי נוחות. תנוחה יעילה במצב כזה, היא השכבה על הצד, במטרה לאפשר להפרשות להתנקז בעזרת כח המשיכה. חשוב לציין כי קולות הנשימה הללו אינם מעידים על סבל או כאב של המטופל.

### « מה ניתן לעשות:

- לסובב בעדינות את יקירכם כך שישכב על הצד, לסיוע בניקוז הפרשות. תנוחה יעילה נוספת היא הרמה של מראשות המיטה.
- אם יקירכם נושם בפה פתוח, חשוב לבצע טיפולי פה באופן תדיר כדי לשמור על לחות הריריות.
- אם יקירכם מתקשה לנשום, הרופא ייתן הוראה למתן מורפין או תרופה דומה אחרת, כדי להקל על הנשימה ועל ההרגשה הכללית.

## חום

ככל שהגוף נחלש, כך נחלש גם מנגנון וויסות החום במח. דבר זה, עלול לגרום לעליית חום, או לחילופין לצניחה ולהתקררות של חום הגוף. לעיתים, המטופל יכול להזיע ועורו יהיה לח, גם ללא חום גבוה.

### « מה ניתן לעשות:

- לדווח לאחות אם חום הגוף עולה.
- להסיר שמיכות ולהניח מטלית רחצה קרה על המצח. ייתכן כי האחות תציע טיפול תרופתי, אם החום גבוה.
- עם ירידה של החום, ייתכן שיקירכם יזיע, מה שיצריך החלפה של החלוקה, הפיג'מה והסדינים.
- להשתמש במאוורר או לפתוח חלון.
- אם המטופל זורק מעליו את השמיכות, חשוב לזכור שיתכן שחם לו, גם אם הוא קר למגע.

ככל שיקירכם נחלש, זרימת הדם בגוף פוחתת וכתוצאה מכך הגפיים עשויות להיות קרות למגע וצבע העור ישתנה. הידיים והרגליים נעשות סגלגלות, והברכיים, הקרסוליים והמרפקים עלולים להתכוונו. האדם עלול להיראות חיוור וסביב השפתיים ומתחת לציפורניים עשוי להופיע גוון כחלחל. מצב זה אינו משקף אי נוחות ומהווה חלק מהמהלך הטבעי של המוות.

#### « מה ניתן לעשות:

- להשתמש בשמיכה חמה, אך לא בשמיכה חשמלית.
- להמשיך בעדינות ובעקביות לשנות את התנוחה ולהקל עם מסאז' עדין.



## מילות פרידה

כשהמוות מתקרב ומגיע הזמן להיפרד, לא תמיד יודעים מה לומר, והאם בכלל. לעיתים בני משפחה חוששים שעצם השיחה עשויה לקרב את המוות, או מפחדים שהמילים לא יהיו מדויקות מספיק. אחרים ירצו לומר שלום, אך לא ידעו באילו מילים לבחור. לחלק מהמשפחות קשה להיפרד.

לעיתים, האהבה ושנים של קשר, מקשים להרפות ולאפשר ליקירכם לעזוב. מילות הפרידה הן שלכם, ותוכלו לבחור מתי, איך ואפילו האם לומר אותן. אין דרך נכונה או שגויה לעשות זאת. משפחות רבות מתקשות להתחיל בשיחת הפרידה, אך לאחר שהחלו בכך, רבים מתארים זאת כמתנה, זמן יקר ערך עם יקירם.

#### « מה ניתן לעשות:

- לנצל את ההזדמנות כל עוד יקירכם ערני.
- להקשיב לחכמת הלב שלכם, לכו אחריה.
- יש אנשים שירצו לנצל את הזמן הזה לומר "אני מצטער...", לסלוח, או להרפות מאירועים מהעבר.
- יש אנשים שירצו לנצל את נקודת הזמן הזו כדי לומר תודה.
- אם תבחרו, תוכלו לשכב במיטה לצד יקירכם ולחבקו.

- תוכלו להחזיק את ידו ולומר את כל מה שעל ליבכם ברגעים אלו.
- דמעות הן חלק מהדרך הטבעית להיפרד, ויכולות להיות ביטוי בריא של האהבה שלך.
- לאנשים רבים זהו זמן לתפילה שקטה.
- לעיתים משפחות יבחרו לשיר יחד שירים שקטים שהיו משמעותיים בחייו של יקירם.
- במהלך שעות הבוקר תוכלו לבקש שתגיע נגנית נבל שתנגן מוזיקה מרגיעה עבור יקירך ובני המשפחה.
- אם אתם מודאגים מבני משפחה אחרים שעלולים להיות נסערים במיוחד בזמן המוות, כדאי לנסות להכינם מראש ככל הניתן ואף למנות מישהו שינסה לעזור, להרגיע ולתמוך בהם.
- אל תהססו לדבר עם הצוות הסיעודי, הרפואי, או צוות העובדות הסוציאליות לגבי צרכים ייחודיים בזמן מורכב זה.

## איך תדעו שהמוות התרחש

גם אם אתם מרגישים מוכנים לרגע המוות, ייתכן שכאשר יגיע הזמן, שוב לא תרגישו מוכנים. ניתן לשוחח על כך מראש עם בני המשפחה ולנסות לחשוב מה תעשו אם תהיו נוכחים ברגע המוות. אף אחד לא יכול לנבא באופן מדויק מתי המוות יתרחש. יש המסיימים את חייהם כשאנשים נוכחים איתם בחדר, יש שנושמים את נשימתם האחרונה כשהם לבדם. לא משנה כמה מוכנים תהיו, רגע המוות עדיין יכול להיות רגע קשה. מוות ממחלה סרטנית מתקדמת אינו מצב חירום, ולכן אין צורך להתערב באופן מיידי. במקרים אלה המוות מתרחש לרוב בצורה שלווה. ההפסקות בין הנשימות הולכות ומתארכות עד שבשלב מסוים הנשימה מפסיקה לחלוטין. ישנם מספר סימנים המעידים שהמוות התרחש: היעדר נשימה, שחרור שרירים האחראים על מתן שתן ופעולת מעיים, עפעפיים מעט פתוחים, המבט "מקובע" על נקודה מסוימת, היעדר מצמוץ, לסת רפויה ופה הנותר מעט פתוח.

### « מה ניתן לעשות:

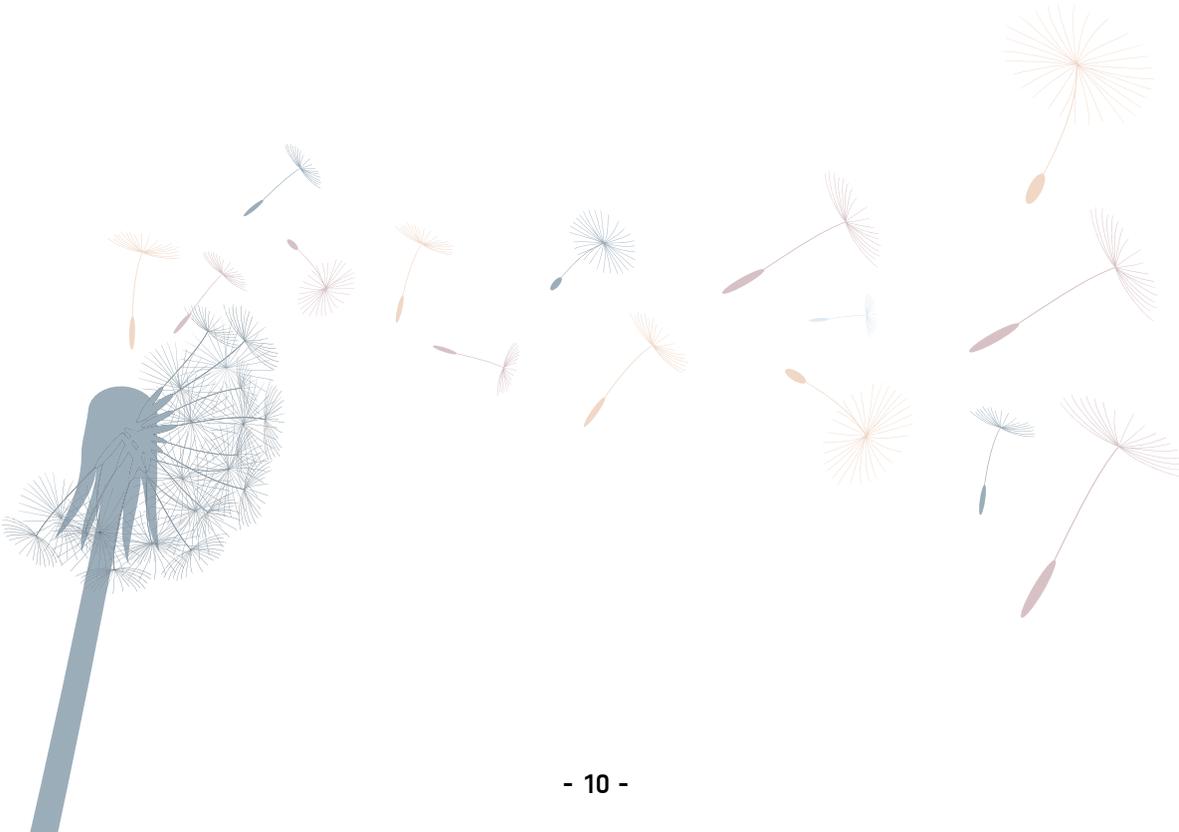
- אם אתם לבד לצד יקירכם, בקשו שיבואו רופא או אחות לראותו.
- אם אתם רוצים להתפלל וזקוקים לסיוע בכך, ניתן לקבל דפי תפילת "סדר יציאת הנפש" מהאחיות. ניתן לבקש הדרכה או ליווי משירותי הדת של המרכז הרפואי או מצוות הליווי הרוחני.
- האחיות ינתקו את כל הצינורות ויכינו את הגוף להמשך טיפול בנפטר.
- נא ידעו את הצוות אם תרצו עוד זמן לצד יקירכם לאחר שנפטר.

# כשהמוות התרחש

לאחר שיקירכם נפטר, הרופא ימלא "הודעת פטירה" וימסור העתק לבני המשפחה. נציג מבני המשפחה ייקח את העותק למשרד קבלת חולים. בשעות היום, יש להגיע לקומה 4 ולאחר השעה 16:00 גשו לקומה 2 אל מול הכניסה הראשית לחדר המיון. הנציג במשרד קבלת חולים יתעד את הפטירה וימסור מידע לגבי התקשרות עם "חברא קדישא" וכן פירוט של אפשרויות הקבורה העומדות בפניכם - דתיות ושאינן דתיות.

## « מה ניתן לעשות:

- לאנשים רבים יש מחשבות מגובשות לגבי רצונם למה שיקרה עם גופם לאחר המוות.
- מועיל לדעת מראש:
- איפה יקירכם רוצה להיקבר ועל ידי מי
- מה העדפות יקירכם לגבי ההספדים והסופדים
- בקשות ייחודיות כגון תרומת איברים



# דאגו לעצמכם

דאגה לאדם בשבועות או בימים האחרונים לחייו, דורשת כוחות פיזיים ונפשיים רבים. לעיתים קרובות, דאגה זו עלולה להציף ולהשאיר אתכם תשושים תודעתית, פיזית ורוחנית. אנו ערים לכך שייטכן שלצד הטיפול ביקירכם, יש לכם מחויבויות נוספות: עבודות בית, דאגה ליתר בני המשפחה או טיפול בעניינים רפואיים שלך עצמך.

## « מה ניתן לעשות:

- קחו כמה נשימות עמוקות מספר פעמים ביום. טכניקה פשוטה זו יכולה לעזור לרענן גם את הגוף וגם את הנפש.
- וודאו כי אתם נחים וישנים שינה מספקת.
- צאו החוצה למספר דקות, קחו שאיפה והרגישו את האוויר הצח.
- אם אתם רגילים לעשות כושר, נסו להמשיך בכך. פעילות גופנית מפחיתה מתחים ומספקת אנרגיה.
- אפשרו לעצמכם מנוחה במידת האפשר, נסו לשכב למשך כ 20 דקות או לשבת בכורסא ולהרים רגליים.
- הקפידו על שתיית נוזלים ונסו להקפיד על אכילה מאוזנת ובזמנים קבועים.
- ישנם אנשים שתפילה מחברת אותם לתקווה עמוקה, ואמונה עשויה לאפשר מבט על תפקידים במעגל הכולל של החיים.
- אל תתביישו לבקש עזרה. לעיתים קרובות משפחה, חברים או שכנים רוצים לעזור ולסייע, אך לא יודעים כיצד. נהלו רשימה של משימות שצריכות להיעשות, כגון קניות, לאסוף את הילדים, להוציא את הכלב או ללכת לבית המרקחת. אל תסרבו לקבל עזרה מאחרים.
- שתפו ברגשות ובחששות שלכם חבר קרוב, בן משפחה או מישהו מהצוות המטפל.

*אנחנו כאן בשביליכם.*

*אל תהססו לשתף אותנו בכל דבר שיכול להועיל או להקל עליכם*

*צוות המחלקה וצוות טיפול תואך*



כתיבה: פרופ' נתן צ'רני - מנהל היחידה לטיפול תומך  
תרגום מאנגלית: רוחמה סילבר - אחות טיפול תומך  
עריכה והגהה: איה כהן - אחות מתאמת מומחית בטיפול תומך, רוחמה סילבר - מומחית  
בטיפול תומך, תמי רשף- אחות צוות טיפול תומך, ציפי סיון אחות מתאמת נהלים והנחיות  
מקצועיות בסיעוד

**המידע בחוברת זו אינו מהווה תחליף להתייעצות עם גורם מקצועי מוסמך**

**הדפסת החוברת מומנה על ידי חברת פייזר כתרומה בלתי תלויה.**

עיצוב והפקה "פוליטי פרסום"  
חסויות: סמי אלקלעי פרויקטים שיווקיים

**מהדורת אוגוסט 24**