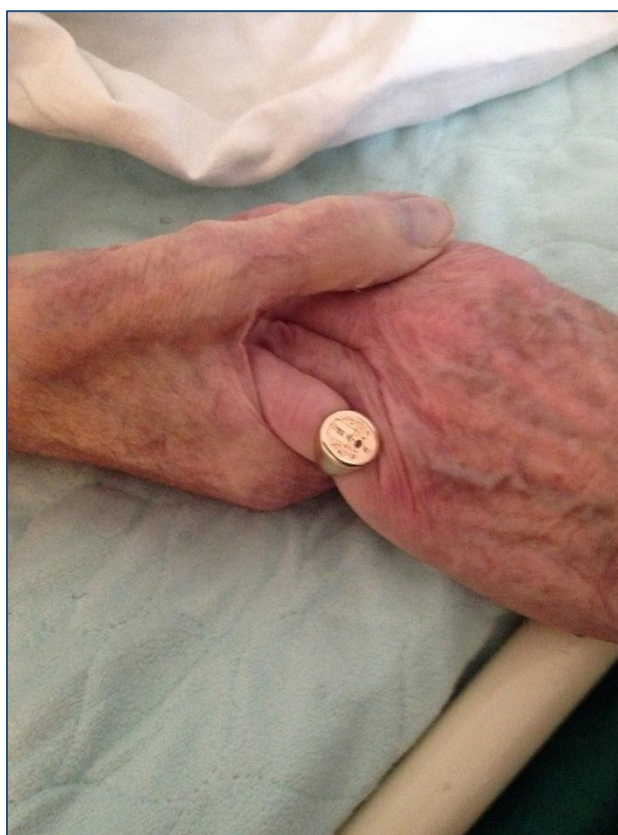




Vågetjeneste – hvordan kommer vi i gang?

Af Birgitte Viftrup Mortensen



Forord

Hvert år dør mange helt alene i deres eget hjem eller på plejehjem – i deres egen lejlighed. De ansatte forsøger at kigge ind så ofte som muligt, men har oftest ikke normering nok til at sidde og holde den døende i hånden.

Nogle vil helst dø alene – men det er mere undtagelsen, end reglen. I Samvirkende Menighedsplejer ønsker vi IKKE at nogen behøver at dø alene, med mindre man selv har valgt det!



Vores samfund er et af de rigeste i verden og vi går langt for at undgå, at nogen økonomisk set står hjælpeløse og uden tag over hovedet og mad og tøj til kroppen. Men vi har samtidigt indrettet os sådan, at vi ofte bor langt fra familie og venner og ikke nødvendigvis har noget at gøre med naboen.

Ensomhed er derfor blevet et udbredt fænomen. Er man i forvejen ensom, er der større risiko for, at du kommer til at tage afsked med verden alene. Dertil kommer, at vi bliver ældre og ældre og ser vores familie og bekendte dø og har til sidst måske ikke nogen pårørende i live, der kan sidde og våge, når man ligger på det yderste. Eller dem, der er tilbage er måske for afkræftede selv. Så behovet for frivillige vågekoner er kun stigende.

En vågekones tanker

"Inderst inde ved vi alle sammen, at tanken om at ligge alene i det øjeblik vi skal dø, er den mest forfærdelige, der findes. Der er en angst for, hvad der skal ske, og om det gør ondt.

Tanken om, at man ikke er alene, giver en enorm trykthed og ro, og jeg kan kun sige af erfaring, at det er en kæmpe lettelse for de døende, at der sidder nogen og snakker med dem".

(vågekone)

Formål

Med udgangspunkt i ovenstående tanker har Vågetjenesten til formål at give nærvær og omsorg til den døende. Vi er til stede på den døendes præmisser og ønsker kun, at den døende via det nærvær og den omsorg kan få ro og styrke til at tage afsked med denne verden og deres liv på en god og værdig måde!

Vi ønsker desuden at yde støtte til – og aflaste den/de pårørende. De kan have brug for en lille pause i deres bestræbelse på at være til stede hos den døende. Ordningen skal også ses som en støtte og et supplement til- og et samarbejde med den professionelle hjælp. Det er frivillige, der sidder hos den døende og vi påtager os **ingen** faglige opgaver. Der er således ikke tale om pleje i sundhedsfaglig forstand, men kun om medmenneskeligt nærvær og omsorg.

At våge er ... "Den ultimative sidste tjeneste,
man kan gøre for et andet menneske"
"Det er at vise mennesket den respekt og
Varme, som alle fortjener"

Florine De Jong, vågekone

Vi går i gang!

Koordinatoren

Det første, der er vigtigt at gøre sig klart er, at man må have en koordinator, hvis arbejdet skal vokse og lykkes. Der er altid undtagelser, og man kan starte op på mange måder. En

Menighedspleje, der har besluttet, at de vil starte en Vågetjeneste, bør spørge én, man har tillid til, om vedkommende vil være koordinator, hvis ikke nogen melder sig. En koordinator skal bl.a.:

- Være til at kontakte, have nummer og mail adr. på folder, hjemmeside mm.
- Kende de frivillige, deres ønsker til opgaver og særlige interesser
- Have samtaler med nye frivillige og klæde dem på til opgaven
- Koordinere de opgaver der kommer ind.
- Besøge hjemmet og finde den rigtige frivillige til opgaven



Opgaverne

Dernæst – hvordan finder vi opgaverne. Skal vi samarbejde med kommunens ansatte? Det kan jeg kun anbefale, da hjemmeplejen og hjemmesygeplejen kommer i de hjem, hvor der er nogen, der er døende. Ring til deres leder og fortæl om jeres tilbud. De skal nok tage godt imod jer. Tag gerne kontakt til dem 1 -2 gange om året, for at minde dem om jeres tilbud og høre, om de er tilfredse med jeres tilbud. Tag også kontakt til de lokale plejehjem- og centre og fortæl om jeres tilbud.

De frivillige

I første omgang er det måske bedst at spørge nogen, man kender, om de kunne tænke sig at være vågekone. Har I først 2-3 frivillige, der vil være rygraden i Tjenesten, sammen med koordinatoren, så er det nemmere at få nye til at melde sig. Det er et godt udgangspunkt, hvis der er en lille håndfuld af frivillige, som finder ud af, hvordan gør vi det her. Hvad er vores retningslinier, hvad er vores værdier osv. Før der kommer nye til, der skal "oplæres" i at være vågekoner. Tilbyd dem at være "føl" hos en af jer, der har prøvet det før. I kan dernæst skrive i aviser, kirkebladet og andre steder og efterspørge nye frivillige – evt. også det lokale frivillig center.

Nye frivillige kommer til samtale med koordinatoren og evt. en af de andre frivillige og I vurderer om personen vil være egnet som vågekone. Det er en helhedsvurdering af personen og vedkommendes livserfaring, interesser, motiv for at ville være frivillig osv. I Aalborg Vågetjeneste har vi kun ét formelt krav, nemlig at personen har oplevet døden tæt på. Man er nødt til at vide, hvordan man reagerer, når man er tæt på én, der dør.

PR folder

Der skal laves en folder hvori I beskriver jeres tilbud. Herunder nævnes f.eks.:

- Det er frivillige, modne mennesker, der er vågekoner
- Det er gratis at tage imod tilbuddet
- Man udfører ikke plejeopgaver
- Vi tilbyder medmenneskeligt nærvær og omsorg
- Hjælpen tilbydes i dag- og aftentimer eller evt. dag, aften og nat
- De frivillige sidder som udgangspunkt i 3 timer (eller hvad I har bestemt i jeres Vågetjeneste)
- Hvor langt rækker jeres Vågetjeneste, rent geografisk? Har I andre afgrænsninger?
- De frivillige har tavshedspligt, så informationer, de bliver bekendt med, deles ikke med andre – dog kan det godt drøftes med koordinatoren, som også har tavshedspligt.

Se evt. vedhæftede folder fra Aalborgprovstiers M.pl.

Samvær med døende



Samvær med en alvorligt syg og døende handler om at imødekomme ønsker og behov bedst muligt! Vi skal ikke have en masse dagsordener inden. Vi skal passe på med ikke at ville for meget og ville "tackle" og "hjælpe". Døden er et faktum og kan ikke afhjælpes eller tackles væk. Det betyder ikke, at vi ikke må gøre eller sige noget som helst. Det handler om ens egen indstilling til mennesket, der ligger foran én. Og indstillingen må være, at vi er ydmyge overfor den eneste person i rummet, der ved, hvad det vil sige at være døende. Vi har ikke prøvet det. Og derfor er det et ensomt sted at være for vedkommende, vi sidder hos. Det må vi acceptere.

Når vi så har gjort det, kan vi sagtens komme med os selv – med vores liv og et lille frisk pust udefra. Fra en verden, der vil leve videre og skal leve videre.

Fortæl hvem du er og hvad du gør. "Jeg hedder ... og jeg vil gerne være sammen med dig. Jeg sætter mig lige på din stol, her ved siden af din seng. Jeg håber, det er i orden. Jeg bliver siddende her og skal nok sige til dig, hvis jeg går."

Stil spørgsmål

Hvilken reaktion får du? Ingen ... Så bliv siddende stille et stykke tid og se om der kommer en reaktion senere. Ellers har vedkommende nok mest brug for ro. Reager på personens udtryk i ansigtet, ord eller kropssprog og lad det fortælle dig, hvad du skal gøre.

Brug sanserne

Se dig dernæst lidt omkring. Du får meget at vide om personen ved at kigge på sengebordet, hvad der hænger på væggen og står i reolerne. Det er ikke oplæg til lange eller korte samtaler, med mindre personen selv har lyst til at snakke. Men det giver dig et fingerpeg i retning af, hvilken person du er sammen med. Er der en salmebog/en bibel, noget musik eller andet, der kan sige noget om nogle behov hos den person? Spørg evt. om vedkommende ønsker, at der sættes musik på.

Angst eller frygt for døden

Nogle gange møder vi et menneske, der er bange for at dø. Det kan man give udtryk for på mange måder. Enten ved at sige det med ord som: "Jeg er så bange". Så kan du spørge om han eller hun er bange for døden. Det kunne jo også være for andre ting. Såsom smerter – bange for, om de vil blive smertelindret rigtigt eller det bliver smertefuldt at dø. Eller bange for, om de efterladte vil kunne klare sig.

I Menighedsplejen har vi den styrke, at vi er opmærksomme på den åndelige omsorg. Vi kan tilbyde at bede en bøn sammen – det kan være Fadervor. Vi kan også spørge om det er i orden, at vi synger en salme. "Har du et forslag til en salme? – kan vi spørge". Ellers kan vi selv vælge en. Brug evt. salmebogens afsnit med bønner eller ord til trøst, hvis du har brug for hjælp.

Er vi ikke selv trygge ved det, kan vi altid henvise til koordinatoren, som så igen har mulighed for at tilkalde en præst, hvis det synes at være den bedste løsning. Mange vågekoner har oplevet, hvilken fred og glæde det kunne give den døende at bede og synge en salme med dem.

Som koordinator har jeg ved flere lejligheder fået at vide på forhånd, at den døende var meget angst, også for at dø. I de situationer har jeg først spurgt en vågekone, som enten var pensioneret præst eller en, der var tryk ved at spørge hvad der ligger bag angsten og tilbyde bøn og salmesang. Det har hver gang vist sig, at være til stor hjælp for den døende.

Men igen skal vi turde være der, uden at have en dagsorden på den andens vegne – uden at ville "fikse" situationen", måske redde vedkommende.

Der er derimod behov for at vi tør "være afmægtig med den afmægtige, så den afmægtige ikke skal være alene med sin afmagt" (Bent Falk).



Hvad oplever den døende?

Det er en god ide at læse litteratur om netop dette emne, da det jo er et område, vi slet ikke har viden om ellers. Det vi bl.a. ved er, at det er ensomt. For vi andre, personale, venner og pårørende, frivillige kan hjælpe og gøre meget i god mening. Men forstå den døendes situation rigtigt, kan vi ikke. Det er kun den døende, der ved, hvordan det føles og kan gå vejen ind i døden – og det føles uendelig ensomt.

Når man er døende sker der det, at kroppen lukker ned og mange af kropsfunktionerne holder op med at fungere.

Men situationen opleves dog meget forskelligt, afhængig af årsagen og den døendes livshistorie, erfaringer og mestring af livet og af sygdommen. (Kilde: Annette Langdahl, Samvirkende Menighedsplejer. Se nederst).

Læs evt. bogen: "Venteværelset". Det er en samtalebog om det være døende, af Rita Nielsen. Hun har desuden skrevet bøger om åndelig omsorg. Rita Nielsen er klinisk sygeplejespecialist – først på Sankt Lukas Stiftelsens Hospice i Hellerup og siden på Diakonissestiftelsens Hospice på Frederiksberg. Samtidig har hun skrevet bøger og holdt foredrag i hele Skandinavien.

Tegn på at døden nærmer sig

- ☐ Svedig – konstant eller i anfald
- ☐ Kolde hænder
- ☐ Kolde fødder
- ☐ Bleg eller gusten kulør
- ☐ Blåfarvning
- ☐ Spids næse
- ☐ Vand i kroppen

Andet

- ☐ Sitren, trækninger, kramper
- ☐ Tiltagende lammelser
- ☐ Talebesvær
- ☐ Styringsbesvær
- ☐ Synsforstyrrelser
- ☐ Smerter
- ☐ Vejrtrækningsbesvær

Specifikke tegn

Psykisk:

- ☐ Indadvendt, omverdenen lukkes ude
- ☐ Ligeglad
- ☐ Urolig
- ☐ Rastløs
- ☐ Angst
- ☐ Konfus, desorienteret, taler sort
- ☐ Afvisende, aggressiv

(Kilde: Tegn på, at døden nærmer sig. Af Ulla Knudby, Sygeplejersken nr. 19/2007)

Hvad skal vågekongen være opmærksom på?

- At spørge dem, der kender den døende om mulige ønsker og samværsformer.
- Har den døende smerter? Er vedkommende klagende, urolig, rynker panden, sveder mere, klemmer hånden kan det være tegn på smerte.
- Er den døende bange? Giver vedkommende udtryk for at være bange eller angst?
- Hvad er den døendes behov? Ønsker de, at der kaldes på en pårørende, en præst. Er de tørstige? Har de behov for at blive vendt i sengen? Skal de på toilet?
- Huske at hørelsen er det sidste, der forsvinder. Så tænk over, hvad du siger – den døende kan højst sandsynligt høre det, der bliver sagt.



Opsummerende vedr. en vågekones funktion og opgaver

- Man skaber en relation
- Udviser empati og medfølelse
- Er nærværende tilstede
- Man "læser" den døendes behov
- Synger evt. og beder evt. et Fadervor.
- Holder måske den døende i hånden

(Kilde: Annette Langdahl, Samvirkende Menighedsplejer. Se nederst.)

Rita Nielsen er forfatter, foredragsholder og sygeplejerske på Skt. Lukas Hospice og hun siger det sådan her:

Ægte nærvær er det bedste vi kan give
et andet menneske. Det ordløse nærvær
kan være lindrende og skabende.
Den gode stilhed kan være den mest
ægte samværsform. Når alt er blevet
sagt, eller når ord er overflødige, ja,
når de rette ord ikke findes, kan det
være berigende blot at være sammen i
stilhed.

Birgitte Viftrup Mortensen

Koordinator af Aalborg Aflastnings- og Vågetjeneste/Aalborgprovstiers Menighedspleje

Konsulent i Aalborg Stift for Samvirkende Menighedsplejer.

Tlf. 20 35 14 16

e-mail: bvm@menighedsplejer.dk

Tak til min gode og dygtige kollega Annette C. Langdahl, for sparring og lån af materiale. Annette er sygeplejerske, underviser og konsulent for Samvirkende Menighedsplejer i Haderslev Stift.