

Værdighed

I SIDSTE STUND



Et støttehæfte for pårørende til
en terminalt syg eller døende

Landsforeningen Støtte før Afskeden
www.stfa.dk

Værdighed

I SIDSTE STUND

Til minde om min far Peter Bøje Rasmussen,
som fik en fredfyldt og værdig afsked
på Arresødal Hospice den 12. marts 2011.

Susan Binau

Værdighed i sidste stund

Et støttehæfte for pårørende til en terminalt syg eller døende

2012© Forfatter Susan Binau

3. Edition

Bogen er delvist oversat fra den originale amerikanske udgave "A Dignified Passing – A book of inspiration to support friends and relatives of terminally ill patients".

Bidragydere: Sygeplejerske Danielle Axelsen, palliativ fysioterapeut Ninia Bouet og autoriseret psykolog Dorte Kongerslev

Grafisk design: Nanette Vabø

Logo: Nannali Trier

Redaktører: Lone Brinkmann & Rikke Finland

Denne bog er en del af Englepakken (AngelKIT™), en donation fra Landsforeningen Støtte før Afskeden med økonomiske bidrag fra PFA Fonden, Brand af 1948 Fond, Tømmerhandler Johannes Fogs Fond, Hellerup Lyskopi og MusiCure.



Støtte før Afskeden

www.stfa.dk

Vi ønsker at medvirke til, at de pårørende
bliver til efterLEVENDE og ikke efterLADTE.

Projektudvikler og Palliativ Fysioterapeut Ninia Bouet

Indholdsfortegnelse

Forord	7
En værdig og respektfuld afsked	8
Rejsen mod døden	9
Rollefordeling	11
Involver børnene	12
Englepakken	13
Skab en fredfyldt atmosfære	15
Musik og stemning	16
Omsorgsfulde berøringer	17
Når døden er indtrådt	17
Mere mellem himmel og jord	18
Fadervor	19
Dejlig er jorden	20
Inspiration til samtaler med døende	21
Litteratur til inspiration	23
Kære pårørende	25
Personlige notater	26

Kære pårørende

Døden er lige så naturlig som fødslen, men desværre er vores farvel til livet stadig svært for mange af os at tale om. Når vi får døden tæt på, skal vi finde en styrke, som vi aldrig havde forestillet os, vi rummede.

Englepakken er udviklet for at støtte jer, som er pårørende til en terminalt syg eller døende. Den giver jer en basal viden om den sidste tid, hvor I skal tage afsked med et menneske, I har kært. Viden om den sidste tid giver tryghed og ro – det er derfor mit håb, at I vil bruge Englepakken som inspiration til at finde jeres egen måde at sige farvel på.

Kærligst

Susan Binau

Initiativtager til Landsforeningen Støtte før Afskeden



Støtte før Afskeden

En værdig og respektfuld afsked

At være med til at skabe en værdig død er lige så betydningsfuldt, som det er at være med til at redde et liv. Punkterne herunder kan hjælpe dig som pårørende med at skabe de bedst mulige betingelser for den døende og dermed sikre et værdigt farvel, hvor den døende får hjælp, bliver hørt og føler nærvær fra andre mennesker.

- Den døende får professionel behandling.
- Den døende er optimalt smertestillet, hvis der er behov for dette.
- Alle involverede respekterer de ønsker, som den døende eventuelt har givet udtryk for.
- Det rum, den døende befinder sig i, er klart til den sidste rejse.
- Samarbejdet mellem pårørende og professionelle fungerer optimalt.

En værdig afsked er ikke kun vigtig for den person, som skal ud på sin sidste rejse. Afskeden er mindst lige så vigtig for dem, som må sige farvel, og som pårørende finder vi trøst i at vide, at vi gjorde, hvad vi kunne, og at vi fik vist vores kærlighed på den måde, som var den rigtige for os.

At være pårørende

Døden kommer i mange forklædninger og under vidt forskellige omstændigheder, og derfor er det også svært at opstille nogle retningslinjer for den situation, du som pårørende står i lige nu.

Som pårørende kan dine følelser og tanker vælde frem, vekslende fra dyb fortvivelse til vrede, håb og måske endda strejf af lettelse. Det kan være, at der er helt stille indeni, at intet rigtig mærkes, og at der er en følelse af, at alt omkring dig er, som om det er en film, du betragter. Det kan også være, at vreden og fortvivelsen buldrer frem, så du oplever, at du skælder mere ud eller har meget lettere til gråd, end du plejer.

Mange pårørende er optagede af, om de mon gør eller føler noget forkert, eller om der er en mere rigtig måde at være pårørende på. De er usikre på, om det, de oplever og de følelser, de har, er normale, og om der er visse følelser og visse handlinger, som er bedre end andre.

Alle reaktioner – fra de stille til de mere følelsesladede – er reaktioner, der hjælper med gradvist at kunne forstå, hvad der er ved at ske. Så uanset hvor ubehageligt og smertefuldt det må opleves, så skal du vide, at det, du gennemgår, er en del af en naturlig proces.

Rejsen mod døden

De mest almindelige spørgsmål, plejepersonalet får fra familiemedlemmer, er: “Hvornår vil det ske?” og “Har han/hun ondt?”

Ligesom fødslen er forskellig fra person til person, er døden det også. Tegn på en forestående død er kendt for sundhedspersonalet, men for en pårørende kan det være svært at vide præcis, hvad de kan forvente.

Hvornår indtræffer døden?

Det er svært – hvis ikke umuligt – at forudsige, hvornår døden indtræffer.

Der er dog nogle generelle retningslinjer. Når man taler om en forværring af terminale patienters tilstand, vil den gradvise forværring ofte finde sted inden for perioder af måneder, uger eller dage. Patienten, hvis tilstand forværres gradvist fra måned til måned, vil kunne leve flere måneder endnu. Forværres tilstanden fra uge til uge, vil patienten måske kunne leve flere uger, og for patienten, hvis tilstand forværres fra dag til dag, vil det måske kun være et spørgsmål om dage. Alligevel kan liv og død overraske os, for hverken livet eller døden kan sættes på formel.

Måneder forud for dødsfaldet

Nogle mennesker har gjort forberedelser til deres egen død og har måske åbent taget stilling til liv- og død-spørgsmål. Andre ønsker måske ikke at tage stilling. Men næsten alle erkender på et tidspunkt, at deres død er forestående – det kan være kun øjeblikke før begivenheden eller uger i forvejen. I månederne forud for dødens indtræden er en persons appetit ofte reduceret, hvilket medfører vægttab. Vedkommende er også tilbøjelig til at sove mere end normalt, og en vis tilbagetrækning fra hverdagslivet vil forekomme. Det kan være hårdt for pårørende at være vidne til den langsomme “forsvinden”, og tiden kan føles lang i denne periode. Men vid, at du som pårørende blot ved dit nærvær er med til at skabe tryghed for den døende.

Uger forud for dødsfaldet

Den døende begynder at sove det meste af tiden. Appetitten reduceres yderligere. Desorientering er almindelig, ligesom en ændring i forhold til opfattelsesevnen også er helt normalt. Patienten kan opleve vrangforestillinger og hallucinationer såsom frygt for skjulte fjender eller følelsen af uovervindelighed. Pårørende kan gøre en forskel ved at være forstående over for de følelser, der melder sig hos den døende.

Dage og timer forud for dødsfaldet

Personen kan nu nægte at spise eller drikke og kan svæve ind og ud af bevidsthed. Du kan udveksle et par ord med den døende, og pludselig falder vedkommende i søvn.

- Det kan føles som om, personen er “mellem verdener”.
- Arme og ben kan være kolde, plettede og lilla.
- Pulsen bliver uregelmæssig.
- Hudens farve ændrer sig.
- Vejrtrækningen bliver mere uregelmæssig evt. med pauser og til tider anstrengt.

Det siges, at døende mennesker har deres eget sprog, så prøv at forstå, hvad den døende vil fortælle dig ved at lytte og bare være der. Hvis personen stadig er ved bevidsthed i det sidste døgn, kan der undertiden opstå en bølge af energi. De kan måske begynde at tale med deres kære eller bede om mad, selv efter dage uden appetit. Denne bølge af energi er ikke altid mærkbar. Det varer normalt kort tid, og de tidligere nævnte tegn bliver mere tydelige, når døden nærmer sig. Det er en udbredt opfattelse, at hørelsen er den sidste sans, der forsvinder, så har du lyst til at tale med den døende eller at sige noget til den døende, vil de sandsynligvis kunne høre dig.

Når døden er nært forestående, vil personen som regel forekomme mere passiv. Øjnene kan være åbne eller halvåbne uden at fokusere på omgivelserne. Hænder og fødder bliver kolde, og munden vil være åben, da vejret trækkes gennem munden. Når hjertet stopper, vil vejrtækningen helt ophøre, og døden har fundet sted.

Selvom vi ved, at afskeden i denne situation er uundgåelig, kan døden alligevel komme bag på os. Det er helt almindeligt at føle en tilstand af tomhed og chok og at føle sig overvældet af følelser – også selvom vi måske gennem lang tid har forberedt os på det sidste farvel med vores kære.

Hvis I har brug for yderligere støtte, har hospitalerne psykologer og præster tilknyttet, som kan tilkaldes efter behov.

Rollefordeling

Det kan være utroligt krævende at sidde ved en døende, og nogle gange tager det længere tid end først antaget, før patienten sover ind. Det er vigtigt, at I som pårørende tager jer tid til pauser – måske behøver I kun et øjeblik i den friske luft, eller måske har I brug for at tage hjem for at få et bad og skifte tøj.

Er der flere ressourcer i familien, kan I med fordel deles om rollerne. Nogle kan tage sig af at styre besøgstiderne, og andre kan for eksempel tage ansvaret for at medbringe friske blomster. Nogle er bedre til at kommunikere med personalet, og måske er der en, som er god til at holde alle opdateret via e-mail eller telefonopkald. Jo bedre I som pårørende arbejder sammen, jo bedre har alle det – også den person, I skal sige farvel til.

Hvis du står alene, kan du hente hjælp hos plejepersonalet, så du kan tage en velfortjent pause, vel vidende at den døende stadig har en varm hånd at holde i, hvis han/hun har behov for det, eller at der blot er et andet menneske i rummet, hvis det giver den døende tryghed. Spørg eventuelt personalet, om de kan hjælpe med at kontakte frivillige, som kan aflaste. Det kan for eksempel være den lokale præst eller "Vågekonerne" hos Dansk Røde Kors.

Involver børnene

Mange undgår at tale med deres børn om deres egen eller en pårørendes død. Det vil i første omgang spare børnene for smerten, men i sidste ende skaber tavsheden med stor sandsynlighed mere forvirring hos det enkelte barn.

Det er utroligt smertefuldt for et barn at miste, og det er derfor vigtigt, at der bliver talt åbent om døden, og at der bliver taget hensyn til, hvad barnet tænker og føler.

Det kan hjælpe at lave forskellige aktiviteter som for eksempel en mindeæske. Her kan børnene gemme billeder, breve, citater, videoklip og andre betydningsfulde ting, der minder dem om den, de elsker, og som giver dem en mulighed for at formulere deres sorg.

Børn tackler sorg forskelligt. Søg hjælp hos professionelle, sundhedsplejersken, støttegrupper i jeres lokalområde eller hos kirken – det kan gøre en stor forskel for et barns sorgproces.

Hvis det er en forælder, som er døende, er det vigtigt, at den forælder, som er tilbage, fortæller børnene om sin sorg og viser, at det er i orden at være ked af det og trist. Ærlighed støtter barnet i fremover at kunne lære at leve med tabet.

Englepakken

Englepakken er baseret på mange års videnskab og ikke mindst praktisk erfaring. Du kan supplere med dine egne ideer og jeres families ritualer.

Englepakken består af:

- Værdighed i sidste stund.
- LED-lys – der med sit blide lys skaber en hjemlig atmosfære og ro.
- “MusiCure” – cd med musik, der kan være med til at lindre og skabe en stemning af tryghed.
- Helende salve – der kan bruges både som læbepomade og til blid massage. Fri for parabener, kemiske parfumer og mineralske olier.
- En engel – symbolet på universel kærlighed og fred.

Du kan gøre følgende for at skabe en behagelig atmosfære omkring den døende:

Lys

Skru ned for det skarpe lys og skab i stedet en hyggelig og rolig belysning. På hospitaler er det normalt ikke tilladt at bruge rigtige stearinlys, men et kunstigt stearinlys er en god erstatning for de levende lys.

Musik

Man ved, at hørelsen er en af de sidste sanser, der forsvinder hos den døende. Det er derfor rart at kunne dæmpe de uvante lyde udefra og erstatte dem med MusiCures beroligende toner. Musikken er skabt af komponist Niels Eje i samarbejde med professionelle behandlere. MusiCures afstressende virkning er blevet dokumenteret gennem kontrollerede kliniske studier i Norden og USA, og en række artikler af uafhængige forskere findes i dag publiceret i internationale medicinske fagtidsskrifter.

Helende salve

Vær sikker på, at den døendes læber er bløde og har nok fugt. Salven kan blødgøre læberne og området omkring munden. Er patienten ikke i stand til at modtage væske de sidste timer, så spørg personalet, om de har en vatpind, som I kan væde munden og læberne med.

Hvis den døende ønsker det, kan blid berøring i form af nænsom håndmassage, lette strøg over hånden eller blot det at holde hånden være en beroligende og vigtig gestus. Den døende kan føle dit nærvær og din omsorg, og det kan være en fin måde at være i kontakt på uden ord.

Engel

Ritualer og symboler er en hjælp for mange mennesker, når de gennemgår en svær tid, og kan fungere som et fast holdepunkt i en følelsesmæssigt turbulent periode. Englen er for mange det universelle tegn på fred og beskyttelse, og den kan anbringes på en fremtrædende plads eller diskret i baggrunden.

Bøn, lavmælt tale, stille sang og digte sagt med en rolig stemme kan have en beroligende effekt.

I kan selv supplere med friske blomster, flere lys (husk at spørge personalet, hvis I er på et hospital eller hospice, om I må bruge levende lys),

engle, billeder af familiemedlemmer, tegninger fra børnene, der kan hænges op, musik, den døende holder af m.m.

Skab en fredfyldt atmosfære

I kan være med til at skabe en rolig og fredfyldt atmosfære omkring den døende. Prøv at have tålmodighed igennem hele processen. Nogle gange bliver vi utålmodige, fordi vi ved, at døden er uundgåelig, at personen måske har ondt – eller det er for hårdt for os selv at være til stede. Selvom processen tager længere tid, end du troede, så hav tillid til, at alt er, som det skal være. Husk, at du altid kan tale med plejepersonalet om smertelindring, hvis du er bange for, at din kære har ondt.

Hvis du gerne vil hjælpe med nogle praktiske opgaver, kan du for eksempel sørge for, at sengetøjet er rent og dufter godt. Det kan også have betydning for den døendes velbefindende, hvis der en gang imellem åbnes et vindue, så der kan komme frisk luft ind i rummet. Undervejs kan du fortælle om, hvad du gør – for eksempel at du vil gå hen og åbne vinduet, eller at du vil fugte din kæres læber. Husk også at fortælle det til den døende, hvis du forlader rummet for en periode, men kommer tilbage senere.

Høresansen er den sidste sans, vi mister, så undgå at tale om negative ting hen over hovedet på den døende. Tal i stedet om positive ting – det kan for eksempel være om alle jeres gode minder sammen.

Føler du et behov for at tale med den døende, så tal i et normalt toneleje. Har du behov for at fortælle, hvad du føler, så gør det gerne – husk tilbage på de oplevelser, I har haft sammen, og på de ting, din kære har lært dig.

Måske er der ikke mere, der skal siges, og måske har du ikke behov for at tale, men bare at være der. Men har du ting, som er vigtige for dig at

sige, så få sagt det, du skal og husk, at det aldrig er for sent at sige: “jeg elsker dig”, “jeg tilgiver dig”, eller “jeg håber, at du kan tilgive mig”.

Det kan være en god idé at have en lille notesbog liggende, hvor både I som pårørende og den døende kan skrive det, som kan være svært at sige.

Ønsker I at indlede en samtale, kan I hente hjælp på side 21 i afsnittet “Inspiration til samtaler med døende”.

Musik og stemning

Luk øjnene og lyt til lydene i rummet. Du kan prøve at lukke hospitalets støj ude med musik eller blide lyde. Dette kan ofte lindre stress og bringe trøst både til din kære og familien. Beroligende lyde kan også hjælpe med at reducere angst og problemer med at falde i søvn.

Musik af enhver slags vil have en vis form for effekt. MusiCure er drømmende lydbilleder, der beroliger og fører til afslapning. Hvis den døende stadig er ved bevidsthed og har specielle musikønsker, så tag det med. Er der bestemt musik eller lyde, der irriterer din kære, skal du sørge for at afbryde dem. Stilhed kan også være en trøst.

Selvom den døende måske ikke er vågen, vil vedkommende oftest være i stand til at høre og føle de beroligende melodier og høre din stemme. Ligesom beroligende musik kan det at tale i en normal eller blød tone have en betydningsfuld effekt. Friske blomster, der dufter, kan også skabe indre og beroligende billeder hos den døende. Hvis du er i tvivl om, hvad der er bedst, og det ikke er muligt at spørge, så forestil dig, hvordan du selv ville ønske din sidste stund.

Omsorgsfulde berøringer

En hånd at holde i kan have stor betydning for den døende og kan være med til at skabe tryghed og bevidsthed om, at der bliver passet på dem. Har den døende uro i kroppen, kan blide berøringer og en hånd at holde i være med til at give ro.

Men ligesom pårørende er forskellige og har forskellige måder at tackle en forestående død på, er døende det også. Måske har din kære det varmt og har det bedst uden fysisk berøring, og måske tackles uroen i kroppen ved netop at bevæge hænderne. Prøv dig stille og roligt frem og stol på din egen fornemmelse. For mange døende vil blot det, at der er et andet menneske til stede, skabe en fredfyldthed og en stor tryghed.

Når døden er indtrådt

Når døden er indtrådt, er det vigtigt, at I som pårørende tager jer tid til at tage den sidste afsked.

En lille intim andagt for de nærmeste kan være en god oplevelse midt i sorgen. Brug denne stille stund til at mindes det liv, der var, og som nu skal leve videre i jeres erindring og hjerter.

I kan tænde mindelys for den afdøde. Nogle åbner et vindue for frisk luft, og for at "sjælen" kan flyve ud. I kan ligeledes pynte op med blomster, synge en sang eller salme, og nogle vil finde trøst i at udbringe en lille skål på stuen. Det kan også bringe trøst at bede en bøn eller to. Der er en kristen bøn på side 19.

I kan være med til at bestemme, hvilket tøj den afdøde skal have på, og der kan lægges tegninger fra børn, breve, I har skrevet til den afdøde, og andre personlige små gaver med i kisten.

Hvis der kommer pårørende langvejs fra, og de ikke når frem, mens den afdøde fortsat er på stuen, vil der altid være mulighed for at tage afsked i sygehuskapellet.

Det er en god idé at medbringe en taske til den afdødes personlige ejendele, da det kan føles upersonligt at bringe den afdødes ting med hjem i en plasticpose.

Mere mellem himmel og jord

Om vi har en tro på livet efter døden eller ej, er meget individuelt. Sygeplejersker, der arbejder på hospices rundt omkring i verden beretter om fænomener, der ikke kan forklares. Det er alt lige fra ateister, der ikke tror på Gud, som pludselig fortæller, at de "ser lyset", eller de døende, der sætter sig op og hilser på for længst afdøde slægtninge, umiddelbart inden de udånder.

Litteratur om efterlivet er blevet mere mangfoldigt, og der forskes mere end nogensinde før i den spirituelle side af døden og efterlivet.



Fadervor

Vor Fader, du som er i himlene!
Helliget blive dit navn,
komme dit rige,
ske din vilje
som i himlen således også på jorden;
giv os i dag vort daglige brød,
og forlad os vor skyld, som også vi forlader
vore skyldnere,
og led os ikke ind i fristelse,
men fri os fra det onde.
For dit er Riget og magten og æren i
evighed!
Amen.



Dejlig er jorden

Dejlig er jorden!
Prægtig er Guds Himmel!
Skøn er sjælenes pilgrimsgang!
Gennem de favre
riger på jorden
går vi til Paradis med sang.

Tider skal komme,
tider skal henrulle,
slægt skal følge slægters gang;
aldrig forstummer
tonen fra Himlen
i sjælens glade pilgrimssang.

Englene sang den
først for markens hyrder;
skønt fra sjæl til sjæl det lød:
Fred over jorden!
Menneske, fryd dig,
os er en evig frelser fød!

B.S. Ingemann 1850



Inspiration til samtaler med døende

Ofte er der fra omverdenens side meget stor fokus på, at man skal tale med døende om døden. Det er dog ikke alle, hverken døende eller pårørende, for hvem det giver mening, og derfor er det vigtigt at lytte rigtig godt efter, både til den døende og til sig selv, inden man åbner op for emner, som man tror, man 'skal' tale om.

Fokus bør i stedet være på at få talt om det, der giver mening for én selv og for den døende. Det kan være, at det netop er at tale om døden og hvilke forestillingsbilleder, man har om dette, men det kan også være at tale om værdien af de relationer, man har haft med hinanden, og hvordan disse fortsat vil have betydning.

Det er ikke altid, at man som pårørende kan tale med den døende. Nogle døende er bange for, om deres pårørende kan håndtere, at de skal dø. Og andre kan være vrede, fortvivlede og bange. Følelser, de måske føler, at de kommer til at påføre de pårørende. I de tilfælde vil der altid være mulighed for at bede om hjælp. Det kan for eksempel være hjælp fra en præst eller en psykolog. Ofte kan det vise sig at være en rigtig god løsning både for den døende og for de pårørende.

Vil man tale med en døende om betydningen af de relationer, man har haft, kan det være med spørgsmål af denne type:

- “Er der nogle historier eller erfaringer fra dit liv, du gerne vil dele med mig?”
- “Har du lyst til at vide, på hvilken måde jeg har værdsat dig i mit liv?”
- “Hvilke egenskaber har du gennem dit liv været særlig glad for?”
- “Hvilken viden om livet, som du har, tror du, jeg kunne have brug for at have med mig?”

- “Hvilke tanker vil du gerne have, at jeg fremover har om dig?”
- “Hvor tror du, jeg bedst kan finde dig, når jeg gerne vil tænke på dig?”

Er der brug for at tale mere konkret om døden eller nogle af de situationer, der opstår omkring for eksempel lægesamtaler, er det vigtigt at gå spørgende og nysgerrigt til værks og have ro til at lytte – og ikke forsøge at afvise følelserne, negligere dem eller minimere dem, men give dem plads. Det kan være med spørgsmål som for eksempel:

- “Hvad tænker du om det, lægen lige har sagt?”
- “Jeg oplever det, som om du er vred/fortvivlet/bange – er det noget, du har lyst til at tale med mig om?”
- “Hvordan vil det være for dig, hvis vi deler med hinanden, hvad vi tror, der sker, når mennesker dør?”
- “Er der noget, du har brug for at tale med mig om? Jeg vil gerne være behjælpelig, hvis jeg kan, uanset hvad det drejer sig om?”

Litteratur til inspiration

Information om MusiCure:

www.musicure.com

www.musicahumana.org (forskningen bag MusiCure)

Portal med links til de vigtigste danske sider om døden:

www.altomdoeden.dk

Portal med links til litteratur om døden:

“At leve med døden – sorg og trøst” via hjemmesiden www.aslan.dk

Begravelse:

www.begravelsedanmark.dk

www.danskekirkegaarde.dk

Begravelse uden kirke:

www.farveljord.dk

For de efterladte:

www.mindet.dk

Sorg og samtalegrupper:

www.gennem sorgen.dk

www.bornungesorg.dk

www.livlineisorgen.dk

Ældresagen:

www.aeldresagen.dk

Landsforeningen Støtte før Afskeden:

www.stfa.dk

Litteratur:

Når diagnosen er alvorlig – Værktøjer til en krævende tid

Af Niels Peter Agger

Komiteen for Sundhedsoplysning, København, 2. udgave, 1. oplag, 2010.

Bogen kan købes via www.sundhedsoplysning.dk.

Mor, må jeg få din pc, hvis du dør? – Når svær sygdom rammer familien

Af Susan Binau

Forlaget INDBLIK, København, 2012.

Det ender godt – Johannes Møllehave om døden

Af Erik Bjerager

Kristeligt Dagblad, København, 2010.

Bogen til mine kære

Af Birgit Meister

Borgens Forlag, Valby, 1991.

Min mor døde – min far døde

Af Peter Olesen (red.)

Krogshs Forlag, Vejle, 2000.



Kære pårørende

Landsforeningen STFA har et ønske om at kunne donere flere Englepakker i fremtiden til pårørende, som skal tage afsked med en af deres kære.

En kort evaluering om dit udbytte af Englepakken vil derfor være meget værdifuld for os.

I Englepakken finder du en frankeret kuvert med et postkort i. Her kan du skrive nogle linjer om din oplevelse med at få en Englepakke-donation.

Det kan foregå ved navn eller anonymt. Du skal blot sætte kryds i feltet: "Må offentliggøres", hvis du ønsker dette.

Vi takker på forhånd.

Landsforeningen Støtte før Afskeden

De følgende sider er til jer og jeres families noter, tanker, påmindelser og beskeder. Det er også et godt sted at notere lægens råd og andet, som er vigtigt for jer.

Jeg håber, at Englepakken vil være til støtte i denne svære tid.

Susan Binou

“Når du ikke er her men et andet sted, hvor du har det godt og er glad, glædes vi ved at kunne sidde alene og føle din nærhed.”

Lisbeth Wienberg, 2009

“Min mor, Lisbeth Wienberg, sov stille ind med min bror og mig i hånden. Citatet er fra hendes personlige digtsamling, som hun har givet videre. Et digt, som fortæller, at selvom dem, vi elsker, ikke længere er her fysisk, så er de alligevel ved os hele tiden.”

Christian Heldbo Wienberg

Værdighed i sidste stund er et støttehæfte for dig, som skal sige farvel til en af dine kære.

Med viden om tiden op til dødsfaldet og inspiration til, hvad du som pårørende kan gøre for den døende, kan du være med til at skabe den bedst mulige afsked – både for dig som pårørende og for det menneske, du skal tage afsked med.

Værdighed i sidste stund hjælper dig, så du kan gøre den sidste tid til en tryk tid.



Støtte før Afskeden

www.stfa.dk

