

Se préparer au décès d'un être cher

Adapté et traduit avec la permission du Metropolitan Hospice de New York.

Les descriptions suivantes des signes physiques, émotionnels, spirituels et mentaux ainsi que des symptômes de décès imminent servent à aider les familles à comprendre les changements naturels qui peuvent survenir durant la phase précédant le décès et les mesures à prendre.

Tous ces signes et symptômes ne se produiront pas toujours pour chaque cas ni dans le même ordre. Chaque personne est unique et réagit à sa manière. Le corps se prépare aux derniers jours de la vie des manières suivantes :

Diminution de la consommation de liquide et de nourriture

Habituellement, on remarque la diminution du goût de manger et de boire. Laissez la personne manger et boire ce qui lui plaît, mais lentement et en petites quantités. Laissez-la décider de la quantité de nourriture et de liquide à manger et boire et du moment pour boire et manger. Faites attention à la réduction de la capacité d'avaler et ne la forcez pas à boire si elle tousse après avoir mangé. Les réflexes pour avaler peuvent être lents. De la glace concassée, du jus congelé ou des sucettes glacées rafraîchiront sa bouche.

Le corps de la personne lui dit quand il ne veut plus ou ne peut plus tolérer de nourriture ou de liquide. La perte de ce désir est un signe que la personne est prête à partir. Il ne s'agit pas d'un processus douloureux. En effet, la déshydratation ne lui cause plus d'inconfort. Des tampons imbibés de glycérine peuvent aider à humecter sa bouche et ses lèvres et à améliorer le confort. De plus, on peut essuyer son front à l'aide d'une débarbouillette humide et fraîche.

Diminution de la socialisation

La personne pourrait vouloir être seule avec une seule personne ou très peu de personnes. Son élocution est souvent lente ou pénible. Elle sera peut-être complètement incapable de parler. Il est naturel de ne pas vouloir socialiser quand on se sent faible et fatigué. La présence dans la pièce de plusieurs personnes peut déranger la personne mourante.

Accompagnez-la à tour de rôle et veillez à la tranquillité de l'environnement. Rassurez-la et encouragez-la à dormir.

Sommeil

La personne pourrait passer plus de temps à dormir et cesser de communiquer et de réagir, et il se pourrait qu'elle soit difficile à éveiller ou à garder éveillée. Ce changement normal s'explique en partie par les changements du métabolisme du corps. Assoyez-vous avec elle, tenez-lui délicatement la main ou les mains; parlez-lui doucement et naturellement. À ce stade, il est plus important d'être avec la personne que de faire quelque chose pour elle. Ne présumez jamais qu'elle ne vous entend pas; il semble que l'ouïe soit le dernier des cinq sens à disparaître. L'ouïe pourrait demeurer très bonne même si la personne semble dormir. Donc, en sa présence, ne dites rien que vous ne lui diriez pas si elle était éveillée.

Agitation

La personne pourrait avoir des mouvements agités et répétitifs comme tirer les draps ou les vêtements ou pourrait voir des personnes ou des choses qui n'existent pas. Ces symptômes peuvent découler d'une diminution de circulation de l'oxygène dans le cerveau et d'un changement du métabolisme du corps. Ne vous inquiétez pas. Évitez de vous interposer ou d'essayer de limiter ses mouvements. Parlez calmement et de manière rassurante à la personne désorientée de manière à ne pas la surprendre. Le massage délicat de la main ou du front de la personne, de la lecture ou une musique douce peuvent avoir un effet calmant.

Désorientation

La personne peut sembler désorientée quant au temps, à l'endroit et à l'identité des personnes qui l'entourent, y compris ses proches et des personnes familières. Dites-lui qui vous êtes et ne lui demandez pas de le deviner. Lors de ses moments de conscience, la personne pourrait parler ou vous dire qu'elle a parlé à des personnes qui sont déjà décédées ou qu'elle a vu des endroits qui ne vous sont actuellement pas accessibles ou visibles. Il ne s'agit pas d'une hallucination ou d'une réaction aux médicaments. Cela indique que la personne commence à se détacher de la vie et qu'elle se prépare à la transition de manière à ne pas avoir peur.

Acceptez ce temps de transition. Il ne faut pas contredire ou rabaisser la personne ni lui expliquer les faits ou discuter de ce qu'elle prétend voir ou entendre. Écoutez respectueusement ce qu'elle a à dire; laissez-la exprimer ses sentiments librement et rassurez-la en la touchant et en lui parlant calmement.

Incontinence

La personne peut perdre le contrôle de son urine et/ou de ses selles étant donné que les muscles de cette région de son corps commencent à se relâcher. Une couche aidera à la propreté et au confort de la personne.

Diminution de l'urine

Normalement, la production d'urine diminue. L'urine devient plus concentrée et pourrait avoir la couleur du thé. Cela est causé par la diminution de la consommation de liquide et la réduction de la circulation dans les reins. L'infirmière pourrait suggérer d'utiliser un cathéter Foley.

Changement de la manière de respirer

La manière normale de respirer de la personne pourrait changer. En particulier, le rythme de la respiration pourrait différer. Ainsi, la respiration pourrait devenir peu profonde, irrégulière, rapide ou anormalement lente. Souvent, il s'agira d'une respiration irrégulière et peu profonde suivie de périodes de 5 à 30 secondes sans respiration et, par la suite, d'une respiration profonde. De plus, la personne pourrait avoir des périodes de respiration saccadée et rapide. Parfois, elle gémira en expirant; il ne s'agit pas de détresse mais plutôt du bruit produit par l'air qui passe sur ses cordes vocales relâchées.

Le changement de la respiration est très commun chez la personne qui est sur le point de décéder, et cela indique une circulation réduite dans les organes internes et l'accumulation de déchets corporels. On pourra placer la tête de la personne dans une position plus élevée ou tourner la personne sur le côté pour améliorer son confort.

Congestion

Les sécrétions buccales peuvent être plus abondantes et s'accumuler dans le fond de la gorge. On pourrait entendre des gargouillements dans sa poitrine. Parfois bruyants, ces sons pourraient vous inquiéter. Ces changements normaux sont causés par le déséquilibre des fluides et une incapacité de tousser et de cracher les sécrétions normales. Il est utile de soulever la tête de la personne de manière à ce que les sécrétions demeurent basses et ne provoquent pas la nausée. Tournez sa tête sur le côté pour permettre d'éliminer la congestion à l'aide de la gravité. De plus, vous pouvez lui essuyer délicatement la bouche à l'aide d'un chiffon humide.

Changements de couleur

En raison des changements de circulation, les bras et les jambes de la personne pourraient devenir froids, chauds ou sans couleur. On pourra remarquer ces changements dans les extrémités surtout. La couleur pourrait devenir bleu foncé. Il s'agit d'une indication normale que la circulation se limite au centre du corps afin de maintenir les organes les plus vitaux.

Les températures irrégulières peuvent être causées par le cerveau qui envoie des messages confus. Gardez la personne au chaud si elle semble avoir froid, mais n'utilisez pas de couverture électrique. Si elle enlève continuellement ses couvertures, couvrez-la d'un drap léger seulement. La personne pourrait transpirer et dégager une odeur résultant des nombreux changements physiologiques survenant dans son corps. Son battement de cœur et son pouls pourraient ralentir, s'affaiblir et être irréguliers.

Permission de partir

Lorsqu'on se prépare à mourir, le corps commence à s'arrêter de fonctionner. Ce processus prendra fin lorsque tous les systèmes physiques auront cessé de fonctionner. Habituellement, il s'agit d'une série ordonnée et non dramatique de changements physiques qui ne sont pas des urgences médicales et qui ne nécessitent pas d'interventions intensives. Ces changements physiques constituent une manière normale et naturelle dont le corps se prépare à s'arrêter. La personne qui se prépare à mourir peut vouloir résoudre tout ce qu'elle n'a pas conclu d'une nature pratique et obtenir ou recevoir la permission de « partir » de la part des membres de la famille.

Souvent, la personne mourante tentera de rester, même si cela lui cause de l'inconfort car elle tient au bien-être futur des personnes qu'elle quitte. La capacité de la famille à rassurer la personne mourante et à éliminer ce souci est le plus beau cadeau qu'elle puisse lui offrir à ce stade.

Faire ses adieux

Lorsque la personne est prête à mourir et que la famille est prête à lâcher prise, c'est le moment de faire ses adieux d'une manière personnelle. On pourra s'étendre à côté d'elle, lui tenir la main et/ou lui dire tout ce qu'on a à lui dire. Il est normal et naturel de verser des larmes au moment des adieux. Il ne faut pas les cacher ni vous en excuser. Les larmes expriment votre amour et vous aident à lâcher prise.

Au moment du décès

Il peut être utile que les membres de la famille discutent à l'avance de ce qu'il faudra faire lorsque le moment final sera arrivé. Lors du décès, la respiration cesse, le cœur cesse de battre, la personne ne réagit plus, les paupières peuvent être partiellement ouvertes et le regard peut être fixe. La bouche peut s'ouvrir étant donné que la mâchoire se relâche. Avec le relâchement du corps, les selles et l'urine peuvent être expulsées du corps.

Même s'il s'agit d'un événement empreint d'anxiété pour la famille et les amis, le décès d'une personne n'est pas une urgence médicale. Si elle est hospitalisée, faites part du décès à l'infirmière. Si la personne décède à domicile, il faut appeler le Service extra-mural. Il n'est pas nécessaire d'appeler le médecin légiste ni la police ni le 911. Lors du décès, prenez le temps d'appeler une personne pour obtenir son soutien ou pour vous adapter à la situation. Il n'est pas nécessaire de se presser; prendre soin de vous-même est maintenant ce qui importe le plus.

La description ci-dessus des signes et des symptômes physiques, émotionnels, spirituels et mentaux d'un décès imminent vise à aider les familles à comprendre ce qui peut se passer lorsque le corps d'une personne en phase terminale effectue son processus naturel d'arrêt et que la personne effectue le processus naturel de mourir. Nous espérons que cette information éliminera une certaine part de l'anxiété et de la peur naturelles qui vont de pair avec le fait de prendre soin d'une personne en phase terminale.