



ÄMNE 3

MENTALA OCH KÄNSLOMÄSSIGA BEHOV

Att behandla fysisk smärta och fysiskt obehag är en viktig del av vården i livets slutskede. Men fullständig vård inkluderar också att hjälpa den döende att hantera psykisk och känslomässig nöd. En person som närmar sig livets slut och som är pigg kan förståeligt nog känna sig deprimerad eller orolig. Uppmuntra förtroliga samtal, så att personen har möjlighet att prata om sina känslor.

En döende person kan också ha vissa specifika rädslor och bekymmer. Han eller hon kan frukta det okända eller oro sig för de kvarlämnade. Vissa människor är rädda för att vara ensamma i slutet. Denna känsla kan förvärras av reaktioner från familj, vänner och till och med det medicinska teamet. Till exempel när familj och vänner inte vet hur de ska hjälpa eller vad de ska säga.

Den enkla handlingen av fysisk kontakt att hålla hand, en beröring eller en varsam massage – kan få en person att känna sig kopplad till dem han eller hon älskar. Det kan vara väldigt lugnande.

Modul 3:

Håll min hand vid slutet

GÖR SÅ HÄR

Försök att skapa den typ av stämning som är mest tröstande för den döende. Vad har han eller hon alltid tyckt om? Till exempel, om personen var väldigt sällskaplig, skulle det vara naturligt för hen att vilja vara omgiven av familj och vänner på slutet. Om personen alltid föredrog att tillbringa lugna, reflekterande stunder med en eller två personer åt gången, hantera besökare med bara ett fåtal personer åt gången.

Överväg att erbjuda distraktioner och aktiviteter för att hjälpa personen att fokusera på något annat än sina plågsamma tankar eller fysiska obehag. Detta kan inkludera att lyssna på musik, titta på en favoritfilm eller delta i reminiscensterapi. Vissa experter menar att när döden är mycket nära, är musik med låg volym och mjuk belysning lugnande. I själva verket, nära livets slut, kan musikterapi förbättra humöret, hjälpa till med avslappning och minska smärta. Att lyssna på musik kan också väcka minnen som de närvarande kan dela.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



Canva Pro

REFLEKTIONER

Här är några tips som kan hjälpa till att hantera mentala och känslomässiga behov:

- För vissa människor är det viktigt att hålla distraherande ljud som tv-apparater och radio på ett minimum.
- Ge fysisk kontakt. Prova att hålla handen eller ge lite massage.
- Skapa en tröstande stämning. Vissa människor föredrar lugna stunder med färre människor. Använd mjuk belysning i rummet. Se till att miljön är lugn, fridfull och främjar avkoppling. Gör alla nödvändiga justeringar för att minimera stressfaktorer och främja komfort.
- Spela musik på låg volym. Detta kan hjälpa till med avslappning och minska smärta.
- Involvera den döende. Om personen fortfarande kan kommunicera, fråga dem vad de behöver.
- Var närvarande, besök personen, prata eller läs för dem, även om de inte kan prata tillbaka. Om de kan prata, lyssna uppmärksamt på vad de har att säga utan att oroa dig för vad du kommer att säga härnäst. Din närvaro kan vara den största gåvan du kan ge till en döende person.
- Ge ord av trygghet och tröst. Låt personen veta att de är älskade, uppskattade och inte ensamma under denna svåra tid.
- Uppmuntra personen att uttrycka sig på det sätt som känns mest bekvämt för dem. Det kan innebära att prata öppet, skriva i en dagbok, skapa konst eller delta i aktiviteter som ger dem glädje.
- Respektera personens autonomi och respektera deras preferenser och val när det gäller deras vård, behandling och beslut i livets slutskede.
- Om personen kämpar med allvarlig psykisk eller känslomässig ångest, överväg att söka stöd från en mentalvårdspersonal, såsom en kurator, terapeut eller psykolog, som har erfarenhet av att arbeta med individer som närmar sig livets slut.
- Var tålmodig, medkännande och förstående. Inse att personen kan ha bra dagar och dåliga dagar och var beredd att anpassa ditt tillvägagångssätt därefter.

LÄRARHANDLEDNING

- Börja med att lyfta fram vikten av egenvård för vårdgivare. Uppmuntra dem att prioritera sitt eget välmående, sätta gränser och söka stöd när det behövs. Påminn dem om att de inte kan stödja andra effektivt om de inte tar hand om sig själva.
- Låt vårdgivare veta att det är normalt att uppleva ett brett spektrum av känslor när man tar hand om någon som närmar sig livets slut. Uppmuntra öppen diskussion om dessa känslor och bekräfta deras erfarenheter.
- Erbjud praktiska strategier för att hjälpa vårdgivare att hantera stress, ångest, sorg och andra svåra känslor. Detta kan inkludera tekniker som djupandningsövningar, mindfulnessövningar, journalföring eller att söka socialt stöd.
- Betona vikten av öppen och ärlig kommunikation mellan vårdgivare och personen de tar hand om. Uppmuntra vårdgivare att lyssna aktivt, validera personens känslor och uttrycka empati och förståelse.
- Tillhandahålla information om tillgängliga resurser och stödtjänster för vårdgivare, såsom respitevård, stödgrupper, rådgivningstjänster och online-gemenskaper. Uppmuntra vårdgivare att dra nytta av dessa resurser för att lindra deras börda och ge ytterligare stöd.
- Påminn vårdgivare om att det är okej att be om hjälp och att ta emot stöd från andra. Uppmuntra dem att kontakta vänner, familjemedlemmar eller professionella vårdgivare för hjälp när det behövs.



Co-funded by
the European Union