



ÄMNE 3

SAMTALA MED PATIENTEN ELLER PERSONEN I LIVETS SLUTSKEDE

Att prata om att närma sig döden är ett utmanande ämne och det finns inget som passar alla. Det här ämnet ger dig tips som kan hjälpa dig att prata med en person som närmar sig slutet. Tänk på att dessa endast är förslag - du bör lita på din intuition och anpassa samtalet i enlighet med relationen du har till personen som ska gå bort.

Dessutom, innan du ger dig ut på resan för att stödja en individ som närmar sig livets slut, kan du överväga att förlika dig så mycket som möjligt med tanken på död och döende (se ämne 1: Självkontemplation/introspektion)

PROVA DET HÄR

Du kan överväga att hjälpa en person som närmar sig livets slut att identifiera sina känslor och sina behov.

(Du kan använda stöddokument med en lista över känslor och behov tillgängliga i resurssektionen.)

Här är några tips innan du börjar samtalet med personen i slutet av livet:

- Är det en lugn tid då det inte finns någon risk att bli störd av besökare? Du kan fråga personen om den känner sig lugn och redo att dela en stund med dig? Är du villig att uttrycka dina tankar, känslor och behov?
- Du kan börja med att identifiera känslor - känner du smärta någonstans? Eller omvänt, känner du dig lätt/befriad/lugn?

Du kan också observera icke-verbala signaler (andning, blick, kroppshållning, ansiktsreaktioner).

- Denna uppmärksamhet på vad personerna säger eller vad deras kroppar uttrycker kan ge dig ledtrådar om deras kroppsliga känslor genom meningar och/eller symboliska bilder.
- Känner du smärta någonstans? Eller omvänt, känner du dig lätt/befriad/lugn?

Du kan också observera icke-verbala signaler (andning, blick, kroppshållning, ansiktsreaktioner...). Denna uppmärksamhet på vad personen säger eller vad dess kropp uttrycker kan ge dig ledtrådar om deras kroppsliga känslor genom meningar och/eller symboliska bilder.

I ett andra steg kan du be personen att identifiera den dominerande känslan för dem, som är relaterad till den initialt upplevda känslan. Det finns en mängd olika känslor, och det är inte alltid lätt att veta vilken som är huvudkänslan. Du kan först föreslå de grundläggande sex känslorna såsom glädje, ilska, förvåning, sorg, rädsla och avsky.

Om personen är villig att fördjupa sig i introspektionen av sina känslor, använd gärna en känslolista (jfr resurser).

Modul 1:

Låt oss tala om död och döende



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



Canva Pro

REFLEKTIONER

Slutligen kan du be personen att verbalisera saker och uttrycka sina behov. Med utgångspunkt från de fysiska förnimmelserna och känslorna som identifierats, vad skulle ditt/deras behov vara nu?

Grundläggande behov kategoriseras ofta i olika grupper såsom:

- Psykiskt välmående.
- Mening/uppfyllelse.
- Frid/respekt.
- Autonomi/självkänsla.
- Självuttryck.
- Säkerhet.
- Relation/tillhörighet (till en grupp).

Du kan hjälpa dig själv med en lista över behov (jfr resurser).

Efter dessa tre steg kan du avsluta delningen. Efter en stunds eftertanke kan vara värdefullt att fråga:

- Hur känns det efter diskussionen?
- Vad kan du göra för att hjälpa dem?
- Hur mår du?

TLÄRARHANDLEDNING

Denna övning kan föreslås som en praktisk aktivitet i par under ett träningspass.

Denna parövning ska vara i minst 45 minuter. Du kan hänvisa till resursmaterialet för känslor och behovslistor som möjliggör mer exakt identifiering.

Du kan föreslå att du gör den här övningen på ett kreativt sätt och föreslå material för att måla eller rita. Konst kan vara ett bra sätt att uttrycka känslor och behov. Om du använder detta tillvägagångssätt, be deltagarna att förklara sin konst i slutet av övningen.

Denna övning kan följas av en gruppdebriefing.



Co-funded by
the European Union