

Anhörigstöd - Efterlevande vuxna

Innehåll

Innehåll	1
Efterlevande	2
Inledning	2
Rutin för efterlevandestöd	2
Oväntade dödsfall	3
Väntade dödsfall	3
Avsked	3
Efter avskedet innan anhöriga går hem	4
Informationsmaterial	4
Efterlevandesamtalet	4
Samtalet	5
Förutsättningar för ett bra samtal	6
Genomförande av ett samtal	6
Praktiskt på enheten	6
Hur kan vi på den egna enheten stödja personal som genomför efterlevandesamtal?	7
Dokumenthistorik	7

Efterlevande

Notera i patientens journal att efterlevande vuxna anhöriga får stöd och efterlevandesamtal enligt rutin.

Inledning

Många anhöriga till döende patienter har ofta en svår situation med bland annat oro, utmattning, sorg och vanmakt under patientens sjukdomstid. Anhöriga till patienter vid plötsliga och oväntade dödsfall kan hamna i chocktillstånd och ha svårt att ta in och förstå information som ges i samband med dödsfallet. Det är därmed viktigt att anhöriga erbjuds ett efterlevandesamtal en tid efter dödsfallet. Detta är också i linje med WHO:s definition att (palliativ) vård inte slutar i och med dödsfallet utan inbegriper visst fortsatt stöd till sörjande. Barnens förlust kan ofta upplevas större om det vuxna nätverket runtomkring sviktar på grund av egen sorgebearbetning. Det är därför särskilt viktigt att uppmärksamma barnens behov av stöd.

Att förlora sin livskamrat eller någon nära betraktas som den händelse som framkallar mest stress i en människas liv. Det är så gott som alla forskare eniga om. Sorgens ansikte, dvs. yttringarna av sorgen, tycks utmärkas av större likheter än olikheter mellan könen, liksom mellan yngre och äldre sörjande. Trots att beredskapen på förlust av livskamraten sägs vara större bland äldre än yngre människor, kommer förlusten ändå oftast som en chock. Livet som efterlevande kan man aldrig till fullo föreställa sig.

Anpassningen till förluster av olika slag är en invecklad ekvation baserad på individens ålder, kön, hälsa, civilstånd, personlighet, sätt att hantera svåra förluster, (coping) erfarenheter från tidigare upplevelser, stöd av andra människor, kultur, religion, ekonomi, m.m. Ofta innebär tiden efter en svår livshändelse en omställningsperiod till en livsföring som är mycket annorlunda än den tidigare invanda. För att klara det måste den drabbade oftast ta nya, aldrig använda resurser i anspråk. Trygghet och identitet sätts på svåra prov. Krafterna räcker inte alltid till och livslusten avtar, se Handbok om sorg, Agneta Grimby och Åsa K Johansson.

I DocPlus finns exempel på lokala rutiner för att ge stöd till efterlevande anhöriga.

Akutmottagningens rutiner för stöd till efterlevande rekommenderas som ett gott exempel på hur man kan arbeta lokalt.

Rutin för efterlevandestöd

Generellt bör all information alltid ges vid flera tillfällen både muntligt och skriftligt. Särskilt viktigt blir det då människor befinner sig i kris som vid en närståendes dödsfall. Enligt regionens styrande dokument och lokala rutiner på enheten ska efterlevande anhöriga barn och vuxna erbjudas stöd både på plats i samband med dödsfallet och i efterhand via telefon eller personligt möte.

Erbjud alltid kontakt till kurator eller sjukhuskyrkan som också är en del av sjukhusets krisstöd. Sjukhuskyrkan och kuratorn har också en större möjlighet att följa de anhöriga barnen och vuxna på ett annat sätt än vad enhetens sjukvårdspersonal har och det är gynnsamt för sorgebearbetningen att ha en mer kontinuerlig kontakt. Sök via växeln.

Oväntade dödsfall

Enhetens personal stannar så mycket som möjligt hos anhöriga och är också med när läkaren lämnar besked om att patienten avlidit. **Barn lämnas aldrig ensamma.** Det är viktigt att både du, som senare ska ta kontakt för ett efterlevandesamtal, och anhöriga har hört samma information. Ofta är anhöriga i chock när de får beskedet och då är det extra viktigt att kunna upprepa informationen i ett lugnare skede.

Väntade dödsfall

Anhöriga till döende patienter har ofta en svår situation med både oro, utmattning och vanmakt under patientens sjukdomstid. Fokus för vänner och bekanta ligger inte sällan på den som är sjuk och anhöriga och deras situation glöms ofta bort i oron runt den som är sjuk. Många anhöriga vittnar om att ingen ställde frågan om hur de själva hade det under den närståendes sjukdomstid utan alltid frågade efter den sjukes hälsotillstånd.

Under sjukdomstiden har anhöriga ofta också tappat bort alla sina vanliga rutiner och anpassningen till ett liv som efterlevande kan därmed bli svårare.

Avsked

Att få ta avsked av den döde är alltid viktigt men det är särskilt viktigt vid plötslig död. Först då anhöriga förstår att patienten är död kan sorgearbetet påbörjas. Erfarenhet visar att det är bra för anhöriga, både barn och vuxna, att få vara med och se den som har avlidit.

Det kräver en noggrann förberedelse för de anhöriga, både barn och vuxna, inför stunden tillsammans med den döda och ett konkret tips är att du förbereder alla på ett sätt så även den yngsta kan förstå.

Berätta till exempel hur det ser ut i rummet och hur den döda personen ser ut. Vilka kläder hen har på sig, om det sitter några kanyler kvar eller liknande.

Enhetens personal följer med när anhöriga tar avsked. Var noga med att dröja kvar en stund i rummet. För många är det första gången de ser en död person, och det kan vara skrämmande. Visa gärna anhöriga vägen att våga röra vid personen genom att själv kanske lägga en hand någonstans på kroppen.

När du lämnar rummet så se till att finnas i närheten om anhöriga behöver dig. De avgör själva hur länge de vill stanna kvar hos den döda. Tvinga aldrig en anhörig till

avsked, varken barn eller vuxna. Även om anhörig inte följer med in till den döda så är hen ändå delaktiga om de väntar utanför.

Erbjud gärna möjlighet att till exempel fotografera den döda så att andra som kanske inte är närvarande också kan få se. Gäller det barn så kan det vara extra viktigt att få med sig även de minnesbilderna.

Efter avskedet innan anhöriga går hem

En ensam anhörig bör inte lämnas själv eller behöva återvända till ett tomt hem. Försök att leta reda på en granne, släkting eller annan vän som kan möta upp den anhöriga där hemma. I annat fall kan man försöka få anhörig att dröja kvar tills man får kontakt med en person från sjukhuskyrkan, väntjänst eller liknande. Anhöriga bör heller inte kör bil själva hem efter ett dödsbesked. Ordna med skjuts eller hämtning på annat sätt.

Informationsmaterial

Innan anhöriga lämnar enheten så bör de få med sig ett skriftligt informationsmaterial som innehåller:

- Namn på dig som stödperson och kontaktuppgifter till dig.
- Vilken läkare som varit ansvarig för patienten och kontaktuppgifter.
- Regionens broschyr om att vara efterlevande.
- Information om olika stödverksamheter som kan vara aktuella.
- Ett löfte om att du kommer att höra av dig inom 14 dagar.

Det är viktigt hur du erbjuder ett efterlevandesamtal. Säg därför att ” Vi har som rutin här på avdelning xx att vi alltid kontaktar anhöriga när någon har dött. Kan jag få ditt telefonnummer så ringer jag upp dig inom 14 dagar?”

Efterlevandesamtalet

Varje enhet ansvarar själva för att all personal har kunskap i att möta människor i kris och för att kunna genomföra ett stödjande samtal. Varje enhet ansvarar också själva för rutiner för avlastande samtal/handledning för sin personal.

Ett efterlevandesamtal är ett medmänskligt stöd och bör inte vara mer komplicerat än det stöd vi som medmänniskor ger varandra i svåra stunder.

Ditt uppdrag som vårdpersonal är att:

- Hjälpa anhöriga att sätta ord på sina tankar och känslor.
- Ge anhöriga möjlighet att få svar på frågor om till exempel sjukdomstiden, vilka resurser som sattes in eller annat som blir väsentligt för dem.
- Erbjuder anhöriga kontakter som kan behövas för att komma vidare i sorgebearbetningen.

Efterlevandesamtal kan genomföras via telefon eller vid personliga möten som ges minst 2 gånger efter dödsfallet. Den första gången inom 14 dagar och den andra gången efter 3 månader. Är det många anhöriga så kanske du behöver hjälp med efterlevandesamtalen.

Informera i så fall anhöriga om att någon annan än du själv ringer.

Vid den första återkopplingen inom 14 dagar handlar det mest om att höra hur anhöriga har det just nu. I samband med återkopplingen efter 3 månader kan det vara mer aktuellt att informera om och förmedla kontakt till kurator eller stödjande verksamheter som till exempel Randiga Huset för barn i sorg, Svenska kyrkan eller någon av föreningarna i SAMS.

Syfte och mål med efterlevandesamtalen är att stödja anhöriga i sorgehanteringen genom att:

- Hjälpa anhöriga att klä tankarna i ord.
- Sätta ord på det svåra och göra det verkligt.
- Hjälpa anhöriga att få svar på frågor.
- Vid behov förmedla kontakt till ansvarig läkare, ambulanspersonal eller andra som varit involverade i patientens vård och död.
- Möjliggöra för anhöriga att lämna synpunkter om vården som getts.
- Ta reda på vilka behov den drabbade har av fortsatt stöd.
- Förmedla kontakt till kurator och sjukhuskyrkan.
- Externa stödverksamheter som till exempel föreningarna i Samarbete för människor i sorg (SAMS), Randiga Huset, Jourhavande medmänniska eller liknande.

Samtalet

”Jag vet inte vad jag tänker
eller hur jag känner
förrän jag hör mig själv säga det ”

Förutsättningar för ett bra samtal

Förutsättningar:

- Skapa rum.
- Tid.
- Vara här och nu.
- Tillåta känslor.
- Var dig själv.

Genomförande av ett samtal

Genomförande:

- Sätt ramarna för samtalet och tala om vilken tid som är avsatt.
- Ställ öppna frågor; Hur har du det? Vad behöver du hjälp med?
- Svara bara på den fråga anhörig ställer. Låt bli att fylla på med övrig information.
- Använd aldrig ordet varför som kan uppfattas både ifrågasättande och kräver direkta svar.
- Lyssna! "Du säger ett ord och de anhöriga säger etthundra ord".
- Normalisera - Tala om att reaktionen är vanlig, allt är tillåtet ingenting är onormalt.
- Bekräfta känslan - Bekräfta att du hör och ser att den drabbade mår dåligt, är ledsen, har ont i magen.
- Aldrig värdera - Du får aldrig värdera någon annans sorguttryck. Alla uttryck för sorg är normala, gråt, skrik, tystnad osv.
- Sätt fokus på det som känns svårt.
- Ge aldrig råd i form av färdiga lösningar!
- Ge vägledning vid behov.
- Använd dina erfarenheter men säg dem inte högt. Referera inte till dina egna eller andras upplevelser. Jämför inte den drabbades upplevelse med dina egna eller någon annans upplevelser.

Praktiskt på enheten

Använd **Kontaktblad för efterlevandesamtal**. Där fyller du i de uppgifter som behövs för att verksamheten ska kunna kontakta anhöriga för efterlevandesamtal. Fyll i kontaktbladet för anhörigstöd även om anhörig avböjer efterlevandesamtal. Blanketten sparas i en pärm på avdelningen på ett ur sekretess säkert sätt. I pärmen finns ett nummerregister 1 – 12. De anhöriga som ska kontaktas inom 14 dagar sitter

längst fram i pärmen. För de anhöriga som ska kontaktas efter tre månader sätts Kontaktbladet in under aktuell månads flik.

Kom ännu en gång ihåg att ett efterlevandesamtal är ett medmänskligt stöd där ditt uppdrag är att låta anhöriga sätta ord på sina tankar och känslor och ge möjlighet till att få svar på frågor eller att få hjälp med kontakter som behövs för att komma vidare i livet.

Hur kan vi på den egna enheten stödja personal som genomför efterlevandesamtal?

”Genom att ha en tydlig struktur och riktlinjer för efterlevandesamtalen, blir de en viktig och naturlig del av den palliativa vården. Samtalen bör planeras som ett arbetsmoment där det ingår tid för reflektion och återhämtning.

Tid ska även finnas för förberedelse och dokumentation. Ett naturligt kollegialt stöd genom att vid behov få tala med en arbetskamrat efter genomfört samtal är också en viktig del i arbetsmomentet.

Den som genomför samtalen bör också ges möjlighet i att utvecklas i konsten att samtala.”

Svenska palliativregistret.

Dokumenthistorik

Författare:

Christianne Simson, Anhörigsamordnare.

Dokumentet skapades första gången i april 2017 och har reviderats fyra gånger.

Datum:

2023-10-16 Erika Sohtell. Dokumenthistorik har lagts till. Tillgänglighetsanpassat.