

Stöd för samtal om hälsan och vårdens inriktning

Bakgrund

Att prata om hälsan, hur den påverkar oss och hälsoförsämringar samt sjukvård kan vara svårt. Detta textstöd har framtagits för vårdpersonal som önskar stöd i samtal som berör dessa ämnen. Förhandsplanering av vård är det arbetssätt som tagits fram inom Region Västernorrland i samarbete med Kommunerna för att ha en god framförhållning och hög patientdelaktighet inom äldrevården. Förhandsplanering av vård är ett arbetssätt som involverar alla personalgrupper kring patienten i syfte att få fram en så god planering som möjligt.

Att ta upp hälsa/försämringar av livskvalitet/behov av planering

Att komma in på ämnet kan upplevas svårt. För den som för samtalet kan det vara skönt att veta att de flesta som får ha samtal om hälsan upplever det positivt även om sjukdomar och ämnen som känns obehagliga berörs. Att någon tar upp svåra ämnen leder ofta att patienten och anhöriga känner en fördjupad relation, tillit till personalen och trygghet i sin situation.

Man kan vara orolig för att väcka tankar och oro hos den man pratar med. Detta är inte befogat. De allra flesta har ofta haft tankar på sjukdom och försämring av hälsan och att någon tar upp detta har visat sig göra dessa tankar lättare att hantera.

Formuleringstips:

Att närma sig ämnet görs lättast stegvis för att få en känsla för om patienten är med i samtalet och om hen är redo att prata om det.

”Hur uppfattar du din/din närståendes hälsa i nuläget?” Kan vara en bra start som väcker tankar.

”Hur tänker du/ni kring framtiden utifrån hälsoläget?” Kan vara en naturlig följdfråga där man närmar sig ämnen kring hälsoförsämring.

”Om hälsan skulle förändras plötsligt eller gradvis, har du några särskilda tankar eller önskemål som du/ni tycker det är viktigt att vi känner till?” Blir en mer direkt fråga som lätt för samtalet rätt.

”Vad är viktigt för att du ska ha din hälsa och uppleva god livskvalitet?”

”Om ditt liv förändras (exv att du skulle behöva mer hjälp med förflyttningar, matintag, omvårdnad) pga sjukdom eller annat, hur påverkar det din livskvalitet?”. Är två frågor som för diskussionen mot en central prioriteringsfråga.

”Om du hamnar i en situation där du kanske måste riskera att förlora livskvalitet för att kunna fortsätta leva, är det något du är beredd att göra?” Detta är frågan om den svåra prioriteringen i den senare delen av livet. Att få patient och närstående att landa kring denna frågan och fundera är viktigt. Man får ofta svar som ”Jag vet inte” och ”Det har vi inte tänkt på” och det är ok att lämna det vid viss osäkerhet. Man kan vid eventuella senare samtal återkomma till frågan. ”Är det något du är oroad/rädd för beträffande din hälsa?” Är en fråga som för patienten kan föra tankarna i olika riktningar. Den skickar signalen att vi som vårdpersonal är beredda att ta emot och hantera sådana funderingar och även om den inte leder till en diskussion så har man visat intresse för oro och ångest kring livet och hälsan.

”Jag ser att detta är svårt att prata om. Vi kan skjuta på den här diskussionen till ett annat tillfälle” Kan vara en formulering om man känner att man inte har med patienten eller anhöriga i samtalet, eller det verkar finnas mycket svårigheter att prata om ämnet.

Att hantera patienters initiativ att tala om hälsa/sjukdom/besvär

Det är vanligt att patienter lyfter sjukdom och hälsa på olika sätt. Ofta görs det i förbifarten för att testa vilka reaktioner man får. Att prata om ämnet kan vara upprörande och man vill ofta att den som man anförtror ska ta en på allvar.

Av olika anledningar (stress, olämplig plats, olämplig person) kan det vara svårt att bemöta. Att besvara uttryck att vilja prata om svår sjukdom och död är ändå viktigt.

”Jag är väl död snart”, ”Det är så besvärligt nu” är vanliga formuleringar. Det är väldigt lätt att man som vårdpersonal missar dessa uttryck. ”Såja, det blir nog bra” eller ”Jamen nu blir det ju fika snart” är formuleringar med god avsikt att avleda och ta sig vidare från oron, men det kan också innebära att den lite senare bara återvänder.

Ibland är dessa uttryck bara beklagan eller bisatser men de kan ofta vara ett uttryck för oro/dödsångest/otrygghet. Att kunna omhänderta dessa uttryck och omformulera denna oro till trygghet är en viktig del i Förhandsplanering av vård.

Formuleringstips vid misstanke om att det finns ett behov av att samtala om svår sjukdom och död:

”Ja, jag ser att det är besvärligt för dig. Berätta för mig, varför säger du så/vad tänker du på?”
Denna formulering bekräftar patientens oro och öppnar för fördjupning.

Att återkoppla kring patienters uttryck av oro och hopplöshet är ett viktigt sätt att få en fördjupad relation. Exv "Det där du sa igår innan fikat... Är det något du går och tänker på?" Visar att vi återkommer och noterar uttryck från våra patienter.

Att hantera närstående i situationer av hälsoförsämring

Närstående hamnar ofta i kris och oro kring en patients hälsotillstånd. När denna oro uppstår vill de närstående hantera detta och deras oro och eventuella önskemål om åtgärder hamnar ofta på vårdpersonalens bord.

Tanke, Oro, Önskan – Är ofta ett användbart instrument när man möter någon med oro, funderingar eller annan obalans. Istället för att direkt bemöta den fråga eller uttryck de närstående kommunicerar följer man istället upp med tre på varandra följande frågor: 1)"Vad tänker du (om det du beskriver)?", 2)"Är du oroad för att ngt särskilt med din närståendes tillstånd?", 3)"Vad önskar du att jag gör för att hjälpa dig?"

Med detta instrument får man tydligare klart för sig vad de närstående önskar för patienten. Ofta är det första önskemålet eller besväret som kommer från de närstående uttalat i mindre kris och under oro. Tanke, oro, önskan-instrumentet gör att man som närstående och vårdpersonal får en djupare förståelse för var problemet egentligen ligger.