



# Studiehandledning

## När en anhörig eller vän blir svårt sjuk

En cirkel med 6 (eller 7) träffar

### Inledning

Varje år avlider omkring 90 000 personer i Sverige. Orsaken till dödsfallen är naturligtvis mycket olika: hjärt-kärlsjukdomar, cancer, diabetes, demenssjukdomar, olyckor, missbruk är några orsaker där hjärt-kärlsjukdomar och cancer skördar flest offer.

Deltagarna i denna studiecirkel har alla olika upplevelser bakom sig, och motivet att delta i cirkelarbetet kan variera avsevärt. Bäst vore om alla hade samma förutsättning men eftersom det sällan är fallet är det viktigt att gruppens deltagare lyssnar till varandra och också försöker sätta sig in i de andras behov och önskemål.

### Lästips och länkar

FASS är en förteckning över alla svenska läkemedel. Den finns på apoteket men du kan också bläddra i den på nätet: [www.fass.se](http://www.fass.se)

I dag kan du beställa hem många av apotekets produkter via nätet. Gå in på [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se)

På ditt lokala biblioteket finns en lång rad böcker som berör ämnet. Du kan också leta i LIBRIS som är Kungliga Bibliotekets databas med förteckning på över 5,5 miljoner böcker: <http://websok.libris.kb.se/websearch/form>

Ett urval böcker – det finns många, många fler:

**Barbro Beck-Friis** *Det blir lättare när det blir svårare : råd till personal och anhöriga som vårdar demenshandikappade.*

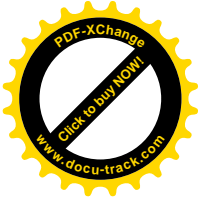
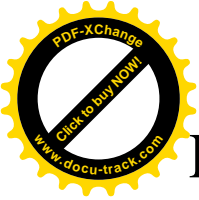
**Christina Bladh** *-och skorna står kvar-*

**Steinar Ekvik** *Ta det som en man : när män och kvinnor sörjer på olika sätt.*

**Agneta Grimby** *Om sorg. Om sorgen vid förlusten av närstående : erfarenheter från aktuell forskning och praktik.*

**Elisabeth Kübler-Ross** *Döden är livsviktig : Om livet, döden och livet efter döden.*

**Tord Wallström** *Då hon dog.*



# Första träffen

Cirkelledaren presenterar sig och berättar kort om sin bakgrund. Varför vill hon vara cirkelledare just på denna kurs?

Cirkelledaren går därefter igenom boken och vad varje träff kan innehålla. Informerar också om det praktiska: mötestider, pauser, frågor om parkering och kollektivtrafik, vilka regler som gäller för cirklar.

Deltagarna presenterar sig kortfattat, och berättar varför de har valt denna cirkel. Cirkelledaren skriver upp på en tavla vad den anhöriga/vännen lider av: demens, cancer, stroke, parkinson, diabetes, hjärt-kärlsjukdom, annan sjukdom.

Deltagarna berättar också var patienten vårdas för närvarande: t.ex. sjukhus, vårdhem, hospice eller hemma. Cirkelledaren noterar på tavlan.

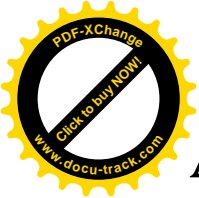
Deltagarna berättar vad de hoppas uppnå med cirkeln: någon att tala med, träffa någon i samma situation, få reda på fakta om sjukdomen/vård hemma, bli bättre på att umgås med den sjuka, veta mera om smärta och smärtlindring, få veta vad som händer med kroppen när man dör, hur man ordnar med testamente och begravning, om sorgearbete. Cirkelledaren gör en uppställning:

Så här kan den se ut efter första träffen

<b>Sjukdom</b>	<b>Vårdas just nu</b>	<b>Deltagarnas förväntningar</b>					
Demens	Vårdhem	Någon att tala med					
Cancer	Hospice	Smärtlindring/ Begravning					
Stroke	Sjukhus	Att tala med den sjuka					
Hjärtinfarkt	Sjukhus	Att få veta mera					

## **Inför andra träffen**

Läs kapitel 1 och 2 till nästa gång.



# Andra träffen



Cirkelledaren ber deltagarna beskriva hur de talar med den sjuka. Vad talar man om? Är det svårt? Vad beror det på? Finns det något man inte talar om? Varför inte? Är det du eller patienten som inte vågar/vill prata? Kan man kanske skriva brev till patienten i stället? Är patienten dement och ur stånd att kommunicera?

Cirkelledaren frågar om hur deltagarna mår? Är de rädda? Vad är de rädda för? Har de ekonomiska bekymmer? Är allt ordnat för de efterlevande vid ett eventuellt dödsfall? Finns testamente? Finns särkullbarn (dvs. icke-gemensamma barn)?

Diskutera om den sjuka alltid bör få veta vad hon lider av. Varför/varför inte?

Diskutera vem man kan vända sig till för att tala om ekonomiska frågor: cirkelledaren skriver upp

Vem kan man tala med: cirkelledaren skriver upp.

Så här kan det se ut efter andra träffen:

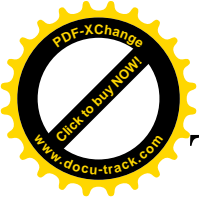
Sjukdom	Vårdas just nu	Deltagarnas förväntningar	Samtala med	Diskutera ekonomi med			
Demens	Vårdhem	Någon att tala med	Kurator	Bank			
Cancer	Hospice	Smärtlindring/ Begravning	Läkare, präst	Arbetsgivare			
Stroke	Sjukhus	Att tala med den sjuka	Rehab, släktingar	F-kassa			
Hjärtinfarkt	Sjukhus	Att få veta mera	Vänner, arbetsgivare	Socialkontor			

## Inför tredje träffen

Läs kapitel 3 och 5.

Om möjligt kan cirkelledaren eller en av deltagarna bjuda in någon från hemtjänsten för att demonstrera vänd- och lyftteknik vid nästa träff.

Redan nu kan du börja tänka på hur du gör när du träffar den sjuka. Fundera på om du har förändrat ditt sätt att prata med den sjuka? På vilket sätt?



# Tredje träffen

Diskutera för- och nackdelar med vård på sjukhus/vårdhem eller hemma.

Vad är bäst för just din sjuka anhöriga?

Vad vill den sjuka helst?

Vad är bäst för dig.

Vad vill du helst?

## Vård hemma

Vad ställer kommunen/landstinget/regionen upp med?

Finns specialteam för t.ex. demensvård i hemmet i din kommun?

Vilka andra i din närhet kan hjälpa till?

Vilka särskilda problem innebär vård i hemmet för just dig?

Kan patienten äta själv?

Kan patienten gå på toaletten själv?

Är hemmet anpassat för hemsjukvård?

Behövs en ny säng?

Hur lyfter man?

Hur tvättar man?

Hur matar man?

Be hemvårdspersonalen instruera dig i vänd. och lyftteknik om de inte redan har gjort det.

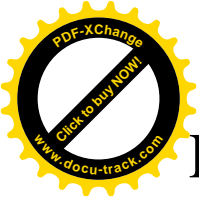
Orkar du vårda hemma? Hur länge?

Så här kan det se ut efter tredje träffen:

Sjukdom	Vårdas just nu	Deltagarnas förväntningar	Samtala med	Diskutera ekonomi med	Vård hemma kräver		
Demens	Vårdhem	Någon att tala med	Kurator	Bank	Ständig tillsyn		
Cancer	Hospice	Smärtlindring/ Begravning	Läkare, präst	Arbets- givare	Möblera om		
Stroke	Sjukhus	Att tala med den sjuka	Rehab, släktingar	F-kassa	Särskilda hjälp- medel		
Hjärt- infarkt	Sjukhus	Att få veta mera	Vänner, arbets- givare	Social- kontor	Vill inte vårdas hemma		

## Inför fjärde träffen

Läs kapitel 3 och 6.



# Fjärde träffen

Fortsätt diskutera vård hemma.

Är patienten mycket illamående? Kräks hon ofta?

Magrar hon?

Kan kommunen hjälpa till med tvätt och tork av kläder och sängkläder?

Får hon trycksår (liggsår)?

Hur undviker man trycksår?

Öva rätt vänd- och lyftteknik på varandra, helst tillsammans med inbjuden handledare.

Öva på att borsta tänderna på varandra, mata varandra, kamma varandra.

Har den sjuka ont?

Vilka mediciner äter hon?

Har du gjort en lista över alla mediciner? Ta reda på i vilken form medicinen finns att köpa:

Kanske den går lättare att ta i annan form?

Vet du varför hon äter dem?

Hoppar hon ibland över "huvudvärkstabletten" paracetamol.

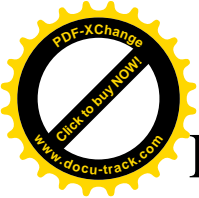
Har du talat med doktorn om alla hennes mediciner, och om det finns behov av att ändra något?

Så här kan det se ut efter fjärde träffen

Sjukdom	Vårdas just nu	Deltagarnas förväntningar	Samtala med	Diskutera ekonomi med	Vård hemma kräver	Smärtlindring	
Demens	Vårdhem	Någon att tala med	Kurator	Bank	Ständig tillsyn	-	
Cancer	Hospice	Smärtlindring/ Begravning	Läkare, präst	Arbets- givare	Möblera om	Medicin- schema ska göras	
Stroke	Sjukhus	Att tala med den sjuka	Rehab, släktingar	F-kassa	Särskilda hjälp- medel	Medicin- schema ska göras	
Hjärt- infarkt	Sjukhus	Att få veta mera	Vänner, arbets- givare	Social- kontor	Vill inte vårdas hemma	Medicin- schema ska göras	

## Inför femte träffen

Läs kapitel 7 och eventuellt 11.



# Femte träffen

## Alternativa behandlingar

Diskutera alternativa behandlingar?

Är de bra för dig? För patienten?

Vad kostar de?

Gör de nytta?

Håller de hoppet vid liv?

Vet behandlande läkare om vilken alternativ behandling som ges?

Vilka naturmedel får patienten? Står de på medicinlistan?

## Dödshjälp

Diskutera dödshjälp? Vilka etiska hinder mot dödshjälp kan du komma på? Vilka fördelar?

Vad tror du att den sjuka vill?

Är det rätt att avbryta en respiratorbehandling, eller sluta ge näring?

## Organdonation

Vad är din inställning?

Vad är patientens?

Hur går det till i praktiken?

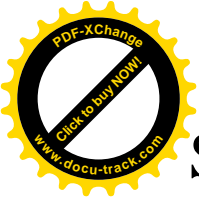
Så här kan det se ut efter femte träffen

Sjukdom	Vårdas just nu	Deltagarnas förväntningar	Samtala med	Diskutera ekonomi med	Vård hemma kräver	Smärtlindring	Alternativ behandling
Demens	Vårdhem	Någon att tala med	Kurator	Bank	Ständig tillsyn		Massage
Cancer	Hospice	Smärtlindring/ Begravning	Läkare, präst	Arbetsgivare	Möblera om	Medicinschema ska göras	Magnet Healing
Stroke	Sjukhus	Att tala med den sjuka	Rehab, släktingar	F-kassa	Särskilda hjälpmedel	Medicinschema ska göras	Sjukgymnastik
Hjärtinfarkt	Sjukhus	Att få veta mera	Vänner, arbetsgivare	Socialkontor	Vill inte vårdas hemma	Medicinschema ska göras	Beröring, motion

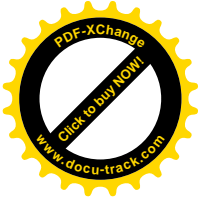
## Inför sjätte träffen

Har ditt sätt att tala med patienten förändrats?

Ta ställning till vilka av kapitel 8, 9, 12 och 13 du vill att gruppen arbetar vidare med.



# Sjätte träffen



Var och en redogör för hur de pratar med den sjuka. Vad har förändrats? Har det blivit bättre eller sämre? Har du fått svar på någon svår fråga? Har du kommit den sjuka närmare?

Beroende på vilka kapitel ni har valt att läsa, kan ni ta upp frågor kring död, begravning och dödsbo.

Har någon varit närvarande vid ett dödsfall? Hur var det? Vad hände?

Ta tillfället i akt prata av dig. Ta slutligen beslut om huruvida ni ska träffas igen om kanske ett halvt år.

## **Utvärdera kursen.**

Har det varit till hjälp att träffa i studiecirkelform?

Känns det lättare nu för dig?

Vad var särskilt bra?

Vad var mindre bra?

Är det något du saknar eller vill ha mera fördjupning om?

Vill du rekommendera kursen till andra i samma situation.