

En guide för dig som leder Mantelmodellens workshops

Att som personal känna sig trygg i att möta personer som har palliativa vårdbehov och deras närstående är viktigt. I Mantelmodellen ingår att ha workshops på arbetsplatsen för att diskutera ämnen som handlar om palliativ vård och att utbyta kunskap med varandra. Mantelmodellens workshops syftar till att hålla kunskap kring palliativ vård levande och att stärka trygghet, kompetens och teamarbete på arbetsplatsen.

Träffarna är tänkta att stimulera deltagarna till att reflektera kring palliativ vård och att gemensamt diskutera olika frågeställningar. Genom att dela med sig av tankar, kunskaper och erfarenheter skapas en möjlighet att lära av varandra och av denna anledning är det positivt om flera yrkesgrupper deltar i träffarna, exempelvis undersköterska, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut och läkare.

Träffarna är tänkta att genomföras regelbundet och leds med fördel av ett palliativt ombud.

Arbetsmaterial

Till Mantelmodellens workshops finns arbetsmaterial till sex träffar: (1) "Introduktion till palliativ vård", (2) "Hörnstenen teamarbete", (3) "Hörnstenen kommunikation och relation", (4) "Hörnstenen närstående", (5) "Hörnstenen symtomlindring" och (6) "När livet lämnar". Materialet består av korta filmer med tillhörande reflektionsfrågor. Till reflektionsfrågorna finns även stödmaterial för de som ska hålla i träffarna med en kort inledande text som sammanfattar syftet med reflektionsfrågan och exempelfrågor. Tanken med exempelfrågorna är att vara ett stöd för att komma vidare i samtalen i händelse av att samtalen stannar upp.

Upplägg

Mantelmodellens workshops riktar sig till hela teamet. Det är viktigt att alla som är delaktiga i vården ges möjlighet att närvara. Träffarna inleds med en kort utbildningsfilm (ca 10 min), följt av en reflektionsstund. Träffarna leds med fördel av ett palliativt ombud. Det palliativa ombudet ansvarar för att sammankalla till träffarna, att hålla tiderna för start och avslut, att starta aktuell utbildningsfilm samt att presentera reflektionsfrågorna och att leda reflektionen framåt. Reflektionsfrågorna bygger på vad som har tagits upp i filmen och den som leder workshoppen ska förbereda sig genom att själv se filmen och fundera på reflektionsfrågorna innan workshoppen.

Det palliativa ombudet behöver tillsammans med ansvarig chef komma överens om följande:

- Längd på träffarna, t.ex. i anslutning till befintligt möte? (förslagsvis 30–60 min)
- Tidpunkt? (fm./em./veckodag)
- Hur ofta? (förslagsvis 6 ggr/år för att följa verksamhetens årshjul)
- Var ska träffarna ske?
- Hur stora ska grupperna vara?
- Vilka ska bjudas in? (yrkeskategorier, tim-personal, nattpersonal, enheter m.m.)



Förslag på upplägg av Mantelmodellens workshop

Rekommenderat upplägg

1. Välkomna deltagare
2. Presentera temat för workshopen
3. Starta och avsluta filmen
4. Presentera reflektionsfrågorna och led reflektionen framåt
 - fördela ordet
 - se till att alla får komma till tals
 - led tillbaka samtalet till ämnet om det behövs
5. Anpassa antal frågor utifrån den tid du har avsatt för mötet
6. När reflektionsfrågorna har diskuterats – fånga upp eventuella tankar och funderingar från deltagarna, tex: *hur kändes det att prata om det här?*



Introduktion till palliativ vård

Denna manual är avsedd att vara till hjälp för dig som leder Mantelmodellens workshop

I utbildningsfilmen som inleder träffen ges en introduktion till palliativ vård, vad palliativ vård innebär, när och var den ges, samt viktiga begrepp som de fyra hörnstenarna och dimensionerna. Palliativ vård är inte bara för döendefasen, utan en aktiv vård som kan ges tidigt vid obotlig sjukdom för att främja livskvalitet och stödja närstående.

Till filmen finns fyra reflektionsfrågor som kan visas på storskärm eller laddas ner för utskrift. Rekommenderad tidsåtgång per bild är 5-10 minuter. Ställ reflektionsfrågan och be deltagarna diskutera i mindre grupper (2-3 personer) under ett par minuter. Ställ sedan frågan i storgruppen och be deltagarna berätta vad de pratat om.

Se till att alla i gruppen får komma till tals. Då ämnet palliativ vård kan uppfattas som känsligt är det viktigt att normalisera känslor. Om någon sitter tyst eller om samtalet inte flyter på kan du som samtalsledare hjälpa till. Exempel på inbjudande frågor är: "Vad tänker du när du hör detta?" eller "Jag tror många kan känna igen sig i det du berättar". Du kan också dela med dig av egna erfarenheter.

Nedan finns reflektionsfrågorna med stödtext för dig som leder workshopen.

Reflektionsfråga 1: Vad betyder palliativ vård för dig?

Denna fråga syftar till att få deltagarna att reflektera över sin egen förståelse och sina egna *associationer till palliativ vård. Palliativ vård kan ofta förknippas med döende, men det är viktigt att poängtera att det är en helhetsvård som även kan ges i ett tidigt skede av en obotlig sjukdom. Genom att diskutera detta skapas en förståelse för att palliativ vård handlar om mer än bara slutet på livet; det handlar om livskvalitet, symtomlindring och stöd för både patienten och deras närstående. Att själv reflektera kring och få insyn i hur kollegor ser på begreppet palliativ vård är viktigt för att kunna ge en god palliativ vård.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Hur påverkar vår egen syn på palliativ vård hur vi bemöter patienten och närstående?", "Kan en person "vara palliativ" och sedan "sluta vara palliativ"?", "Kan du komma på några situationer där palliativ vård kan vara aktuell tidigare än vid livets slut?"



Reflektionsfråga 2: Hur uppmärksammar vi palliativa vårdbehov i ett tidigt skede hos oss?

Ett uppmärksammande av palliativa vårdbehov i ett tidigt skede kan öka livskvaliteten för både patient och närstående. Dessutom kan ett tidigt uppmärksammande av palliativa vårdbehov ge möjlighet för patient, närstående och vårdteamet att förbereda sig för den fortsatta vården. Frågan är tänkt att leda till hur detta görs inom er arbetsplats och varför det är viktigt.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vad kan patienter och närstående hos oss ha för behov av att förbereda sig?". "Är det någon som vill dela med sig av en händelse när palliativa vårdbehov upptäcktes för sent, och hur blev det?", "Är det någon som vill dela med sig av ett exempel när palliativa vårdbehov upptäcktes i god tid?", "Vilka signaler söker vi efter hos våra patienter för att avgöra om de kan behöva palliativ vård?"

Reflektionsfråga 3: Hur jobbar vi med helhetssyn hos oss?

Att arbeta med helhetssyn är inte bara att tänka på den fysiska dimensionen. Be deltagarna att dela med sig av egna händelser där det inte riktigt blev som önskat. Exempelvis någon händelse där det varit svårt att symtomlindra; vad kan det ha berott på? Hade det hjälpt att tänka på att symtomet berodde på något annat än det fysiska?

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Finns det någon dimension som ofta glöms bort hos oss?" "Hur kan vi bli bättre på att se till alla dimensioner?" "Har du något exempel där du har tänkt på den psykiska, sociala och existentiella delen, där det blivit bra?", "Hur kan vi stärka vårt arbete med att ta hänsyn till patientens livshistoria och värderingar?"

Reflektionsfråga 4: Hur kan vi utveckla den palliativa vården hos oss?

Denna fråga handlar om att reflektera kring framtida förbättringar och utveckling av den palliativa vården på den egna arbetsplatsen. Här kan deltagarna tänka på konkreta förslag på hur palliativ vård kan implementeras mer effektivt, förbättras och bli mer integrerad i arbetet. Detta kan omfatta allt från kompetensutveckling till förbättrade rutiner eller bättre samarbete mellan professioner.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vad tar ni med er från dagens diskussioner?", "Hur kan vi använda det här i vårt arbete framöver?", "Har du någon idé som du vill testa eller förverkliga?", "Vilka konkreta förändringar skulle kunna göras för att förbättra den palliativa vården på vår arbetsplats?"



Hörnstenen teamarbete

Denna manual är avsedd att vara till hjälp för dig som leder Mantelmodellens workshop

I utbildningsfilmen som inleder träffen ges en introduktion till teamarbete som är en av de fyra hörnstenarna i palliativ vård. Filmen handlar om vad det innebär att arbeta i team, varför det är viktigt och vilka som ingår i ett palliativt team. Genom samarbete mellan olika professioner med olika kompetenser kan vården anpassas för att möta patientens och närståendes behov. Filmen är tänkt att ge en gemensam utgångspunkt för att förbereda deltagarna för efterföljande diskussion och reflektion.

Till filmen finns fyra reflektionsfrågor som kan visas på storskärm eller laddas ner för utskrift. Rekommenderad tidsåtgång per bild är ungefär 5-10 minuter. Ställ reflektionsfrågan och be deltagarna diskutera i mindre grupper (2-3 personer) under ett par minuter. Ställ sedan frågan i storgruppen och be deltagarna berätta vad de pratat om.

Se till att alla i gruppen får komma till tals. Då ämnet palliativ vård kan uppfattas som känsligt är det viktigt att normalisera känslor. Om någon sitter tyst eller om samtalet inte flyter på kan du som samtalsledare hjälpa till. Exempel på inbjudande frågor är: "Vad tänker du när du hör detta?" eller "Jag tror många kan känna igen sig i det du berättar". Du kan också dela med dig av egna erfarenheter.

Nedan finns reflektionsfrågorna med stödtext för dig som leder workshopen.

Reflektionsfråga 1: Hur arbetar vi i team hos oss?

Denna fråga syftar till att få deltagarna att reflektera över sina egna erfarenheter av teamarbete inom den palliativa vården. Det handlar om att förstå hur teamarbetet fungerar i praktiken, vad som fungerar bra och vad som kan förbättras. Eftersom teamarbete är en central del av den palliativa vården, är det viktigt att lyfta fram styrkor och svagheter i den nuvarande arbetsstrukturen för att gemensamt kunna utvecklas. Försök som lärande- och reflektionsledare att komma in på att ett team är en grupp människor med olika kompetenser som arbetar tillsammans mot ett gemensamt mål.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Arbetar vi i team hos oss?", "När träffas teamet?", "Hur överförs information inom teamet?", "Hur kan vi bli bättre på att få med allas perspektiv i teamarbetet?"



Reflektionsfråga 2: Vilka ingår i teamet hos oss?

Frågan är tänkt att synliggöra de olika yrkeskategorierna som kan finnas i teamet och teamets styrka i att olika personer har olika erfarenheter och kunskaper. Det kan vara lätt att hamna i att teamarbete handlar om att var och en gör sitt eller att tänka på det "lilla teamet", t.ex. sin egen yrkesgrupp. Även här är det viktigt att se på teamet utifrån en grupp människor med olika kompetenser som arbetar tillsammans mot ett gemensamt mål.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Finns det olika uppfattningar i gruppen kring vilka som ingår i teamet?", "Har vårt team ett gemensamt mål?", "Hur ser vårt team ut just nu, och finns det någon kompetens eller perspektiv vi saknar?", "Hur ser samarbetet ut mellan olika yrkesgrupper inom vårt team?"

Reflektionsfråga 3: Vilken är din roll i teamet?

Denna fråga handlar om att reflektera över den egna rollen i teamet. Det kan handla om att förstå sin specifika funktion i den palliativa vården, men också om att identifiera områden där man som vårdpersonal kan ta större ansvar eller förbättra sitt samarbete med andra. Reflektionen här ska bidra till att stärka deltagarnas känsla av delaktighet och ansvar i teamet, samt öka förståelsen för hur olika roller kompletterar varandra för att skapa en helhet.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vad ser du som ditt ansvar i teamet?", "Hur kan du bidra till teamets gemensamma mål?", "Hur ser ditt samarbete ut med andra medlemmar i teamet?"

Reflektionsfråga 4: Hur kan vi utveckla teamarbetet hos oss?

Ett multiprofessionellt team är avgörande för att möta fysiska, psykiska, sociala och existentiella behov. Genom att reflektera över teamarbetet och aktivt arbeta med teamutveckling kan den palliativa vården utvecklas. Frågan syftar till att deltagarna själva ska reflektera kring på vilket sätt teamarbetet kan förbättras inom er arbetsplats.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vad fungerar bra i teamet?", "Vilka utmaningar finns?", "Hur kan vi bli bättre på att lyssna och förstå varandra i teamet?", "Hur kan vi bli bättre på att använda varandras kompetenser?"



Hörnstenen kommunikation och relation

Denna manual är avsedd att vara till hjälp för dig som leder Mantelmodellens workshop

I utbildningsfilmen som inleder träffen ges en introduktion till kommunikation och relation som är en av de fyra hörnstenarna i palliativ vård. Filmen handlar om varför kommunikation och relation är så viktigt, och hur de hänger ihop. Kommunikation handlar inte bara om information, utan också om att bygga relationer. Genom att lyssna och ställa frågor kan vi skapa djupare samtal och bättre vård. Filmen är tänkt att ge en gemensam utgångspunkt för att förbereda deltagarna för efterföljande diskussion och reflektion.

Till filmen finns fyra reflektionsfrågor som kan visas på storskärm eller laddas ner för utskrift. Rekommenderad tidsåtgång per bild är ungefär 5-10 minuter. Ställ reflektionsfrågan och be deltagarna diskutera i mindre grupper (2-3 personer) under ett par minuter. Ställ sedan frågan i storgruppen och be deltagarna berätta vad de pratat om.

Se till att alla i gruppen får komma till tals. Då ämnet palliativ vård kan uppfattas som känsligt är det viktigt att normalisera känslor. Om någon sitter tyst eller om samtalet inte flyter på kan du som samtalsledare hjälpa till. Exempel på inbjudande frågor är: "Vad tänker du när du hör detta?" eller "Jag tror många kan känna igen sig i det du berättar". Du kan också dela med dig av egna erfarenheter.

Nedan finns reflektionsfrågorna med stödtext för dig som leder workshopen.

Reflektionsfråga 1: Hur vet vi vad som är viktigt för en patient eller närstående vid en försämring?

Frågan handlar om att vi inte kan anta vad som är viktigt för patient och närstående. Ofta utgår vi från våra egna tankar om vad som är viktigt och detta kan spegla av sig i mötet med patient och närstående. Att ställa frågor som "vad är viktigt för dig" är ett sätt för att ta reda på vad som är viktigt för patienten eller för närstående.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vilka frågor ställer vi för att ta reda på vad som är viktigt?", "Är alltid patient och närstående överens om vad som är viktigt?", "Hur kan vi ta hjälp av teamet för att ta reda på vad som är viktigt för patient eller närstående?"



Reflektionsfråga 2: Hur gör du för att öppna upp för djupare samtal?

Vardagliga samtal kan utvecklas till djupare samtal om vi som personal bjuder in till det. Korta konstateranden som exempelvis “se så smal jag blivit”, eller “jag känner mig så trött”, kanske kan leda till ett samtal om livet, framtiden eller döden om vi som personal fångar tillfället istället för att avleda. Vi vet från studier att patienter ofta önskar samtal mer, samtidigt är det individuellt. Frågan syftar till att reflektera kring hur dessa samtal blir av.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Har du varit med om att en vardaglig situation har lett till ett djupare samtal, till exempel i samband med omvårdnad?”, “Tror du att alla vill ha djupare samtal? Om inte, hur vet du det?”, “Kan våra egna rädslor för exempelvis sjukdom och död hindra att djupare samtal blir av?”, “Vilka frågor använder du för att få någon att dela med sig mer om sina känslor eller tankar?”

Reflektionsfråga 3: Vad finns det för utmaningar hos er när ni ska hålla ett svårt samtal?

Att ha svåra samtal inom palliativ vård innebär ofta att möta känslomässiga utmaningar. Det kan vara svårt att veta när det är lämpligt att ta upp vissa ämnen eller hur man som personal ska hantera starka känslor som uppstår. Denna fråga handlar om att identifiera de utmaningar som kan uppstå i kommunikationen. Det är också ett bra tillfälle att dela erfarenheter och strategier för att hantera dessa svårigheter.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Var kan vi sitta ostört hos oss och prata?”, “Hur skulle det kännas att ta sig tid för ett samtal även om det innebär att en annan arbetsuppgift får vänta?”, “Hur känns det att möta en patient eller närstående som har en helt annan syn på sjukdom och död än du själv?”, “Hur hanterar du din egen känslomässiga reaktion under samtal som är känsliga eller utmanande?”

Reflektionsfråga 4: Hur gör du när du inte har några svar på patientens eller närståendes funderingar?

Frågan handlar om att vi inte alltid behöver ha svar på alla frågor och att deltagarna får dela med sig av egna känslor och tankar kring detta. Många gånger räcker det att “bara” lyssna och att vara närvarande. Ibland är det inte heller läge att trösta eller att komma med lösningar.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Hur känns det att lyssna utan att försöka komma med lösningar?”, “Hur kan du visa för en patient eller närstående att du finns där för dem utan att säga något?”, “Hur skulle det kännas om en patient frågar; vad händer efter döden? – Hur skulle du svara?”



Närståendestöd

Denna manual är avsedd att vara till hjälp för dig som leder Mantelmodellens workshop

Träffarna är tänka att stimulera deltagarna till att reflektera kring palliativ vård och att gemensamt diskutera olika frågeställningar. Genom att dela med sig av tankar, kunskaper och erfarenheter skapas en möjlighet att lära av varandra och av denna anledning är det positivt om flera yrkesgrupper deltar i träffarna, exempelvis undersköterska, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut och läkare.

I den cirka 10 minuter långa utbildningsfilmen som är tänkt att inleda träffen ges en introduktion till närståendestöd som är en av de fyra hörnstenarna i palliativ vård. Filmen handlar om varför det är viktigt att uppmärksamma närståendes behov, och på vilket sätt vi kan ge dem stöd. Närstående ska känna sig delaktiga och få stöd utifrån sina behov, både under vårdtiden och efteråt. Filmen är tänkt att ge en gemensam utgångspunkt för att förbereda deltagarna för efterföljande diskussion och reflektion.

Till filmen finns fyra reflektionsfrågor som kan visas på storskärm eller laddas ner för utskrift. Rekommenderad tidsåtgång per bild är 5-10 minuter. Ställ reflektionsfrågan och be deltagarna diskutera i mindre grupper (2-3 personer) under ett par minuter. Ställ sedan frågan i storgruppen och be deltagarna berätta vad de pratat om.

Se till att alla i gruppen får komma till tals. Då ämnet palliativ vård kan uppfattas som känsligt är det viktigt att normalisera känslor. Om någon sitter tyst eller om samtalet inte flyter på kan du som samtalsledare hjälpa till. Exempel på inbjudande frågor är: "Vad tänker du när du hör detta?" eller "Jag tror många kan känna igen sig i det du berättar". Du kan också dela med dig av egna erfarenheter.

Nedan finns reflektionsfrågorna med stödtext för dig som leder workshopen.

Reflektionsfråga 1: Vad kan närstående ha för behov av stöd från oss?

Inom palliativ vård har vi en skyldighet att erbjuda stöd till närstående. Det handlar inte bara om att erbjuda praktiskt stöd, utan också om att erbjuda känslomässigt stöd under vården men även efter ett dödsfall. Det är viktigt att vi är medvetna om att närstående ofta är i en mycket utsatt situation och kan behöva hjälp att hantera både sina egna känslor och sin oro för den som är sjuk. Frågan syftar till att reflektera över vilka olika typer av stöd vi kan erbjuda och hur vi kan vara en trygg resurs för de närstående.



Exempelfråga för att komma vidare i samtalet:

“Vilka praktiska behov kan närstående ha hos oss?”, “Vilka känslomässiga behov kan närstående ha hos oss?”, “Vad brukar du få för svar om du frågar en närstående; hur mår du?”, “Hur kan vi stödja närstående i att hantera sina känslor, som sorg, oro eller frustration?”

Reflektionsfråga 2: Hur bemöter du den arga närstående som tycker att allt vi gör är fel?

Det är inte ovanligt att närstående upplever frustration, oro eller ilska och ibland riktas dessa känslor mot oss som personal. Det är viktigt att vi inte tar det personligt utan ser det som en reaktion på en mycket stressande och känslomässig situation. Den här frågan syftar till att hjälpa deltagarna att reflektera över hur de hanterar svåra samtal med närstående som uttrycker starka känslor, och hur vi kan vara ett stöd till närstående, men även till varandra inom teamet.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

Varför tror du att närstående reagerar med ilska?”, “När kan det vara bra att ta hjälp av en kollega i en sån här situation?”, “Tycker du att närstående alltid får bete sig hur som helst?”, “Hur kan vi hålla oss lugna och samtidigt visa empati när någon är arg eller upprörd?”

Reflektionsfråga 3: Hur får vi närstående mer delaktiga i den palliativa vården hos oss?

Närstående är ett brett begrepp och ibland kan grannar, en nära vän eller arbetskamrat känna behov av att få vara delaktig. Genom att engagera närstående i exempelvis planering, beslut och omvårdnad kan vi ge dem en känsla av kontroll och minska deras oro. Den här frågan handlar om att reflektera kring hur det kan skapas bättre förutsättningar för att närstående kan vara delaktiga i vården på det sätt som de och patienten önskar.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Vilka hinder finns för att närstående ska kunna vara delaktiga hos oss?”, “Kan närstående känna sig tvingade till delaktighet? – Har du något exempel?”, “Hur kan vi skapa en öppen dialog mellan teamet och närstående för att stärka deras delaktighet och förståelse?”

Reflektionsfråga 4: Hur arbetar vi med efterlevandesamtal hos oss?

Efterlevandesamtal ett par veckor efter att patienten har dött kan öka livskvaliteten hos närstående och bör därför alltid erbjudas, men olika enheter har olika rutiner för hur dessa samtal ska erbjudas och genomföras. Denna fråga handlar om att reflektera över hur rutinerna ser ut på arbetsplatsen och hur samtal med de närstående efter patientens död kan göras så meningsfulla och stödjande som möjligt.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Vilka rutiner för efterlevandesamtal har vi på vår enhet?”, “Hur brukar ett efterlevandesamtal gå till?”, “Har du varit med om ett efterlevandesamtal? – Blev det bra eller dåligt?”



Symtomlindring och symtomskattning

Denna manual är avsedd att vara till hjälp för dig som leder Mantelmodellens workshop

Träffarna är tänka att stimulera deltagarna till att reflektera kring palliativ vård och att gemensamt diskutera olika frågeställningar. Genom att dela med sig av tankar, kunskaper och erfarenheter skapas en möjlighet att lära av varandra och av denna anledning är det positivt om flera yrkesgrupper deltar i träffarna, exempelvis undersköterska, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut och läkare.

I den cirka 10 minuter långa utbildningsfilmen som är tänkt att inleda träffen ges en introduktion till symtomlindring som är en av de fyra hörnstenarna i palliativ vård. Filmen handlar om hur symtom kan identifieras, och hur vi vet att insatser är tillräckliga. Alla symtom har inte kroppsliga orsaker, och lindring kan ofta ske genom omvårdnadsåtgärder, inte enbart med läkemedel. Filmen är tänkt att ge en gemensam utgångspunkt för att förbereda deltagarna för efterföljande diskussion och reflektion.

Till filmen finns fyra reflektionsfrågor som kan visas på storskärm eller laddas ner för utskrift. Rekommenderad tidsåtgång per bild är 5-10 minuter. Ställ reflektionsfrågan och be deltagarna diskutera i mindre grupper (2-3 personer) under ett par minuter. Ställ sedan frågan i storgruppen och be deltagarna berätta vad de pratat om.

Se till att alla i gruppen får komma till tals. Då ämnet palliativ vård kan uppfattas som känsligt är det viktigt att normalisera känslor. Om någon sitter tyst eller om samtalet inte flyter på kan du som samtalsledare hjälpa till. Exempel på inbjudande frågor är: "Vad tänker du när du hör detta?" eller "Jag tror många kan känna igen sig i det du berättar". Du kan också dela med dig av egna erfarenheter.

Nedan finns reflektionsfrågorna med stödtext för dig som leder workshopen.

Reflektionsfråga 1: Hur gör vi för att ta reda på om någon har symtom hos oss?

I den här reflektionsfrågan är tanken att fördjupa samtal om olika symtomskattningsinstrument, anledningen till att använda dessa och vilka instrument som skulle kunna användas lite mer. Det är viktigt att använda någon form av symtomskattning för att tidigt kunna fånga upp symtom, dokumentera dessa och för att kunna utvärdera effekten av de insatser som sätts in. NRS-skalan (0-10) är ett instrument som går att använda för att beskriva intensiteten för alla symtom, inte bara smärta.



Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Vilka symtomskattningsinstrument använder vi?”, “Vilka symtom kan vara svårare att skatta?”,
”Vad gör vi när patienten själv har svårt att skatta symtom?”

Reflektionsfråga 2: Vad gör du när någon har besvärande symtom, förutom att ge läkemedel?

När en patient har besvärande symtom är det viktigt att inte bara fokusera på själva läkemedelsbehandlingen. Ofta kan andra åtgärder också lindra besvär. Frågan syftar till att medarbetarna ska fundera kring vad en själv kan göra för att lindra symtom, såsom andnöd, smärta och oro.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Vilka omvårdnadsåtgärder brukar ni använda er av för att lindra 1. Smärta, 2. Andnöd, 3. Oro”,
“Hur kan bemötande och närvaro lindra många symtom?”, “Har du något eget exempel där omvårdnadsåtgärder hjälpte?”

Reflektionsfråga 3: Hur gör ni för att följa upp det ni gör för att symtomlindra?

En av de viktigaste åtgärderna vid symtomlindring är att skatta och dokumentera symtom före och efter en åtgärd. Detta gäller oavsett om den insatta åtgärden är en läkemedelsbehandling eller en omvårdnadsåtgärd. Det är också viktigt att i teamet diskutera patientens symtomlindring och frågan syftar till att reflektera kring hur uppföljning av insatta åtgärder görs.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“På vilket sätt utvärderar vi symtomlindringen och hur dokumenteras det?”, “Vad räknas som en god effekt av en insatt åtgärd?”, ”Vad gör vi om insatta åtgärder inte ger effekt?”

Reflektionsfråga 4: Hur arbetar ni med de psykiska, sociala och existentiella aspekterna hos er?

Att arbeta med helhetssyn är en central del i palliativ vård för att kunna uppnå god symtomlindring. Tanken med frågan är att lägga fokus vid de aspekterna som kanske hamnar i skymundan, då den fysiska aspekten ofta hamnar i fokus, och att teamet reflekterar kring hur en helhetssyn kan bidra till en bättre symtomlindring.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

“Hur kan vi använda oss av det multiprofessionella teamet?”, “Vad är ett socialt lidande för dig?”, “Vad är ett existentiellt lidande för dig?”, “Kan ni dela med er av någon händelse ni minns då det varit svårt att symtomlindra? – Var det någon av “total pain”-aspekterna som glömts bort?”



När livet lämnar

Denna manual är avsedd att vara till hjälp för dig som leder Mantelmodellens workshop

Träffarna är tänka att stimulera deltagarna till att reflektera kring palliativ vård och att gemensamt diskutera olika frågeställningar. Genom att dela med sig av tankar, kunskaper och erfarenheter skapas en möjlighet att lära av varandra och av denna anledning är det positivt om flera yrkesgrupper deltar i träffarna, exempelvis undersköterska, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut och läkare.

I den cirka 10 minuter långa utbildningsfilmen som är tänkt att inleda träffen ges en introduktion till när livet lämnar. Filmen handlar om när någon dör – hur vi kan känna igen tecken på att någon är döende och vad som är viktigt att tänka på både under och efter dödsögonblicket. För personal kan döden väcka många tankar och känslor, vilket gör det viktigt att reflektera över sin relation till döendet och döden. Filmen är tänkt att ge en gemensam utgångspunkt för att förbereda deltagarna för efterföljande diskussion och reflektion.

Till filmen finns fyra reflektionsfrågor som kan visas på storskärm eller laddas ner för utskrift. Rekommenderad tidsåtgång per bild är 5-10 minuter. Ställ reflektionsfrågan och be deltagarna diskutera i mindre grupper (2-3 personer) under ett par minuter. Ställ sedan frågan i storgruppen och be deltagarna berätta vad de pratat om.

Se till att alla i gruppen får komma till tals. Då ämnet palliativ vård kan uppfattas som känsligt är det viktigt att normalisera känslor. Om någon sitter tyst eller om samtalet inte flyter på kan du som samtalsledare hjälpa till. Exempel på inbjudande frågor är: "Vad tänker du när du hör detta?" eller "Jag tror många kan känna igen sig i det du berättar". Du kan också dela med dig av egna erfarenheter.

Nedan finns reflektionsfrågorna med stödtext för dig som leder workshopen.

Reflektionsfråga 1: Vad betyder döden för dig?

Döden är ett ämne som påverkar oss alla på olika sätt. Tanken med frågan är att uppmuntra deltagarna att reflektera kring sina egna känslor och tankar kring döden, då det kan vara nyttigt att börja med att förstå sina egna reaktioner. Detta kan också skapa en medvetenhet om hur tankar och känslor påverkar vårt sätt att arbeta med döende personer och deras närstående.

Att börja samtalet med att fråga hur många som har varit med när någon har dött kan vara ett bra sätt att inleda reflektionen.



Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Hur har dina egna erfarenheter av döden format din syn på döden?", "Tror du att din inställning till döden påverkar hur du vårdar patienter i livets slutskede?", "Finns det specifika situationer där döden känns extra svår att hantera för dig?"

Reflektionsfråga 2: Hur känns det för dig att prata om döden med en patient eller närstående?

Frågan är tänkt att öppna upp för en diskussion om de känslor och utmaningar som kan uppstå när man som personal ska tala om döden med andra. Många kan känna obehag eller osäkerhet inför att ta upp ämnet. Har vi på arbetsplatsen en trygg och öppen miljö där dessa känslor får utrymme? Hur kan vi annars skapa det?

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Finns det situationer där du känner att samtal om döden går lättare? – Vad är det som gör att det känns lättare?", "Hur upplever du att patienterna reagerar när döden tas upp?", "Hur upplever du att närstående reagerar?"

Reflektionsfråga 3: Har du några rädslor inför att vara med när någon dör?

Tanken är att belysa rädslor eller oro inför själva dödsögonblicket. Många kan känna sig osäkra eller oroliga inför att vara närvarande vid dödsfall. Att reflektera över dessa rädslor kan hjälpa till att identifiera och bearbeta känslor som annars kan påverka den vård vi ger.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"Vad är det du är rädd för när någon dör?", "Vad gör du för att hantera dina känslor när du är med vid ett dödsfall?", "På vilket sätt kan teamet stödja varandra när någon dör?"

Reflektionsfråga 4: Vad kan du göra för att underlätta för de närstående när döden närmar sig?

Tanken med frågan är att uppmuntra deltagarna att reflektera över sitt ansvar för och hur vi är en trygg resurs för de närstående. Frågan hjälper till att sätta fokus på hur vi kan göra närståendes upplevelse vid dödsfall lättare och ge dem det stöd de har rätt till. Här kan det vara bra att komma in på att närstående kan behöva både praktisk hjälp, t.ex. möjlighet till övernattnings och information om kroppsliga förändringar hos den döende till att bli påmind om att få i sig dryck och ta kortare pauser.

Exempelfrågor för att komma vidare i samtalet:

"På vilket sätt kan vi förbereda de närstående på döden?", "Finns det några praktiska saker närstående kan ha behov av att veta?", "Hur kan vi berätta kring kroppsliga förändringar hos den döende?", "Har du några exempel på när du känt att du kunnat göra skillnad för de närstående vid ett dödsfall?"

