

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?”

