



# Omvårdnad i livets slutskede

# Vägledning i omvårdnad i livets slutskede

Patienter som vårdas ska alltid mötas av ett gott bemötande, med respekt och integritet, det är deras behov och vilja som ska tillfredsställas.

Symtomlindring, teamarbete, kommunikation och relation är grunden för att uppnå Välbefinnande och värdighet.

Många behov och önskemål kan fångas i ett tidigt skede så att vården blir säkrare.

Patient och närstående behöver känna sig sedda och hörda! Det skapar trygghet!

Det är av stor vikt att patienten och närstående känner delaktighet i omvårdnaden.

Var uppmärksam på vad som sägs i rummet hos patienten när du vårdar och utgå alltid ifrån hen hör och uppfattar vad som sägs.

Var noga med att alltid berätta vad som sker i rummet, vad du tänker göra, innan du gör det!

# Smärta och smärtlindring

## Problem

God smärtlindring i livets slutskede kräver att man uppmärksammar såväl det fysiska lidandet som den psykiska smärtan, social problematik och separation samt det existentiella och andliga dimensioner av lidandet.

Smärta är vanligt förekommande i livets slut och kan visa sig i form av:

- ✕ Kallsvetteningar
- ✕ Blek hud
- ✕ Ökad andningsfrekvens
- ✕ Hög puls
- ✕ Förändrat kroppsspråk, rastlös, ihopkrupen
- ✕ Oro, ångest
- ✕ Gnyr, jämrar sig, låter

Som stöd använd gärna Bilaga 6 *Checklista vid palliativ vård, livets slutskede, omvårdnads-/baspersonal* i palliativa rutinen Teamsamverkan och ansvarsfördelning...

## Gör så här

Observera, rapportera och dokumentera behov och förändringar i patientens tillstånd.

Om patienten fortfarande är aktiv ta vara på de funktionerna som finns – låt patienten utföra dagliga aktiviteter självständigt så långt det går.

När krafterna börjar avta hitta kroppsställningar med så lite smärta som möjligt. Använd hjälpmedel t.ex.: kuddar, tryckavlastande madrass. Använd mjuka händer.

Skapa trygghet och förtroende genom lugnt bemötande.

Att vara närvarande och kanske hålla den enskildes hand kan lugna och ge välbehag.

Vid frossa lindra symtom genom att bädda med ett extra täcke. Använd bomullslakan.

Om patienten besväras av svettningar lindra genom att sänka temperaturen i rummet. Badda pannan med fuktig handduk. Öppna fönster.

När omvårdnadsåtgärder ovan inte räcker till och patienten inte är smärtlindrad, gör en smärtskattning med skattningsskala och kontakta sjuksköterska.

# Oro, ångest och förvirring

## Problem

Ångest är en känsla av rädsla, osäkerhet och hjälplöshet.

För svårt sjuka personer i livets slut skede kan det handla om rädsla inför hur sista tiden i livet kan komma att se ut, för döden i sig eller sorg över att behöva skiljas från personer och ting som är viktiga.

Tecken på ångest och oro kan vara:

- α Förändrat Kroppsspråk
- α Ängslan
- α Förvirring
- α Agitation
- α Hallucinationer och vanföreställningar

Ångest kan variera i styrka, vara konstant eller komma i attacker och förknippas med kroppsliga symtom.

## Gör så här

Om patienten fortfarande kan uttrycka sig ge patienten tid att prata om sin oro. Samtala med patienten i lugn ton och lyssna.

Prova med lätt berörings massage ex. taktil massage. Eller bara hålla handen.

Radio/musik/tv kan ge en lugn effekt om patienten uppskattar det sen tidigare. Hör dig för med patienten eller närstående vad som uppskattas. Ta hjälp av genomförande plan.

Läs högt ur en bok om patienten uppskattar det tidigare.

Oro kan skapas av: Blött i sängen, behov av lägesändring, törst, oförmågan av att tömma urinblåsan och tarm. Viktigt att detta uppmärksammas och åtgärdas.

När omvårdnadsåtgärderna ovan inte räcker till ska kontakt med sjuksköterska tas för ställningstagande om läkemedelsbehandling.

Lämna inte personen ensam!

# Rosslighet, andnöd och slem

## Problem

Det är vanlig att andningsmönster förändras i livets slutskede. Andningen kan bli periodiskt ytlig och djup följt av andningsuppehåll. Den kan även verka mer ansträngd när döden närmar sig. Det här är en naturlig process när kroppens funktioner avtar.

Även rosslingar kan förekomma. Rosslingarna uppkommer när personer inte orkar svälja, hosta eller ändra läge själv. Det rosslande ljudet beror på slem som flyttar sig fram och tillbaka när personen är oförmögen att göra sig av med detta själv.

Ofta är patienten inte vid medvetande när den rosslande andningen uppkommer. Det är ett symptom som kanske inte plågar patienten och kan upplevas som obehagligt av närstående, men är ej farligt.

Andnöd kan förekomma.

## Gör så här

Det är viktigt att förmedla trygghet och lugn genom samtal och personlig närvaro.

En svag luftström mot ansiktet kan lindra andningssvårigheter, det kan vara ett öppet fönster eller en fläkt.

Planläge ska undvikas. Höjd huvudända är alltid att föredra.

Lägesändringar minskar risken för att slem bildas.

Vid segt slem uppmana patienten att hosta om patienten kan, annars varsam munvård/ munhålan torkas ren från slem och munslemhinnan fuktas.

Om injektion mot rossel ges görs munvård oftare för att hålla fukten i munnen. Läkemedel har en torkande effekt av slemhinnan samt munhåla.

När omvårdnadsåtgärder ovan inte räcker till ska kontakt med sjuksköterska tas för ställningstagande om läkemedelsbehandling. Lämna ej person med andnöd ensam

VID ANDNÖD KONTAKT SJUKSKÖTERSKA.

# Illamående och kräkning

## Problem

Illamående och kräkningar är plågsamma symtom som många patienter i livets slutskede drabbas av.

Orsaker kan bl.a. vara den medicinska behandlingen i livets slutskede. En annan orsak är det normala förloppet hos en döende kropp att ämnesomsättningen rubbas, man tappar både vikt och muskelmassa och kroppen får svårare att ta tillvara fett och proteiner, vilket ger illamående. Att se över och minska på mängd, fetthalt osv är viktigt vid försämring

## Gör så här

Om patienten fortfarande kan tillgodose sig näring servera små portioner av den maträtt patienten önskar. Gör måltiden så tilltalande som möjligt.

Undvik i den mån det går alltför fet och söt mat som tar längre tid att lämna magsäcken.

Bättre att dricka mellan måltiderna än till maten, då dryck och mat intaget samtidigt spänner ut magsäcken. Klara drycker som juice, måltidsdricka eller citronvatten föredras.

Torr och knaprig mat lämpligt på morgonen före uppstigning. som rostat bröd eller kex är l

Vila efter måltid gärna med höjd huvudända för att minska risken för uppstötningar efter måltiden.

Undvik hastiga rörelser, starka dofter. T.ex. parfym, cigarettlukt.

När omvårdnadsåtgärder ovan inte räcker till ska kontakt med sjuksköterska tas för ställningstagande.

# Vätska och näring

## Problem

När kroppen förbereder sig för att dö minskar både aptit hunger. Mat och dryck har inte längre till syfte att täcka näringsbehov utan att främja välbefinnande.

Kroppens organsystem sviktar successivt, behovet av näring och vätska avtar och hungerkänslan försvagas och förvinner ofta helt

Ett vanligt "matmönster" i livets slutskede:

Patient som tidigare uppskattat lagad mat tackar nej, önskar lättare mat som kräm, smörgås, soppa. Efterhand övergår önskan till att "bara" vilja ta emot dryck, bara lite vatten är vanligt.

## Gör så här

För de som vill äta, bör man försöka att skapa en måltid med små portioner och lugn och ro.

Har näringsdrycker inte tidigare använts finns det ofta ingen anledning att börja med det i sena palliativa fasen.

Om patienten inte vill äta och dricka ska hen få lov att vara ifred. Erbjud dryck/ vatten regelbundet alternativt små isbitar att suga på

God munvård flera gånger per timme lindrar törst.

Kan vara en god ide att ha vårdplan kring näring och vätska

## Problem

Nedsatt ork kan innebära att den egna munvården blir eftersatt.

Symtom från slemhinnor kan vara torrhet, beläggningar, smärta på grund av inflammation och sår eller blåsor, svampinfektion (vitgula, grynig beläggningar).

På läpparna kan munsår, torrhet, sprickor och blåsor ger besvär.

Många av dessa besvär förorsakar förändrad smakupplevelse, smärt, samt svårigheter att tala och svälja.

## Gör så här

Berätta alltid vad du ska göra, arbeta i ett lugnt tempo med pauser.

Se munvårds dokumentet som finns i röda pärmen.

Se också PP filmen om munvård som finns på kommunens hemsida under "boxen" Palliativ vård

Vid tecken på svampinfektion och smärta i munhålan, kontakta sjuksköterskan. All utförd munvård ska signeras



# Hudvård och rörlighet

## Problem

Hudens kondition, att den är hel och ren, har stor betydelse för välbefinnandet!

Mot slutet avtar krafterna allt mer. Att förflytta sig blir ansträngande och patienten kommer behöva mer hjälp med den dagliga omvårdnaden.

α Risk för fuktskadad hud. ( ljumskar, under bröst)

α Risk för tryckskada/sår.

α Friktions punkter:

- Huvud, Öron
- Skuldror
- Rumpa
- Höfter , knän
- Hälar, fotknölar
- Armbågar

## Gör så här

God hygien i livets slutskede förebygger trycksår och annat lindande. Planera och genomför omvårdnad på ett varsamt sätt, använd mjukahänder.

För sängliggande patienter finns det ex. hårtvättmedel som inte behöver som inte behöver sköljas ur.

Håll patienten och sängkläderna torra. Släta lakan och kläder under patienten. Vänd ofta kudden, berör kroppen lugnt och stilla.

Hjälp med behaglig kroppsställning, gör enklare lägesändringar regelbundet. Vändning kan vara för jobbig. Kontrollera så leder ej blir översträckta.

Om behov av översyn av hjälpmedel såsom förflyttningshjälpmedel, hygienstol ,säng, tryckavlastande madrass och avlastande underlag uppstår är det angeläget att kontakta sjuksköterska, arbetsterapeut och eller sjukgymnast.

Vid behov av smärtlindring inför omvårdnad kontakta sjuksköterska.

Var om möjligt två personal, arbeta lugnt och berätta vad du ska göra. Inspektera huden dagligen

Lista på lägesändring finns i **röda** pärmen.

## Problem

I livets slutskede avtar blinkfunktionen, ögon som är öppna blir snabbt torra, det kan orsaka smärta.

Ögonen kan påverkas av läkemedel som används vid vård i livets slutskede.

Besvär från ögon kan vara gulsekret, röda och irriterande ögon, torra ögon.

## Gör så här

Vid torra ögon fukta en mjuk kompress med ljummet vatten och torka från den yttre ögonvrån mot den inre.

Droppta eventuellt lite koksaltlösning i ögat. Undvik att droppta direkt på ögat. Droppta istället innanför nedre ögonlocket. Ibland är det bra att använda en fuktighetsbevarande ögon gel, prata med sjuksköterskan

Även vid kladdig ögon ska ögonen baddas med mjuk kompress och ljummet vatten.

Vid sekretion, sveda, gruskänsla och ögonrodnad som inte försvinner, trots ögonvård, ska kontakt med sjuksköterska tas.

# Urin och tarmfunktion

## Problem

Patienter i livets slutskede kan en sviktande funktion av urin-tarmproduktion.

α Förstoppning- kan vara ingen eller sparsam feces avgång, och ibland även tunna diarréer, buksmärtor, utspänd mage, illamående, matleda.

α Diarré: tunn avföring, buksmärta

## Gör så här

Var uppmärksam på om patienten inte tömmer normal mängd urin i förhållande till vätskeintag.

Kontakta sjuksköterska om urin-tarmproduktion tycks ha upphört.

Är patienten orolig/smärtpåverkad och inte har tömt blåsan eller tarmen på en stund kontakta sjuksköterska för bedömning.

# Kommunikation

## Problem

Patienten i livets slutskede kan ofta ha svårt att fatta egna beslut eller ha sänkt medvetande.

Det leder till svårigheter att identifiera patientens vilja och möjligheter till att omvärdera behandlingsbeslut eller förmåga till prioriterande val.

Patienten kan ha svårt att bibehålla uppmärksamheten, kanske förefaller deprimerad, tyst och svara dåligt.

Störande ljud som saknar mening är vanligt i den sena fasen.

## Gör så här

Att vara uppmärksam, uttrycka empati och i dialog med patienten bidrar till gemensam förståelse.

Aktivt lyssnande innebär att lyssna utan att tolka och värdera.

Tänk på ditt eget kroppsspråk så att du är lugn – förmedlar trygghet!

Observera patientens kroppsspråk, hållning, gester och ansiktsuttryck. Detta kan vara ledtrådar till dennes känslor och förmåga att hantera sin situation.

# Existensiellt/Andligt/Kulturellt behov

## Problem

Existentiella och andliga frågor om livets mening, om skuld, om kärlek, om lindande och döden kan förekomma.

## Gör så här

Om patienten vill dela sina tankar är syftet att lyssna och stödja. Du behöver inte ha några svar.

Viktigt är att ge tid och utrymme åt samtalet och att få tala ostört. Relationen är präglad av förtroende.

Var lyhörd för kulturella och religiösa traditioner.

Om behov av tolk finns vid språksvårigheter, för att undvika missförstånd, ska kontakt med närmaste chef tas.

Ibland kan patienten ha önskemål om kontakt med företrädare för kyrka, samfund eller religion som den enskilde tillhör. Ta kontakt med enhetschef, sjuksköterska och sådana önskemål finns.

Dokumentera behov och önskemål i patienten journalen.

# Närstående

## Problem

Livet kan förändras mycket påtagligt när någon som står en nära blir obotlig sjuk och döden förväntas inom en nära framtid.

För de närstående förändras livet till att vara med och hjälpa den sjuka och försöka förbereda sig för det som ska ske, en sorg som kan starta redan innan döden inträffat.

## Gör så här

Lyssna och vara lyhörd för närståendes önskemål. Uppmärksamma specifika önskemål utifrån kulturell bakgrund, andliga/religiösa samt individuella behov.

Var uppmärksam på att rummet där patienten vårdas och så långt detta är möjligt ge en inbjudande atmosfär för närstående.

I den mån närstående vill vara med att vårda ska det finnas möjlighet.

Om närstående har frågor och funderingar som kräver svar från enhetschef eller sjuksköterska var behjälplig med den kontakten.

Det palliativa förhållningssättet att visa omsorg, gott bemötande och respekt gäller också i kontakt med närstående.

# Avslutande ord



Minneslunden vacker är  
sitt en stund på soffan där  
Gräset blommar där idag  
blomman där är kanske jag  
Vinden smeker nu din kind  
det är jag som är din vind.