

At tale med pårørende til
svækkede ældre i og om
den sidste tid

HUSK PÅ AT...

1. Der findes ingen standardløsninger. I mødet med den pårørende må du først identificere hvem du står overfor og tilpasse din tilgang herefter.
2. Det kræver mod at tale om døden, men du hverken kan eller skal forsøge på at tale døden eller tabet væk.
3. Ikke nok at fortælle pårørende, at de skal passe på sig selv. Tal med dem om, hvad det konkret indebærer for dem.

Hvad fylder typisk hos de pårørende?

- Pårørende har behov for støtte og vejledning både før og efter, de mister.
- Hvem står du overfor? En pårørende, der...
 - ...er i fornægtelse?
 - ...kæmper?
 - ...er "kørt over" og ikke magter mere?
 - ...er på vej op (afklaret).
- Gør sig ofte tanker om fremtiden – inkl. bekymringer.
- Har et ønske om forudsigelighed, kontrol og mening samt en værdig død for deres kære.
- Fyldt af ambivalens, magtesløshed & skyld.

Mød den anden med et åbent sind. Husk at du møder den belastede pårørende ikke den belastende pårørende!

Hvad kan vi som personaler gøre?

- Minde dig selv og dine kollegaer om, hvad jeres opgave består i – lindre den døende samt aflaste og rumme de pårørende.
- Sætte ord på hvad du ser – er der tegn på dødens komme?
- Forklare hvad du/I gør og hvorfor?
- Give vejledning (forslag) ift. samvær med den døende og hvordan den pårørende passer på sig selv.
- Spørge ind til, om der er specifikke ønsker ift. livets afslutning - før og efter – samt om den pårørende ved, hvad man skal være obs på.

Undlad at sige: "Det blir nok snart godt", "Det var nok også det bedste!" eller "Der var nok også en højere mening."

Hvad vil det sige at passe på sig selv?

- Mind den pårørende om vigtigheden af...
 - At få noget at spise og drikke.
 - At hvile/sove.
 - At få bevæget kroppen – fx ved at gå en tur.
 - At holde pauser, hvor der er fokus på andet end sygdom, sorg og død...med mindre den pårørende har det værre, når vedkommende ikke er ved den døendes side.
 - At trække på sit netværk. Jo mere konkret man kan være, jo bedre.

Der er mulighed for at tale med egen læge, den lokale præst eller få en henvisning til en psykolog via egen læge.