

Det svåra samtalet

Att ge sådana nyheter som på ett drastiskt och negativt sätt förändrar patientens bild av sin framtid.

”Allians light”

- Redan vid handslaget
- I dörren på vägen ut
- Tredje återbesöket
- Aldrig

Empati

Fånga upp och förstå en annan människas känslor och att vägledas av den förståelsen i kontakten med den andra.

+

En förmåga att reflektera över sina egna psykologiska och känslomässiga reaktioner.



Professionellt förhållningsätt

IUFD

”Det jag har räknat med, väntat på, haft framtidsplaner om och som skulle ha styrt resten av mitt liv har ryckts bort.”

Barnvagnspromenaderna, cafe latte, brunbrända barn på badstranden, studenten, barnbarn och hjälp med julgardinerna...

”Det kvinnorna minns mest är tystnaden vid undersökningen och känslan av att känna sig totalt övergiven och vara fullständigt ensam.”

”Ofta kan kvinnorna återge ordagrant hur doktorn gav beskedet.”

”Efter att doktorn har lämnat beskedet beskriver kvinnorna känslor av panik, kaos, chock. En del får fysiska symtom som kraftig ångest, kräkningar. De skriker, ropar på hjälp mm. ”

Känslor hos doktorn?!

Press, stress, förtvivlan, rädsla, oro,
lättnad, skuld, ilska, tvivel, ångest,
sorg, panik,
koncentrerad, tomhet, kaos, lugn...

Maktlöshet

- Lämna sökaren till personal. Ev meddela bakjour.
- Andas djupt, ”samlar ihop dig och fokusera”.
Försök känna ett lugn.

- Starka känslor hos paret väcker våra egna psykologiska försvar vilket kan försvåra för oss.
- Stå ut i att bara vara kvar, ”sitt still i båten”.
- Försök att orka möta parets sorg och förtvivlan.
Närvaro och härbärgering är viktig.
- Vi är lösningsorienterade och prestationsinriktade.
När vi inte har mer medicinskt att komma med så har vi vår medmännisklighet kvar att ge av.

- Tillåt dig att känna.
- Prata av dig, dela med dig med någon av de andra som var inne på rummet. Har ni samma upplevelse?
- Fundera på hur det blev, vad gjorde du bra? Kunde du ha gjort något annorlunda? Tror du paret önskar att du hade gjort det annorlunda?
- Prata med kollega, lär av varandra. En bra karl reder sig inte själv!
- Följ med en erfaren kollega så ofta som möjligt.

Parets önskemål:

- Saklig, stegvis och upprepad information.
- De önskar bli bemötta på samma sätt som om de hade fått ett levande barn. De vill bli sedda som en mamma och pappa.
- Det är viktigt att de blir bekräftade in sin sorg.

Det svåra samtalet

Informationsstegens fem F

- Förberedelse
- Fastställande
- Förmedlande
- Förvaltande
- Framtid

Förberedelse

- Lugn plats, avsatt tid. Titta inte på klockan.
- Öva på hur du ska formulera dig.
- Inga onödiga möbler mellan dig och patienten. Kroppsspråk har betydelse. Etablera allians, kontakt.
- Hantera ev avbrott. Informera patienten om att det finns risk för att ni kommer att avbrytas.
- Involvera andra, gärna anhörig.

Fastställande

- Innan du berättar, fastställ, fråga vad patienten vet.
- Rätta till missuppfattningar.
- Möjlighet till att skraddarsy informationen.

Förmedlande

- Meddela patienten att du kommer att ge ett dåligt besked. Det minskar obehaget och underlättar processen att förstå.
- Försök att inte använda medicinska, tekniska termer. Tala ett enkelt språk, undvik eufemismer. Illustrera med enkla figurer vid behov.
- Var trovärdig, realistisk och ärlig på ett lyhört sätt.
- Ge information i mindre portioner, i patientens takt. Pausa, var tyst och vänta in. Förvissa dig om att patienten har förstått informationen rätt..
- Inge alltid någon form av hopp. Ytterst kan det handla om god smärtlindring osv.
- Sammanfatta informationen.

Förvaltande

Att lyssna och bemöta patientens känsloreaktioner är ofta det svåraste när vi ger allvarliga besked. Reaktionen är oförutsägbar.

- Observera patientens känslouttryck, t.ex. chock, tystnad, tårögdhet osv. Bekräfta det du ser.
- Fråga vad patienten tänker och känner.
- Identifiera anledningen till reaktionen. Inte alltid beroende på enbart det svåra beskedet. Fråga.
- Varje gång man tror sig förstå hur en annan människa tänker och känner ska man påminna sig om hur ofta man haft fel!

Framtid

- Innan man diskuterar behandlingsstrategier måste man vara säker på att patienten är redo för detta.
- Viktigt att patienten och ev även anhöriga känner sig delaktiga i besluten.
- Fråga kring patientens önskemål med sitt fortsatta liv. Utifrån det kan vi ingjuta hopp i termer av vad som är möjligt utan att för den skull tänja på sanningen.
- Viktigt att bjuda in till fortsatta samtal, återbesök.

Om det svåra samtalet inte blir fullt så svårt så minskar vår oro, frustration och osäkerhet.
Istället

- förbättrar vi vår förmåga att lyssna på patienten.
- kan vi lättare acceptera patientens reaktioner och känslor.
- ökar vi vår medvetenheten om egna känslor och försvarsmekanismer.