

## I väntan på...

### Andnöd

Ett lugnt förhållningssätt - om möjligt, lämna inte familjen.  
Avslappning - ge taktill massage, sätt på musik.  
Avledning - sätt på musik, högläsning, samtal om forna tider.  
Öppna fönstret.  
Använd en bordsfläkt eller håll en handfläkt framför ansiktet.  
Höj huvudänden på sängen.  
Lägg kuddar under armarna och i svanken.  
Tag av åtsittande kläder.  
Andningsteknik - sänkta axlar, bukandning, utandning mot halvsitna läppar.

### Oro

Ett lugnt förhållningssätt - om möjligt, lämna inte familjen.  
Avslappning - ge taktill massage, sätt på musik.  
Avledning - sätt på musik, högläsning, samtal om forna tider.  
Erbjud samtal med präst, diakon eller liknande.

## Smärt- och symtomskattning

I nuläget finns det ingen apparat eller blodprov som visar hur stora besvär en person har. Vid långvarig smärta är det svårt att se hur ont någon har och vi måste därför fråga aktivt och lita på hans/hennes ord.

En skattning underlättar även utvärdering av de insatser som har gjorts och visar om ytterligare åtgärder krävs.

När Du träffar en vårdtagare med besvärande symptom bör Du alltid göra en skattning av symptomen innan sjuksköterska eller läkare kontaktas och en ny skattning efter insatta åtgärder. Glöm inte att dokumentera din skattning.

Tel: 0480—41 80 40

E-post: info@palliativ.se

Hemsida: www.palliativ.se

Senast uppdaterad 2016-09-22



## I väntan på...

### Smärta

Ett lugnt förhållningssätt - om möjligt, lämna inte familjen.  
Avslappning - ge taktill massage, sätt på musik.  
Lägesändring - ge taktill massage, sätt på musik.  
Ändring eller lägg i extra kuddar.  
Värme/kyla - lägg i en veteckudd eller varma handdukar.  
Avledning - sätt på musik, högläsning, samtal om forna tider.

### Roslig andning

Ett lugnt förhållningssätt - om möjligt, lämna inte familjen.  
Kan vara lägesberoende - testa och utvärdera lägesändring  
Informera närstående - om patienten är lugn så är vårdtagaren inte medveten om den rosliga andningen. Om närstående tycker att det är jobbigt - be dem lämna rummet en stund.  
Sätt på musik för att minska upplevelsen.  
Munvård - torra munnen ren från slem och fukta slemhinorna.  
Använd ej sug.



Svenska palliativregistret -  
för fortsatt utveckling av  
vården i livets slutskede

## Lathund för undersköterskor

### I väntan på...

Du som undersköterska kan göra mycket för att underlätta för vårdtagaren och dess närstående i väntan på ytterligare insatser, t.ex. medicinska åtgärder.

Denna skrift är till för att ge Dig några tips på vad Du kan göra vid de vanligaste besvärande symptomen i livets slutskede.

### Illamående

Kan vara lägesberoende – testa och utvärdera lägesändring  
Höj huvudänden på sängen.  
Frisk luft - öppna fönstret, undvik dofter från blöta blöjor/mat/parfym/cigaretrök.  
Ett lugnt förhållningssätt - om möjligt, lämna inte familjen.  
Avslappning - ge taktill massage, sätt på musik.