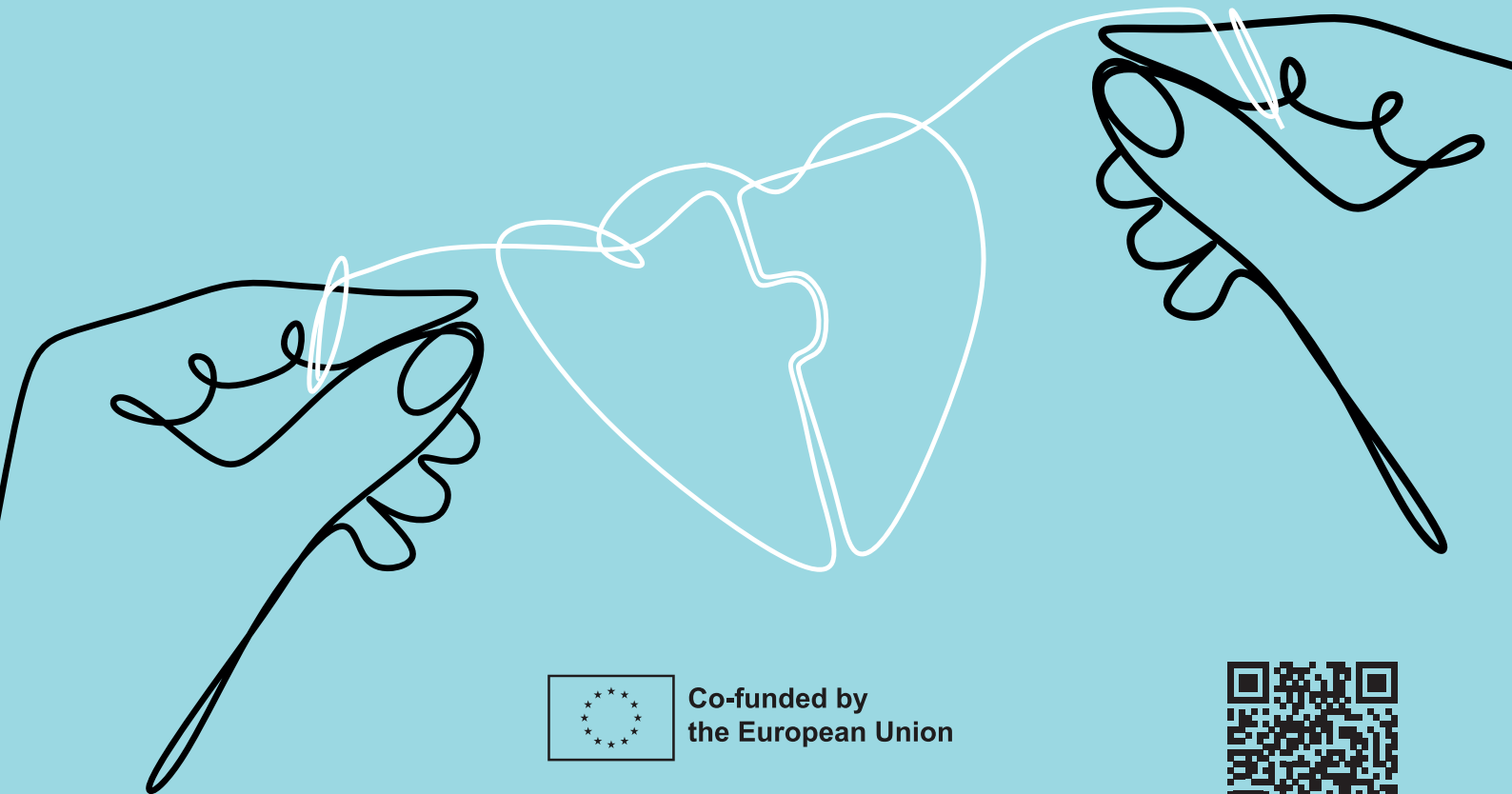




EN GUIDE TILL MEDVETEN VÄNTAN PÅ LIVETS SLUT

Planera med lugn



Co-funded by
the European Union



författare: **UNESSA** Asbl- Chaussée de Marche 604, 5101 Namur www.unessa.be

Detta dokument har utvecklats av projektpartnerskapet Hold My Hand

- Anziani e non solo (IT)
- Elderberry (SW)
- Santa Casa da Misericordia de Lisboa (PT)
- Unessa (BE)

Utvecklingen av denna produktion koordinerades av UNESSA (info@unessa.be)

Detta dokument distribueras under en Creative Commons-licens:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>

Du får gärna:

Dela : Kopiera och omdistribuera materialet i valfritt medium eller format

Anpassa: Mixa om, transformera och bygg vidare på materialet

Licensgivaren kan inte återkalla dessa friheter så länge du följer licensvillkoren.

Under följande villkor:

- **Erkännande** : Du måste ge lämplig kredit, tillhandahålla en länk till licensen och ange om ändringar har gjorts. Du får göra det på alla rimliga sätt, men inte på något sätt som tyder på att licensgivaren stöder dig eller din användning.
- **Icke-kommersiellt**: Du får inte använda materialet för kommersiella ändamål.
- **ShareAlike** : Om du remixar, ändrar eller bygger vidare på materialet måste du distribuera dina bidrag under samma licens som originalet.
- **Inga ytterligare begränsningar**: Du får inte tillämpa juridiska termer eller tekniska åtgärder som lagligt begränsar andra från att göra något som licensen tillåter.

Hold My Hand -ERASMUS+ GA N°2022-1-BE01-KA220-ADU-000087342

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.



Inledning

Döden är en oundviklig del av livet men är fortfarande ett tabuämne i många kulturer och samhällen. Rädslan, obehaget och stigmatiseringen i samband med döden förhindrar ofta öppna och ärliga samtal om denna universella mänskliga upplevelse. Men att övervinna dessa tabun är avgörande för att främja sunda attityder och metoder relaterade till död och döende.

Att bryta tabun kring döden är en gradvis process som kräver kollektiv ansträngning från individer, samhällen och institutioner. Genom att normalisera samtal om döden, genom utbildning, utmana kulturell och religiös övertygelse, uppmuntra vårdplanering i förväg, främja sorgstöd och omfamna alternativa begravningsmetoder, kan vi skapa ett mer öppet och medkännande förhållningssätt till död och döende. I slutändan kan en uppluckring av dessa tabun leda till ett hälsosammare, mer informerat och mer accepterande förhållande till denna naturliga del av den mänskliga upplevelsen.

Att förutse problem i livets slutskede och planering för framtiden kan vara värdefullt i alla åldrar, eftersom det gör det möjligt för individer att ha kontroll över sina vårdbeslut, se till att deras önskemål respekteras och förbereda sig för de eventualiteter som kan uppstå.

Individer kan engagera sig i vårdplanering i förväg, oavsett ålder. Detta inkluderar att skapa ett levande testamente, utge en vårdfullmakt och diskutera preferenser för sjukvård och insatser. Det är aldrig för tidigt att föra samtal med nära och kära om önskningar i livets slutskede och att dokumentera dessa önskningar i juridiska dokument för att säkerställa att de uppfylls.

Det här dokumentet är ett stödverktyg som hjälper dig att förutse och reflektera över problem med livets slut

Guiden du läser har tagits fram inom ramen för projektet Erasmus + *Hold my hand*. För mer information, se projektbeskrivningen på sidan 19.

Den belyser åtta teman kopplade till förutseendet om problem med livets slut.

- Att prata om döden med nära och kära
- Förhandsplanering av vård
- Arvsplanering
- Förberedelser för livets slut och dess praktiska funktioner
- Andliga behov relaterade till livets slut
- Begravningsönskningar
- Förutseende sorg & levande sorg
- Världighet, empati & ödmjukhet

Piktogram guidar dig genom dokumentet:



JURIDISKA OCH POLITISKA RAMAR
Mer information om du klickar på piktogrammet



HJÄLPPULLA TIPS



OBSERVERA

GOD PRAXIS

För varje tema hittar du bästa praxis (informationsverktyg, dokument att fylla i, videor, etc.) presenterade i en ruta av denna typ.

För varje bästa praxis anger en flagga vilket språk som är tillgängligt.

QR-koder ger dig direkt tillgång till dessa verktyg.

Två referensdokument (tillgängliga på vår hemsida: www.hold-my-hand.eu)

kan hjälpa dig att gå vidare och hitta mer information::

- Rättsliga och politiska ramar
- Samling av god praxis

Denna guide är ett informationsdokument och ersätter inte råd från specialister som läkare, advokater, notarier etc.

Nyckelbegrepp kring livets slut

MEDVETEN FÖRVÄNTAN PÅ LIVETS SLUT

Detta syftar på den medvetna och genomtänkta processen att förbereda sig psykologiskt, känslomässigt och materiellt för sin egen död. Det handlar om att bli medveten om dödligheten, reflektera över sina önskemål och preferenser för vård i livets slutskede samt planera sina önskemål gällande medicinska beslut, ekonomiska arrangemang och begravningsarrangemang. Syftet med detta tillvägagångssätt är att möjliggöra en mer fridfull död som respekterar den personliga värdigheten, samtidigt som man lättar på den känslomässiga och logistiska bördan som kan falla på nära och kära.

INTROSPEKTION OM LIVETS SLUT

Introspektion om livets slut innebär djup personlig reflektion och undersökning av ens tankar, känslor och övertygelser. Det är en process för att utforska och få insikt i ens rädslor, förhoppningar, önskningar och värderingar när de relaterar till denna universella upplevelse..

FÖRHANDSDIREKTIV FÖR HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

Dessa är juridiska dokument som gör det möjligt för en person att i förväg ange vilka hälsovårdsbeslut de skulle acceptera eller vägra. Dessa beslut träder bara i kraft om personen inte kan kommunicera sina egna önskemål. Olika länder kan ha olika rutiner för att registrera dessa dokument.

TREPARTSMÖTET

Detta hänvisar till ett trepartsmöte eller diskussion mellan patient, familj och medicinsk personal. Det sker vanligtvis i vårdmiljöer och syftar till att underlätta öppen kommunikation, delat beslutsfattande och en ömsesidig förståelse för patientens vård, behandling och övergripande välbefinnande.

LIVSHISTORIA

Detta är en berättelse eller personlig redogörelse för en individs livserfarenheter, minnen och viktiga händelser. Den omfattar individens unika resa, värderingar, relationer och prestationer, vilket ger en möjlighet att reflektera över livets mening och arv.

VÅRDFULLMAKT

Ett juridiskt dokument som utser en person att fatta medicinska beslut på uppdrag av en annan i händelse av att de blir oförmögna att fatta beslut på egen hand. Det utsedda sjukvårdsombudet har befogenhet att verka för individens medicinska behandlingspreferenser och se till att dennes önskemål respekteras.

ATT BRYTA TABUN OM DÖDEN

Detta innebär att utmana och aveckla de normer och övertygelser som omger döden, uppmuntra öppna samtal och ta itu med tystnaden och obehaget som ofta förknippas med ämnet. Det innebär att främja medvetenhet och förståelse för döden som en naturlig del av livet, vilket möjliggör mer meningsfulla diskussioner, förbättrad vård och bättre stöd i livets slutskede för individer och deras familjer.

DÖDSHJÄLP

Så kallas handlingen att avsiktligt avsluta livet för en person som lider av en obotlig eller smärtsam sjukdom på hans eller hennes begäran. I Europa är dödshjälp för närvarande lagligt i sex länder: Belgien, Nederländerna, Luxemburg och på senare tid Tyskland, Spanien och Portugal

ARVSSKIFTE

Detta är en process som syftar till att sätta upp en plan som fastställer vad som händer med ens tillgångar och skyldigheter efter döden. Det klargör också hur en person vill att deras angelägenheter ska skötas om de av någon anledning inte kan hantera dem på egen hand.

TESTAMENTE

Ett testamente är ett juridiskt bindande dokument som tydliggör en persons önskemål om fördelning av sina tillgångar och förmögenheter efter sin död. Lagstiftningen varierar från land till land och det finns många olika typer av testamente och föreskrifter om vilka tillgångar som får delas ut och till vem.

DISPOSITIONSMETODER

Denna term hänvisar till vad som ska hända med en persons kvarlevor efter att de har dött. Det inkluderar den valda dispositionsmetoden, såsom kremering eller begravning, och andra relaterade frågor såsom spridning av aska eller begravning i marken. Det kan också inkludera andra aspekter av avskedsritualer och ceremonier, kanske kopplade till religiösa eller personliga övertygelser.

PALLIATIV VÅRD

Den holistiska vården av patienter med avancerad, progressiv eller obotlig sjukdom. Den fokuserar på hantering av smärta och andra plågsamma symtom och tillhandahållande av psykologiskt, socialt och andligt stöd till patienter och deras familjer. Palliativ vård är oberoende av diagnos eller prognos och kan ges i alla skeden av en patients sjukdom, inte bara under de sista dagarna av livet. Målet är att hjälpa individer att leva så bra som möjligt tills de dör, och göra det med värdighet.

LIVETS SLUT

Patienter anses "nära sig livets slut" när de sannolikt kommer att dö inom de närmaste tolv månaderna. Detta inkluderar de patienter vars död väntas inom timmar eller dagar - de som har avancerade, progressiva eller obotliga sjukdomar; de med allmän svaghet och samexisterande tillstånd samt de som riskerar att dö av en plötslig akut kris på grund av ett befintligt problem, och de med livshotande tillstånd orsakade av plötsliga katastrofala händelser.

RESPITVÅRD

Tillfällig avlastning och stöd till vårdgivare till individer med allvarliga sjukdomar eller i livets slutskede. Respitvården tillåter vårdgivare att ta en paus samtidigt som de säkerställer att patientens behov fortfarande tillgodoses.

DE SOM STÅR PATIENTEN NÄRA

Den som utsetts av patienten, nära anhöriga (inklusive föräldrar om patienten är barn), partner, nära vänner, avlönade eller oavlönade vårdare utanför vårdteamet, oberoende förespråkare eller andra som är intresserade av patientens väl. Det kan i vissa fall inkludera advokater för egendoms- och ekonomiska angelägenheter och andra juridiska ombud.

SORGEARBETE

Detta syftar på den period av sorg som följer efter en älskads död. Det involverar känslomässiga, psykologiska och sociala reaktioner på förlusten och återanpassningen till livet utan den som avlidit.

BEGRAVNING OCH RITUALER

Begravningar och ritualer är kulturella och sociala seder som hedrar och firar den avlidne. Dessa ceremonier kan variera baserat på kulturell, religiös eller personlig övertygelse, vilket ger en möjlighet för familj och vänner att samlas, visa respekt och stödja varandra.

ARV OCH HÅGKOMST

Arvet hänvisar till den påverkan en person lämnar efter sig, oavsett om det är genom prestationer, relationer eller bidrag till samhället. Att minnas och hedra den avlidnes arv kan ge tröst och ge en anslutning till hur man minns dem.

FORTSATTA BAND

Konceptet med fortsatta band erkänner att relationer med den avlidne kan fortsätta även efter döden. Detta kan innebära att upprätthålla kontakter genom minnen, ritualer, berättande eller andra symboliska metoder, vilket främjar en känsla av pågående anslutning och stöd.

SORGERESA

Detta är den personliga resan av sorg och helande efter förlusten av en älskad. Att föra med sig en rad känslor, innebär att anpassa sig till livet utan den avlidne, och hitta sätt att minnas, hedra och integrera denna förlust i sitt liv.

Att prata om döden med nära och kära

Att prata öppet om döden är inte sjukligt, utan snarare en modig handling som krossar tabut kring den. Det möjliggör meningsfulla samtal, främjar förståelse och uppmuntrar förberedelser, vilket leder till ett hälsosammare förhållande till dödligheten. - Caitlin Doughty



- Överväg att använda ett dedikerat verktyg (som ett kort eller ett häfte) för att hjälpa dig att introducera problemet för din familj
- Du kan bestämma dig för att inte prata om döden om du inte känner dig bekväm med att göra det
- Välj rätt tid och plats. Undvik att diskutera döden under känslomässigt laddade situationer eller när det finns distraktioner
- Var empatisk, tålmodig och respektfull för andras känslor och perspektiv. Använd ett sympatiskt språk och ton för att förmedla dina tankar och bekymmer
- Ta initiativ till att starta samtalet. Uttryck dina avsikter på ett lugnt och rakt sätt. Du kan till exempel säga: "Jag har tänkt på vår framtid och vill diskutera mina önskningar om livets slut med dig"
- Lyssna och uppmuntra frågor
- Dela dina önskemål. Var specifik och detaljerad och överväg att skriva ner dem, till exempel i ett testamente eller ett avancerat direktiv
- Respektera olikheter. Förstå att dina nära och kära kan ha olika åsikter eller övertygelser om dödsfall och vård i livets slutskede

The Conversation Project - Samtalsprojektet
Denna broschyr är tillägnad att hjälpa individer att föra samtal med viktiga personer i deras liv om deras önskemål om vård i livets slutskede. Det är ett mycket praktiskt verktyg som erbjuder steg-för-steg-instruktioner och formulär att fylla i, och kan skrivas ut eller fyllas i online.

Institute for Healthcare Improvement



À vrai dire - "Att säga sanningen"

Detta är ett kortspel som innehåller 37 "önskekort" och ett "gratis" kort som gäller önskningar om livets slut. Det kan användas ensam eller tillsammans med andra människor. Det syftar till att hjälpa deltagarna att identifiera sina preferenser i slutet av livet och att påbörja eller underlätta diskussioner med andra människor, vänner, släktingar eller vårdare.



care platform of Namur



Dying Matters - Omkring döden

Detta är Hospice UK:s främsta kampanj. Genom att arbeta i partnerskap med gräsrotssamhällen runt om i Storbritannien, syftar det till att få människor att prata och dela historier öppet om att dö och sorg, för att minska den associerade stressen, stigmatiseringen och social isoleringen. Det finns många resurser som:

- "Saker att göra innan du dör"
- "Stödja sorg"
- "Låt oss prata om att dö"
- "Prata om att dö med människor som drabbats av demens"
- "Prata om att dö med barn"



Levnadsberättelsen

Levnadsberättelsen är inte bara en berättelse om vad som hände, utan också en berättelse om vad som var meningsfullt för oss. - David Epston



- Överväg att skriva ner de viktigaste aspekterna av ditt liv som du skulle vilja föra vidare till dina arvingar
- Du kan använda dokumentet "frågor" för att hjälpa dig. (Kolla god praxis nedan)
- Du kan skriva din levnadsberättelse själv eller med hjälp av en anhörig eller vårdgivare
- Du behöver inte svara på alla frågor eller förklara alla aspekter av ditt liv – valet är ditt
- Att skriva din levnadshistoria tar tid. Var redo för flera sessioner

Livstids arv: Frågor om livsgenomgång

Dessa "Livsgenomgångsfrågor" hjälper dig att börja skriva din levnadsberättelse, med inslag som sträcker sig från barndom, tonåren och vuxen ålder, till äldre vuxen och andra allmänna frågor.

Continua Hospice Learning



Mitt liv -häfte

Dokument som innehåller både administrativa och juridiska uppgifter och en blankett om personens liv. Den andra delen är en inbjudan till självvrannsakan, som kommer att underlätta dialogen med dina anhöriga och som även låter dig dela lite av din historia (Dina värderingar, viktiga händelser, din personlighet, ...)

Énéo



Förhandsplanering av vård

Förhandsdirektiv är ett sätt att säkerställa att de vårdval vi gör speglar våra värderingar och preferenser även när vi inte kan fatta våra egna beslut. De är ett sätt att planera framåt och göra våra önskemål kända innan vi står inför en medicinsk kris.- Barbara Coombs Lee



Europeiska unionen slår fast att patienter har rätt att få adekvat och effektiv palliativ vård i alla medlemsstater. Europeiska hälsokommittén har betonat behovet av att integrera denna palliativa vård med de psykologiska och andliga aspekterna av patientvård och att ge stöd till familjen. När det gäller förhandsplanering av vård finns det dock många skillnader mellan lagar i EU-länderna.



- Du kan vägra vård
- Du kan alltid ändra dig och/eller ändra dina förväntade direktiv
- Läkare måste ge dig all information (effekter och potentiella konsekvenser)
- Dina förväntade direktiv kommer ENDAST att användas om du inte längre kan uttrycka dina önskemål
- Dela dina förväntade direktiv med dina släktingar eller vårdgivare och låt dem veta vem du utser att representera dig ('god man')
- Berätta för dina släktingar var du förvarar dina förhandsdirektiv



Rätten till palliativ vård förvärfvas i de fyra samarbetsländerna. MEN dödshjälp är bara lagligt i Belgien (sedan 2002) och håller på att legaliseras i Portugal (2023). Dokumenten för förhandsdirektiv är därför olika mellan länderna.

Representanter



Ombudet är en person som företräder dig när du inte längre kan utöva dina rättigheter. Du kan utse ditt ombud i förväg, annars utser domstolarna en åt dig. Kriterierna för dessa utnämningar kan variera från land till land.

Förhandsdirektiv för efter döden

Du kan göra förhandsdirektiv för att:

- Donera dina organ
- Donera din kropp till vetenskapen

Organdonation är en enastående möjlighet att ge livets gåva till andra och efterlämna ett arv av medkänsla och generositet som överskrider vår egen dödlighet Dr. Thomas Starzl



I de fyra partnerländerna (IT, BE, PT, SW) finns en förmodad likhet när det gäller organdonation. Om någon inte vill donera sina organ kan de registrera sig som icke-donator. På samma sätt kan de vilja registrera sig som donator för att stödja deras val och för att undvika motstånd från familjen. Kom ihåg:



- För att vara säker på att din vilja respekteras är det bäst att registrera sig officiellt som donator ('donationsregister')
- Du kan alltid ändra dig
- Kommunicera dina önskemål med din familj

Det förväntade livs- och vårdprojektet (PAVS)

PAVS innehåller de väsentliga detaljerna i patientens vårdplan på en dubbelsidig sida och är avsedd att vara ett verktyg för att förmedla information från en institution eller vårdcentral till en annan. I händelse av att de boende inte kan uttrycka sig ger detta verktyg vårdpersonalen möjlighet att säkerställa en konsekvent uppföljning och respektera deras önskemål.

UNESSA



DAV på hälso- och sjukvårdsområdet är dokumentet genom vilket personer i laglig ålder och sunt sinne fritt i förväg kan registrera den hälsovård som de vill eller inte vill få i händelse av fysisk eller psykisk funktionsnedsättning, eller när de är nära att dö.

Health Regulatory Authority



Hur du gör dina avancerade direktiv

En kort, animerad video förklarar avancerade direktiv i mycket enkla termer, deras betydelse, fördelar och hur de kan implementeras enligt italiensk lag.

Associazione Luca Coscioni



Arvskifte

Att upprätta ett testamente är ett avgörande steg för att säkerställa att ditt arv bevaras, dina nära och kära skyddas och dina önskemål respekteras. Det är en ansvarsfull förberedelsehandling som speglar ditt engagemang för att planera för framtiden och ta hand om dem du lämnar bakom dig. - Suze Orman



Varje land har en specifik rättslig ram som täcker arvskifte och arv. Det är viktigt att vara medveten om gällande regler och skyddsnivån för legala bröstarvingar i varje land.



- Se till att ditt arvskifte & testamente uppfyller formalitetskraven i ditt land
- Att förutse problem med dina arvingar kan hjälpa till att undvika familjekonflikter
- Diskutera arvsreglerna med dina arvingar.
- Tänk på att om du gör testamente så finns det skyldighetsregler för arvingar
- När dina arvingar får ditt arv ingår även dina skulder. Dina arvingar kan avsäga sig arvet för att slippa dina skulder
- Se över och uppdatera din arvskiftesplan regelbundet om dina omständigheter förändras
- Sök professionell hjälp för att se till att din arvskiftesplan och ditt testamente är heltäckande, juridiskt i skick och i linje med dina mål

Och efter mig ... Instruktioner till släktingar
Detta 24-sidiga häfte är en lista med instruktioner som du ska lämna vidare:

- Min identitet
- Organisera min begravning
- Människor som ska informeras
- Min familj
- Mina tillgångar
- Det jag nyligen har fått eller gett bort
- Mina sista önsknings
- Resurspersoner för avveckling av mina tillgångar
- Ytterligare tillgångar.

Ett av syftena med detta dokument är att underlätta upprättandet av ditt arvskifte och avvecklingen av din kvarlåtenskap..

Notaire.be



Arbetsblad för ditt testamente
Detta häfte hjälper dig att anteckna viktig information och frågor innan du träffar en juridisk förmedlare och upprättar ditt testamente.

- Enkel testamentsplanerare
- Räkna ut värdet på din egendom
- Bestäm vem du vill gynna
- Om du har underhållsberättigade barn, välj vårdnadshavare
- Anteckna alla frågor du har

British Red Cross



Praktiska saker vid livets slut

Här är några aspekter som folk glömmer att tänka på när de förutser slutet på sina liv



- Har du funderat på att dokumentera viktiga kontakter, kontrakt eller konton?
- Vilka är dina preferenser när det gäller integritet?
- Finns det vissa saker du skulle föredra att folk inte hittar efter din död? (personliga dagböcker, dokument, korrespondens eller tillhörigheter)
- Meddela dina önskemål om integritet och sekretess till någon du litar på
- Hur ska din digitala närvaro hanteras efter din död?

Du kan be förvaltare av dödsboet att se till att dina digitala tillgångar och konton hanteras enligt dina preferenser

LifeBook

Ett enkelt och säkert sätt att registrera de praktiska detaljerna i ditt liv. I det här häftet kan du skriva viktig och användbar information om ditt liv, allt från vem som försäkrar din bil till var du förvarar ditt pass och andra viktiga dokument. Om du behöver någon för att reda ut saker åt dig, att ha allt de kan tänkas behöva på ett ställe hjälper till att göra det enkelt.

Age Concern



Kolla in god praxis i
"Mitt liv-häfte" Sida 7

Döstädning

Detta är en svensk praxis utformad för att hjälpa individer att förbereda sig för sin eventuella död. Den handlar om att bli av med alla grejer vi samlat på oss som vi kanske inte längre behöver, så att ingen annan behöver göra det åt oss efter att vi gått bort. Det inkluderar till exempel att reflektera över vad vi fortfarande behöver och vad som kan skänkas eller säljas. Det är en gradvis process som kan hjälpa oss att börja tänka på och planera för vår egen död. Dessutom är en viktig del av "Döstädning" att involvera andra och det blir ett bra tillfälle att dela med våra familjer vad vi skulle vilja hända efter vår bortgång.

Metoden började bli populär utanför Sverige efter publiceringen av en bok på engelska som heter "The Gentle Art of Swedish Death Cleaning: How to Free Yourself and Your Family From a Lifetime of Clutter" skriven av Margareta Magnusson.



Andliga och filosofiska frågor relaterade till livets slut

Det är viktigt att komma ihåg att andlighet är en personlig och unik upplevelse, och det finns inget rätt eller fel sätt att utforska den. Lita på din egen andliga resa och välj de resurser och tillvägagångssätt som bäst talar till dig. Tveka inte att söka hjälp från yrkesmänniskor eller andliga guider om du känner behov.



Världshälsoorganisationen och Europeiska rådet betonar vikten av att ge psykologiskt, känslomässigt och andligt stöd till patienter och familjer.

Europeiska förbundet för palliativ vård (EAPC) definierar andlighet som "den dynamiska dimensionen av mänskligt liv som relaterar till hur människor (individ och gemenskap) upplever, uttrycker och/eller söker mening, syfte och transcendens, och hur de ansluter till ögonblick, till sig själva, till andra, till naturen, till det betydelsefulla och/eller det heliga.'

Frågeformulär för andliga behov

Detta är ett frågeformulär för att hjälpa till att identifiera andliga behov och ge lämpligt stöd och hjälp till dem som fyller i det. De trettio frågorna är indelade i fyra huvudområden: Religiösa behov, existentiella behov, behov av inre frid och behov av att ge.

Herdecke University



H.O.P.E-frågor

HOPE-frågorna täcker de grundläggande områdena för andlig bedömning. "H" avser en patients grundläggande andliga resurser, såsom källor till hopp, utan att omedelbart fokusera på religion. "O" och "P" frågar om vikten av organiserad religion i patienters liv och de specifika aspekterna av deras personliga andlighet och praktiker som är mest användbara. "E" avser effekterna av en patients andlighet och övertygelse på medicinsk vård och problem med livets slut.

Brown University



Begravningsönskemål

Begravningar är en övergångsritual som markerar övergången från de levandes rike till de dödas rike. De är en tid för eftertanke, kontemplation och försoning, en stund till att konfrontera vår dödlighet och fira arvet från dem som har gått före oss - Aristoteles



Den europeiska konventionen om mänskliga rättigheter garanterar rätten att välja den begravningsceremoni som bäst passar individers och familjers tro och traditioner..



- Om du vill kan du organisera allt själv med en begravningsbyrå eller överlåta planeringen till dina nära och kära
- Om du har ett begravningskontrakt, informera dina anhöriga
- Om du har några speciella önskemål för dina begravningsarrangemang, glöm inte att meddela din familj

Begravnings- och avskedsönskemål

Det här arbetsbladet är utformat för att stimulera användare att tänka på vilken typ av begravning och farväl de kanske gillar och se till att de som kan vara ansvariga för arrangemangen känner till dessa önskemål. Det innehåller en checklista med aspekter som kan beaktas vid planering av en begravning, såsom ekonomiska arrangemang, begravningsalternativ, ritualer och ceremonier.



Barn och begravningar

Den här broschyren skrevs för att hjälpa familjer att tänka på barn när en begravning planeras, varför de ska ha möjlighet att närvara och hur man kan svara på några av deras frågor. Föräldrar och vårdgivare vill göra rätt för sina barn, men det kan vara svårt att veta vad som är bäst för dem när ett dödsfall inträffar. Det här verktyget är en praktisk guide för familjer, yrkesverksamma och alla som tar hand om ett barn som ska gå igenom en sorgprocess.

St. Christopher's Hospice



Förutseende sorg & levande sorg

Förutseende sorg inträffar före döden - antingen ens egen eller en älskads förväntade död.

Förutseende sorg är den djupa sorg som uppstår när vi står inför den nära förestående förlusten av en älskad. Det är en unik form av sorg som låter oss bearbeta och förbereda oss för det oundvikliga, samtidigt som vi navigerar i de komplexa känslor som uppstår när vi förutser framtiden utan vår älskade. - Alan Wolfelt



- Tillåt dig själv att känna och uttrycka de känslor som uppstår, oavsett om det är rädsla, sorg, ilska eller förvirring
- Omge dig med ett stödjande nätverk (kära, vänner, terapeut)
- Ta tid att reflektera över ditt liv, dina värderingar och ditt arv. Överväg att skriva ner dina tankar, minnen och önskningar
- Ta hand om ditt fysiska, känslomässiga och mentala välbefinnande. Se till att prioritera egenvård genom att äta bra, vila tillräckligt, delta i aktiviteter som ger dig tröst och söka professionell hjälp om det behövs
- Öva Mindfulness för att hjälpa dig hantera oroliga eller plågsamma tankar om framtiden. Prova avslappningstekniker, som meditation eller djupandning, för att hjälpa dig att hålla dig förankrad i nuet

Kom ihåg att förväntansfull sorg är en unik och individuell upplevelse, och det är OK att hantera den på ditt eget sätt. Ge dig själv utrymme och nåd att bearbeta dina känslor och söka stöd när det behövs

Handledningar för informella vårdgivare i pediatrik
palliativ vård

Nitton handledningar utformade för att stödja informella vårdgivare till barn i palliativ vård för barn. Den femte modulen handlar om Hantering av sorg och saknad. Detta är ett informativt och pedagogiskt verktyg, enkelt och lekfullt till sin karaktär, som främjar och underlättar familjens engagemang i tillhandahållandet av hem
sjukvård.



Attitude - Social Solidarity Association



Värdighet, empati och ödmjukhet

Värdighet, ödmjukhet och empati är avgörande principer i palliativ vård och vård i livets slutskede.

Att förbehålla sig värdighet innebär att erkänna och respektera varje patients unika värde, autonomi och självidentitet, oavsett deras hälsa. Det innebär att behandla dem med respekt, medkänsla och lyhördhet, och att värdera deras övertygelser, värderingar och val. Värdighet inkluderar också att upprätthålla patientens integritet, konfidentialitet och självständighet i beslutsfattande, även inför svåra val om vårdalternativ eller beslut i livets slutskede.

Empati är förmågan att förstå och dela andras känslor. Det hjälper vårdgivare att se världen genom sina patients ögon och att svara med medkänsla, vänlighet och förståelse. Det innebär att lyssna aktivt, visa genuin oro och ge känslomässigt stöd.

Ödmjukhet är ett erkännande av ens egna begränsningar och en vilja att lära av andra. Inom palliativ vård innebär ödmjukhet att erkänna att patienter och deras familjer är experter på sina egna erfarenheter, behov och preferenser. Det innebär att lyssna aktivt och uppmärksamt på patienter, deras familjer och det tvärvetenskapliga teamet och att värdera deras insatser i vårdplaneringsprocessen.

Att utöva ödmjukhet i palliativ vård främjar ett samarbetande och patientcentrerat förhållningssätt, där vårdteamet arbetar i partnerskap med patienter och deras familjer för att ge bästa möjliga vård.

Värdighetsterapi vid livets slut

Att hjälpa människor som hanterar det nära förestående slutet av deras liv. Denna korta intervention kan hjälpa till att bevara den döende patientens känsla av värdighet genom att ta itu med källor till psykosocial och existentiell nöd. Det ger patienter en chans att spela in de meningsfulla aspekterna av deras liv och lämna något bakom sig som kan gynna deras nära och kära i framtiden. Dignity Therapy (DT) är en kort, individualiserad, narrativ psykoterapi utvecklad för att minska denna nöd och främja värdighet, mening och hopp hos patienter i livets slutskede.



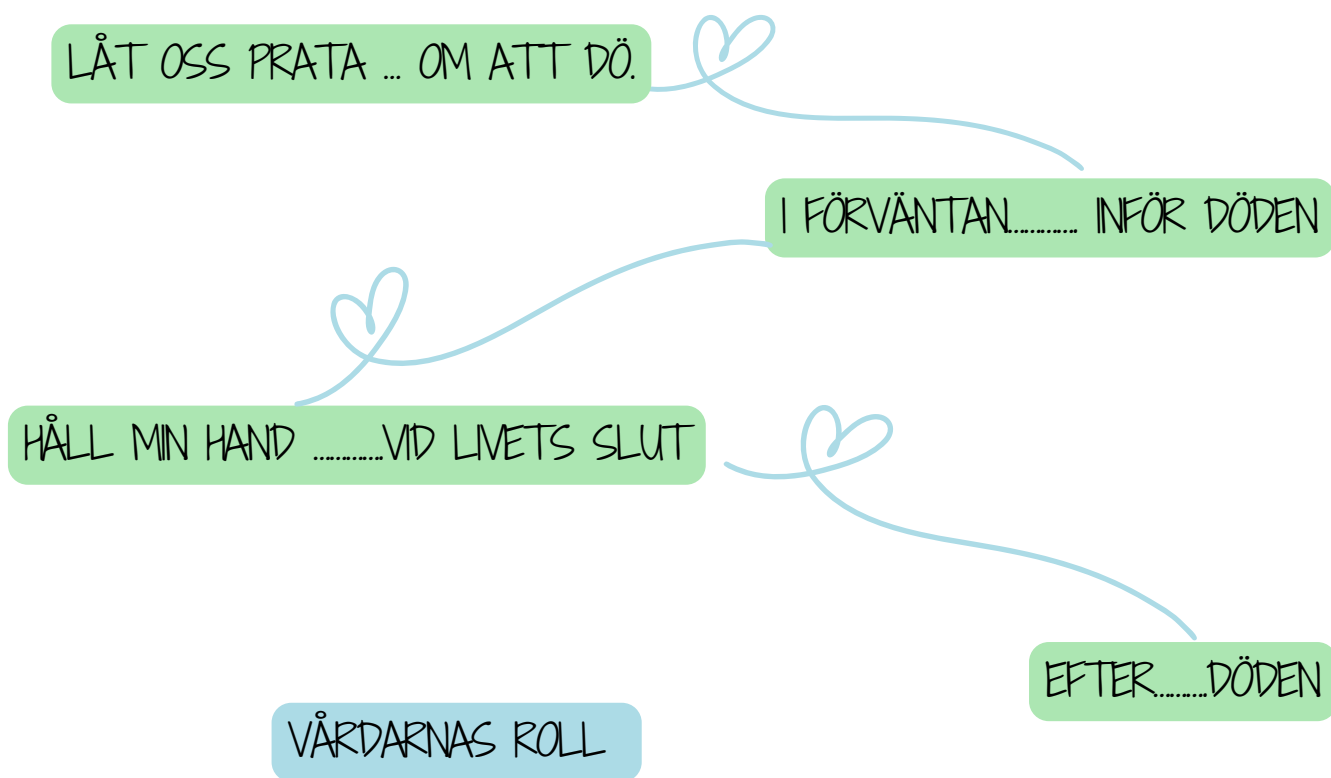
Dignity in Care



e-plattform presentation

Inom ramen för projektet har en e-learning-plattform som består av fem moduler skapats för att bekanta den vuxna befolkningen och (icke-)professionella med teman inför livets slut oavsett om detta är nära förestående eller långt borta. Utbildningsmodulerna följer ett livslångt lärande och är tillgängliga på de fyra partnerspråken (FR, IT, PT, SW) samt på engelska.

5 Moduler



www.holdmyhandmodules.eu

Plattformen kommer att vara i drift i april 2024

Hold my Hand projektet

På 1900-talet blev begreppet död och döende en symbol för medicinskt misslyckande och tabu. På senare tid har åldrande befolkningar och covid-19-hälsokrisen visat på ett behov av att återanpassa frågor relaterade till sjukdom, lidande och livets slut. Hold My Hand-projektet syftar till att dela, diskutera, debattera och utbilda om frågor relaterade till att förutse och öka medvetenheten om livets slut.

Hold My Hand är ett projekt som samfinansieras av Erasmus+-programmet och involverar fyra europeiska partners från Belgien, Italien, Portugal och Sverige. Projektets varaktighet är från november 2022 till slutet av oktober 2024.

Syften med projektet :

- Att arbeta med utvecklingen av en kultur som tar upp frågan om stöd i livets slutskede med full medvetenhet
- Att ta fram sociopedagogiska verktyg för den vuxna befolkningen för att hjälpa dem ta itu med frågan om livets slut med sina familjer och vårdpersonal
- Att underlätta överföringen av information mellan personen i livets slutskede, dennes anhöriga och vårdinrättningar.

Målgrupper:

- Vuxen befolkning
- Anhöriga kommer sannolikt att vara involverade i att följa med människor/patienter i slutet av deras liv
- (Icke-)professionella med social eller medicinsk bakgrund som sannolikt kommer att anlitas i samband med att följa med människor/patienter i slutet av deras liv
- (In)formella vårdare kommer sannolikt att vara involverade i att följa med människor/patienter i slutet av deras liv

<http://holdmyhand.eu/>



Anteckningar

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Anteckningar

[illegible]



Co-funded by
the European Union



...at the end of life

www.hold-my-hand.eu

