



## Att leva med döden

När någon vi älskar har en dödlig sjukdom (eller om vi själva är den personen), måste vi hitta ett sätt att leva med döden.

Att leva med döden är en komplicerad kombination av känslor, beslut och handlingar.



## Känslor

För mer än två decennier sedan identifierade psykiatern Elisabeth Kübler-Ross, MD vid University of Chicago, olika stadier som människor som är döende kan uppleva. Deras familjer upplever ganska ofta samma känslor. Etapperna fortskrider inte nödvändigtvis i den ordning som anges. Dessutom kan den döende personen, och de som älskar honom eller henne, gå fram och tillbaka mellan några eller alla dessa stadier. Kunskap om dessa stadier kan hjälpa oss att förstå den döendes reaktioner — och våra egna.

- **Förnekande:** "Jag vill ha en andra åsikt."
- **Ilkska:** "Varför upptäckte inte läkaren det tidigare?"
- **Förhandling:** "Snälla ge mig bara tillräckligt med tid för att se min dotter gifta sig."
- **Depression:** Depression över saker vi aldrig kommer att göra igen och saker vi aldrig kommer att få göra alls.
- **Acceptans** Acceptans är inte en lycklig tid eller en sorglig tid. Det finns bara.

Ibland kan vi se en förlust komma innan den inträffar. Kanske lider en vän eller familjemedlem av en dödlig sjukdom, i så fall kan vi inleda sorgprocessen medan de fortfarande lever. På sätt och vis sörjer vi den förväntade döden. Detta är känt som förväntansfull sorg.



## Beslut

- För personen med sjukdomen är en av de viktigaste aspekterna av att leva med döendet att säkra sinnesfrid om sin vård i livets slutskede. Detta kallas Advance Care Planning, och det är processen för att se till att deras vårdönskningar uppfylls om de inte längre har förmågan att formulera dem själva.
- De måste bestämma sig för vilken typ av vård i livets slutskede de vill ha (eller inte vill ha) och bestämma vem de litar på för att utföra sina önskemål



## Åtgärder

Det är viktigt att de besluten dokumenteras. Dessa dokument är kända som förhandsdirektiv. De är en kombination av ett levande testamente (vilket skiljer sig från ett sista testamente) och en vårdfullmakt.

En annan viktig åtgärd att överväga är att använda tjänsterna på ett hospis under de sista 6 månaderna av livet.

Enligt Hospice Foundation of America är hospis:

- Sjukvård för att hjälpa någon med en dödlig sjukdom att leva så bra som möjligt så länge som möjligt, vilket ökar livskvaliteten.
- Ett tvärvetenskapligt team av professionella som tar itu med fysisk, psykosocial och andlig nöd fokuserade på både den döende och hela familjen.
- Vård som tar upp symtomhantering, samordning av vården, kommunikation och beslutsfattande, tydliggörande av vårdens mål och livskvalitet.

För personen med sjukdomen är en av de viktigaste aspekterna av att leva med döden att säkra sinnesfrid om sin vård i livets slutskede.

I många fall bedrivs hospicevård i personens bostad och som nämnts ovan omfattar den patienten och hela familjen. Försök att erbjuda ett botemedel ersätts av palliativ vård som är inriktad på att minska smärta och andra symtom på den specifika sjukdomen eller tillståndet. Patienter kan välja att använda så många eller så få av hospicetjänsterna som de anser lämpligt.

Din läkare kan rekommendera ett program i ditt område.



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.



**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.