

Mener sistehjelp er like viktig som førstehjelp

– For helsearbeidere er det like viktig å lære om døden som om livet, sier kreftlege ved Nordlandssykehuset Ellinor Haukland.



KURSET HELSEPERSONELL: Anestesilege Benjamin Storm (f.v.), fastlege Ronny Dalene og onkolog Ellinor Haukland utveksler erfaringer på sistehjelpskurset i Bodø. Foto: Tove Myrbakk

Helsearbeidere møter hele tiden mennesker i krise.

– Det er alltid krevende, sier Haukland.

Hun er onkolog og styremedlem i Norsk palliativ forening (NPF) som i samarbeid med Forening for Palliativ Innsats i Danmark og tyske eksperter, har utarbeidet et kurs om hvordan man kan møte døden på best mulig måte.

Foreningen holder instruktørkurs for helsearbeidere, som deretter kan holde lokale kurs. Nordlandssykehuset arrangerte høsten 2016 to kurs for folk flest som har vært svært populære.

– Det å snakke om døden bringer opp følelser. Da må vi ha et godt nettverk for å ivareta eventuelle reaksjoner, sier Haukland

De har derfor satt en grense på 12 deltakere for å kunne ivareta alle på en god måte.

Våger å snakke om døden

Behov for informasjon og kunnskap rundt døden er stort, også blant helsepersonell. Nordland legeforening så derfor et behov for å arrangere et tilsvarende kurs for leger og annet helsepersonell som var mer detaljert og medisinsk rettet. Sammen med en prest, en anestesilege og en allmennpraktiker var Ellinor Haukland en av kurslederne.

– Det er viktig å ha en plan slik at både livet og døden kan tilnærmes på en konkret og praktisk måte. Jeg er opptatt av samtalen legen har med døende og deres pårørende og

hvordan den kan benyttes til å gi best mulig omsorg ved livets slutt. Det er et stort behov for å prate om døden, ikke bare om det medisinske, men også om det menneskelige rundt døden. Dette forutsetter god kunnskap hos helsepersonellet, sier Haukland.

På kursene stilles mange spørsmål: Hva skjer i kroppen når man dør? Hvordan behandler man en døende? Kan medisiner hjelpe? Hva betyr noe for den enkelte? Hva kan man gjøre bedre?

Først og fremst medmenneske

Alle er forskjellige, og alle situasjoner blir forskjellige.

Haukland snakker om hvor viktig det er at helsepersonell står i situasjonen i pasientens siste fase av livet.

Jeg har alltid sagt at i mitt yrke er det å møte mennesker det viktigste. Først og fremst er jeg et medmenneske, dernest doktor. Jeg har en liten doktorsekk på ryggen og tar frem doktorsakene hvis jeg trenger det. Det er et privilegium å møte andre mennesker slik, flotte mennesker som gir så utrolig mye tilbake. Men, det er ikke alltid lett. Man åpner mye av seg selv på godt og vondt. Det er likevel viktig å tørre å ta kontakt, tørre å være til stede, påpeker Haukland.

– Familier er ofte redde for å snakke. De vil kanskje skåne hverandre så mye som mulig. Jeg kan da være den som initierer slike samtaler, være den som spør; Er du redd for å dø?

Hva bekymrer deg mest? Jeg kan være den som starter samtalen og åpne for at folk kan prate om det vanskelige. Det er viktig å bruke den tiden som er igjen på en god måte sammen.

Sistehjelpsskrinet

Haukland mener det er like viktig å ha et sistehjelpsskrin som et førstehjelpsskrin klart.

Det er viktig at helsepersonell som har med døende pasienter å gjøre har kjennskap til de medikamentene som sistehjelpsskrinet bør inneholde.

– Å bruke de riktige medikamentene kan gjøre en stor forskjell. Som døende eller pårørende skal man slippe å spørre helsepersonell om sånt. Det kan fort bli styr med å få tak i enkelte medisiner på kort varsel. Derfor bør dette være klart i sistehjelpsskrinet, påpeker hun.

– Sistehjelpsskrinet bør inneholde de fire medikamentene Morfin, Haldol, Midazolam og Robinul. Dette kan lindre ubehag som smerter, kvalme, uro og slimdannelse i luftveiene hos døende pasienter, sier Ellinor Haukland.

Lisbet T. Kongsvik

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no
Samfunnspolitiske avdeling