

Palliativ vård sista tiden i livet

Nu ligger allt fokus på vad som hjälper dig och din familj just nu. Berätta om det är något du vill göra eller inte göra. Känn efter vad som är rätt för dig och säg det till dina nära.

Nu är du i ett skede av din sjukdom som gör att allt fokus ska ligga på vad som hjälper dig och dina nära, just nu och den närmaste tiden framåt.

Hur mår du och vad vill du göra?

Känner du av fler symtom än tidigare eller mår du ganska bra? Vanliga symtom är att vara tröttare, ha mer ont, ha sämre aptit och känna större oro. Vilka symtom besvärar dig?

Kan du och din familj vara där du helst vill vara just nu?

Finns det något du skulle vilja göra som du ännu inte har gjort, eller något du helst inte vill göra? Vissa vill fylla varje minut med vänner och roliga saker. Andra behöver lite lugn och ro.

Du kan behöva berätta för någon om detta för att det ska kunna bli verklighet. Beroende på hur du mår och just din situation kan det vara viktigt att prioritera. Ett sätt är att skriva en lista för dig själv, en livslista. I Min vårdplan finns ett formulär som du kan använda.

Fortsätt också att fråga om allt du undrar och fortsätt att be om stöd.

Säg hur du tänker och känner

Vi människor har olika sätt att tänka kring sjukdom och död, men ofta pendlar vi mellan att vara i nuet och tänka mer framåt. Det gäller inte bara den som är sjuk utan också de som finns nära. Det finns inget rätt eller fel – du avgör vad som är viktigt och rätt för dig. Samtidigt kan någon annan tänka helt annorlunda.

Det är lätt att vi missuppfattar eller sårar varandra när vi egentligen bara vill vara omtänksamma. Bäst brukar det bli när alla säger hur de tänker och känner. Oftast är det just så som sjukdomen blir minst närvarande. Men detta kan behöva ta lite tid. Känn efter vad som är rätt sätt för dig och försök berätta det för dem som står dig nära. De vill dig väl och vill att du ska ha det så bra som möjligt.