

Ickefarmakologiska behandlingsmetoder

TEXT // LENA NILSSON & SOLVEIG TEGLUND

67-åriga Ester har cancer i levern och är inlagd på kirurgavdelningen. Hon har fått besked om att hennes behandling med avsikt att förlänga livet har avslutats och att behandlingen nu är inriktad på symtomlindring. Hon är erbjuden att flytta till Axlagården Hospice i Umeå.

Tankarna börjar snurra då Ester vet att där tillbringar personer sina sista dagar i livet. Ska jag dö nu? Ester känner att hon inte är redo för döden. Efter samtal med make, dotter och vårdpersonal beslutar hon sig ändå för att flytta. Natten innan hon åker kommer illamåendet smygande, nattpersonalen erbjuder henne en spruta och några kräkpåsar, därefter blir hon lämnad ensam. Under färden till Axlagården mår hon illa och kräks. Vid ankomsten till Hospice står sjuksköterskan Lovisa vid entrén och tar emot, det tycker hon känns tryggt.

MELLAN 40-70 PROCENT av alla cancerpatienter i palliativt skede mår illa av och till eller konstant. Illamående förekommer i hög utsträckning även inom andra diagnosgrupper och kan innebära allt ifrån små uppstötningar till stora kaskadkräkningar. En del beskriver det ständiga illamåendet som mer plågsamt än smärta. Det riskerar också att försämra livskvaliteten för den sjuke med en känsla av hopplöshet, desperation och till och med självmordstankar

Ester blir erbjuden middag första dagen och hon känner direkt hur illamåendet kommer smygande. Lovisa uppmärksammar detta och sätter sig ner och lyssnar. Under samtalet berättar Ester om oron över att kräkas i matsalen, och rädslan över att nu vistas på ett Hospice.

Att inte kunna delta vid måltider på grund av illamående kan ofta leda till känsla av utanförskap i det sociala sammanhanget. Dessutom kan rädsla över förlorat energiintag kännas som att döden närmar sig allt hastigare. Det kan även leda till stor frustration hos närstående då den sjuke inte äter.

Samtalet flyttar fokus från mat och Ester blir mindre illamående och vill nu gärna prova något att äta.

Lovisa föreslår att Ester börjar med att dricka och kommer in på rummet med en liten bricka med två vackra glas på en fin servett som är fyllda till hälften med olika drycker. Ester dricker några klunkar och är glad över att få i sig lite näring utan att det kommer en kräkning.

För att lindra illamåendet är det viktigt att ta reda på vad som kan vara orsaken. Förstoppning, urinvägsinfektion, munsvamp, smärta, existentiella funderingar, stress, yrsel, diagnos, sömnlöshet eller eventuellt andra orsaker? I teamet utför vi olika omvårdnadsåtgärder för att minska besvär med illamående. Då personer har illamående av olika orsaker får man prova sig fram till vad som kan hjälpa den enskilde bäst. Vid ett illamående som utlöst en kräkning är det ofta skönt att det finns personal bredvid som kan hålla en stödjande hand på pannan, ge möjlighet att skölja munnen, borsta tänderna samt få möjlighet att tvätta av sig efteråt. Gäster som mår illa och kräks behöver ha kräkpåsar, servetter och ett glas vatten lättillgängligt.

FÖR ATT LINDRA morgonillamående kan man erbjuda lite söt saft att dricka liggandes i sängen en halvtimme före frukost. På Axlagården har vi kockar som arbetar i köket alla dagar i veckan och då är det lätt att erbjuda anpassad önskekost vilket leder till större valfrihet för gästen. Till lunch och middag finns det alltid varm soppa som ett alternativ till den övriga menyn.

I det sena palliativa skedet är det av vikt att redan vid ankomstsamtalet ta reda på vad gästen tycker om och mår bra av, snarare än att gå efter kalori- och näringstabeller. Tack vare att köket inte ligger i direkt anslutning till matsalen kan matos undvikas i stor utsträckning. Att känna doften av matos kan trigga igång ett illamående eller en kräkning.

DET KAN VARA till hjälp att dricka klara drycker mellan måltiderna, hellre än samtidigt med maten. Alltför energität kost kan göra vissa personer i sent palliativt skede mer illamående, däremot kan salt mat lindra besvären. Då köket alltid står till vårt förfogande kan vi erbjuda gästen att äta lite men ofta, om så önskas. En bit sill, salta kex,

neutral kost som äggrätter och kall mat som kalvsylta kan vara ett komplement till övrig kost. Maten serveras på vackert porslin, med omsorgsfull och vacker uppläggning, viktigt är också att anpassa storleken på porslinet till mängden mat och dryck som ska serveras. Det är bättre att portionen är för liten än för stor. Den varma maten serveras på varma tallrikar. Vi kan föreslå små bitar av fint uppskuren frukt. Om personen inte klarar av att äta någon fast föda alls på grund av sitt illamående erbjuds alltid någon form av dryck, glass eller åtminstone en isbit att suga på. Efter måltiden kan det vara bra att vila med huvudet lite högt. Gäster som ofta mår illa väljer inte sällan att äta på rummet i stället för att gå ut i matsalen och då är det extra viktigt att tänka på en skön sittställning. Vår erfarenhet är att det underlättar att sitta med rak rygg vid matbordet istället för att sitta ihopsjunken. I de fall personen inte orkar komma upp ur sängen, är ett bra ryggstöd till hjälp, exempelvis med en så kallad Schampikudde - som en av våra sjuksköterskor har utvecklat.

LIGGER PERSONEN KVAR I sängen ska gästen först högt upp mot huvudändan innan man höjer upp ryggstödet till en bekväm sittställning. En kudde under knävecket kan kännas skönt. Vädra och håll gästrummet fräscht innan maten serveras. Rätt belysning i rummet och om möjligt tända ljus kan bidra till ökat välbefinnande och eventuellt minska illamåendet. När gäster som inte klarar av att äta själva matas är vi måna om att visa upp maten, anpassa tuggstorleken och takten.

Det är betydelsefullt att skapa lugn och ro för gästerna för att minska, förhindra och lindra illamående. Att sitta ned och vara tyst, utan krav på samtal, att ge beröring med hjälp av taktill stimulering eller enbart att lägga en hand på den sjuke kan upplevas lugnande och därmed också minska illamåendet. Ibland kan avslappnande musik eller musik som gästen tycker om ge önskvärd effekt på illamåendet. För den som tillbringar all tid i sängen är det skönt att känna sig ren inför en måltid, rena kläder och fräscht i sängen kan upplevas behagligt. En del gäster reagerar på starka dofter och dessa bör då undvikas. En gäst som mår illa kan behöva få hjälp med munvård inför och efter måltiden för att underlätta och minska risken för illamående.

VISER IBLAND att många, alternativt stora tabletter kan leda till illamående och utlösa kräkningar. Ett samtal med patientansvarig läkare för att om möjligt sanera i läkemedelslistan är en åtgärd som kan vara till hjälp. Vid alla omvårdnadsåtgärder inom sjukvården är personalen skyldig att dokumentera iakttagelser, åtgärder och utvärdering (SOSFS 2008:14, kap 3). Det är av stor vikt att alla i teamet dokumenterar vad som gett upphov till illamående och eventuella kräkningar samt vilken åtgärd som haft effekt. Illamåendet kan förändras liksom omvårdnadsåtgärderna kan varieras över tid.

Vi kan inte lova bot mot illamående för våra gäster, men vi kan alltid göra vårt yttersta för att lindra.



Referenser:

Glare, P. Miller, J. Nikolova, T. & Tickoo, R. (2011). Treating nausea and vomiting in palliative care: a review. *Clin Interv Aging*, 6. 243-259. doi: 10.2147/CIA.S13109. Tillgänglig online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3180521/> Hämtad 2015-10-07.

Kelly, B & Ward, K. (2013). *Nausea and vomiting in palliative care*.

Lindqvist, O. & Rasmussen, BH.(2014). *Omvårdnad i livets slutskede*. I Anna-Karin Hedberg & Helle Wijck (red.). kap. 26, s 759-96. *Omvårdnadens grunder, Hälsa och ohälsa*. Lund: Studentlitteratur AB.

Nutritiongruppen Slutenvården Reumatologi, Sahlgrenska universitetssjukhuset (2012). *Illamående och kräkningar vid läkemedelsbehandling*. Tillgänglig online: <http://hitta.vgregion.se/?q=illam%c3%a5ende+och+kr%c3%a4kningar+vid+%c3%a4kemedelsbehandling&filter=scope:VGRegionsu&scoped=true&pageID=124317&host=www2.sahlgrenska.se> Hämtad 2015-10-07.

Orrevall Granberg, Y. (1995). *Den viktiga maten: praktisk nutritionsbehandling vid cancersjukdom*. Stockholm: cancerfonden.

SOSFS 2008:14, kap 3. *Rutiner för journalföring – Allmänt krav på journalföring*. Tillgänglig online: <http://www.socialstyrelsen.se/regelverk/handbocker/handbokoinformationshanteringochjournalforing/3>. Hämtad 2015-10-07.

Strang, P. & Jakobsson, M. 1999. *Illamående vanligt symptom i den palliativa vården- orsaken avgör behandling*. *Läkartidningen*, 96 (14), 1743-1745.

personlig kommunikation 2014-03-04 Gun-Britt Fhager, Leg. Dietist södra Älvsborgs sjukhus Borås



Lena Nilsson

Leg. sjuksköterska, Axlagården Hospice, Umeå



Solveig Teglund

Leg. sjuksköterska, Axlagården Hospice, Umeå