

## Refleksjonsspørsmål til film-banken

I filmene tilknyttet læringsmodellen er det ofte refleksjonsspørsmål underveis eller på slutten av filmen. Under følger også andre forslag til refleksjonsspørsmål du som gruppeleder kan spørre deltagerne om, etter de har sett de ulike filmene. Velg ut noen få som oppleves relevant for ditt arbeidssted eller for deltagerne i din gruppe, og still med fordel oppfølgingsspørsmål (se introduksjons-hefte).

### Introduksjon til læringsmodellen

(se også introduksjonshefte for tips om første samling)

- Hva håper du selv på å bli tryggere på gjennom disse samlingene?
- Hva er viktig for deg som deltager i refleksjonsgruppe?
- Hva tenker du at du kan bidra med i gruppen?
- Eventuelt: Hvilke erfaringer har du med simulering eller rollespill fra før, og hva fungerte eller fungerte ikke for deg?

### Introduksjon til palliasjon del 1 og del 2

- Hvilke tanker har du hatt om palliasjon før du så filmen(e)?
- Kjenner du igjen bildene som beskrives i filmen? Hvor tror du disse forestillingene kommer fra?
- Hva betyr det at palliasjon er en helhetlig tilnærming?
- Har filmen(e) endret eller nyansert din forståelse av hvem palliasjon kan være aktuelt for? I så fall hvordan?
- På hvilke måter møter du palliasjon i din arbeidshverdag i dag?
- Kan du komme på eksempler på pasienter der en palliativ tilnærming kunne vært nyttig tidligere i forløpet? Hva kunne det ha betydd for pasient og pårørende?
- Hva trenger du for å føle deg tryggere i møte med alvorlig sykdom og død?
- Hva tar du med deg videre etter å ha sett denne filmen?

### Ulike palliative forløp

- Hvilket av sykdomsforløpene kjenner du best igjen fra arbeidshverdagen din?
- Hvordan kan det oppleves for pasient og pårørende å ikke vite hvordan sykdommen vil utvikle seg?
- Hvordan kan kunnskap om ulike sykdomsforløp hjelpe oss i samtaler med pasienter og pårørende, og i planlegging av videre oppfølging?

- Hvordan kan vi støtte pårørende som lever med langvarig belastning og stadige tap over tid?
- Hva kan være utfordrende når pasientens tilstand og dagsform er veldig varierende?
- Var det noe i filmen som fikk deg til å tenke annerledes eller mer nyansert om pasientene og pårørende du møter i hverdagen?

### Kommunikasjon

- Kjente du deg igjen i noen av situasjonene som ble vist i filmen?
- Har du opplevd å gå fra en pasient og tenke at «dette ble ikke helt bra»?
- Hvordan påvirker travelhet måten vi lytter og svarer på? Hvordan kan vi signalisere at vi ønsker å være til stede i en hektisk arbeidshverdag?
- Hva gjør du når du kjenner at du ikke har tid, men pasienten trenger å snakke?
- I hvilke situasjoner opplever du at kommunikasjonen kan bli ekstra sårbar eller krevende, og hvordan kan vi møte det på en god måte?
- Hva gjør du når du ikke vet hva du skal si?
- Hvordan opplever du stillhet i samtaler med pasienter?
- Hvordan kan stillhet brukes som et nyttig verktøy i kommunikasjonen?
- Hva merker du hos pasienten når kommunikasjonen fungerer godt?
- Har du opplevd å si noe som ble misforstått? Hva gjorde du da, eller hva kunne du ønske du hadde gjort? Hva kan vi gjøre for å sikre at budskapet vårt blir riktig forstått, spesielt i sårbare samtaler?

### Forhåndssamtale og behandlingsavklaring:

- Har du opplevd at en pasient deler tanker eller ønsker om fremtiden i en vanlig hverdagssituasjon? Hva gjorde du da?
- Hvordan kan vi sikre at disse spontane samtalene blir fulgt opp på en god måte?
- Hvordan kan vi bedre fange opp hint pasienten gir om ønsker, bekymringer eller behov?
- Hva synes du er vanskeligst med å snakke om døden med pasienter?
- Hva kan gjøre det lettere å åpne slike samtaler på en respektfull og trygg måte?
- Hvordan dokumenterer dere slike samtaler i dag, og hva gjør det lettere for andre å finne igjen og bruke det som er skrevet?
- Hvorfor er det viktig å avklare pasientens ønsker tidlig, særlig hvis pasienten ønsker mest mulig tid hjemme kontra innleggelse på institusjon?
- Hvordan kan forhåndssamtaler bidra til bedre planlegging og forutsigbarhet for pasient og pårørende?
- Har du opplevd at viktig informasjon ikke har fulgt pasienten mellom tjenestene og hvilke konsekvenser fikk det?

- Er det en ting fra filmen som gjør at du vil møte pasienter litt annerledes fremover?

### **Pårørende:**

- Har du opplevd en situasjon med pårørende som var vanskelig å stå i? Hva var det som gjorde det vanskelig?
- Har du opplevd situasjoner med pårørende som stilte høye krav eller forventninger? Hvordan håndterte du det?
- Hvordan kan vi tidlig fange opp at pårørende er slitne, overbelastet eller trenger støtte?
- Hvordan kan vi legge til rette for at pårørende får relevant og tydelig informasjon, uten å bryte taushetsplikten?
- Hva gjør at pårørende opplever seg inkludert i pasientens forløp, og hva kan føre til at de føler seg holdt utenfor?
- Hva kan være din rolle i å bidra til godt og forutsigbart samarbeid med pårørende?
- Hvordan kan vi forstå og møte uttrykk for belastning hos pårørende, som sorg, frykt eller sinne?
- Hvordan kan det oppleves å være pårørende over lang tid, med gradvis tap, og hvordan kan vi støtte dem?
- Hva kan være viktig å avklare når pårørende er uenige om hva som er pasientens beste?
- Er det noe du har lært i møte med pårørende som du tar med deg videre?

### **Symptomkartlegging:**

- Hva kan du gjøre hvis du mistenker at en pasient har smerter, men har vansker med å uttrykke det?
- Har du opplevd at en pasient oppførte seg annerledes enn vanlig – hva la du merke til og hvordan fulgte du det opp?
- Hva er din rolle og ditt ansvar i å kartlegge symptomer?
- I hvilke situasjoner bør du spørre igjen eller følge pasienten ekstra tett?
- Hvordan kan pårørende hjelpe oss til å forstå pasientens symptomer bedre?
- Er det noe du vil være mer oppmerksom på neste gang du er på jobb, knyttet til symptomendringer?
- Hvordan kan du forklare ESAS til pasienten på en enkel måte?
- Hva gjør du hvis pasienten synes det er vanskelig å sette tall på hvordan det føles?
- Er det noe du vil gjøre annerledes neste gang du bruker ESAS?
- Hvilke erfaringer har du med kartleggingsverktøyet MOBID2?

### Symptomlindring del 1 og 2

- Hvordan kan behovene for lindring se forskjellig ut tidlig i sykdomsforløpet sammenliknet med sent i forløpet?
- Har du erfart situasjoner der det har vært vanskelig å lindre pasientens plager? Hva ble gjort?
- Hva kan være et godt mål når full symptomfrihet ikke er mulig?
- Hva tenker du om balansen mellom lindring og bivirkninger (for eksempel søvnighet eller fallfare)?
- Har du opplevd situasjoner hvor legemidler ikke var den mest hensiktsmessige løsningen for å lindre symptomer?
- Hvilke ikke-medikamentelle tiltak har du sett kan gi god lindring, for eksempel ved tung pust eller uro?
- Hvordan skaper vi trygghet rundt behandlingen?
- Hva gjør vi dersom pasienten eller pårørende er skeptiske til lindrende medikamenter?
- Hva tenker du om prinsippet om at det er viktigere å gi god nok lindring enn å være redd for å gi «for mye», når pasienten er døende?

### Eksistensielle og åndelig behov

- Hva tenker du på når du hører ordet håp, og hvordan kan det forstås i en palliativ sammenheng?
- Hva kan være tegn på at en pasient strever med eksistensiell uro, og hvordan møter vi dette?
- Hvordan kan det ha betydning å kjenne pasientens livshistorie?
- Hvilke former for sorg kan pasienter og pårørende oppleve før døden, og hvordan kan dette komme til uttrykk?
- På hvilken måte kan du bidra til at pasientens verdier, identitet og livssyn får plass i hverdagsomsorgen, også i en travel arbeidshverdag?
- Hva kan true opplevelsen av verdighet som alvorlig syk eller skrøpelig, og hvilke små handlinger kan bidra til å styrke følelsen av å bli sett og oppleve tilhørighet til andre?
- Hvordan kan vi møte pasienter som uttrykker at livet ikke lenger har mening, eller stiller eksistensielle spørsmål som «hvorfor skjer dette meg

### Kulturelle perspektiver

- Hva kan være forskjellig i andre kulturer når det gjelder åpenhet om døden?
- Hva gjør du dersom pasientens eller familiens ønsker utfordrer dine egne verdier?
- Har du opplevd situasjoner der familien ble brukt som tolk? Hva skjedde, og hvordan opplevde du kommunikasjonen?

- Hva vet du om hvilke krav som stilles til deg som helse- og omsorgspersonell i Tolkeloven? Eventuelt i felleskap i gruppa: gå inn på nettsiden til Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi.no) om retningslinjer for bestilling og bruk av tolk. Les i felleskap om «Når trenger man tolk» (eller andre avsnitt avhengig av deltakernes behov).
- Hva gjør vi når pasientens kulturelle behov ikke passer inn i rutineene i helse- og omsorgstjenesten?
- På sykehjem: Hva kan være utfordrende dersom flere pasienter på avdelingen har ulike religiøse eller kulturelle behov? Hvordan kan vi møte slike utfordringer?
- Hva gjør vi dersom pårørende ønsker ritualer som vi ikke kjenner til?
- Hva kan være forskjellig syn på smerte, lidelse og det å uttrykke behov?

### Hjemmetid og hjemmedød

- Hva kan gjøre at det kan føles trygt og godt å være hjemme og kanskje også dø hjemme, når en er alvorlig syk eller alvorlig skrøpelig?
- Hva kan gjøre det vanskelig å få til hjemmetid eller hjemmedød, selv når pasienten ønsker det?
- Hva kan være særlig krevende for pårørende i en slik situasjon, både praktisk og følelsesmessig?
- Hva kan du gjøre hvis pårørende virker usikre eller redde i tiden hjemme?
- Hvordan kan god planlegging og forberedelse gjøre det tryggere å være hjemme for både pasient og pårørende?
- Er det noe du kan gjøre i din rolle som kan gjøre tiden hjemme litt bedre for pasienten?
- Hvilke tjenester, hjelpemidler eller avtaler kan være viktige å ha på plass tidlig for at tiden hjemme skal fungere godt?
- Hvordan kan vi sikre god kommunikasjon og forventningsavklaring mellom pasient, pårørende og tjenestene, når hjemmetid eller hjemmedød er målet?
- Hva kjennetegner praksisen der du jobber når en pasient dør hjemme? Hva gjør vi dersom det er barn eller sårbare personer til stede?

### Overgang til døende fase

- Hva legger du til grunn når du vurderer at pasienten kan være i døende fase?
- Hva fra filmen var kjent for deg fra tidligere, og hva var eventuelt nytt?
- Har du sett tegn til økt uro, forvirring eller tilbaketrekning, som har vist seg å skyldes overgangen til døende fase?



# Aldring og helse

## Nasjonalt senter

- Hvilke ord bruker du overfor pårørende når du skal formidle at pasienten er i livets siste fase?
- Hva gjør vi dersom pårørende ikke ser eller aksepterer at døden er nær?
- Hva gjør du hvis du ser tegn på at tilstanden forverres, men ikke er sikker på vurderingen?
- Hva er din rolle når en pasient er døende, og hva bør formidles av sykepleier eller lege?
- Hvordan bidrar du til ro og trygghet rundt en døende pasient?
- Hva kan være tegn på smerte eller ubehag hos en døende pasient som ikke kan uttrykke seg med ord?
- Hvordan samarbeider du med annet helsepersonell i denne fasen?

### **Dødsøyeblikket og tiden etterpå**

- Har du vært til stede når et menneske døde? Hva la du mest merke til i situasjonen, og hvordan påvirket det måten du handlet på?
- Hvordan tror du ditt tempo, din stemme og ditt kroppsspråk kan bidra til ro og trygghet for pårørende i øyeblikket?
- Hvordan kan stillhet brukes som en støtte for pårørende i en slik stund?
- Har du erfaringer med ritualer eller andre handlinger i en slik stund?
- Hvordan kan vi gi pårørende mulighet til å ta avskjed på sin måte?
- Hvordan følger dere opp pårørende i tiden etter dødsfallet der du jobber?
- Hva gjør vi dersom dødsfallet oppleves dramatisk eller uventet?
- Hva kjennetegner praksisen der du jobber når en pasient dør? Hva gjør vi for å markere dødsfallet på en respektfull måte?
- Sykehjem/bolig: Hva gjør vi for å informere og ivareta andre beboere på avdelingen ved et dødsfall/hvordan snakker vi med andre beboere om at en medbeboer er død?
- Er det noe fra filmen som du vil ta med deg videre i møte med døende eller etterlatte?

### **Palliasjon ved alvorlig somatisk sykdom og ruslidelse**

- Hva er dine erfaringer med denne pasientgruppen? Hva trenger du av støtte, kunnskap eller veiledning?
- Hva gjør vi dersom pasienten ønsker medisiner på andre måter enn forskrevet?
- Hva er forskjellen på å sette grenser og å avvise?
- Hvordan håndterer vi situasjoner der rusmidler fortsatt brukes til rusformål? (Narkotiske stoffer, alkohol eller beroligende tabletter i høyere doser enn foreskrevet)
- Hva kan konsekvensene være av underbehandling av smerte?

- Hvordan kan vi skape tillit hos pasienter som har hatt negative opplevelser med hjelpeapparatet?
- Hvordan kan fysisk, psykisk, sosial og eksistensiell smerte henge sammen hos pasienter med alvorlig somatisk sykdom og samtidig ruslidelse ?

### **Palliasjon hos personer med utviklingshemming**

- Hvilke erfaringer har du med å gi palliativ omsorg til personer med utviklingshemming?
- Hvordan kan vi sikre at en pasient med utviklingshemming får medvirke så langt det er mulig?
- Hvordan vurderer vi symptomer som smerte, tung pust eller kvalme hos en person som har begrenset verbalt språk?
- Hvordan kan vi bruke alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK) ved symptomkartlegging?
- Hvordan kan kjente rutiner og personer virke lindrende?
- Hva gjør vi dersom personen ikke forstår at han/hun er alvorlig syk?
- Hvordan har du selv erfart å forklare om døden til personer med ulikt kognitivt nivå, og hva fungerte godt?
- Hva kan være viktig for andre beboere i boliger når en person blir alvorlig syk og dør?
- Hva trenger vi av kompetanse for å gi god lindring til denne gruppen?
- Nå bør vi involvere palliativt team?
- Hva kan være viktig i samarbeid med pårørende eller verge, og hva gjør vi dersom det oppstår uenigheter?
- Hvordan kan vi støtte pårørende som har hatt omsorgsansvar hele livet?

### **Organisering og tverrfaglige samarbeid**

- Hvordan samarbeider vi best med andre yrkesgrupper for å gi helhetlig og trygg lindrende behandling?
- Hva kjennetegner god informasjonsflyt mellom vakter og mellom ulike fagpersoner?
- Hvordan sikrer vi kontinuitet for pasienten når mange ansatte er involvert i pleien?
- Hvordan sørger vi for at alles observasjoner blir hørt og tatt med i vurderinger og videre planlegging?
- På hvilke områder fungerer organiseringen godt der vi jobber, og hva kunne vært forbedret for å styrke samarbeidet?
- Når bør vi samarbeide tettere med fastlege, palliativt team eller spesialisthelsetjenesten, og hvordan gjør vi det i praksis?



**Aldring og helse**  
Nasjonalt senter