

Livet hela vägen till döden



Vi vet av erfarenhet att det kan vara svårt att tänka på döden, men vi vet också att när några frågor väl är utredda så blir det enklare att tänka på det som verkligen betyder något – nämligen att få leva livet hela vägen in i slutet. Vår enkla guide bygger på Axlagårdens 30 år av erfarenhet tillsammans med gäster i livets slutskede och vår förhoppning är att väcka tankar kring vad som är viktigt för just dig.

1. Oroa dig inte för smärta och ångest

Det finns smärt- och ångestlindring. Och nuförtiden finns det en tydlig och gemensam bild av hur, när och var den ska ges, så att man tar bort smärtan men ändå förblir medveten. Det kan vi tacka den medicinska forskningen för och alla typer av verksamheter som bedriver palliativ vård har implementerat den nya kunskapen.

- Jag känner mig trygg
- Det här är något jag ändå ska fråga en läkare om när det närmar sig

2. Var vill du vara när det är dags?

- Sjukhus
- Hospice
- Hemma
- Annat _____

Det finns fördelar med alla platser och vilken som är bäst för dig har förstås att göra med faktorer som inte går att förutse förrän det är dags. Men tänk igenom och diskutera alternativen med dina närstående, så att de vet vad du önskar.

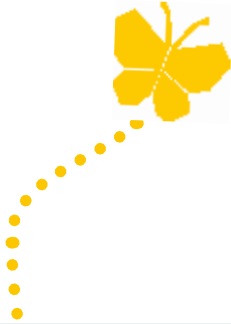
3. Vem ska föra din talan?

Det kan komma en tid när du inte kan föra din egen talan, till exempel kan ett sjukdomsförlopp påverka kommunikationsförmågan. Det är därför bra att tänka på vem du vill ska företräda dig.

Jag vill att någon av dessa ska föra min talan om jag av någon anledning inte kan företräda mig själv:

1. _____
2. _____
3. _____

Ett bra sätt är att skriva en så kallad framtidsfullmakt. Här har till exempel Skatteverket information om hur det går till. Det är inte helt klart om den är juridiskt bindande när det gäller vårdbeslut, men oavsett finns en moralisk skyldighet att se till dina önskemål.



4. Planera din egen begravning

Det kan låta makabert, men genom att uttala hur du vill ha det underlättar du för dina närstående när du har gått bort. Om du inte vill prata med dem om det, skriv i Vita Arkivet och låt dina närstående veta var det finns. Vita Arkivet beskriver dina önskemål kring begravningsform, kista och bädd, begravningsceremoni, minnesstund, gravsten och tillkännagivande. Till exempel har Svenska kyrkan en mall som är fri att använda.

- Jag ska prata med mina närmaste
- Jag ska dokumentera i Vita Arkivet

5. Släpp taget genom att göra avslut

Det här är både den svåraste och den mest effektfulla aktiviteten du kan göra. Om det finns något du vill säga eller någon person som du vill sträcka ut till, gör det nu. Det kan handla om att säga tack för att en person varit betydelsefull på något sätt eller förlåta något som gjort ont under en lång tid.

Tänk på att det inte alltid är nödvändigt att göra det direkt till personen i fråga. I vissa fall kan det vara lika kraftfullt att göra det för dig själv, till exempel genom att skriva personens namn på ett papper och sedan elda upp det som en symbol för att släppa taget.

Saker som förtjänar ett avslut:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. Vill jag donera organ?

Tänk igenom om du vill donera organ och vävnader efter din död. Genom att anmäla dig till Socialstyrelsens donationsregister och tala med dina närstående delar du hur du vill ha det, oavsett hur du ställer dig till donation. Alla kan anmäla sig oavsett ålder, sjukdomar eller levnadsvanor.

7. Lämna bara det du vill

Det har blivit allt vanligare med att göra sin egen "dödsstädning". Det kan handla om att barnen ska slippa göra det, men lika ofta är målet den egna sinnesfriden. Det kan vara skönt att själv bestämma om till exempel dagböcker eller andra skatter. Ett testamente är också ett bra sätt hjälpa de som är kvar.

8. Några ord om dödsångest

Dödsångest är ingen sjukdom utan en normal reaktion på insikten att livet är ändligt – de flesta är rädda för att dö.

Det du gör just nu, alltså att reflektera och undersöka vad som är viktigt för dig, är ett effektivt sätt att lindra dödsångest. Andra sätt handlar om medveten närvaro, alltså att försöka njuta av det som är runt omkring dig just nu så som mänskliga band och/eller naturen.