

Dokumenttyp	Titel	Diarienummer	Fastställt/senast uppdaterad	Dokumentansvarig
RUTIN	Suicidrisk	Ange diarienummer.	2024-04-10	Kvalitetsutvecklare, VSS

## Suicidrisk

### Dokumentets syfte

Genom rutinen säkerställer verksamheten att samtliga medarbetare vet hur de ska hantera situationer vid identifierad misstanke om suicidrisk hos kunder.

### Dokumentet gäller för

Alla medarbetare som arbetar inom verksamheter som lyder under Socialtjänstlagen (SoL) eller Hälso- och sjukvårdslagen (HSL).

Av alla självmord i Sverige inträffar en fjärdedel bland personer över 65 år. Det är viktigt att som personal vara medveten om detta. Enligt Socialstyrelsens föreskrifter ska självmord Lex Maria anmälas. Därför ska MAS alltid informeras när detta sker.

## Risikfaktorer

- Psykisk ohälsa t.ex. depression.
- Tidigare självmordsförsök.
- Ensamstående.
- Bristfälligt socialt nätverk.
- Förlust eller hot om förlust, t.ex. bli änka/änkeman, förändrad livssituation
- Allvarlig/dödlig sjukdom hos sig själv eller anhörig.
- Komplicerad och svår smärtproblematik.

Det är viktigt, hos identifierade riskpersoner, att upprätta en hälsoplan i samverkan med ansvarig läkare, aktuella HSL professioner, omvårdnadspersonal samt ev. anhöriga.

Chef måste göras delaktig i detta utifrån personal- och verksamhetsansvaret.

Planen ska innehålla en riskbedömning samt handlingsplan för olika situationer som kan uppstå hos den enskilde utifrån riskbedömningen.

### Omsorgspersonal

Om en person ger uttryck för att vilja ta sitt liv på något sätt, ska detta omedelbart lyftas till ansvarig sjuksköterska samt chef och dokumenteras i omvårdnadsjournal, både i social dokumentation och i hälso- och sjukvårdsdokumentationen.

### Omvårdnadsansvarig sjuksköterska

- Ska informera ansvarig läkare om en person verbalt eller icke verbalt gett uttryck för att vilja ta sitt liv.
- Informerar vid behov medicinskt ansvarig sjuksköterska.
- Ska tillsammans med övriga yrkeskategorier analysera personens självmordsbenägenhet genom att väga in bakgrundsfaktorer, utlösande faktorer och identifiera självmordsförebyggande faktorer.

### Arbetsterapeut och fysioterapeut

- Om en person ger uttryck för att vilja ta sitt liv, verbalt eller icke verbalt ska detta omedelbart lyftas till omvårdnadsansvarig sjuksköterska samt chef på boendet.
- Ska försäkra sig om att läkare kontaktas (alternativt kontakta läkare) och dokumentera.

### Självmordsstege symtom

- Nedstämdhet
- Känsla av meningslöshet
- Dödstankar
- Dödsönskan
- Självmordstankar
- Självmordsönskan eller impulser
- Självmordsavsikt eller planer (tid, plats, metod)

### Uttryck om självmordstankar

<b>Låg risk</b>	Inga eller enstaka uttryck om självmords, upprörda situationer, eventuellt lätt alkoholpåverkan.
<b>Svårbedömd risk</b>	Uttryck om självmord med blandning av skämt, allvar, hot eller manipulation, klart oroat omgivningen men förnekar problem.

<b>Hög risk</b>	Tydliga upprepade meddelande om allvarliga självmordstankar, skrivit avskedsbrev.
-----------------	---

### **Det viktigaste i den basala omvårdnaden av personer med risk för självmord**

- Se och bekräfta individen.
- Ta tid att vara tillsammans utifrån individens önskemål och behov.
- Inte döma samt acceptera individens känslor.
- Visa empati.
- Ge stöd.
- Vara närvarande.

### **Hur kan du hjälpa en person som har självmordstankar?**

#### **Ta det på allvar**

När någon uttrycker självmordstankar kan det vara ett sätt att berätta om ett lidande. Det behöver inte innebära att personen ser självmord som den enda utvägen. Men det kan vara en allvarligt menad avsikt att faktiskt ta sitt liv. Tankar och planer på självmord ska därför alltid tas på allvar.

#### **Det är inte farligt att prata om självmord**

När du möter en person som funderar på att ta sitt liv kan det vara bra att komma ihåg att det inte är farligt att tala om självmord och att det inte ökar risken för att någon ska ta livet av sig. Snarare kan det uppmuntra till att tala om känslor och det kan kännas som en lättnad för den som tänker på självmord.

#### **Stör!**

Den som har tankar om att vilja ta sitt liv, blir ofta så upptagen av de tankarna att intresset för omvärlden minskar. Du kan göra stor skillnad bara genom att störa.

#### **Våga fråga**

Det enda sättet att ta reda på om någon har tankar på att ta livet av sig är att fråga om det. Ställ gärna öppna frågor som "Hur tänker du då?" och "Kan du berätta mer?". Försök att lyssna utan att komma med goda råd.

#### **Visa att du bryr dig**

Visa att du bryr dig och att du vill hjälpa. Samtidigt som du lyssnar och visar medkänsla har du rätt att vara tydlig med att du inte kommer att vara passiv ifall hen skulle gå vidare med sina planer.

### **Rekommenderad webbutbildning**

Psykisk ohälsa bland äldre ”Våga fråga – våga se!”

<http://www.nestorfou.se/utbildning-2>