



**Karolinska  
Institutet**

PKC- dagen 2023

Symtomlindring – en Palliativ hörnsten

# Taktil massage i vården av den äldre personen

**Berit Seiger Cronfalk**

**Docent, Spec. sjuksköterska**

**NVS, avd. Omvårdnad, Karolinska Institutet**



Källa: Google 2022

*”Har man ett stort behov av att få beröring är det smärtsamt att inte få det, och det kan leda till nedstämdhet och depression”*

(Professor Håkan Olausson, DN 2 december 2016).

*”Varje persons särskilda önskemål  
och behov av beröring är viktig kunskap”.*

Ur Massage och Beröring (2017) Berit Seiger Cronfalk

# Taktil massage

- Massage av huden
- Mjuka men fasta rörelser
- Kan ges som helkroppsmassage

# Evidens - Kliniska studier

## Lindrar:

- Smärta
- Ångest
- Oro
- Illamående

## Förbättrar:

- Sömn
- Sårhäkning

## Ökar:

- Välbefinnande
- Avslappning
- Trygghet
- Själslig ro



”Begreppet beröring associeras tydligast till fysisk beröring men bör även inkludera **det själsliga mötet där bekräftelsen och tillåtelsen att närma sig varandra fysiskt utgör en betydelsefull dimension**”.

Backlund Wasling, 2020. *Närmare - Om det livsviktiga att röra vid varandra*, Mondail, Sverige..

Närhet och värme från en annan person upplevs ofta positivt och tillfredsställande och är en betydelsefull och verksam metod för att reducera lidande.

Cronfalk et al., 2009. The existential experiences of receiving soft tissue massage in palliative home care--an intervention. Support Care Cancer, 17, 1203 -11.

Cronfalk Seiger B, 2020. A qualitative study - patient experience of tactile massage after stroke Nursing Open, 1-7.

# Frånvaro eller avsaknad av fysisk kontakt kan bidra eller orsaka ångest, stress och depression.

Cronfalk Seiger B, 2020. A qualitative study - patient experience of tactile massage after stroke Nursing Open, 1-7.



*”Jag är känslig och säkert mer känslig nu än någonsin. Men den känsla som jag hatar det är när man blir undersökt och känner sig ovärdig. När någon tar i en på det där sättet man inte vill. När man så tydligt känner skillnad på händerna som rör en. Som om de bara vill få det överstökad, att man är en i mängden. När personen fått distans till att man är människa med en massa känslor, oro, rädslor. I stället har man förvandlats till någon som ska behandlas, ett fall, ett papper som ska vidare till en annan instans och tittas på och där kan man se vad som ska behandlas. Men jag är HÄR, alldeles naken i ett kallt och väldigt sterilt rum. Så utsatt!”*

Ur *Massage och Beröring* (2017) Berit Seiger Cronfalk.

# En stunds vila



*”Många har frågat om jag tänkte på något speciellt (när jag fick massage), men jag vet inte om jag gjorde det...det var som att somna och att vara i en underbar atmosfär av att må bra...Jag kände mig nästan lycklig... inte på något religiöst sätt... det kändes bara underbart runt omkring mig”.*

# Vandraren





Att ge beröring och massage kräver lyhördhet  
Det är enkelt men svårt  
Och svårt därför att det är så enkelt



**”Dina händer är terapeutiska verktyg,  
så använd dem klokt”**

CW. Talton (Stolt, 2000).