

# Att bevara sin självbild i palliativ vård

2018-09-13

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #32 i september 2018.

Vi människor vill som regel bli sedda som de unika individer vi är, inte bara som en i gruppen. Att känna sig unik handlar om självbild, som bland annat byggs upp av självkänsla och självsäkerhet, men vi påverkas också av hur vi uppfattas av andra.

## Hur vi ser på oss själva

### Självkänsla

Självkänsla handlar om den grundkänsla du har inför din egen person. Självkänslan växer i miljöer där du får känna dig omtyckt och betydelsefull för andra människor.

### Självförtroende

Självförtroende däremot handlar om hur bra du tror att du kan klara av olika saker. Många gånger går självförtroende och självkänsla hand i hand, men bra självförtroende behöver inte innebära att du också har en stabil självkänsla.

### Självbilden

Självbilden sammanfattar vem du tycker att du är. Den bild man har kan till exempel bero på uppväxt, intressen, värderingar, temperament och utbildning. Men självbilden kan också i stor utsträckning påverkas negativt av en sjukdom. I det förra nyhetsbrevet skrev jag om olika förluster en person gör i livets slutskede: bland annat förlusten av hälsa, ork, utseende och framtid. I en sådan situation är det inte lätt att bibehålla sin gamla självbild, även om det är viktigt för personen.

## Vad stärker självbilden?

### *Bibehålla vardagliga rutiner*

Sjukdomen vänder upp och ner på det mesta, inte minst när döden utmanar livet. I den situationen behöver vi livet, för att klara av att leva i dödens närhet och livet handlar till stor del om vardagen och normaliteten, det visar många studier. Att kunna bevara dagliga rutiner kan låta fjuttigt, men forskningen visar att just sådana rutiner stärker självbilden. Därför behöver vi som personal kunna öka möjligheten att få bevara vardagens rutiner så gott det går, för det hjälper personen att leva även i livets slutskede.

### *Sjukvårdens rutiner som hinder*

För att vården ska fungera, behöver vi själva arbeta systematiskt men ibland krockar våra rutiner med patientens rutiner, i onödan. Jag tror vi blivit mycket bättre på att planera vården tillsammans med patienten och patientens familj, inte minst inom hemsjukvården där vi är gäster i patientens hem, men det finns ändå skäl att påminna oss om det självklara. Vissa patienter är morgonpigga, andra är det inte. Då kan vi planera de tidiga besöken hos rätt patient...

### *Kroppen och utseendet*

Ibland säger vi att utseende är något ytligt, att det är det inre som räknas, men riktigt så enkelt är det inte. Inom den existentiella filosofin säger man att man både "har en kropp" och man "är en kropp" – kroppen och utseendet har betydelse för självbilden. Att kroppen inte längre orkar med det som den klarat av tidigare är en stor utmaning. Att bibehålla funktioner kan därför spela stor roll för självbilden och här har inte minst fysioterapeuten och arbetsterapeuten en viktig roll.

Men själva utseendet i sig spelar också roll. Även när man är svårt sjuk vill man i möjligaste mån se ut som man gjort tidigare. Att få ha kläder som passar och att få gå till frisören är bara två aspekter som kan spela roll även för den döende, något som vi ibland underskattar. Det finns en hospicestudie där man frågade både personal och patienter om hur viktigt utseendet var nu, när tiden bara räknades i dagar eller veckor. Personalen svarade som regel att "*tidigare var nog utseendet viktigt, men inte nu i det här skedet*". Men patienterna svarade att "*utseendet är viktigt, för utseendet – det är en del av mig!*".

## Att bli sedd, bekräftad och respekterad

Självbilden handlar inte bara om det vi själva anser om oss själva, utan självbilden påverkas i hög grad av vår omgivning. Att känna att omgivningen fortfarande räknar med en och frågar efter ens åsikter stärker självbilden. Att bli sedd och bekräftad låter uttjatat men mycket av att vara människa handlar om att bli sedd som den man är, även när man är i livets slutskede.

## Referenser

- Wakefield D. et al: **Patient empowerment, what does it mean for adults in the advanced stages of life-limiting illness. A systematic review.** *Palliative Medicine* 2018; 32:1288- 1304.
- Vårdguiden 1177.se: **Psykisk hälsa**, <https://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa>