

Att leva i nuet

2025-06-06

Referat av **Anette Alvariza**, professor i vårdvetenskap inriktning palliativ vård, specialistsjuksköterska och vetenskaplig ledare för PKC.

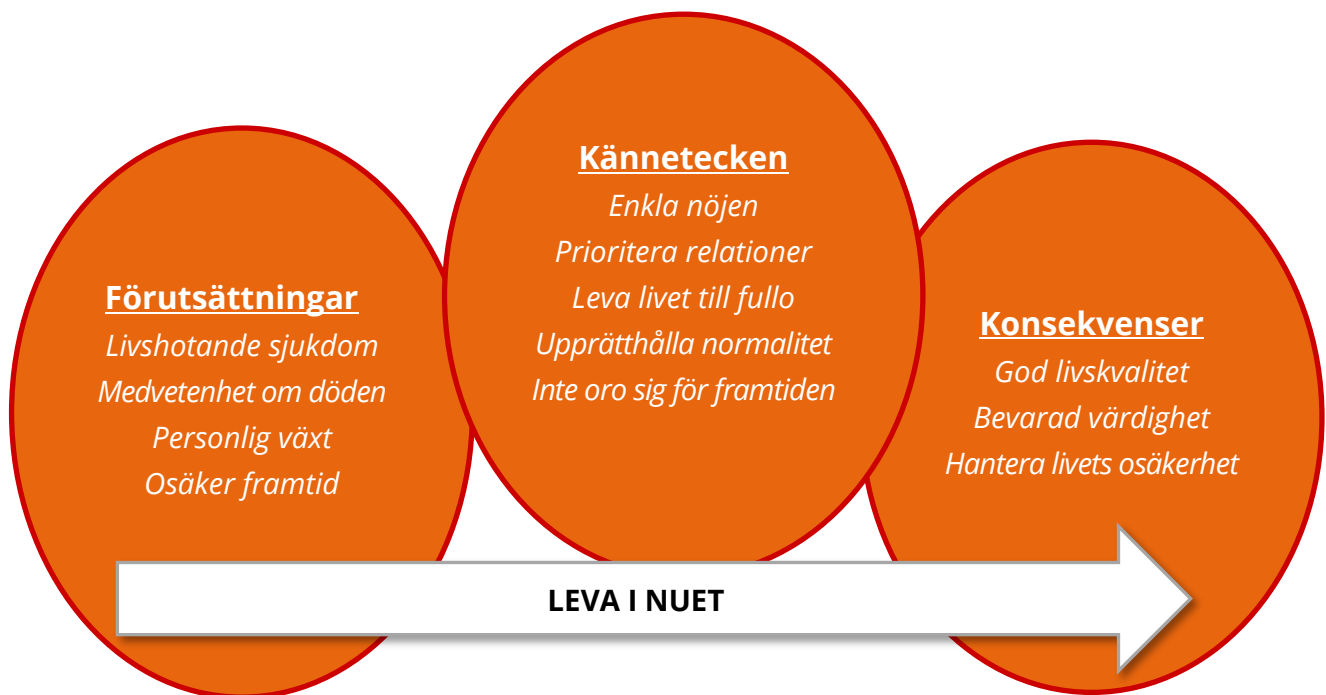
Referat av artikeln: Çigdem Fulya, Dönmez and Bridget, Johnston. Living in the moment for people approaching the end of life: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 2020 <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103584>

Bakgrund, syfte och metod

Detta referat är en analys av begreppet "att leva i nuet" där syftet var att klargöra begreppet för att främja klinisk omvårdnadspraxis i livets slut. Att leva i nuet anses vara en effektiv coping-strategi för att minska oro hos människor som närmar sig livets slut och möta utmaningarna med en livshotande sjukdom. Det kan vara avgörande för att hantera sådana situationer och för att kunna leva ett meningsfullt liv när döden närmar sig. För att svara på syftet gjordes en omfattande litteratursökning i internationella online-databaser. I sökningarna hittades totalt 37 studier som rörde begreppet att leva i nuet i samband med vård i livets slut för vuxna patienter. Studierna publicerades mellan 2001 och 2019 och kom från Australien, Kanada, Nederländerna, Island, Storbritannien, USA, Nya Zeeland, Norge, Skottland, Spanien och Sverige. Studiernas design var huvudsakligen kvalitativ men två hade mixad metod och två var litteraturöversikter.

Författarna använde en analysmetod som går ut på att förklara ett begrepp genom att beskriva:

- 1) Förutsättningar
- 2) Kännetecken/typiska egenskaper
- 3) Konsekvenser



Resultat

Kännetecken för att leva i nuet

- **Enkla nöjen**

Enkla nöjen bidrar till upplevelsen av ett gott liv och att hantera osäkerhet om framtiden, vilket gör livet "värt att leva" för människor som närmar sig livets slut. Exempelvis kan enkla nöjen vara aktiviteter som att slappna av och njuta av att lyssna på musik, titta på tv och läsa en tidning eller bok. Enkla nöjen som att lyssna på musik och skapa konst kan förbättra livskvalitet och lindra symptom som smärta och ångest. Musik och konst kan hjälpa patienter genom att fokusera deras uppmärksamhet bort från stressiga händelser och mot lugna, fridfulla och behagliga tankar. Att betrakta naturen inifrån hjälper också till att få patienter att slappna av när de ligger i sängen eller sitter på en stol.

- **Att prioritera relationer**

Människor som närmar sig livets slut ändrar vanligtvis sina prioriteringar och perspektiv på livet. Grundläggande saker, som att tillbringa tid med familj eller vänner, blir ofta viktigare än materiella ting. Att prioritera relationer ger också känslomässigt stöd.

- **Att leva livet till fullo**

Att leva varje dag så fullt som möjligt är ett sätt att leva i nuet utan att grubbla på det förflutna för människor som närmar sig livets slut. Det kan vara hjälpsamt att lösa oavslutade saker i livet och på så sätt förbereda sig för döden. Att försöka leva livet fullt ut bidrar ofta till känslor av meningsfullhet. Att uppmuntra patienter att uppnå sina

önsknings, genom att lyssna på dem och stödja dem, kan bidra till bättre livskvalitet i slutet av deras liv.

- **Att upprätthålla normalitet**

Att upprätthålla normalitet hjälper ofta patienter att leva i nuet. Att upprätthålla normalitet kan ses som att fortsätta med vanliga rutiner, såsom att laga mat, städa, tvätta eller stryka, för att hantera utmaningarna med att vara sjuk, och bevara värdigheten i livets slut. Det är ett effektivt sätt att hantera vardagliga problem och upprätthålla autonomin. Det hjälper också personer som lider av en livshotande sjukdom att uppfattas som normala, snarare än att ha en sjukdom, och minskar känslan av att vara stigmatiserade.

- **Att inte oro sig för framtiden**

Tidigare forskning visar att människor som närmar sig livets slut generellt inte oroar sig för framtiden – de fokuserar endast på att leva i nuet. De vill helt enkelt vara "här och nu" istället för att fokusera på slutet av sina liv. Människor som närmar sig livets slut vill leva i nuet för att undvika att oro sig för framtiden. Att förstå att framtiden är "nu" för många patienter är viktigt för att kunna ge personcentrerad vård i livets slut.

Förutsättningar för och konsekvenser av att leva i nuet

Förutsättningar eller bakomliggande orsaker är det som krävs för att ett begrepp ska inträffa och existera. Fyra förutsättningar till att leva i nuet identifierades i denna analys: ***Att leva med en livshotande sjukdom, Medvetenhet om döden, Personlig växt och Att leva med en osäker framtid.***

Konsekvenser är händelser eller incidenter som inträffar som resultat av ett begrepp. Tre konsekvenser av att leva i nuet identifierades: ***En god livskvalitet, Att bevara värdighet och Att hantera livets osäkerhet.***

Slutsats

Förståelse för begreppet *att leva i nuet* är viktig för att hjälpa vårdpersonal i att stödja patienter med livsbegränsande sjukdom att fokusera på här och nu. Vidare är det viktigt för att få perspektiv och för att kunna ge värdig, personcentrerad vård för de som närmar sig livets slut. Att sätta personen i centrum för kliniska beslut genom att ta hänsyn till deras önskemål, behov och värderingar, bidrar till högre kvalitet på vården. Att känna igen och förstå *att leva i nuet*, från patientens perspektiv, kan vara ett steg mot att uppnå detta mål.

Referenser

- Çigdem Fulya, Dönmez and Bridget, Johnston. **Living in the moment for people approaching the end of life: A concept analysis.** *International Journal of Nursing Studies*, 2020 <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103584>