

# BERÖRING

ETT FÖRHÅLLNINGSSÄTT INOM VÅRD OCH  
OMSORG

Berit Seiger Cronfalk leg ssk, Med dr, klinisk lektor  
Ersta Sköndal högskola



*"Jag känner mig trygg och bekräftad av någon som har en utvecklad känslighet för den mänskliga kroppen och en stark känsla för hur, när och vad man kan göra... eftersom man kan ge beröring på så många olika sätt".*

# Behov av beröring hela livet

Centralt för mänskligt liv

Källa till tröst

Gränser och integritet

En utmaning för sjukvårdspersonal

Malmsten, Schuster, Meurle-Ponty, Bullington,



# Beröring – en existentiell handling

Omvårdnadspersonal har ofta unika kunskaper och förmågor att genom verbal och ickeverbal kommunikation (ex beröring) skapa relationer och närhet i varje vårdssituation.

Schuster (2006) menar att **sjuusköterskans sätt att ta i och röra vid en patient som lider är en konkret och existentiell handling.**

# Fem kategorier Beröring

**Tröstande** (hålla om, stryka eller lägga en hand på axeln, kram)

**Förenande** (skapa kontakt, hålla under armen, ledande)

**Uppgift/gärning** (vända någon i sängen, hjälpa upp, hygiensituationer)

**Positionera** (ett ojämnt förhållande, beröring som maktmedel)

**Social** (vänslig kram, handskakning)

# Tre specifika karaktärer relaterade till beröring

1. Gester eller rörelser i aktiviteter som uttryck för en pågående process av meningsfulla intensioner.
2. Beskriver vilken verkningsgrad beröring har i förhållande till fysisk kontakt, genom syn, hörsel, emotionell och kognitiv perception, kulturella uttryck och sociala koder.
3. Beskriver den ömsesidiga eller gemensamma beröringen som uttryck för ett givande och tagande samt betydelsen av inre och yttre dimensioner av intim beröring.

Chang (2001)

# Icke-verbal kommunikation

Kroppsspråk

Miner

Ögonkontakt

Beröring



# Beröringens fysiologi

## Tidigare forskning;

Vid beröring aktiveras hypofysen som frisätter oxytocin (Dale 1909)

Oxytocin bildas i hypotalamus (supraoptiska och paraventrikulära kärnan) och sprids;

- via blodbanan som hormon
- som signalsubstans via oxytocinproducerande nervceller i hjärnan
- via diffusion (läcker ut) direkt från nervcellerna till olika områden i hjärnan.



# Oxytocinets verkningsmekanismer

Oxytocinfrisättning påverkar;

**Serotonin** (humör och mättnad)

**Dopamin** (reglering av rörelse och belöning)

**Acetylkolin** (minne, inlärning, aktivitet i magtarmkanalen)

**Kortisol** (stresshormon)

Oxytocinfrisättning påverkar autonoma nervsystemet (samverkan mellan sympatiska och parasympatiska nervsystemet) ex sänker blodtryck och puls, kortisolnivåer

# Oxytocinets effekter

Lindrar smärta

Lindrat illamående

Lindrad ångest och oro

Ökar tarmperistaltiken

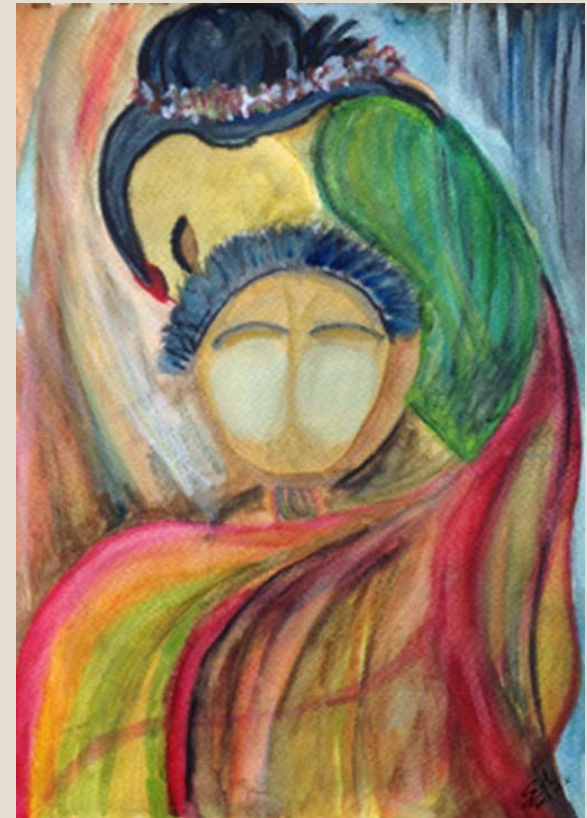
Förbättrar sårhäkning

Förbättrar sömn

Förbättrar välbefinnandet

Social relationer

- Vid enskilda tillfällen – några timmar
- Vid upprepade tillfällen (massage)- veckor



# Huden- ett socialt organ

**CT- nerver** är specialiserade på att sända signaler till limbiska systemet i hjärnan vid lätt hudberöring Löken et al., (2009).

När huden utsätts för **långsam beröring** signalerar känslosinnet **välbehag** Björnsdotter et al. (2010).

De specifika nervtrådarna som återfinns i hårig hud förbinder sig direkt med den del av hjärnan som styr känslor av **närhet, välbehag, och trygghet** Löken et al (2009), Morrison et al., (2010), Olausson et al., (2002), Triscoli et al., (2013).

Vid smärta hänvisar man till teorin kring **"gate kontroll"** som bygger på kunskaper om **hur ryggmärgens kontrollmekanismer styr smärtimpulser till hjärnan** Moayedí & Davies, (2012).

# Närhet och värme



# Kroppslig omsorg

Chang (2001) menar att som vårdpersonal har vi ett oinskränkt maktposition

Malmsten (1999) menar att vårdpersonal ofta använder beröringen utan att ens reflektera över dess konsekvenser ex när vi sköter det mest privata hos patienten.



Hygien (tvätt, toalettbesök mm)

Påklädning och avklädning

Ge mat och dryck

Lägga om sår

Förflyttning/lägesförändring



# Palliativ omsorg

Centralt för palliativ vård är de värderingar, förhållningsätt och människosyn som avspeglas i mötet mellan patient, närstående och personal.

Det handlar om att se helheten i vården av den döende patienten och dennes familj, att tillgodose såväl fysiska, psykiska, sociala och andliga behov (Ternestedt, 2005)

# Mjuk massage

Samlingsbegrepp för massagemetoder som syftar till att ge **mjuka men fasta strykningar, lätta tryck-, och cirkelrörelser av hudens ytliga strukturer.**

Mjuk massage inkluderar taktil massage, taktil stimulering, aromamassage, hudmassage eller beröringsmassage.

SBU – Statens beredning för medicinsk utvärdering  
(Alert- tidiga bedömningar av nya medicinska metoder, 2002)  
The Cochrane Collaboration, (2006).



# Egen forskning - Patienter

Egen forskning visar att ca 20 minuters hand eller fotmassage upplevdes ge **bekräftelse, närhet, en känsla av omsorg och bidra till existentiellt välbefinnande.**

Massagen upplevdes även ge en stunds **respit, andrum** och **frihet** från sjukdom som **motverkade** känslor av **utsatthet, ensamhet** och **meningslöshet.**

# Anhöriga

Egen forskning visar också att anhöriga under patientens vårdtid upplevde massagen positivt. Mjuk massage upplevdes bidra till **inre styrka, fysisk kraft** och **energi** att orka i vardagen.

Anhöriga kände sig omhändertagna och **bekräftade**, de fick en stunds **personlig uppmärksamhet, närhet**, omsorg som upplevdes generera **existentiellt välbefinnande**.

De upplevde "ro i själen".

# Efterlevande

Mjuk massage upplevdes ge **mänskligt stöd** och **värme**, **bekräftelse**, **omsorg**, **regelbundet stöd** och **tröst i rätt tid**.

Man kände sig uppmärksammas som sörjande.

Regelbundenheten skapade en slags rutin " **att se fram emot**" och " **hålla sig i**".

Reducerade upplevelser och känslor av **tomhet**, **ensamhet**, **oro** och **ångest**.

*"När det gäller sorg så sätter sig den i skinnet och ångesten överhuvudtaget sätter sig ju inne i kroppen och i själva huden... det är helt tydligt"*



# Pågående forskning

*Mjuk massage till äldre och multisjuka personer med smärta multisjuka äldre med smärta* (Riksföreningen för Åldrandeforskning, Ekhagastiftelsen)

*Rehabilitering efter stroke: från molekyl till behandling* (Hjärnfonden)

**Mjuk massagebehandling efter stroke hos äldre** (PPG)

**Utvecklingsprojekt** Örebro Universitetssjukhus;  
Stödsamtal och massage till efterlevande

