



Aktivitetsförluster kan skapa lidande

En stor del av lidandet av att vara döende är **alla aktivitetsförluster man upplever**, då aktiviteterna är så knutna till identiteten. Vem är jag om jag inte längre kan vara den pigga värdinnan som alltid orkar svänga ihop något snabbt i köket när jag får gäster? Vem är jag om jag inte längre springer och tränar regelbundet? Vad har mitt liv för mening om jag inte kan vara ansvarig för familjens ekonomi?

En arbetsterapeut eller annan vårdpersonal kan göra en aktivitetsanalys där man kan hitta mer specifika detaljer i aktiviteten som varit viktiga och ge tillbaka dem i annan form till den som är döende för att minska lidandet. Att vara den pigga värdinnan kanske handlar om ett behov av att få vara kreativ och få andra att må bra. Det kan man göra i en enkel skala i form av en skapande aktivitet där man kanske tillverkar något att lämna efter sig.

Behovet av att träna kanske beror på ett behov av att känna att man är en hälsosam person - då kan stöd till anpassad träning lindra lidandet. Att ha ansvar i familjen kanske beror på ett behov av att ha rollen som familjeöverhuvud. Då kan det lindra att få stöd i att se detta och att till exempel få lära upp andra familjemedlemmar att klara de uppgifter man haft. Då har man i förlängningen kvar ansvaret som familjeöverhuvud så länge man lever men delar med sig av sin kunskap - vilket kan lindra lidandet.

Har man en meningsfull vardag med aktiviteter man klarar av, med uppgifter på rätt nivå eller med en acceptans inför sin situation, så "tål" man fysiskt lidande på ett helt annat sätt. Är man i aktivitet är

man i livet, då är man i stunder och ögonblick sitt vanliga jag, inte ”bara” döende, även om döden faktiskt väntar runt hörnet. Aktiviteter ger en möjlighet att gå in och ut ur dödens närhet på ett sätt som kan göra bördan möjlig att bära.