

## 14. DöBra

När Astrid Lindgren dagligen pratade med sina systrar Ingegerd och Stina i telefon började de alltid samtalen med orden "döden, döden" för att liksom ha det avklarat, sedan pratade de om andra saker. Döendet och döden är något vi alla förr eller senare konfronteras med, antingen genom dödsfall i vår närhet eller genom vår egen död. Ändå är döden något vi sällan pratar om och många människor är idag illa förberedda på mötet med sorgen, döendet och döden.

För PRO är det viktigt med ett bra liv, hela livet, ända in i döden. Men få av oss har funderat på hur vi vill ha det när vi dör. Vi behöver prata mer om det. Vad kommer att vara viktigast för dig när du är döende? Att vara smärtfri? Klar och redig? Att få ta avsked av närstående eller ha möjlighet att reda ut ouppklarade saker med andra? Döden orsakar lidande på många olika sätt, men det som händer runt döende, död och sorg kan vi tillsammans göra något åt genom att inte skygga för ämnet.

PRO har deltagit i ett projekt som handlar om att starta samtal om livets slutskede, innan man är i livets slutskede. "DöBra" är ett nationellt forskningsprogram som bedrivs vid Karolinska Institutet och Umeå universitet. Programmet arbetar med att utveckla kompetens och stärka individer, närsamhälle och personal för att bättre kunna hantera frågor som rör livets slutskede. Syftet är bland annat att nå ut till dem som finns kring döende människor – anhöriga, vänner, grannar och kollegor – och hitta sätt att stötta dem att våga engagera sig. Närmare hälften av oss kommer att dö på ett äldreboende, och ungefär lika många på ett akutsjukhus eller i hemmet. Trots detta finns det ofta stora brister i kunskapen kring vård i livets slut, på många sådana institutioner. Äldre är nedprioriterade i den palliativa vården, det vill säga vård som fokuserar specifikt på livet slutskede, trots att de flesta av oss dör som gamla. Vi kan se att det finns en statuskillnad mellan att dö ung och att dö som äldre. Det måste vi ändra på.

## Kortlek för dialog

Det kan vara svårt att få pensionärer att prata om döden och döendet. Många upplever det som skrämmande. Men även om det kan vara känsligt att starta samtal om hur vi vill dö är det angeläget för oss som pensionärsorganisation. "DöBra"-kortleken är ett verktyg som hjälper till att fundera på och diskutera om vad som är viktigt i livets slutskede? Kortleken innehåller 37 påståenden om sådant som kan vara viktigt för en person i livets slutskede, som till exempel: "Att vara fri från smärta", "Att ha ordning på min ekonomi" och "Att ha mina närmaste kring mig". Det finns även möjlighet att lägga till egna alternativ om man tycker att något saknas bland de förtryckta påståendena. Kortleken kan vara till hjälp för reflektion och samtal med andra, exempelvis närstående, vänner eller vård- och omsorgspersonal, om vilka aspekter kring livets slut som är viktiga.

Kortleken är ett sätt att starta ett samtal om vad som är viktigast i livets slutskede, kanske innan någon har mist sin möjlighet att föra sin egen talan. Annars kanske ingen vet, eller så kanske närstående har helt olika uppfattningar kring den döende personens prioriteringar.

### TIPS

---

Läs mer på [dobra.se](http://dobra.se) om forskningsprogrammet, och om hur man får tag på "DöBra"-kortleken.

### DISKUTERA

---

- Diskutera vad vi kan göra så att fler möter döden på ett värdigt och bra sätt, utifrån sina egna önskemål. Hur kan vi prata mer med varandra om döden?
- Vilka krav bör PRO ställa på personal inom vård och omsorg?

