



## **'DÅ ÄR DET DAGS ATT DÖ...' - ÄLDRE OCH DEN GODA DÖDEN.**

**Lars Sandman**

Praktisk filosof  
Lektor, Fil Dr

2005-08-17

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddade och får inte användas i kommersiellt syfte. Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Sandman, L. (2005). 'Då det är dags att dö...' - äldre och den goda döden. [Elektronisk]. Vårdalinstitutets Tematiska rum: Etik

Tillgänglig: [www.vardalinsitutet.net](http://www.vardalinsitutet.net), Tematiska rum.

## 'Då det är dags att dö...' - äldre och den goda döden.

Många människor har uppfattningen att när en äldre människa dör så är det inte en lika stor tragedi som när en ung människa dör. Likaså förknippar vi ofta åldrande med död och vi säger sådant som att 'det var ju inte så konstigt att hon dog – hon var ju så gammal'. Utgående från detta kan man ställa sig frågan om hur man ska se på förhållandet mellan åldrande och död, och framförallt hur man ska se på förhållandet mellan en god död och åldrandet.

Innan vi tar upp några konkreta aspekter av detta så behöver vi reda ut begreppen kring den goda döden. Med en god död kan vi mena åtminstone fyra olika saker: ett gott döende (dvs. att tiden fram till döden är så bra som möjligt), ett gott dödstillfälle (att själva dödsögonblicket är så bra som möjligt), en god död efter döden (dvs. om det kan hända något efter döden som kan påverka mitt liv) samt om det faktum att jag dör vid en viss tidpunkt är bra eller dåligt. I detta sammanhang ska vi framförallt beröra den första och sista frågan. Och vi börjar med den sista frågan.

### När är bästa tiden att dö?

Finns det något sådant som en bästa tid att dö? Eller är det alltid dåligt att dö? Ibland säger vi ju att det var skönt att hon fick dö – ofta om någon som lider svårt av en sjukdom och som befinner sig i slutstadiet av denna sjukdom. Samtidigt säger vi sådant som vi refererade i inledningen, nämligen att det är bättre att dö gammal än att dö ung. Ett sätt att försöka förklara dessa olika intuitioner som vi har är att säga att döden är som bäst när den berövar oss som minst. Dvs. döden värde bestäms av hur fortsatt liv troligen skulle sett ut. Det innebär då att när man är yngre så berövas man mer än när man är äldre med tanke på hur långt vi normalt lever i vårt land.

*EXEMPEL: Nils är 75 år men lever ett aktivt och gott liv utan större sjukdomar eller handikapp, plötsligt drabbas han av en hjärtinfarkt och avlider. Eftersom han, givet sin situation, hade kunnat leva ett fortsatt gott liv var det dåligt för honom att han dog. Inger är 35 år och i slutstadiet av en cancer som har spridit sig till hela kroppen och orsakar henne svårt lidande som inte går att lindra utan att samtidigt sänka hennes medvetandegrad. Hon dör, och eftersom fortsatt liv för henne endast hade inneburit ett förlängt lidande så var det bra för henne att hon fick dö. Samtidigt är det naturligtvis så att det hade varit bäst om hon sluppit att drabbas av cancer överhuvudtaget.*

Med utgångspunkt från detta kanske man ska säga att döden, i bästa fall, är det minst dåliga av alla dåliga alternativ som står till buds. Det innebär då att det fortfarande kan vara tragiskt att dö i hög ålder om man hade kunnat fortsätta leva ett gott liv och att döden inte alltid är välkommen även om den inträffar när man är äldre. Det kan snarast finnas en risk att se döden som något självklart och naturligt när man är äldre eftersom det kan leda till att man inte anstränger sig för att ge den äldre möjlighet att fortsätta att leva ett gott liv (Sandman 2004).

Att vi uppfattar det som naturligt att dö i en hög ålder beror bland annat på att vi är vana vid att människor dör i den åldern, samtidigt så förändras ju vår livslängd över tiden och om vi idag uppfattar det som naturligt att dö i 80-års-åldern så var det för 100 år sedan snarare naturligt att dö i 70-års-åldern. Det är svårt att se det välfärdssamhälle som givit oss en längre och friskare ålderdom som något negativt, men om vi hade resonerat så att det är naturligt och OK att dö vid 70 så skulle vi knappast varit motiverade att försöka skapa förutsättningar för ett längre liv. Det kan alltså ha problematiska konsekvenser att se döden i en hög ålder som något naturligt. Likaså kan uppfattningen att äldre ska dö och att de bör vara redo för

det också något som riskerar att vi placerar alla äldre i ett och samma fack. Kulturpersonligheten Brita af Geijerstam sa då hon fyllde 100 år att hon fortfarande hade mycket kvar att göra i livet och önskade sig några till år i livet. Att endast betrakta en hög ålder som en väntan på döden leder till en risk att vi inte tar äldre människors potential att fortfarande bidra till andras och sitt eget goda liv på allvar.

Trots att döden även i hög ålder ofta är något negativt och tragiskt, så kanske det ändå är lättare att på olika sätt få ett gott döende när man är äldre. Låt oss titta närmare på en del idéer om hur detta ska gå till.

### Hur ska den sista tiden se ut?

En idé om vad som är värdefullt att göra den sista tiden för att den ska bli så bra som möjligt är att vi bör acceptera att vi ska dö och många skulle hävda att detta är lättare att göra när man är äldre. Men vad menar vi då med att vi ska acceptera vår död? Här kan vi gå in på åtminstone två olika aspekter – dels det vi kan kalla för ett förnuftsmässigt eller kognitivt accepterande, dels det vi kan kalla för ett känslomässigt eller emotionellt accepterande. Det förnuftsmässiga accepterandet innebär att vi inser och håller för sant att vi ska dö, medan det känslomässiga accepterandet innebär att vi har försonats och ställt in oss på att dö. Här kan vi förnuftsmässigt ha accepterat att vi ska dö utan att vi känslomässigt accepterar det.

*EXEMPEL: Gustav har drabbats av prostatacancer och befinner sig i det skede där ingen bot längre finns att få. Han inser att han snart kommer att dö, men kan absolut inte försonas med detta utan förbannar tillvaron för att han måste dö, som han ser det, alldeles för tidigt. Gullan å andra sidan befinner sig i samma läge som Gustav, men vill inte erkänna att hon snart ska dö. Hon fortsätter att planera framåt och är inte mottaglig för några signaler om att dessa planer troligtvis aldrig kommer att realiseras.*

Nu är det inte självklart att det bästa alltid är att acceptera att man ska dö. Om vi börjar med detta att förnuftsmässigt acceptera att man ska dö, så är det naturligtvis så att inse att man ska dö kommer i de flesta fall att påverka ens liv till det sämre. Framförallt om man anser att det fortfarande finns mycket kvar i livet att uppleva och göra. Det kan dessutom vara så att vetskapen om att jag ska dö innebär att jag tappar sugen på att göra sådant som jag ännu skulle kunna göra och som skulle bidra på ett positivt sätt till mitt liv. Om jag då lyckas hålla vetskapen om döden på avstånd, och detta inte innebär att jag går miste om möjligheten att bli botad, så kan jag kanske fortsätta leva som jag gjort förut och som jag uppskattar. Vetskapen om döden kan vara väsentlig om det är något jag behöver göra innan jag dör (något vi återkommer till nedan), men om det inte finns något sådant är det inte självklart bättre att veta om allt dåligt som kommer att hända.

*EXEMPEL: Gullan som håller vetskapen om döden ifrån sig och fortsätter att planera framåt är full av liv och idéer, hon njuter av att få styra och ställa med hur hon ska ha det men utan att för den skull missa möjligheten att göra det bästa av den situation hon befinner sig i. För Gustav å andra sidan som accepterat att han snart ska dö, färgar detta hela hans liv och han kan inte tänka på något annat och har därmed svårt att uppskatta något i tillvaron.*

När det gäller det känslomässiga accepterandet så är det ofta besvärligt att vara upprörd och kämpa emot, särskilt om detta kämpande inte leder någonvart. Samtidigt så är det ju förstaeligt att man kämpar emot och har svårt att acceptera det man upplever som dåligt. Har man sedan varit en människa som sällan funnit sig i omständigheterna utan istället alltid försökt påverka och förändra till det bättre, kommer det

vara svårt att ställa om sig, bara för omständigheten är döden. Det finns också vissa studier som visar att man kan finna stor kraft i att inte finna sig utan att istället bli förbannad (Clary Berg, pers medd.).

*EXEMPEL: Ingrid som också inser att hon ska dö, är hela tiden småförbannad på detta och har bestämt sig för att detta inte ska få trycka ner henne – utan hon fortsätter att kämpa mot sjukdom och för att kunna leva ett så normalt liv som möjligt.*

Sammanfattningsvis kan sägas att det finns skäl både för och emot att acceptera sin död, både i den förnuftsmässiga och i den känslomässiga bemärkelsen och att endast för att man är äldre är det inte självklart att man ska och kommer att acceptera sin död.

Men att dö utan lidande är väl väsentligt för alla människor? Det finns naturligtvis starka skäl för att få dö utan lidande, men samtidigt kan vi ibland endast lindra lidandet genom att samtidigt påverka människor medvetande så att de blir mindre klara och delaktiga i vad som händer. Här är det väsentligt att påpeka att olika människor kan göra olika prioriteringar kring vad som är viktigast, och för vissa människor är det så viktigt att får vara medvetna den sista tiden att de accepterar ett visst lidande.

*EXEMPEL: Putte vill inte missa något den sista tiden utan försöker få uppleva så mycket som möjligt av livet innan han dör. Trots att hans smärtor är svåra så accepterar han endast smärtlindring i den utsträckning det inte påverkar hans medvetande. Eller som han själv uttrycker det 'Hellre ett liv med lidande än inget medvetet liv alls'.*

I vissa fall är det väsentligt att få vara medveten den sista tiden eftersom det är saker man behöver göra. Exempel på sådant man kan behöva eller vilja göra är att säga adjö till sina närmaste, avsluta och ordna sina affärer, eller kanske summera sitt liv. Återigen är det väsentligt att påpeka att huruvida man vill göra detta eller inte måste vara upp till den enskilda personen. Samtidigt kan det vara så att om man börjar avsluta sitt liv men fortsätter att leva ett tag så finns risken att man upplever det som om man lever på övertid och har svårt att tillgodogöra sig detta fortsatta liv.

*EXEMPEL: Agnes som in i det sista har varit den som haft ansvar för hennes och hennes man Göstas ekonomi inser att hon snart kommer att dö och bestämmer sig för att lämna över ansvaret till Gösta och lära honom hur det ska gå till. När hon väl gjort detta, så inser hon att hon just förlorat en viktig roll i relationen med Gösta och upplever sig inte längre behövd. Detta leder till att Agnes drabbas av en mindre depression.*

Många människor kommer inte att vilja avsluta sina liv förrän döden avslutar livet åt dem, eftersom de fortfarande vill uppleva sig som en viktig del av det liv som de fortfarande lever. Generellt kan det sägas att för de flesta människor så kommer det vara väsentligt att den sista tiden påminner så mycket som möjligt om resten av livet, dvs. att de har möjlighet att få fortsätta leva vad de uppfattar som ett gott liv så länge som möjligt. Samtidigt kommer den sjukdom de dör i ofta att successivt påverka dem så att de måste prioritera det i livet som framförallt är väsentligt, vilket kan innebära att man lägger mest tid på sina nära och kära. Men det kan också innebära att man lägger sin ork och tid på annat, exempelvis att få uppleva något som man alltid velat uppleva eller göra sådant som man alltid uppskattat att göra.

## Referenser

- Sandman L, 2001, *A Good Death. On the Value of Death and Dying*. Doctoral dissertation. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis
- Sandman L, 2004. Om det naturliga i att dö vid hög ålder, i Edberg A-K & Blomqvist K, *Att vara äldre – man har ju sina krämpor...* Lund, Studentlitteratur, s. 71-83.

**Lars Sandman**  
**Praktisk filosof**  
**Lektor, Fil Dr**  
**Institutionen för vårdvetenskap, Högskolan i Borås**

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddade och får inte användas i kommersiellt syfte. Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Sandman, L. (2005). 'Då det är dags att dö...' äldre och den goda döden. [Elektronisk] Vårdalinstitutets Tematiska rum: Etik  
Tillgänglig: [www.vardalinsitutet.net](http://www.vardalinsitutet.net), Tematiska rum.