

Rädsla och trygghet

-en läkarstudents syn på vården från två håll

Den varma kvällsluften utgjorde en kontrast till det kalla betonggolvet i lägenheten med de blå fönsterluckorna nere vid stranden i den marockanska fiskebyn. Men idyllen, lyckan och paradiskänslan lamslogs på ett ögonblick när yrseln slog till, plötsligt och skoningslöst. Hjärnan arbetade febrilt, vad tusan var det som hände? Panikångest? Något ondskefullt virus? Hela rummet snurrade på ett sätt jag bara trodde var möjligt på film. Förmågan att gå hade helt övergivit mig. Jag kröp över golvet och fick tag på en telefon. "Vid stranden, de blå fönsterluckorna, snälla kom!" Världen blev allt avlägsnare, jag hörde att den fanns där men den tycktes så oändligt långt borta. Rädslan pulserade genom kroppen. Hur hände det här? Vad hade jag råkat ut för? När skulle det sluta? Av någon anledning kröp jag upp i en soffa, de verkade väl mer tilltalande än betongen. Sedan blev världen svart.

Vännen i telefonen hittade de blå fönsterluckorna och en låst dörr utan svar. Hon fick hjälp att ta sig in och ringa ambulans. Hon fann mig på soffan, jag tuggade fradga och krampade häftigt. De okontrollerade rörelserna av tunga, ögon och ansikte fick mig att likna Jabba de Hut i Star Wars när han stryps av Prinsessan Leia. Men det värsta var nog att min så kallade andning lät som någon blandning av hosta, kräkningar och kvävning.

Jag vaknade 45 minuter senare. Hela kroppen krampade okontrollerat, jag kunde inte ens lyfta armen på kommando, det var lättare sagt än gjort att andas. Ambulansen kom. Alla runtomkring mig pratade arabiska, jag låg på en bår utan att kunna röra mig. Jag fick syrgas på grimma, det var en stor lättnad för det hjälpte mig att fokusera på andningen. De fick även fram en pulsoxymeter, äntligen något jag kände igen! Jag stirrade på skärmen och hoppades på att finna någon form av trygghet i siffrorna men det visade sig att den inte fungerade. På vägen plockade vi upp en kille från ett knivslagsmål, han hade fortfarande sitt vapen i handen och var fullkomligt nerblodad. Jag låg på min bår utan att kunna röra så mycket som ett finger viljestyrt, jag har aldrig känt mig så utelämnad i hela mitt liv. Jag försökte fokusera på andningen men allt var så absurt att jag bara undrade när jag skulle vakna ur drömmen.

Akuten var full av blödande misshandelsoffer. Jag blev lagd på en brits i korridoren. Mannen längs väggen mitt emot dog framför mina ögon. Flera läkare kom förbi och pratade arabiska och franska med mig, tillslut fann de någon som kunde engelska. Han frågade mig om alla

tänkbara droger, när jag nekat allt gick han sin väg. Därefter sa jag "Jag är inte knarkare, jag är läkarstudent" på sludrig franska till alla vitklädda som kom i närheten. Tillslut drog de in mig på ett rum. Jag fick ett dropp, men vägrade låta dem koppla på det innan jag fått läsa på påsen; vanligt NaCl. Jag vet inte hur jag lyckades protestera genom språkbrister och kramper, men det gick. De visade mig en ampull med Stesolid, jag godkände. En intramuskulär spruta senare gav kramperna med sig och jag lades in över natten. Rummet jag skulle till låg i en annan byggnad och en sjukskötare körde ut mig. Jag kunde fortfarande inte lyfta mina ben och när jag upptäckte att vi var utomhus fick jag plötsligt för mig att han tänkte dumpa mig utanför sjukhuset. Men vi svängde snart in i en korridor igen och jag lugnade ner mig. Jag hade förväntat mig en sal men placerades i ett eget rum där jag somnade. När jag vaknade hade det mesta av droppet gått in och jag behövde ofrånkomligen kissa. Jag letade länge efter en larmknapp men det fanns inte. Jag tänkte att någon säkert skulle titta till mig och väntade i nästan två timmar, ingen kom. Då provade jag mina ben. Det gick, väldigt skakigt, men det gick. Jag tog det som var kvar av droppet med mig och tassade barfota ut i den mörka korridoren. Jag gick runt länge utan att hitta en själ men tillslut fann jag en toalett åtminstone. Nästa morgon drog jag mitt dropp och lämnade sjukhuset på eget bevåg.

Några dagar senare återvände jag till Sverige och läkarutbildningens mikrobiologikurs. Den första föreläsningen morgonen efter jag kommit hem handlade om bakterietoxiner. Föreläsaren visade upp en tecknad bild på en tetanuspatient i brygga med stirrande blick och hårt sammanbitna tänder. Han kommenterade bilden: "Såhär ser de ut innan de dör." Jag kände då hur jag blev alldeles stel och kall, jag var säkerligen likblek i ansiktet. Den tecknade bilden var skrämmande lik den beskrivning min vän gett av mig under tiden jag var medvetslös. Upplevelsen hade varit otäck men först nu gick det upp för mig hur fruktansvärt nära döden jag varit. Jag började kontakta folk och forska i vad som egentligen hade hänt. Tillslut fick jag fram ett neurotoxin som stämde med symptomen. Det producerades av bakterier och alger, var värmeresistent och anföll först balansnerven, sedan skelettmuskulatur, dödligheten låg upp emot 70% på grund av andningsinsufficiens. Min lunch den där dagen bestående av friterade räkor och bläckfiskar visade sig vara mitt ödesdigra misstag.

Det som slog mig först var meningslösheten. Om jag hade dött där och då, i januari 2007, 22 år gammal så hade min sista bedrift i livet varit att lägga mig på en soffa. Och vad hade jag lämnat efter mig annat än halvfärdiga projekt och ouppfyllda drömmar? Jag hade inte

åstadkommit någonting. Alla mina drömmar, alla mina planer, allt jag skulle uppleva och utföra skulle ha försvunnit med mig. I många år hade jag kämpat för att nå ett mål; läkarlegitimationen och efter 1,5 år på läkarutbildningen var jag långt ifrån där. Jag började ifrågasätta hela mitt liv, allt jag var och alla mina val. Jag ifrågasatte till och med valet att bli läkare, något jag varit tvärsäker på innan. Allt hade hela tiden gått ut på att jag skulle leva tills jag blev minst 90 år, jag tog mitt liv för givet. Jag kunde uppoffra mig och glömma bort livet ett tag nu för jag skulle ju få ut så mycket sedan när jag nått alla mina mål. Hela planen hängde på att jag var odödlig, med insikten om min egen dödlighet föll allt.

Nu ville jag inte plugga och leva under existensminimum på CSN-pengar längre. Jag ville leva, uppleva, åstadkomma, fånga varje minut. Världen blev som ett grått töcken, jag passade inte in i den, jag kände mig inte förankrad i verkligheten. Jag kontaktade studenthälsan och fick träffa deras kurator. Jag fick 45 minuter på mig att sätta ord på min upplevelse och känslorna runt omkring. Hon erbjöd mig en sjukskrivning med motiveringen att jag med största sannolikhet skulle gå in i väggen annars. Jag tänkte noga över erbjudandet, det var en möjlighet till tid att få klarhet i allt. Jag kunde åka tillbaka till Marocko, bli bohemisk författare och försörja mig på att guida turister genom Atlasbergen. Tanken var lockande, jag kunde lämna allt och börja om, se världen och leva livet. Men det skulle inte vara jag, och då skulle allt jag kämpat för verkligen vara förgäves och åren bortkastad tid. Jag är inte typen som ger upp, jag lämnar inget halvgjort, jag avslutar mina projekt och det tänkte jag göra även denna gång. Att bara ta en sabbatstermin var inte heller aktuellt, såväl min inkomst som min bostad var beroende av mina studier. Dessutom skulle det kännas som ett personligt misslyckande att behöva ta en time out. Jag hade ju alltid klarat allting och det skulle jag minsann göra den här gången också. Så jag skakade av mig det värsta obehaget och gick vidare, men tankarna lever kvar.

Jag tänkte på en läkarstudent jag läst om i tidningen som fått en hjärntumör och dött strax efter examen. Han nådde åtminstone målet men fick aldrig chansen att njuta av det. Jag undrade; om han hade vetat, hade han valt att leva sitt liv annorlunda? Hade han struntat i läkarstudierna och gjort något helt annat de där sista åren? Fast poängen är väl just att man inte vet, att man får göra sina val utifrån den information man har att tillgå vid varje givet tillfälle. Den informationen är att man som kvinna i Sverige har en förväntad, beräknad medellivslängd på över 80 år. Varför skulle något annat gälla för mig?

Det finns en självklarhet som hela vårt system vilar på: Du kommer att bli gammal. Samhället och våra egna sinnen gör oss mentalt odödliga. Det står i tidningen varje dag att vi inte är det men: ”Det händer inte mig.”

I Sverige är det inte bara en självklarhet att leva, det är en rättighet att leva och må bra. Denna rättighet ska infrias av oss läkare oavsett åkomma och orsak. Det spelar ingen roll hur man lever för sjukvården kommer fixa till det ändå, om man nu mot alla odds skulle drabbas av en sjukdom. Detta leder i vissa fall nästan till en nonchalans inför livet.

Självklart kan man inte gå runt och tänka på döden varje dag, det vore alldeles på tok för dystert. Men problemet är att när det väl händer får man ingen chans att göra om.

Tankarna gjorde mig frustrerad. Jag kände mig låst i min situation, jag som tidigare känt mig väldigt trygg i att ha en exakt plan för de närmsta tio åren ville nu vara fri från alla bestämda planer. Men trots att jag gick kvar på utbildningen så började jag leva mycket mer aktivt vid sidan av. Jag tog chanser och fångade möjligheter, jag gifte mig vilket tidigare varit ett enormt beslut som skulle ha krävt minst fem års betänketid. Men jag började också ta för mig mer, ta mer plats, säga ifrån och våga stå på mig istället för att sitta och vänta på att någon skulle upptäcka mig och mina känslor och åsikter. När jag ser tillbaka på det var upplevelsen en örfil som fick mig att vakna upp och ta för mig av livet istället för att bara flyta med och stilla vänta på min tur.

Tankarna har följt med och utvecklats under de kliniska terminerna. En randande onkolog jag hade som handledare berättade att de allra flesta människor som får en obotlig cancer förändrar sina liv, många förändrar dem drastiskt. Måste människor verkligen ha ett dödshot hängande över sig för att göra det de vill? Hur många känner inte någon som bestämde sig för att livet började vi pensionen och i ett årtionde planerade för allt som skulle ske efter den magiska åldern 65. Men då när tiden väl kom och allt skulle göras så tog livet slut istället. Varför är det så svårt att leva det liv man vill här och nu? Det finns alltid en massa ursäkter naturligtvis; jag hinner inte, jag har inte råd, det passar inte nu och så vidare. Men när det kommer till kritan, hur många av ursäkterna skulle vara faktiska hinder?

Att ignorera saker och ting är ett effektivt sätt att döva rädslan för sin egen dödlighet, men det gör chocken så mycket större när man plötsligt upptäcker kroppens begräsningar och sårbarhet, den dagen man blir allvarligt sjuk eller skadad.

Som 19-årig feriepraktikant på operation på ett mindre sjukhus upplevde jag ett scenario som fortfarande gör mig ledsen när jag tänker på det. Det var en multisjuk pensionär som kom in till akuten med buksmärta. Han mottogs av en AT-läkare som felbedömde läget men ändå skickade honom på CT tillsammans med narkosteamet. Jag minns inte hennes arbetsdiagnos men i CT:n upptäcktes ett brutet aortaaneurysm varpå patienten kördes direkt till operation. Där hade alla planerade operationer avslutats och mängder av människor fanns till hands för att ordningsställa operationen, det fanns minst två uppsättningar av alla personalkategorier i rummet. Patienten förstod inte alls vad som hände och blev uppskrämd av allt spring och alla stressade människor som plötsligt kretsade omkring honom. ”Vart är jag och vad gör jag här?” frågade han. ”Du är på operation och du ska sövas nu” blev svaret, sedan sövdes han. Det var hans sista ord i livet, han överlevde inte operationen. Trots att alla i rummet var 95% säkra på att han inte skulle klara sig var det ingen som tog sig tid att ens förklara situationen för honom. Det fanns tid, kärkirurgen behövde flygas in från ett större sjukhus och var inte på plats ännu när patienten sövdes och det fanns så gott om folk att någon kunde ha tagit sig an uppgiften. Han fick inte veta vad man funnit på röntgen eller möjligheten att lämna en hälsning till dottern som lämnats kvar nere på akuten.

Jag tror det är lätt att bli överkörd som patient, man är utelämnad i händerna på sina vårdare och fruktansvärt sårbar. Att vara sjuk är skrämmande i sig, att inte förstå vad som händer med en själv och runt omkring en förvärrar känslan avsevärt. Att vinna tillit hos patienten på ett tidigt stadium tror jag är viktigt för att inte stressa upp denne ännu mer. Litar patienten på sin vårdgivare kan alla åtgärder inge en ökad trygghet istället för en ökad rädsla.

Att de missbedömde mig som droganvändare gjorde att jag var övertygad om att de skulle ge mig en felaktig behandling och varje aktiv åtgärd spädde på min rädsla. I slutfasen av min vistelse på akuten fanns en ung underläkare som var den första som reagerade på mitt skråll om att jag var läkarstudent och inte knarkare. Han frågade mig vilken termin jag gick och det var även han som såg till att jag fick se läkemedel och dropp innan det gavs till mig. Han frågade om mitt namn och var jag kom ifrån, det var helt och hållet hans förtjänst att jag inte försökte motsätta mig alla deras försök till behandling, utan honom hade jag sannolikt blivit vettskrämd när de gav mig sprutan. Det betydde oerhört mycket. De andra fokuserade på diagnosen, problemet och lösningen. De glömde bort mig och eftersom de inte kunde kommunicera med mig ordentligt baserade de sin diagnos på fördomar och förutsatte att jag var en drogintoxikation. Jag kan förstå det, jag var turist och bodde i en fiskeby som är ett

känt tillhåll för drogliberala surfare, många européer nyttjar också droger när de är i Marocko. Det vanligaste är ändå det vanligaste, men för mig var deras resonemang förnedrande och bidrog till min otrygghet.

Jag har full tillit till vården i Sverige och min erfarenhet hade säkerligen blivit väldigt annorlunda om den inträffat här av flera skäl. Språk, rutiner, mina egna förväntningar och fördomar är viktiga beståndsdelar i upplevelsen. Men givetvis finns det flera patienter som inte alls har min tilltro till den svenska sjukvården och det finns också många invandrare som hamnar i nästan samma situation som mig; i ett främmande land med ett okänt språk och kanske dessutom med dåliga erfarenheter av sjukvården i bagaget.

Jag har lärt mig den hårda vägen att jag ska vara lyhörd mot mina patienter, att visa att jag lyssnar på dem och finns där för dem för att de ska känna sig trygga. Kommunikationen är avgörande. Jag finns ändå där för patienterna i första hand, det är min uppgift att få dem att må bra och känna sig trygga lika mycket som att ta hand om dem rent fysiskt.

Utan språk är man ännu mer utsatt men även om man är fullt kapabel att kommunicera är man fortfarande beroende av att vården tar sitt ansvar att informera och det finns tyvärr inga garantier för det. Det är så viktigt att inte glömma bort människan i kroppen man jobbar på att rädda.

Det jag upplevde i Marocko för två år sedan skakade om hela min värld och fick mig att ändra hela min livsinställning och till viss mån även min personlighet. Jag har lärt mig att ta till vara på livet och de möjligheter som erbjuds mig. Jag har också fått tillfället att uppleva sjukvården från andra sidan, genom patientens ögon och fått förståelse för mina patienters utsatta situation och hur beroende de är av mig och mitt agerande. Hur små saker som lätt glöms bort kan göra skillnad som natt och dag i deras upplevelse av sjukvården och allmänna välbefinnande. Jag hoppas att denna erfarenhet kommer ge mig ett rikare liv och att den gett mig en ödmjukhet inför livet och människan som gör mig till en bättre läkare.

Copyright: Författaren och sfmp 2009