

PRESSMEDDELANDE 2010-03-24

Massage tröstar anhöriga efter dödsfall

Lugnande hand- eller fotmassage under åtta veckor efter en närståendes bortgång kan vara ett stöd för de anhöriga att ta sig igenom den första påfrestande sorgeperioden. Det visar forskning från Karolinska Institutet som presenteras i det senaste numret av *Journal of Clinical Nursing*.

– Genom en mjuk men bestämd massage av huden aktiveras känselreceptorer som i sin tur frigör oxytocin, ett hormon som är känt för att bidra till avslappning och en känsla av välbefinnande. Samma hormon frigörs också när en mamma ammar sitt barn exempelvis, säger Berit Seiger Cronfalk, som lett studien vid Institutionen för onkologi-patologi, Karolinska Institutet.

I studien ingick 18 personer som nyss hade förlorat en nära anhörig i cancer och i samband med detta kommit i kontakt med ett palliativt vårdteam vid Stockholms sjukhem. Deltagarna var mellan 34 och 78 år och i gruppen ingick manliga och kvinnliga livskamrater, döttrar och systrar till de avlidna. Nio deltagare valde fotmassage, åtta handmassage och en bad att få båda delarna. Massagen erbjöds under 25 minuter en gång i veckan under åtta veckor och deltagarna kunde välja om de ville bli behandlade på jobbet, hemma eller i sjukhusmiljö.

Den massageteknik som användes var långsamma strykningar respektive cirkulerande rörelser under lätt tryck. En massageolja doftsatt med citrus och hagtorn användes också. Dessutom uppmanades deltagarna att slappna av ytterligare 30 minuter efter genomförd hand- och/eller fotmassage. Deltagarna intervjuades under 60 minuter innan behandlingsprogrammet började och sedan 60 minuter igen en vecka efter avslutat program. En uppföljning gjordes sedan mellan sex och åtta månader efter massageprogrammets avslutande.

– Vid uppföljningen såg vi att 17 av de anhöriga hade klarat att gå vidare med sina liv. En av deltagarna hade förlorat ytterligare en nära anhörig under mellantiden och mådde fortsatt dåligt. Men samtliga deltagare beskrev behandlingen som en tröst under en svår period i livet, säger Berit Seiger Cronfalk.

De anhörigas upplevelse av massagen kan delas in ett antal nyckelteman:

- En hjälpande hand vid rätt tidpunkt.
- Något att förlita sig på.
- Tillfällen för vila
- Tillfällen att återfå energin.

– Deltagarna uttryckte att den fysiska kontakten och närheten hjälpte dem att hantera ensamheten och känslan av tomhet efter den bortgångna. Men ännu viktigare var kanske att massagen erbjöd möjlighet att balansera behovet att sörja och att anpassa sig till ett liv efter förlusten av en närstående, säger Berit Seiger Cronfalk.

Publikation: "Soft tissue massage: early intervention for relatives whose family members died in palliative care", Berit S Cronfalk, Britt-Marie Ternestedt, Peter Strang, *Journal of Clinical Nursing*, 24 March 2010, vol. 19, p.1040-1048.

Hämta pressbild: <http://ki.se/pressrum>

För ytterligare frågor, kontakta:

Berit Seiger Cronfalk, sjuksköterska, med dr
Tel: 070-754 41 33
E-post: berit.cronfalk@ki.se

Katarina Sternudd, pressekreterare
Tel: 08-524 838 95 (kopplas om till mobil)
E-post: Katarina.sternudd@ki.se

Karolinska Institutet är ett av Europas ledande medicinska universitet. Genom forskning och utbildning medverkar Karolinska Institutet till att förbättra människors hälsa. Nobelförsamlingen vid Karolinska Institutet utser varje år pristagare av Nobelpriset i fysiologi eller medicin. För mer information besök hemsidan ki.se