

Pandemins läkarpatienter – Några narratologiska nedslag

Yvette Hedberg, Jonatan Wistrand

Yvette Hedberg, distriktsläkare, Läkargruppen, Landskrona.

E-post: yvette.hedberg@gmail.com

Jonatan Wistrand, distriktsläkare, Birgit Rausing Centrum för Medicinsk Humaniora, Lunds universitet. E-post: Jonatan.wistrand@med.lu.se.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7954-219X>

Att läsa och tolka nedtecknade vittnesmål kan öka vår förståelse för hur covid-19-pandemin påverkade vårdpersonal både mentalt och fysiskt. I den här artikeln undersöker vi några av de jobbrelaterade och existentiella svårigheter som läkare mötte under pandemin när det gällde personlig hälsa och välbefinnande. Artikeln använder sig av några av de berättelser som publicerades i amerikansk kontext under pandemiåren.

Interpreting narrative testimonies can increase understanding of how the COVID-19 pandemic affected healthcare workers both mentally and physically. In this article, we investigate some of the work related and existential difficulties doctors faced during the pandemic in terms of personal health and wellbeing. The article draws on some of the stories that were published in an American context during the pandemic years.

Inledning

I början av 2020 svepte covid-19 in över världen. Åren som följde blev en prövning för mänskligheten, med dödsfall räknade i miljoner och ekonomiska bortfall i miljarder. En av de samhällssektorer som drabbades hårdast var av naturliga skäl sjukvården. Med mångdubbelt fler inläggningar, varav ett stort antal i behov av intensivvård, pressades vården under långa perioder till gränsen för sin maxkapacitet.¹ En del av dem som arbetade i sjukvården insjuknade också själva i covid-19.

Dessa personer, som upplevde pandemin både i yrket och som patienter – som vårdgivare och vårdtagare – bär på värdefulla erfarenheter. Deras berättelser ger ett unikt perspektiv av covid-19 pandemin och förtjänar nu, med några års distans, en närmare granskning. Syftet med den här artikeln är att lämna ett bidrag till vår förståelse av hur det var att gå från läkare till patient i en ny och potentiellt livshotande infektionssjukdom. Och hur det sedan var att återuppta tjänstgöringen som läkare efter genomgången konvalescens.

Berättelsen som kompletterande material

Flera studier och nyhetsartiklar har belyst den psykiska stress i form av sömnsvårigheter, ångest och nedstämdhet som vårdpersonal upplevde under pandemin.^{2,3} Särskilt sårbara för mental ohälsa tycks de läkare och sköterskor varit som tog hand om de svårast sjuka med otillräckliga resurser för egen återhämtning, både kroppsligt och känslomässigt. Bidragande var inte bara de tuffa arbetsvillkoren i sig, utan också en oro att själva insjukna i covid-19 eller att smitta närstående därhemma. Ämnet har uppmärksammat i enkät- och intervjustudier samt genom demografiska kartläggningar.^{4,5} Mindre uppmärksammat än dessa studier är de självbiografiska sjukdomsskildringar som många läkare formulerat med utgångspunkt i den egna erfarenheten av covid-19. En del av dessa vittnesmål finns publicerade och rymmer beskrivningar av sjukdomsförlopp och personliga reflektioner från rollen som läkare och patient. I det följande vill vi lyfta tre sådana skildringar skrivna av läkare om hur det var att insjukna i covid-19.

1. Wigzell O. "Följsamhet till nationella riktlinjer under covid-19-pandemin", Socialstyrelsen nov 2022.

2. Pappa S et al. "Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis", *Brain Behav Immun.* 2020;88:901-907. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.026

3. Torkelsson A-C. "Läkaren som 'gick in i väggen': Ingen kan föreställa sig hur det var", *Läkartidningen.* 2025;122:5-6.

4. Abdulla E.K et al. "Depression and anxiety associated with covid-19 pandemic among healthcare professionals in India. A systematic review and meta-analysis", *CEGH.* 2021;12:100888.

5. Arias-Ulloa C.A et al. "Psychological distress in healthcare workers during COVID-19 pandemic: A systematic review", *Journal of Safety Research.* 2023;87:297-312. doi: org/10.1016/j.jsr.2023.07.016.

När doktorn blir sjuk

Befintlig forskning visar att läkare ofta upplever svårigheter vid övergången från yrkesroll till patientroll i samband med egen sjukdom.⁶ Det gäller inte minst vid stressrelaterad psykisk ohälsa, såsom t.ex. utmattningssyndrom och substansmissbruk.^{7,8} Erfarenheter visar också att det upplevda stigmat vid egen sjukdom är betydande bland läkare, liksom en känsla av förhöjda trösklar till att söka vård jämfört med 'den gängse' patienten.^{9,10} Det är rimligt att tänka sig att denna upplevda komplexitet - yrkesmässigt och personligt - också finns reflekterad i erfarenheterna bland de läkare som själva insjuknade i covid-19.

Tre sjukdomsberättelser om covid-19

De sjukdomsskildringar som här följer är skrivna av tre läkare med vardera ett tiotal års arbetslivserfarenhet inom olika specialiteter. En kvinnlig akutmåläkare, en manlig kardiolog och en kvinnlig onkolog. Alla tre läkarna var verksamma i USA under pandemin och deras vittnesmål publicerades i närtid till själva insjuknandet. Samtliga tre vittnesmål är skrivna under pandemins första år när osäkerhet kring smittorisk, sjukdomsförlopp och behandlingsmöjligheter ännu var omfattande. Stilen i deras vittnesmål är personlig och reflekterande, med kollegor inom den egna professionen som främsta tilltänkta läsekrets (Tabell 1). Möjligheten till generaliserbara slutsatser är förstås begränsad utifrån några enskilda vittnesmål. Däremot kan de ge oss fördjupad inblick i de känslor och resonemang som dessa läkare upplevde, med möjlighet till igenkänning och som komplement till mer kvantitativa kartläggningar.

Dr Deena Lynch

Vid insjuknandet i covid-19 arbetar Dr Deena Lynch som IVA-läkare i Florida, vid Baptist Hospital of Miami. Pandemin har drabbat regionen hårt, arbetsveckan ligger runt 80 timmar och dagarna är fyllda av patienter med svår covid-19. När Dr Lynch en dag i början av pandemin börjar känna sig ovanligt trött skyller hon det först på sin tunga arbetsbörda. Men så kommer febern.

6. Kay M et.al. "Doctors as Patients: A Systematic Review of Doctors' Health Access and the Barriers They Experience", *British Journal of General Practice* 2008;58:501–508. doi: org/10.3399/bjgp08X319486

7. Rotenstein L et. Al. "Prevalence of Burnout among Physicians: a Systematic Review", *JAMA*. 2018;320:1131-1150.

8. Fridner A et.al. "Why don't academic physicians seek needed professional help for psychological distress." *Swiss Medical Weekly* 2012;142:w13626.

9. Wistrand J (red.) *Sjuk doktor. Tio läkare berättar* (Fri Tanke) 2024.

10. Garelick A. "Doctor's health: stigma and the professional discomfort in seeking help, *The Psychiatrist*. 2012;36:81-84.

11. Lynch D. "My experience with the novel coronavirus: As doctor and patient" i *COVID-19 Pandemic*. (red. Hidalgo et.al) Elsevier, 2022, sid.35–39.

Tabell 1.

Titel	Författare	Specialitet	Tema	Publicerad
My experience with the novel coronavirus: As doctor and patient (2021)	Dr. Deena Lynch	Akutläkare & IVA-läkare	Förhöjda trösklar att söka vård	COVID-19 Pandemic Lessons from the Frontline
From Caregiver to Patient: My First-Hand Experience Surviving COVID-19 (2020)	Dr. Jignesh A. Patel	Kardiolog	Känslan av pånyttfödelse vid tillfrisknandet	www.acc.org (American College of Cardiology)
I'm A Doctor Who Got COVID-19. Here's What I Learned (2020)	Dr. Aparana Raj Parikh	Onkolog	Skuld känslor	www.wbur.org (radiokanal med säte i Boston)

Hon tar ett covidtest som faller ut positivt. Baserat på sina egna erfarenheter från arbetet på IVA är oron för livshotande sjukdom det som präglar Dr Lynch allra mest efter insjuknandet. De första dagarna blir hon också stegvis sämre. Andfåddheten är påtaglig och vid varje förflyttning mellan sovrum och badrum faller syremättnaden en bit under 90%. Ändå söker hon inte vård: "I should have presented to hospital, but like every doctor that makes for a terrible patient, I waited."

Så småningom vänder förloppet, febern försvinner och efter tio dagar kan hon återgå i arbete på IVA, nu med den egna erfarenheten i bagaget. I sitt vittnesmål resonerar Dr Lynch kring sin ovilja, eller kanske snarare oförmåga, att ta kontakt med vården för egen del. De osynliga trösklarna som höll henne kvar i hemmet trots vetskapen om allvarlig sjukdom. Men vittnesmålet handlar också om hur hon ser på sig själv och sin yrkesutövning med en ny insikt om sin egen sårbarhet och känsla för värdet av ödmjukhet: "I now live my life with a renewed sense of vulnerability and realization of my own mortality. And having cared for patients clinging to life, some who lost that battle and some who won, I also live my life with new humility."

Dr Jignesh Patel

Dr Jignesh A. Patel arbetar som chefskardiolog på Maimonides Medical Center i Brooklyn när han tillsammans med flera av sina kollegor våren 2020 insjuknar i covid-19.¹² Till att börja med är symtomen diskreta: feber och torrhosta. Men på femte dagen försämras han plötsligt med tilltagande samtalsdyspné. Han beger sig då till akuten. En datortomografiundersökning över lungorna visar

12. Patel A. "From Caregiver to Patient: My First-Hand Experience Surviving COVID-19" April 14, 2020 (www.acc.org/membership/sections-and-councils/fellows-in-training-section/section-updates/2020/04/13/12/42/from-caregiver-to-patient-my-first-hand-experience-surviving-covid-19)

omfattande förändringar och Dr Patel läggs in på intensivvårdsavdelning. Efter en behandlingscocktail bestående av tocilizumab, hydroxiklorokin och azitromycin viker så småningom andnöden och efter tre långa dagar kan han lämna sjukhuset och återgå till hemmet.

Dr Patels text handlar framförallt om den mentala press det innebär att vara isolerad från sin hustru och deras tvååriga dotter. Först i hemmet med den ständiga oron för att de också skulle insjukna, sedan på sjukhuset utan att kunna träffa sina närstående på annat sätt än över videolänk. Han skriver: "The day I finally hugged my little daughter and wife, I felt like I got my life back." Dr. Patel undvek att behandla sig själv eller att söka råd från sina kollegor via informella vägar. Istället sökte han sig till sjukhuset via akutvårdsmottagningen och valde där i första hand att förhålla sig till vården som 'en vanlig patient'. I likhet med Dr Lynch beskriver Dr Patel hur den egna sjukdomen fått honom att se på tillvaron med nya ögon: "I learned a lot from this ordeal; about the courage of frontline health care workers, the absolute importance of our loved ones and the crippling uncertainty of life – no one is guaranteed to still be here tomorrow."

Dr Aparana Parikh

Dr Aparana Raj Parikh arbetar som onkolog på Massachusetts General Hospital när hon alldeles i början av pandemin utvecklar en lättare torrhosta.¹³ Hon ringer sin arbetsgivare för att höra om hon ska stanna hemma, men får veta att hon är välkommen till jobbet som vanligt. Innan symtomen förvärras hinner Dr Parikh avverka några fulla mottagningsdagar på onkologen. När hon sedan testas positivt för covid-19 sprider sig beskedet om hennes insjuknande snabbt på sjukhuset. Eftersom hon är en av de första att insjukna i covid-19 är oron stor både bland personal och studenter. Själv isolerar sig Dr Parikh i hemmet med en enorm känsla av skuld: "For me, the two weeks of isolation were a journey to the other side of immense guilt."

Ångesten över att ha utsatt sina sköra onkologpatienter för livshotande smitta är svår att bära, liksom känslan av att därigenom ha brutit mot läkarens:

"Our oath is to first do no harm, and I couldn't stop replaying those few days and the unintentional harm I'd caused."

Dr Parikh utvecklade aldrig någon svårare sjukdom och kunde återgå i arbete igen efter sin isolering. Covid-19 drabbade henne betydligt hårdare mentalt än fysiskt. Hennes vittnesmål illustrerar därmed en aspekt av den mentala anspänning bland vårdpersonal som följde i spåren av pandemin, utöver den som orsakades av långa arbetstimmar och svårt sjuka patienter.

13. Parikh A. "I'm A Doctor Who Got COVID-19. Here's What I Learned". 2020-04-01. <https://www.wbur.org/news/2020/04/01/doctor-tests-positive>

Diskussion

Syftet med denna artikel har varit att fördjupa vår förståelse för hur det var att insjukna i covid-19 som läkare under pandemin. Genom att ta den personliga berättelsen – det nedtecknade narrativet – som utgångspunkt har vi sökt komplettera den kunskap som tidigare framkommit i enkät- och intervjustudier med ett mer självreflekterande och personligt inkännande material. Våra tre beskrivna läkare brottades alla med utmaningen att vistas i sjukvården både som läkare och patienter, liksom att införliva den egna sjukdomen med självbilden som vårdgivare. För Dr Lynchs del bestod utmaningen främst i en oförmåga att söka vård. För Dr Patel var isoleringen från familjen och att komma tillbaka fysiskt efter vården på IVA några av de största utmaningarna. För Dr Parikh var den mentala bördan mest betydande, liksom känslan av skuld och skam över att ha arbetat vidare trots infektionssymtom. När de tre läkarna tillfrisknat är tacksamhet över livet, hälsan och familjen ett gemensamt och framträdande drag i vittnesmålen.

Någon möjlighet till generaliserbara slutsatser utifrån enskilda vittnesmål finns förstås inte. Skillnaden mellan amerikansk och svensk vårdkontext måste också hållas i åtanke vid tolkningen av de tre läkarnas berättelser. Inte desto mindre ger de inblick i några av de utmaningar läkare ställdes inför under pandemin, och hur dessa kunde hanteras praktiskt och känslomässigt. Avslutningsvis kan man fundera, finns någon lärdom att dra inför framtida epidemier? Om inte annat så kanske påminnelsen om att också de som ger vård behöver omsorg. Och att läkare med erfarenhet av egen sjukdom bär på värdefulla erfarenheter för att förstå vad sjukdom gör med den som drabbas.