

Nyhetsbrev för

PKC i Stockholms län



2019-01-17 Årgång 5, nummer 1

Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län, ett samarbete
med kommuner i Stockholms län och Stockholms läns landsting

Hemsida: pkc.sll.se Kontakt: pkc.slso@sll.se Ansvarig utgivare: Peter Strang

Symtomlindring

Hej!

Ett nytt år har börjat och det är alltid spännande att blicka framåt. Vad kommer att hända i år? På PKC ser vi med tillförsikt på året som kommer.

Återkommande utbildningar

Vi fortsätter att introducera de utbildningar och kurser som vi tillsvidare kallar våra återkommande utbildningar. Det är utbildningar som vi räknar med återkommer varje termin eller varje år. En del av dem hade vi för första gången i höstas och en del av dem är för första gången under vårterminen. Jag passar på att lista dem här nedan. I vårt Kalendarium kan du se när nästa kurs är.

- *Att arbeta i palliativ vård – om livskvalité, existentiell kris och coping* (3 eftermiddagar)
- *De nödvändiga samtalen* (för alla yrkesgruppen; 1 dag)
- *De nödvändiga samtalen* (för läkare; 2 dagar)
- *Introduktion i palliativ vård* (för alla yrkesgrupper; 1 dag)

Viktiga datum

- 28 jan Kurs i grundläggande cancervård (del 1 av 3)
- 01 feb Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest
- 14 feb Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll
- 05 mar Symtomkontroll i palliativ vård
- 14 mar Att arbeta i palliativ vård – om livskvalité, existentiell kris och coping (del 1 av 3)
- 20 mar De nödvändiga samtalen
- 02 apr B5 mål-kurs för ST läkare (2 dagar)
- 04 apr Seminarium om samtal och kommunikation
- 07 maj Etikcafé – att arbeta med etikfrågor i palliativ vård
- 10 maj Kurs i grundläggande cancervård
- 14 maj Palliativ vård – en introduktion
- 17 maj De nödvändiga samtalen

- *Kurs i grundläggande cancervård* (för alla yrkesgrupper; 3 dagar)
- *Palliativ medicin motsvarande B5-mål* (för ST-läkare och övriga läkare; 2 dagar)
- *Palliativ ombudsutbildning* (3 dagar)
- *Symtomkontroll i palliativ vård* (för alla yrkesgrupper men främst för läkare och sjuksköterskor; 1 dag)
- *Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll* (1 eftermiddag)

Andra återkommande utbildningar som vi planerar för är seminarier eller workshops som tar upp de etiska frågeställningarna i palliativ vård och de utmaningar och möjligheter som det mångkulturella samhället ger den palliativa vården. Läs mer om vårt Etikcafé den 7 maj i rutan sist i nyhetsbrevet.

Symtomkontroll och symtomlindring

I årets första nyhetsbrev lyfter Peter Strang fram symtomkontrollens betydelse, och då passar jag på att säga att vi anordnar en kostnadsfri heldagsutbildning om symtomkontroll den 5 mars. Anmäl dig gärna till denna dag, den riktar sig särskilt till läkare och sjuksköterskor men alla yrkesgrupper är varmt välkomna.

Också på gång i vår

Annat som är på gång under våren är att vi kommer att släppa en ny webbutbildning som vi kallar *Smärta hos äldre*. Det är en webbutbildning som är särskilt anpassad för undersköterskor men även för

sjuksköterskor och annan personal. Vi hoppas att den är klar att visa lagom till nästa seminarium för just undersköterskor den 14 februari och som har rubriken *Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll*.

Till sist vill jag slå ett slag för två utbildningar som tar upp de existentiella frågorna inom palliativ vård. Den 1 februari håller Peter Strang i ett seminarium med temat *Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest*. Många har anmält sig men det finns platser kvar. Anmälan stänger till denna eftermiddag den 22 januari. Den andra utbildningen som tar upp det existentiella perspektivet är en seminarieserie med fokus på livskvalité, existentiell kris och coping. Vi tror utbildningen kan passa många, men kanske framförallt dig som i arbetet regelbundet möter människor i existentiell kris. Utbildningen är framtagen och hålls av Lisa Sand, socionom och medicine doktor. Lisa har lång erfarenhet av arbete i palliativ vård, är författare till en avhandling om existentiella utmaningar och coping. Det första tillfället är den 14 mars och det går fortfarande att anmäla sig.

Du kan läsa mer om samtliga aktuella utbildningar och anmäla dig på pkc.sll.se/aktuella-utbildningar

Varmt välkommen till alla våra utbildningstillfällen under våren!

Fredrik Sandlund

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Symtom- lindringens betydelse

Av: Peter Strang, vetenskaplig
ledare, PKC

Det första man förknippar palliativ vård med är symtom i allmänhet, och smärta i synnerhet. När det gäller rädslor inför döden kommer smärta ofta upp som nummer ett: Kommer jag/min anhörig att ha ont? Gör det ont att dö?

*”Gör det ont
att dö?”*

Smärtbehandling

I själva verket var svåra obehandlade smärtor vid cancer en viktig orsak till hospicerörelsen. Både under 50-talet och långt in på 60-talet innebar en cancersjukdom med spridning svåra och ibland olidliga smärttillstånd som vården stod handfallen inför. När den moderna hospicerörelsen startade låg därför smärtbehandling högt upp på listan. Man började med så kallade ”lytiska cocktails” som innehöll flytande morfin eller heroin(!) mot smärtan, men också medel mot illamående och oro. Smärtans svårighetsgrad fick för första gången styra dosen: hade man mycket ont, fick man rikligt av denna cocktail.

Idag har vi mycket djupare förståelse och kunskap när det gäller smärta och smärtmekanismer. Vi kan som regel skraddarsy läkemedelsbehandlingen (för mer information se vår videoserie ”Läkemedelsbehandling i palliativ vård” på pkc.sll.se/film-lakemedel-smarta) och i de flesta fall kan vi uppnå smärtfrihet eller nästan smärtfrihet.

*”Idag kan vi
uppnå smärtfrihet
eller nästan
smärtfrihet”*

Symtomens konsekvenser för välbefinnandet

Symtomlindring handlar emellertid inte bara om det fysiska symtomet. Även om smärta kan vara plågsamt och illamående outhärdligt, påverkar symtomen också helheten. Som en patient uttryckte det: ”Smärtan stjal all min tid! Jag skulle vilja prata med min dotter men jag orkar inte, jag har för ont...”

I den palliativa vården är det viktigt med psykologiskt stöd och möjlighet till samtal, men det går inte att föra några värdefulla samtal med en person som har rejält ont eller svårt illamående med kräkningar. Symtomlindringen är därför en förutsättning för att vi ska kunna stötta patienten på det psykologiska och det existentiella planet.

*”Svåra
obehandlade
symtom omöjliggör
djupare samtal”*

Symtomkontrollens effekter på familjen

Det finns få saker som är lika stressande för närstående som att se sin make/maka eller förälder ha svåra symtom, utan att kunna göra något åt det. I sådana situationer känner den närstående både oro, ångest och vanmakt. Effektiv symtomlindring gör därför att också närstående mår bättre!

*”Svåra symtom
skapar vanmakt
hos familjen”*

Existentiella konsekvenser

Det finns ett tydligt samband mellan smärta och dödsångest. Både allmänheten och patienterna själva förknippar smärta med svår sjukdom och döendefasen. Så länge man är smärtfri, klarar man av att hantera sin dagliga situation, men vid svåra genom-brottssmärter finns tanken där direkt: *”Nu har jag ont igen, på ett nytt ställe! Det måste betyda att sjukdomen blivit ännu värre... Kommer jag att dö...?”*





Det här är inget vi bara tror, utan vi ser sambanden i våra egna studier. Smärta ökar dödsångesten, medan smärtlindring och fungerande behandlingar tolkas på följande sätt: *”Smärtbehandlingen fungerar fortfarande. Alltså är jag inte döende än!!”*

”Svår smärta ökar dödsångesten”



Helhetssyn

I den palliativa vården talar vi om fyra dimensioner som påverkar varandra och bildar en helhet: den fysiska, psykiska, sociala och den existentiella dimensionen.

”Smärtan sprider sig... Är jag på väg att dö?”

För mer information om helhetssynen, se vår 16 minuter långa undervisningsvideo om *”Smärtans olika dimensioner”* på pkc.sll.se/video-smartans-olika-dimensioner

Önskar du få en fördjupning i *de fyra palliativa hörnstenarna*, kan du hitta korta videor om dem på pkc.sll.se/video-fyra-hornstenar

När det gäller smärta och smärtanalys finns en webbutbildning på grundläggande nivå med titeln *”Lindra smärta i palliativ vård”*, som du hittar på pkc.sll.se/webbutbildning-lindra-smarta

Vi har också en utbildningsserie med 6 korta videoutbildningar om läkemedelsbehandling med titeln "Läkemedelsbehandling av smärta i palliativ vård". Den riktar sig framför allt till läkare och erfarna sjuksköterskor, men alla kan ha nytta av den. Du hittar den på pkc.sll.se/film-lakemedel-smarta

Slutligen vill jag slå ett slag för vår kommande kostnadsfria heldagsutbildning om symtom, "Symtomkontroll i palliativ vård", den 5 mars.

Under dagen får du ta del av frågor kring smärtbehandling, ångest, depression, illamående med mera. Läs mer om utbildningen och anmäl dig på pkc.sll.se/utbildning-symtomkontroll

Källor:

Strang, P: *Symtomkontrollens betydelse i den palliativa vården.* Ur: Palliativ medicin och vård. (red Strang & Beck-Friis), 4e upplagan 2012, sid. 186-189.

Sand L, Olsson M, Strang P: *Coping strategies in the presence of one's own impending death from cancer.* Journal of Pain and Symptom Management 37 (1); 13-22, 2009.

Ny workshop: Etikcafé – att arbeta med etikfrågor i palliativ vård, 7 maj kl. 13-16

Läs mer: pkc.sll.se/utbildning-etikcafe



I den palliativa vården – vare sig den bedrivs i hemmet, på sjukhus eller i kommunalt boende – möter vi ofta etiska utmaningar. Men hur hanterar vi dessa problem i våra multiprofessionella team? Hur kan vi arbeta med etiska frågor i vardagen?

Eftermiddagen har som målsättning att ge ökad teoretisk kunskap om etiska begrepp och etiska principer, men även ökad praktisk förmåga att diskutera och reflektera över etiska problem i palliativ vård. Förutom föreläsning och diskussioner, kommer vi tillsammans pröva metoden etikcafé, som kan användas för etiska diskussioner i multiprofessionella team.

Marit Karlsson, överläkare och universitetslektor och med lång erfarenhet av palliativ vård leder oss i ett samtal om etik i palliativ vård. Karlsson är ledamot i Svenska Läkaresällskapets delegation för medicinsk etik.

Besök pkc.sll.se för mer palliativ information

PKC:s syfte är att utgöra en kunskapsbank för palliativa frågor. Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län samfinansieras av Stockholms läns landsting samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Nacka, Nykvarn, Salem, Solna och Stockholms stad.

Kontakt: pkc.sllso@sll.se
Dela utskicket



Samtliga foton © Yanan Li, om inte annat anges.