

2021-01-26 Årgång 8, nummer 1

[Läs brevet i webbläsare](#)

## Hej!

Ett nytt år har startat. Vi har säkert olika förväntningar och förhoppningar inför året. Det kanske inte är så märkvärdiga saker vi hoppas på utan tvärtom ganska vardagliga. Få träffa mormor, farfar, föräldrar, barn, vänner – mer gemenskap helt enkelt och helst inte digitalt. Många vill nog också bara ha normala arbetsförhållanden, kunna gå till jobbet om man har arbetat hemma, slippa arbeta så mycket övertid och inte alltid ha visir, munskydd och skyddskläder.

För PKC så är förväntningarna på året stora. Vi vill fortsätta att på olika sätt öka kunskapen om palliativ vård och därmed bidra till ökad livskvalité hos både patient och närstående. Begreppet palliativ vård har fått sig en törn men paradoxalt också något som allt fler är intresserade av och sett värdet av. Där har PKC och vi tillsammans ett stort ansvar att informera och förklara.

## De existentiella frågorna

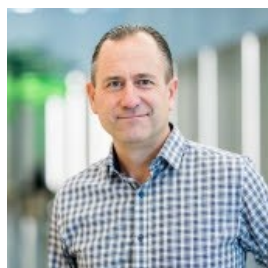
Ett år som detta så har de existentiella frågorna kommit närmare än vanligt. Sorg, ensamhet, trötthet men också hopp, mening och framtid är existentiella frågor som vi alla bär på. Kanske att de har gjorts sig mer påmind när bruset runt omkring oss har sjunkit undan något och vi tvingats leva ett annorlunda liv.

Detta Nyhetsbrev fokuserar just på de existentiella frågorna. Vi gör lite reklam för Peter Strangs nya bok "Existentiella frågor hos äldre". Med inspiration från den boken lanserar PKC idag också en rykande färsk webbutbildning med titeln "Existentiella frågor hos äldre". Mer information om den senare i Nyhetsbrevet. En releaseföreläsning med anledning av den nya webbutbildningen som kommer äga rum kl. 13.00 den 25 februari gör vi oss också reklam för. Till sist vill jag tipsa om en utbildning som jag önskar att alla medarbetare skulle få gå. Den är också existentiell och har rubriken *Existentiell kris, coping och livskvalitet* och startar den 19 maj (1,5 dag). [Anmäl dig här](#).

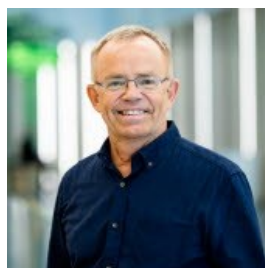
Kunskapsdelen i detta nyhetsbrev är som vanligt skriven av Peter Strang och lyfter fram en del aspekter av den existentiella dimensionen av palliativ vård och mötet med en annan människa.

Tack för att du läser vår Nyhetsbrev och sprid det gärna vidare!

## Bästa hälsningar,



**Fredrik Sandlund**  
Verksamhetschef



**Peter Strang**  
Vetenskaplig ledare

## Kalendarium

Tips på digitala utbildningar den närmaste tiden



Maligna blodsjukdomar och palliativ vård



Symtomkontroll i palliativ vård



Sårbehandling i palliativ vård

## Nyheter

### Ny bok av Peter Strang

Den nya boken "**Existentiella frågor hos äldre**" vänder sig till vårdnära personal som arbetar inom kommunens vård- och omsorgsboenden, hemtjänsten eller inom sjukvården, i verksamheter där man ofta träffar på äldre personer. Läsaren får en beskrivning av hur de existentiella frågorna kan se ut i det vardagliga arbetet och boken ger redskap för att stötta vid existentiell kris.

Existentiella frågor hos äldre handlar om hur man kan bemöta livets stora frågor, om livet och döden, mening och meningslöshet, existentiell ensamhet, skuldfrågor i livets slutskede och mycket annat. Men den beskriver också existentiellt välbefinnande och vad som skapar livskvalitet även när man är svårt sjuk. Ett särskilt avsnitt handlar om existentiell kris hos personer med demens och deras närstående.

Boken, som innehåller många fallbeskrivningar, faktadelar och reflektionsfrågor, har skrivits av Peter Strang som är professor i palliativ medicin och författare även till andra böcker för vårdnära personal. Under arbetets gång har texterna även granskats av undersköterskor, sjuksköterskor och MAS:ar.

**Boken kan läsas som fördjupning till PKC:s nya webbutbildning "Existentiella frågor hos äldre"** och går att beställa via [vardforlaget.se](http://vardforlaget.se). Uppge koden EX15 för 15% rabatt.



### Ny webbutbildning om de existentiella frågorna



PKC:s nya webbutbildning "Existentiella frågor hos äldre" vänder sig i första hand till den vårdnära personalen på särskilda boenden men är användbar i all vård där man möter äldre personer som grubblar över existentiella frågor, till exempel frågor om livet och döden, mening och meningslöshet. Programmet ger konkreta förslag på hur man kan ge stöd till personer i existentiell kris och ett särskilt avsnitt handlar om existentiell kris hos personer med demens och deras närstående. När du svarat på alla frågor kan du skriva ut ett kursintyg.

Webbutbildningen ligger fritt tillgänglig för alla. Möjlighet till inloggning med tjänstekort (Region Stockholm) kommer snart.

[Läs mer om webbutbildningen här](#)

### Releaseföreläsning 25 februari via Teams

Webbutbildningen "Existentiella frågor hos äldre" ligger redan nu uppe på PKC:s hemsida, men den 25 februari 15.00–15.45 kommer vi också ha en release på nätet, som ni gärna får anmäla er till! Releasen kommer inledas av Peter Strang, med



en kortare föreläsning om existentiella frågor hos äldre (20–30 min), därefter kommer vi att visa hur webbutbildningen fungerar och hur den kan användas.



[Anmäl dig till releaseföreläsningen här!](#)

## Ny Närståendeenkät från Svenska palliativregistret

Svenska palliativregistret hoppas att den nya närståendeenkäten kommer ge en bra bild av närståendes upplevelse av palliativ vård i livets slut.

Förutom att närstående får möjlighet att ge återkoppling till vården ger det även vårdpersonalen värdefull information om de uppfattat patientens symtom på liknande sätt som närstående och hur kommunikationen med närstående har fungerat. Att få information om vården från fler källor innebär även att data i registren kan bekräftas och kontrolleras mot varandra vilket är betydelsefullt för registreringarnas tillförlitlighet.

Närstående som fyller i enkäten möts i den nya enkäten av ett tidsförlopp där vården delats in i tidsperioder innan, under och efter dödsfallet. Tidsaspekten har betydelse då dödsfallsenkäten är uppbyggd för att undersöka vården sista veckan i livet. Flera av frågorna har fått flera svarsalternativ för att kunna bemöta olika upplevelser, framförallt gällande hur kommunikationen med vårdpersonalen har fungerat. I utvärdering av nuvarande närståendeenkät upptäcktes ett stort behov av frisvarsalternativ vilket även utökats i den nya enkäten.

Återrapporteringen av enkätsvaren kommer att presenteras i utdataportalen på Svenska palliativregistrets hemsida med ett liknande utseende som dödsfallsenkäten rapporteras idag. Separata diagram och täckningsgrad planeras för enkätens olika frågor och även diagram som visar om det är överensstämmelse med motsvarande fråga i dödsfallsenkäten. Förhoppningen är att närståendeenkäten kommer få en bred användning och ge ytterligare kunskap om hur vi kan förbättra den palliativa vården i livets slut.

Om er enhet ännu inte använder Svenska palliativregistrets Närståendeenkät, maila [info@palliativregistret.se](mailto:info@palliativregistret.se) och registrera er!

## Existentiella frågor hos äldre – en ny webbutbildning!

Av Peter Strang, vetenskaplig ledare

### Livet = existens

Livet och existensen är i grunden samma ord, existentiella frågor handlar därför om livet och livets villkor, särskilt när man blickar in i det okända. Vad är meningen med allt? Är livet här på jorden det enda vi har eller blir det någon form av fortsättning efter livet?

Ofta tänker man på existentiella frågor i form av existentiell kris, men många existentiella situationer kan också handla om ett intensivt existentiellt välbefinnande. Den känslan kan uppstå till exempel när man plötsligt blir kär och vill ta hela världen i sin famn eller när ett barn föds. Men man kan också uppleva existentiellt välbefinnande mitt i en sjukdomsperiod när man efter veckor med smärta och symtom plötsligt är symtomfri och utvilad igen. Att åter kunna ta en utomhuspromenad och känna doften av frisk luft, utan att känna sig trött eller ha ont kan vara djupt existentiellt.

### Existentiella frågor hos äldre

Frågorna av existentiell natur befinner sig ofta på ett existentiellt spänningsfält med motpoler och kan handla om mening eller meningslöshet, skuldfrågor eller försoning, existentiell ensamhet eller en djup känsla av gemenskap med allt och alla, livet eller döden.

För den äldre aktiveras de existentiella frågorna när man blir påmind om att livet håller på att ta slut och döden i en nära framtid är det sannolika. Men i motsats till yngre personer behöver inte den äldre personen nödvändigtvis uppleva döden som ett hot, utan döden kan vara något man längtar efter, på grund av att man upplever att man levt klart och är "mätt" på livet. Men dödslängtan hos den äldre kan också handla om livsleda och meningslöshet. Det kan skapa situationer som är svåra att hantera. Hur gör man som personal om en äldre person gång på gång upprepar: "Varför måste man leva? Varför får man inte dö?"

*"Varför får man inte dö?"*

### Existentiell kris vid demens

Ur existentiell synvinkel är det viktigt med känslan att höra till, att finnas i ett sammanhang, medan motsatsen väcker existentiell ångest och en känsla av existentiell ensamhet. Känsla av sammanhang, KASAM, är därför i grunden ett

existentiellt begrepp. Vid demens hotas denna känsla, eftersom en demenssjukdom innebär att man inte längre känner igen sin omgivning och på sikt kanske inte ens känner igen sina närmaste eller ens sig själv. En sådan upplevelse kan skapa en känsla av hemlöshet, samtidigt som demenssjukdomen gör att det inte är så lätt att föra existentiella samtal. Därför är den sociala gemenskapen en särskilt viktig buffert vid demens, och ett sätt att minska den existentiella oron åtminstone för stunden.

För närstående är den existentiella krisen också speciell. Medan närstående kan samtala med den sjuke vid fysisk sjukdom, kanske fortfarande vid dödsbädden, ser situationen annorlunda ut vid demens. Förloppen kan se olika ut men i vissa fall innebär en demenssjukdom att personligheten påverkas. De vuxna barnen känner inte längre igen sin mamma eller pappa och känner främlingskap inför det nya beteendet som kan uppstå. I olyckliga fall kan personen med demens inte ens känna igen sina barn mot slutet, vilket skapar en djupt existentiell situation.

## Webbutbildning om existentiella frågor hos äldre

PKC har gjort en webbutbildning om existentiella frågor hos äldre. Programmet riktar sig i första hand till personal på vård och omsorgsboenden, men är användbart i all vård där man möter äldre personer i livets slutskede. Utbildningen består av tre block:

- **Det första blocket** handlar om existentiella situationer som vi alla känner igen oss i: födelsedagsfesten där man kan känna sig ensam mitt i vimlet, vardagsmorgonen som kan kännas meningsfull eller meningslös, sjukdomen som påverkar hela familjen och skilsmässan som väcker många existentiella tankar för den som är drabbad.
- **I det andra blocket** får vi följa fyra personer: Alma, Greta, Amar och Karl. Webprogrammet ger en kort tillbakablick och vi får se hur dessa fyra personers barndom och liv sett ut tidigare. Därefter kretsar frågorna kring frihet att göra egna val och skuld som kan bli en konsekvens av valet, mening och meningslöshet, existentiell ensamhet och gemenskap och slutligen också frågor om livet och döden.
- **I det tredje blocket** fördjupas dessa fyra existentiella teman. Demensfrågorna har ett särskilt block. Den som gör webbutbildningen får öva sig på att ge stöd i existentiella frågor.

Texterna har tagits fram av PKC med hjälp av undersköterskor och sjuksköterskor som själva arbetar inom kommunens vård och omsorg.

*”Webbutbildning framtagen av PKC i samarbete med omsorgspersonal”*

## Gå webbutbildningen

Webbutbildningen är nu tillgänglig via PKC:s hemsida. Utbildningen är kostnadsfri, och i slutet av den kan du ladda ner ett diplom.

[Till webbutbildningen](#)

### Vidareläsning

- **Strang P:** *Existentiella frågor hos äldre*. Vårdförlaget, 2021



Foto från Pixabay.com

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län samfinansieras av Region Stockholm samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Järfälla, Lidingö, Nacka, Nykvarn, Salem, Sollentuna, Solna, Stockholms stad, Tyresö, Vallentuna och Vaxholms stad.

Läs mer om oss på: [pkc.sll.se](http://pkc.sll.se)  
Kontakt: [pkc.sllso@sll.se](mailto:pkc.sllso@sll.se)

**Foto:** Yanan Li  
**Följ oss** på Facebook och Instagram  
[Tipsa en vän](#)

Dela utskicket:



[Avregistrera dig från nyhetsbrevet](#)



 **Palliativt kunskapscentrum**  
REGION STOCKHOLM