

Nyhetsbrev för PKC i Stockholms län

2020-02-20 Årgång 6, nummer 2

Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län, ett samarbete
med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm

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

Akupunktur mot andnöd

Hej!

Årets andra nyhetsbrev inleds med att konstatera att min cykeltur in till centrala Stockholm från de södra förorterna numera föräras med fina soluppgångar – inte minst när jag passerar över Västerbron. Härligt! Nu är det ju så roligt att vårt nyhetsbrev inte bara läses av oss som bor i Stockholms län utan i alla delar av landet. Det är vi glada och stolta över!

För PKC i Stockholms län har det från början varit en strategi att söka samarbete med andra aktörer som också har ett utbildningsuppdrag, som sitter på en särskild kunskap, eller som har särskilt ansvar för vissa målgrupper. Det, tror jag, kan ha positiva effekter på många plan. Vi får använda den bästa kompetensen som finns inom ett område, vi når målgrupper vi inte skulle ha nått annars, och vi befrämjar samverkan och känslan av att samarbete är enda vägen framåt.

Ett av de senaste exemplen på ett tydligare samarbete är att PKC nu och framöver ska genomföra ett par utbildningar tillsammans

Viktiga datum

- 17 mar Palliativ vård – en introduktion
- 19 mar De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 01 apr Maligna blodsjukdomar och palliativ vård
- 03 apr De nödvändiga samtalen [fullbokad]
- 15 apr Etikcafé – att arbeta med etikfrågor i palliativ vård
- 28 apr Symtomkontroll i palliativ vård [fullbokad]
- 29 apr Grundläggande cancervård
- 29 apr Palliativ vård i ett mångkulturellt samhälle
- 12 maj Trygg när döden närmar sig
- 18 maj Existentiell kris, livskvalitet och coping (3 dagar)
- 19 maj Omvårdnad och behandling vid maligna tumörsår
- 26 maj Palliativa ombudsdagen

med Stockholms sjukhem under hösten 2020. Den första äger rum den 16–17 september och är en 2-dagars kurs för erfarna läkare inom akutsjukvården på temat *”Den svårt sjuke patienten inom akutsjukvården – symtomlindring på avancerad nivå för läkare”*. Det andra samarbetet är kring en kurs för läkare och sjuksköterskor inom den specialiserade palliativa vården och har rubriken *”Avancerad smärtlindring och palliativ sedering inom specialiserad palliativ vård”*. Läs mer i särskild ruta.

Detta nyhetsbrev innehåller som vanligt en kunskapstext av Peter Strang, och denna gång tar Peter upp det spännande ämnet *”Akupunktur vid andnöd”*. Och det passar bra eftersom vi denna vecka haft en heldag om *”Komplementär och integrativ medicin i palliativ vård”*. Ännu ett fint exempel på samverkan – denna gång med RCC

Stockholm Gotland. Stort tack RCC och Johanna Höök, Kathrin Wode och alla andra föreläsare.



**VAXHOLMS
STAD**

Till sist är det roligt att få säga att ytterligare en kommun nu är med i PKC-samarbetet, och det är Vaxholms stad. Välkomna Vaxholm och tack för att ni går före! I nästa nyhetsbrev är jag rätt säker på att jag kan berätta att ännu en kommun har gått med. 😊

Bästa hälsningar,

Fredrik Sandlund

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Ny återkommande utbildning:

Den svårt sjuke patienten inom akutsjukvården – symtomlindring på avancerad nivå för läkare



Att fatta beslut om insatser och rätt vårdnivå kan ibland vara svårt, är patienten akut sjuk eller i livets slutskede? Hur kan vi optimera vården och ge god symtomlindring vid svår obotlig sjukdom? Utbildningen syftar till att stärka din kunskap inom dessa områden, tillföra nya verktyg för att minska lidande och ge patienter bästa möjliga livskvalitet i livets slut.

Utbildningen är ett samarbete med Stiftelsen Stockholms sjukhem



Datum: 16–17 september 2020

Plats: Stockholms sjukhem

Läs mer: pkc.sll.se/utbildning-akutlakare-ht20



Hemtjänst och hemsjukvård på Ekerö i gemensam utbildningssatsning – ett spännande pilotprojekt!

I projektet deltog hemtjänstverksamheter och primärvårdens hemsjukvård i syfte att utveckla samarbetet kring de svårast sjuka i ordinärt boende. Initialt träffades chefer, kommunens MAS och representanter för PKC för att inventera behovet av utbildning och samarbete. Därefter har det utbildats palliativa ombud inom hemtjänstverksamheterna. Avslutningsvis träffades de nyutbildade ombuden, distriktssköterskor, biståndshandläggare, chefer och MAS i en gemensam workshop.

Tips om en viktig utbildning:

Lär dig att arbeta med metoden Etikcafé



Den 15 april kommer läkare Marit Karlsson åkandes från Linköping och håller ett eftermiddagsseminarium med temat "Etikcafé – att arbeta med etikfrågor i palliativ vård". Marit Karlsson arbetar som överläkare på LAH i Linköping och är även lektor på Linköpings universitet. Hon har lång erfarenhet av palliativ vård och att utbilda inom detta område.

Varmt välkommen att använda dig av en metod som du sedan kan praktisera på din arbetsplats.

Datum: 15 april 2020, 13:00–16:00

Plats: Josabethsalen, Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 5

Läs mer: pkc.sll.se/utbildning-etikcafe-vt20



I Nykvarn händer det spännande saker!

Runtom i länets kommuner finns Palliativa ombud som sprider kunskap och stöttar kollegor i frågor som rör den palliativa vården. Det här är ett exempel.

Med stöd av sina chefer har de palliativa ombuden i Nykvarn planerat och genomfört en temadag för sina kollegor på vård- och omsorgsboendet och i hemtjänsten. Förmiddagen ägnades åt smärta hos äldre och PKC var inbjudna att medverka. Peter Strang föreläste, och därefter följde gemensamma diskussioner med utgångspunkt från innehållet i PKC:s webbutbildning om smärta hos äldre.

På eftermiddagen var det dags för workshop och nu var det ombuden själva som stod för programmet! Inledningsvis visades några av de videoföreläsningar (om hörnstenarna) och bildspel (om omvårdnad och symtomlindring) som finns på PKC:s hemsida. Sedan fick all personal rotera mellan fyra olika stationer, som alla hade någon av de palliativa hörnstenarna som tema. Ombudens farhågor om att det skulle bli "trögpratad" visade sig vara obefogade. Det fanns ett stort intresse av att få diskutera tillsammans!

Vi från PKC är mycket imponerade över det fina arbete som ombuden gör – inte bara i Nykvarn utan på många håll i vårt län!

Utbildning av palliativa ombud i kommunen

pkc.sll.se/utbildning-palliativombud

Webbutbildningen "Smärta hos äldre"

pkc.sll.se/webbutbildning-smarta-hos-aldre

Videor om de fyra hörnstenarna

pkc.sll.se/undervisningsvideor

Akupunktur mot andnöd

Av: Peter Strang, vetenskaplig
ledare, PKC

Andnöd (dyspné) är ett av de vanligaste symtomen i palliativ vård, oavsett diagnos. Vid svår KOL i sena palliativa skeden är dyspné det stora problemet hos alla patienter men även vid cancer har 50–70% störande dyspné, till och från. Icke-farmakologiska metoder som lägesändringar, att öppna ett fönster, andningsgymnastik, och att använda luftfläkt kan göra skillnad i många fall. När det gäller läkemedel, är morfin ett förstahandsval oavsett om man har andnöd på grund av KOL, cancer eller annan diagnos.

*”Lägesändringar, att
öppna ett fönster,
andningsgymnastik, och
att använda luftfläkt kan
göra skillnad”*

Akupunktur i palliativ vård

Akupunktur har prövats med viss framgång mot många symtom i palliativ vård, till exempel vid smärta, illamående och cancerutlöst fatigue (trötthet). I min egen forskargrupp har vi sett effekt av akupunktur på störande muntorrhet i palliativ hemsjukvård¹.

*”Akupunktur har
prövats mot smärta,
illamående, fatigue
och muntorrhet”*

Det har gjorts ett flertal studier för att bedöma akupunktorens eventuella effekter på dyspné och flera är gjorda i sena palliativa skeden. Dessa studier har sammanställts av *Philipp von Trotz och medarbetare* i en helt färsk metaanalys från 2020². Man hittade 691 studier men enbart 12st (omfattande 597 patienter) med svår KOL eller cancer höll tillräckligt hög vetenskaplig kvalitet för att ingå i utvärderingen.

Studierna såg olika ut. I två av 12 studier fick patienterna bara en behandlingsomgång, i de övriga fick de 3 till 42 behandlingar (i snitt pågick studierna i 25 dagar). Man använde inte heller samma akupunkturpunkter (även om punkterna LU1, LU10, ST36 och LI4 var ofta återkommande). I tre av studierna använde man akupressur istället för akupunktur.

Andnöd

Oavsett metod, såg man ändå i praktiskt taget samtliga studier att akupunktur har en tydlig, statistiskt säkerställd effekt mot andnöd, jämfört med kontrollgrupper. Också i studier där man jämförde äkta akupunktur med ”placebo-nålar”, såg man att akupunktoren minskade andnöden.

I några av studierna rörande patienter med KOL, undersökte man också effekten på 6 minuters gångtest (6MWT) som är ett mått på hur andfådd man blir vid ansträngning. Också i de studierna såg man att värdena

blev bättre av akupunkturbehandling. Förutom effekten på andnöd, såg man också viss förbättring av livskvalitet och ångest.

”Akupunktur och akupressur minskade andnöd och förbättrade livskvaliteten”

Diskussion

Andnöd är ett störande symtom och i svåra fall kan andnöden till och med ge panik. Det är därför viktigt att ta symtomet på största allvar. Som redan nämnts har de icke-farmakologiska metoderna stor plats och morfin ger lindring vid akut andnöd, oavsett om man ger det som en injektion subkutant, inhalerar morfin eller ger det som tablett. Ändå blir inte alla patienter hjälpta fullt ut, därför är det bra att studier utvärderar effekten av behandlingar som akupunktur.

Sammanfattningsvis pekar studierna entydigt på att akupunktur har effekter, men eftersom studierna ser så olika ut både när det gäller upplägg och val av patienter, är det svårt att säga med säkerhet vem som har störst nytta av akupunkturbehandling. Med tanke på att det finns en relativt stor spridning i resultaten, är det troligt att vissa patienter kommer att ha mycket god effekt, medan andra sannolikt bara har liten eller marginell effekt av sådana behandlingar.

Referenser

1. **Rydberg M, Strang P:** *Acupuncture for patients suffering from xerostomia in hospital-based home care suffering from xerostomia.* Journal of Palliative Care 15 (4); 20–23, 1999.
2. **von Trott P. et al.:** *Acupuncture for Breathlessness in Advanced Diseases: A Systematic Review and Meta-analysis.* Journal of Pain and Symptom Management 2020 (59): 327–228.

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 Region Stockholm samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Järfälla, Nacka, Nykvarn, Salem, Sollentuna, Solna, Stockholms stad, Tyresö och Vaxholm

Kontakt: pkc.sllso@sll.se

Dela utskicket

