

Nyhetsbrev för

# PKC i Stockholms län



2016-05-18 Årgång 2, nummer 4

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

Hemsida: [pkc.sll.se](http://pkc.sll.se) Kontakt: [pkc@sll.se](mailto:pkc@sll.se) Ansvarig utgivare: Peter Strang

## Tema: Smärtans dimensioner

### Nytt från PKC

*Av: Peter Strang, vetenskaplig  
ledare*

#### Nyhetsbrevet

PKC:s nyhetsbrev har blivit populärt och läses nu över hela landet! Sprid info om brevet – vi tar gärna emot fler läsare.

#### Utbildningar

Sedan senast har vi hunnit hålla ytterligare två halvdagsseminarier: ett om existentiell kris med kurator Lisa Sand och ett om svåra samtal med sjuksköterskan Erica Neumann och överläkare Per Fürst. Båda eftermiddagarna fick mycket goda utvärderingar och vi planerar därför att göra utbildningarna i repris framöver. Vi har också hållit ytterligare en utbildning som riktar sig specifikt till undersköterskor. Också den planerar vi att upprepa. Håll utkik efter höstens kurser på vår hemsida <http://pkc.sll.se>

Vårt sista utbildningstillfälle håller vi den 25 maj, för **läkare som arbetar inom SÄBO**, eftersom det finns behov att diskutera ordinationer i livets slutskede,

### Viktiga datum

*Aktuella utbildningar hos PKC*

25 maj Att vara SÄBO-läkare i palliativ  
vård

brytpunktssamtal och annat. *Sprid gärna  
info till era läkare om detta!*

#### Undervisningsvideon

Våra undervisningsvideor har blivit populära. Redan nu har över 600 personer sett utbildningen om oro och ångest. Vi vill uppmuntra er till att använda våra videoinspelningar t.ex. i er egen fortbildning. *Videoinspelningarna får användas fritt, men ange källan, dvs. PKC (Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län).*

## Smärtans dimensioner i palliativ vård

Av: Peter Strang, vetenskaplig ledare

När man har en sjukdom som kärilkramp, ledvärk eller cancer med metastaser, är det frestande att bara tänka på smärta som en kroppslig upplevelse, eftersom patienten har ont i ryggen, buken, bröstet eller någon annan kroppsdel. Då är det inte konstigt om man bara fokuserar på smärtstillande läkemedel.

Självklart spelar läkemedel stor roll för smärtbehandlingen, och i den palliativa vården bör vi vara skickliga på att göra smärtanalys och välja rätt preparat. Men i svåra fall räcker det inte, eftersom smärtan är mer komplex än så.

Till och med IASP, dvs. International Association for the Study of Pain, definierar smärtan som en obehaglig sensorisk (= kroppslig) och emotionell (= känslomässig) upplevelse, dvs. känslomässiga faktorer som oro och ångest spelar stor roll för smärtupplevelsen. Idag vet vi också att det finns särskilda bansystem och områden i hjärnan som tolkar dels den sensoriska (kroppsliga), dels den känslomässiga delen av smärtan.

*”Smärtan har alltid en känslomässig komponent. God omvårdnad som skapar lugn, trygghet och gemenskap kan dämpa smärtupplevelsen.”*

*”Trygghet, känsla av gemenskap och minskad dödsångest dämpar smärtupplevelsen.”*

### Smärtans känslomässiga del

Vad betyder då begreppet ”emotionell upplevelse” i den dagliga palliativa vården? Ganska mycket, faktiskt! Rent konkret innebär det att varje gång man har ont, kommer smärtan att tolkas på ett känslomässigt sätt utgående från personens tidigare upplevelser och hennes aktuella situation. Känslomässiga faktorer kan med andra ord förstärka den smärta vi känner i kroppen och skattar på VAS.

### Psykiskt, socialt, existentiellt...

I palliativ vård kan begreppet ”emotionell upplevelse” innebära följande:

Smärtupplevelsen (och skattningen på VAS) ökar av följande faktorer:

- Psykiska faktorer såsom oro, ångest, nedstämdhet
- Sociala faktorer såsom ofrivillig ensamhet
- Existentiella faktorer såsom dödsångest.

Det betyder rent praktiskt att oro, ensamhet och dödsångest förstärker upplevelsen av smärta. Patienten börjar känna efter och snart känns smärtan i kroppen som väldigt intensiv.

Om vi däremot kan minska oron, skapa en känsla av gemenskap i omvårdnaden och om vi kan reducera dödsångesten, så finns det en chans att även smärtan i kroppen minskar! Se FAKTARUTAN på nästa sida.

### Åtgärder som dämpar upplevelsen av smärta i kroppen

- Lugn och trygghet
- Känslan av gemenskap – även korta stunder när man sitter ner ger mätbara effekter på smärtcentrum!
- Kroppskontakt (hålla handen, taktill massage osv)
- Stödjande existentiella samtal som dämpar dödsångesten

### Vetenskapligt stöd?

Vi talar ofta om helhetssyn, men finns det ett vetenskapligt stöd för att minskad oro, minskad dödsångest och minskad ensamhet skulle påverka smärtan i kroppen? Ja, ju mer hjärnforskning som görs, desto fler bevis får man för att kropp och själ påverkar varandra.

T.ex. har man genom hjärnforskningen visat att smärtcentrum har två skilda delar, en "fysisk" del som registrerar smärtan i kroppen, och en "psykisk" del som tolkar smärtan på ett känslomässigt och personligt sätt.

Den allra nyaste forskningen visar att ofrivillig ensamhet, känslan av utanförskap, aktiverar smärtcentrum, medan gemenskap dämpar smärtcentrum. Studierna är publicerade i världsledande tidskrifter!

*"Idag finns vetenskapliga bevis för att ensamhet ökar smärtupplevelsen i kroppen."*

## Att behandla smärta

### Fysisk smärtanamnes

En smärtanamnes och smärtanalys är grunden för en framgångsrik behandling. Innan man väljer läkemedel, bör man veta om smärtan är nociceptiv ("vanlig" smärta), om det finns rörelseutlösta komponenter, (talar för inflammation) eller om det finns nervkomponenter, eftersom olika läkemedel har olika bra effekt på de ingående smärttyperna. Utgående från den fysiska smärtanalysen kan patienten också bli hjälpt genom icke-farmakologiska åtgärder, t.ex. genom lämpliga hjälpmedel eller genom sjukgymnastik.

### Emotionell smärtanalys

Men det viktiga är att man inte glömmer bort den känslomässiga delen när man gör smärtanalysen. Är patienten orolig och otrygg? Är hon ensam (viktigt inte minst i hemsjukvården)? Känner hon dödsångest? Alla dessa delar spelar roll för upplevelsen av smärta i kroppen eftersom oron gör att man börjar känna efter i kroppen.

#### Källa och vidareläsning (i bokkapitlen finns hänvisningar till vetenskapliga referenser):

**Eisenberger N.** et al: Does rejection hurt? *Science* 302(5643), sid 290-292, 2003.

**Strang P:** *Den mångfacetterade smärtan*. Ur boken: Cancerrelaterad smärta, 2a upplagan. Studentlitteratur 2012. (sid 19-34)

**Strang, P:** *Ensamhet gör ont på många plan*. Ur boken: Att höra till. Om ensamhet och gemenskap. Natur & Kultur 2014. (Sid 36-47)

## Videoundervisning om smärtans dimensioner

Vill du få en mer utförlig genomgång av smärtans dimensioner kan du lyssna på vår videoföreläsning som du hittar på <http://pkc.sll.se/utbildning/videoforelasning.ar/>. I videoundervisningen (cirka 16 minuter) finns fallbeskrivningar, en fakta-del och avslutande reflektionsfrågor.



*”Våra videoinspelningar får användas i utbildningssammanhang på er enhet.”*

Det är fritt fram att använda våra video-undervisningar i utbildningssammanhang på er enhet, bara ni anger källan, dvs. PKC – Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län.

## Besök [pkc.sll.se](http://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, Nynäshamn, Salem, Solna, Stockholm och Vaxholm.

Kontakt: [pkc@sll.se](mailto:pkc@sll.se)  
Dela utskicket

