

Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm



2025-06-18 | Årgång 12 | Nummer 6

[Läs brevet i webbläsare](#)

Hej!

Snart är det sommar, och vi på PKC vill passa på att summera den här terminen och samtidigt förbereda oss inför hösten som kommer. Det har varit en intensiv och händelserik vår fylld av olika engagemang, inte minst firandet av PKC 10 år den 23 maj, och planeringen av den Nationella konferensen i palliativ vård till hösten som vi ser fram emot mycket. Vi kan också summera att alla kommuner är med i PKC-samarbetet, vilket vi är mycket glada för. Det var några av vårens händelser, utöver våra utbildningar och föreläsningar förstås. Ni kan läsa mer om PKC:s 10-årsjubileum i referatet längre ned i detta Nyhetsbrev.

Jag har själv nu hunnit arbeta drygt en månad i min nya roll som verksamhetschef för PKC, och vilken månad det har varit! Fantastiskt att mötas av allt engagemang i olika sammanhang och få ta del av så mycket fint arbete som pågår i verksamheterna på olika sätt.

Under sommaren hoppas vi att ni alla får möjlighet till avkoppling och vila och dagar där du får göra det just du behöver och vill.

Med önskan om en fin sommar,
Annika Cederholm med medarbetare



Annika Cederholm
Verksamhetschef



Anette Alvariza
Vetenskaplig ledare



Linda Björkhem-Bergman
Vetenskaplig ledare

Kalendarium

Kommande utbildningar med platser kvar

Ledarskapsutbildning – att leda den palliativa vården i kommunal vård och omsorg



Kursledare: Charlotte Klinga och Ingeli Simmross



Remittering till ASIH och SPSV

Digital föreläsning för läkare verksamma inom akutsjukvård och geriatrik i Region Stockholm



Att inkludera hbtq+ perspektiv i palliativ vård

Föreläsare: Max Kleijberg



Symtomkontroll och teamarbete

Fysisk heldagsutbildning för legitimerad personal inom kommunal hälso- och sjukvård



Digital ombudsträff för palliativa ombud i kommunerna

Digital eftermiddagsträff för palliativa ombud utbildade av PKC



Informationsmöte för chefer om PO-utbildning för personal inom akutsjukvård och geriatrik

Digital informationsträff



Digital ombudsträff för palliativa ombud i kommunerna

Digital eftermiddagsträff för palliativa ombud utbildade av PKC



Fortbildningseftermiddag för ST-läkare och specialister i palliativ medicin

Tema: Förhållningssätt, kommunikation och pedagogik inom palliativ vård



Palliativ vård – en introduktion

Halvdags introduktionsutbildning i palliativ vård



Vardagen och döden – om ett livsviktigt perspektiv som inte får tas för givet

Föreläsare: Lena-Karin Erlandsson och Maria Nilsson



Dropp i livets slut

Föreläsare: Christel Hedman



10:e nationella konferensen i palliativ vård

Tvådagars konferens på Stockholm Waterfront i Stockholm. Arrangerar gör PKC, Marie Cederschiöld Högskola, Stockholms Sjukhem samt NRPV.



Syrgas i palliativ vård

Digital föreläsning för läkare verksamma inom akutsjukvård och geriatrik i Region Stockholm



ST-handledning för specialister i palliativ medicin

2-dagarsutbildning för specialister i palliativ medicin som är eller snart kommer att vara handledare åt ST-läkare i palliativ medicin



De nödvändiga samtalen – läkare

Ges i samarbete med Palliativt Utvecklingscentrum i Lund och Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland

Nyheter

PKC firade 10 år av kunskap, utveckling och engagemang



Fredagen den 23 maj 2025 samlades medarbetare, samarbetspartners och gäster på Münchenbryggeriet i Stockholm för att fira Palliativt kunskapscentrums 10-årsjubileum – ett decennium av arbete för att stärka och sprida kunskap om palliativ vård.

En dag fylld av reflektion, inspiration och framtidstro

Dagen inleddes med lunchmingel och postervandring där 34 postrar visade upp forskning, utvecklingsprojekt och erfarenheter från en mängd olika verksamheter. Lokalen var festligt pyntad med ballonger, blommor och två stora skärmar med bildspel vilket skapade en varm och välkomnande atmosfär.

På scenen bjöds det på ett varierat program med tillbakablickar, framtidsspaningar och personliga berättelser. Fredrik Sandlund och Annika Cederholm hälsade välkomna och inledde med en dialog tillsammans med Peter Strang om PKC:s resa från idé till etablerad kunskapsnod.

Röster från vård och omsorg

Två filmer visade röster från region och kommun, följt av tal från Anders Ahlsson (Region Stockholm), Maria Alm (Danderyds kommun) och Karin Borgström (SLSO).

Palliativ vård i utveckling

Professorerna Anette Alvariza och Linda Björkhem Bergman belyste palliativ vårds utveckling – från hospicefilosofins rötter till dagens breda tillämpning. De betonade vikten av helhetssyn, livskvalitet och erkännande av döden, samt vikten av samtal vid allvarlig sjukdom och genuin närvaro i mötet med patienter och närstående.

Medarbetarnas röster och framtidens perspektiv

Efter posterpresentationer på scenen intervjuades flera av PKC:s medarbetare. De delade med sig av minnen, lärdomar och vad som gjort störst intryck under åren. Dagen

avslutades med att alla PKC:s medarbetare fick ta emot en varm applåd från deltagarna och sammanfattning av Fredrik och Annika.

Av: Jessica Fremnell, SLSO

Stort tack till alla enheter som bidrog med postrar



Vi vill rikta ett stort och varmt tack till er alla som bidrog till att vårt firande blev en minnesvärd dag.

Ett särskilt tack till alla verksamheter som generöst delade med sig av sina utvecklingsarbeten – både genom inspirerande posters och presentationer. Bredden och mångfalden i projekten visar tydligt att möjligheterna att utveckla den palliativa vården är oändliga.

Vi vill även tacka de enheter som välkomnat oss på besök och delat med sig av sina erfarenheter. Att få lyssna till era röster och få dela det i filmerna som visades under dagen blev ett uppskattat inslag.

Tack från oss på PKC!



*Medarbetare från Söderströmshuset,
Ekerö*



Palliativa teamet, Danderyds sjukhus

10:e Nationella konferensen i palliativ vård



Välkommen till Stockholm den 18–19 november 2025!

Sista datum för anmälan till lägre pris: 25 juni!

Nu är det sista chansen att anmäla sig till årets Nationella konferens i palliativ vård till ett lägre pris! Passa på att anmäla dig senast den 25 juni. Det preliminära programmet uppdateras efter hand men mycket är redan klart.

Den 10:e Nationella konferensen i palliativ vård är ett samarrangemang mellan NRPV, Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län (PKC), Marie Cederschiöld högskola och Stiftelsen Stockholms Sjukhem.

[Till konferensens hemsida](#)

Reflektionsledarutbildning

Vill du som chef att någon av dina medarbetare ska bli reflektionsledare på din arbetsplats? Nu har vi två nya datum till våren 2026.

Att utbilda någon från den egna verksamheten att leda reflektionsgrupp ger förutsättningar till ett hållbart arbetssätt. För att komma igång med regelbunden reflektion i verksamheten erbjuder PKC en grundläggande reflektionsledarutbildning.

Som chef behöver du fundera på vem i din verksamhet som kan vara lämplig att leda reflektionsgrupp. Vi tror att det är bra om fler medarbetare från samma verksamhet utbildas, för möjlighet till kollegialt stöd.

Utbildningen är framtagen i samarbete med Palliativt centrum för samskapad vård och Palliativt Centrum vid Västra Götalandsregionen

Kursomgång 1 våren 2026

Kursstart: 17 mars 2026

[Läs mer och anmäl dig](#)

Kursomgång 2 våren 2026

Kursstart: 19 maj 2026

[Läs mer och anmäl dig](#)

Palliativ ombudsutbildning för personal inom akutsjukvård och geriatrik

För två år sedan startade utbildningssatsningen för att utbilda palliativa ombud inom akutsjukhus och geriatrik hos oss på PKC. Idag har vi 200 ombud som finns ute i verksamheterna på sjukhusen, vilket vi är mycket glada över.

Vi kommer dessutom presentera en poster på EAPC som utgår från abstract om utbildningen på den 19:de Världskongressen, European Association for Palliative Care (EAPC) som går av stapeln nästa vecka i Helsingfors.



*Deltagare från en av de senaste omgångarna
(foto: Kristina Zarins)*

Höstens utbildningsomgång är fulltecknad men vi har redan släppt datum till våren 2026. Utbildningen är väldigt uppskattat och här kommer ett citat från en deltagare som varit med och beskriver vad som var extra värdefullt att delta:

"Själva andemeningen med kursen, budskapet om att vi arbetar med människor och vårdar personer i deras sista tid i livet. Föreläsare/konsulter från klinisk verksamhet och med bred och lång erfarenhet var mycket intressant att ta del av."

Läs mer och anmäl dig här:

Kursomgång 1 våren 2026

Kursstart: 20 januari 2026

[Läs mer och anmäl dig](#)

Kursomgång 2 våren 2026

Kursstart: 31 mars 2026

[Läs mer och anmäl dig](#)

Digitalt informationsmöte för chefer om PO akut/geriatrik

Vill du som chef inom akutsjukvård eller geriatrik att någon av dina medarbetare ska bli palliativt ombud? Eller har du redan palliativa ombud och vill veta mer om utbildningen de gått? Välkommen då till denna digitala informationsträff där vi berättar mer om upplägg och innehåll!

[Läs mer och anmäl dig](#)

Månadens film!



Årets sjätte månadens film som vi vill uppmärksamma är inspelad av specialistfysioterapeut Fiona Cameron på temat "*Fysioterapeutiska insatser vid andnöd*". Filmen ingår i modul 5 av Palliativt kunskapscentrums webbutbildning i Palliativ cancervård: "Symptomlindring".

[Se filmen här!](#)

Nytt Palliativprat!

För dig som är palliativt ombud i kommunen finns nu ett nytt Palliativprat. Tema denna gång: *Att möta existentiella frågor*.

Genom att prata om palliativ vård på arbetsplatsen kan kunskaper spridas. Palliativprat är en gemensam aktivitet som leds av det palliativa ombudet.

[Till Palliativprat](#)



Ta chansen! Utveckla ditt ledarskap inom kommunal vård och omsorg i höst

Arbetar du som chef inom kommunal vård och omsorg (tex SÄBO, LSS och Hemtjänst)? Det är nu möjligt att anmäla sig till höstens omgång av "*Ledarskapsutbildning – att leda den palliativa vården i kommunal vård och omsorg*".

Detta är en utbildning som ger dig som chef möjligheten att utveckla din kompetens för att leda och verka för palliativt förhållningssätt i kommunal vård och omsorg. Vetenskaplig teori varvas med praktiska övningar och reflektion.



*Bild från senaste kursomgången
(foto: Ingeli Simmross)*

Mellan utbildningstillfällena får deltagarna utforska den egna verksamhetens förutsättningar att arbeta i enlighet med palliativt förhållningssätt genom att praktisk tillämpa olika verktyg och modeller. Sista utbildningstillfället ägnas åt presentation av eget förbättringsarbete.

Några röster från utbildningen:

”Det har varit givande att ta del av andras erfarenheter och utmaningar som finns. Tagit med mig mycket från utbildningen.”

”Bra och genomtänkt utbildning utifrån senaste kunskaperna inom ledarskapet.”

Höstens utbildningsomgång består av ett digitalt intromöte följt av fyra utbildningsdagar, med kursstart den 3 september.

[Läs mer och anmäl dig](#)

Att leva i nuet



Referat av Anette Alvariza

Vetenskaplig ledare PKC

Professor i vårdvetenskap inriktning palliativ vård och specialistsjuksköterska i cancervård vid Marie Cederschiöld högskola och Stockholms sjukhem

Referat av artikeln: Çigdem Fulya, Dönmez and Bridget, Johnston. Living in the moment for people approaching the end of life: A concept analysis. International Journal of Nursing Studies, 2020 <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103584>

Bakgrund, syfte och metod

Månadens referat är en analys av begreppet ”att leva i nuet” där syftet var att klargöra begreppet för att främja klinisk omvårdnadspraxis i livets slut. Att leva i nuet anses vara en effektiv coping-strategi för att minska oro hos människor som närmar sig livets slut

och möta utmaningarna med en livshotande sjukdom. Det kan vara avgörande för att hantera sådana situationer och för att kunna leva ett meningsfullt liv när döden närmar sig. För att svara på syftet gjordes en omfattande litteratursökning i internationella online-databaser. I sökningarna hittades totalt 37 studier som rörde begreppet att leva i nuet i samband med vård i livets slut för vuxna patienter. Studierna publicerades mellan 2001 och 2019 och kom från Australien, Kanada, Nederländerna, Island, Storbritannien, USA, Nya Zeeland, Norge, Skottland, Spanien och Sverige. Studiernas design var huvudsakligen kvalitativ men två hade mixad metod och två var litteraturöversikter.

Författarna använde en analysmetod som går ut på att förklara ett begrepp genom att beskriva:

1. Förutsättningar
2. Kännetecken/typiska egenskaperKonsekvenser
3. Konsekvenser



"Människor som närmar sig livets slut ändrar vanligtvis sina prioriteringar och perspektiv på livet"

Resultat

Kännetecken för att leva i nuet

- **Enkla nöjen**

Enkla nöjen bidrar till upplevelsen av ett gott liv och att hantera osäkerhet om framtiden, vilket gör livet "värt att leva" för människor som närmar sig livets slut. Exempelvis kan enkla nöjen vara aktiviteter som att slappna av och njuta av att lyssna på musik, titta på tv och läsa en tidning eller bok. Enkla nöjen som att lyssna på musik och skapa konst kan förbättra livskvalitet och lindra symptom som smärta och ångest. Musik och konst kan hjälpa patienter genom att fokusera deras uppmärksamhet bort från stressiga händelser och mot lugna, fridfulla och behagliga tankar. Att betrakta naturen inifrån hjälper också till att få patienter att slappna av när de ligger i sängen eller sitter på en stol.

- **Att prioritera relationer**

Människor som närmar sig livets slut ändrar vanligtvis sina prioriteringar och perspektiv på livet. Grundläggande saker, som att tillbringa tid med familj eller vänner, blir ofta viktigare än materiella ting. Att prioritera relationer ger också känslomässigt stöd.

- **Att leva livet till fullo**

Att leva varje dag så fullt som möjligt är ett sätt att leva i nuet utan att grubbla på det förflutna för människor som närmar sig livets slut. Det kan vara hjälpsamt att lösa oavslutade saker i livet och på så sätt förbereda sig för döden. Att försöka leva livet

fullt ut bidrar ofta till känslor av meningsfullhet. Att uppmuntra patienter att uppnå sina önsksningar, genom att lyssna på dem och stödj dem, kan bidra till bättre livskvalitet i slutet av deras liv.

- **Att upprätthålla normalitet**

Att upprätthålla normalitet hjälper ofta patienter att leva i nuet. Att upprätthålla normalitet kan ses som att fortsätta med vanliga rutiner, såsom att laga mat, städa, tvätta eller stryka, för att hantera utmaningarna med att vara sjuk, och bevara värdigheten i livets slut. Det är ett effektivt sätt att hantera vardagliga problem och upprätthålla autonomin. Det hjälper också personer som lider av en livshotande sjukdom att uppfattas som normala, snarare än att ha en sjukdom, och minskar känslan av att vara stigmatiserade.

- **Att inte oro sig för framtiden**

Tidigare forskning visar att människor som närmar sig livets slut generellt inte oroar sig för framtiden – de fokuserar endast på att leva i nuet. De vill helt enkelt vara "här och nu" istället för att fokusera på slutet av sina liv. Människor som närmar sig livets slut vill leva i nuet för att undvika att oro sig för framtiden. Att förstå att framtiden är "nu" för många patienter är viktigt för att kunna ge personcentrerad vård i livets slut.

"Att upprätthålla normalitet hjälper ofta patienter att leva i nuet"

Förutsättningar för och konsekvenser av att leva i nuet:

Förutsättningar eller bakomliggande orsaker är det som krävs för att ett begrepp ska inträffa och existera. Fyra förutsättningar till att leva i nuet identifierades i denna analys;

- Att leva med en livshotande sjukdom
- Medvetenhet om döden
- Personlig växt, och
- Att leva med en osäker framtid.

Konsekvenser är händelser eller incidenter som inträffar som resultat av ett begrepp. Tre konsekvenser av att leva i nuet identifierades:

- **En god livskvalitet**
- **Att bevara värdighet, och**
- **Att hantera livets osäkerhet.**

Slutsats

Förståelse för begreppet att leva i nuet är viktig för att hjälpa vårdpersonal i att stödja patienter med livsbegränsande sjukdom att fokusera på här och nu. Vidare är det viktigt för att få perspektiv och för att kunna ge värdig, personcentrerad vård för de som närmar sig livets slut. Att sätta personen i centrum för kliniska beslut genom att ta hänsyn till deras önskemål, behov och värderingar, bidrar till högre kvalitet på vården. Att känna igen och förstå att leva i nuet, från patientens perspektiv, kan vara ett steg mot att uppnå detta mål.

Referenser

- Çigdem Fulya, Dönmez and Bridget, Johnston. **Living in the moment for people approaching the end of life: A concept analysis.** *International Journal of Nursing Studies*, 2020 <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103584>



Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län samfinansieras av Region Stockholm samt kommunerna Botkyrka, Danderyd, Ekerö, Haninge, Huddinge, Järfälla, Lidingö, Nacka, Norrtälje, Nykvarn, Nynäshamn, Salem, Sigtuna, Sollentuna, Solna, Stockholms stad, Sundbybergs stad, Södertälje, Tyresö, Täby, Upplands-Bro, Upplands Väsby, Vallentuna, Vaxholm, Värmdö och Österåker.

Läs mer om oss på: pkc.regionstockholm.se

Kontakt: pkc.slso@regionstockholm.se

Foto: Yanan Li (om ej annat anges)

Följ oss på Facebook och Instagram

[Tipsa en vän](#)

Dela utskicket:



[Avregistrera dig från nyhetsbrevet](#)



Palliativt kunskapscentrum
REGION STOCKHOLM