

Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm



2022-07-14 | Årgång 9 | Nummer 7

[Läs brevet i webbläsare](#)

Hej!

När detta Nyhetsbrev skickas ut är det högsommar och vi på PKC hoppas du får vara ledig några veckor och njuta av sol, lagom med regn och avkoppling. Men kanske också att du hinner läsa eller lyssna på en god bok eller ett sommarprat, och läsa vårt Nyhetsbrev förstås.

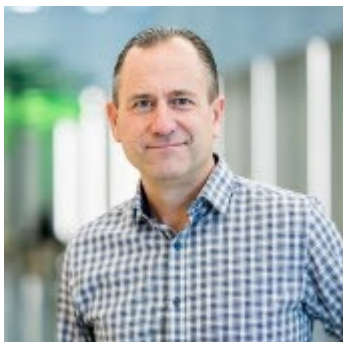
Som vanligt erbjuder vi en kunskapsdel av professor Peter Strang. Denna gång på det intressanta temat "Förluster på det existentiella planet gör ont". Till de stora förlusterna hör förlusten av hälsa, förlusten av autonomin och inte minst förlusten av den framtid som man tog för given.

Vi ser fram emot en fullspäckad höst där många olika typer av aktiviteter kommer att äga rum. Det blir flera digitala utbildningar men numera även en hel del fysiska utbildningar. Se kalendariet och nyhetsrutor där vi lyfter fram ett antal av dessa utbildningar. Vi berättar bland annat om vår nya satsning med särskilda digitala utbildningar för den basala hemsjukvården och för hemrehabiliteringen.

I höst får vi dessutom möjlighet att anordna vår årliga PKC-dag. I år är temat *Närstående i palliativ vård*. Läs mer på pkc.regionstockholm.se/pkc-dagen. Längre ner i Nyhetsbrevet lyfter vi fram några av föreläsarna.

Vi på PKC vill önska dig en fortsatt fin sommar!

Bästa hälsningar,



Fredrik Sandlund
Verksamhetschef



Peter Strang
Vetenskaplig ledare

Kalendarium

De kommande månadernas utbildningar



Palliativa ombudsdagen 9 september
Seminarium för palliativa ombud utbildade av PKC



Palliativa ombudsdagen 14 september
Seminarium för palliativa ombud utbildade av PKC



ALS – medicinskt och paramedicinskt perspektiv
För den basala hemsjukvården och hemrehab som arbetar på uppdrag av Region Stockholm



Utbildning av palliativa ombud
Föreläsare: Medarbetare PKC



De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper
Anordnas i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund



Hjärtsvikt – hur möter vi pat. förändrade vårdbehov?
För den specialiserade palliativa vården som arbetar på uppdrag av Region Stockholm



Undersköterskans roll i palliativ vård
Föreläsare: Lilian Fransson, PKC, och Mona Nyberg, specialistundersköterska



De nödvändiga samtalen – läkare
Anordnas i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund och RCC Stockholm Gotland



Avancerad smärtlindring och palliativ sedering inom specialiserad palliativ vård
Anordnas i samarbete med Stockholms Sjukhem



Grundläggande cancervård
Anordnas i samarbete med Akademiskt primärvårdscentrum och Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland



Palliativ vård – en introduktion
Föreläsare: Lilian Fransson, Zahra Ousi, PKC



KOL - teamarbete och behandlingsstrategier
För den basala hemsjukvården och hemrehab som arbetar på uppdrag av Region Stockholm



PKC-dagen 2022
PKC:s årliga heldagskonferens om palliativ vård



Trygg när döden närmar sig
Anordnas i samarbete med Forum Carpe



Symptomkontroll och teamarbete

För legitimerad personal inom kommunal hälso- och sjukvård



Existentiell kris, coping och livskvalitet

Föreläsare: Lisa Sand, socionom och medicine doktor



Fatigue – att arbeta tillsammans med patienten i att hantera problem som kan uppstå i vardagen

För den basala hemsjukvården och hemrehab som arbetar på uppdrag av Region Stockholm



Vågar vi tala om döden – får alla möjlighet att förstå och sörja?

Anordnas i samarbete med Forum Carpe



Utbildning av palliativa ombud

Föreläsare: Medarbetare PKC



Palliativ vård vid njursvikt

Föreläsare: Annika Alvelius, överläkare; Jennie Bergman, specialistsjuksköterska



Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård

Arrangeras i samarbete med Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland



Symptomkontroll i palliativ vård

Föreläsare: Linda Björkhem Bergman och Per Furst, överläkare

Nyheter

Anmäl dig till PKC-dagen den 27 oktober!



Årets tema: Närstående i palliativ vård

Vi hoppas att du och dina kollegor kommer och vi ser fram emot att ses och uppleva ett nästan fullsatt Folkets hus och ett förväntansfullt sorl.

För medarbetare som arbetar på uppdrag av Region Stockholm och för medarbetare som arbetar i eller på uppdrag av kommuner i Stockholms län och som är medfinansierare till PKC så kostar dagen 400 kr/person. För övriga kostar det 1500 kr.

Välkommen att anmäla dig via följande länk!

[Läs mer och anmäl dig](#)

Presentation av föreläsarna

På PKC-dagen 2022 kommer du få ta del av föreläsningar av flera intressanta föreläsare. I förra numret av Nyhetsbrevet presenterade vi de två första. Nedan kan du stifta bekantskap med ytterligare fyra föreläsare och ta del av vad deras föreläsningar kommer handla om.

Kristofer Årestedt och Nina Carlsson



Kristofer Årestedt



Nina Carlsson

Talar om: **Närståendes sorgereaktioner i samband med att en person dör till följd av plötsligt hjärtstopp**

Kristofer Årestedt, professor i vårdvetenskap vid Linnéuniversitetet i Kalmar. Kristofer har lång klinisk erfarenhet som sjuksköterska av kardiologisk omvårdnad. Han leder en forskargrupp (iCARE) med inriktning mot hjärtstopp. Både patienter, närstående och familj studeras. Kristofer bedriver också forskning kring palliativ vård och metodutveckling av patientrapporterade utfallsmått (PROM).

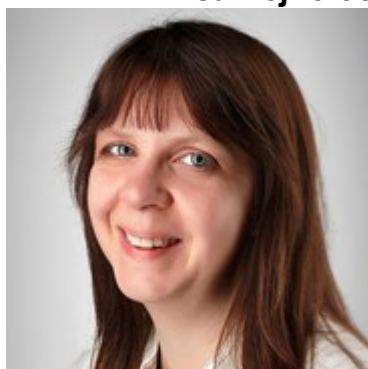
Nina Carlsson, filosofie doktor i vårdvetenskap, universitetsadjunkt vid

Linnéuniversitetet i Kalmar. Nina har lång klinisk erfarenhet som sjuksköterska inom njurmedicinsk omvårdnad och dialys. Hon har disputerat med en avhandling som handlar om närståendes sorgereaktioner efter att ha förlorat en familjemedlem till följd av plötsligt hjärtstopp. Ninas forskning fokuserar personer med livshotande sjukdom, palliativ vård och sorg.

Föreläsningens innehåll

Plötsligt hjärtstopp, där hjärt-lungräddning påbörjats, är en av de vanligaste dödsorsakerna i Sverige liksom stora delar av världen. Varje år förlorar därför ett stort antal närstående en familjemedlem till följd av hjärtstopp. Hjärtstopp inträffar oftast plötsligt men kan i många fall vara väntat, till exempel efter en längre tids sjukdom. Närståendes förberedelse kan påverka sorgprocessen. Det saknas ett strukturerat stöd till närstående och många drabbas av komplicerade sorgereaktioner som förlängd sorg, ångest, depression och post-traumatisk stress. Primärvård och akutsjukvård har mycket att lära av den palliativa vården för att underlätta närståendes situation efter förlust av en familjemedlem till följd av hjärtstopp.

Åsa Rejnö och Lena Palmryd



Åsa Rejnö



Lena Palmryd

Talar om: **Närstående till personer som vårdas sista tiden i livet på IVA**

Åsa Rejnö är docent i omvårdnad och lektor vid Högskolan Väst, Trollhättan där hon undervisar i palliativ vård både i grundutbildningen för sjuksköterskestudenter och i specialistutbildningar inom palliativ vård respektive till distriktssköterska. Hon kombinerar detta med arbete som sjuksköterska på strokeenheten vid Skaraborgs sjukhus i Skövde och är också forskningsledare vid Skaraborgsinstitutet. Åsa disputerade med sin avhandling om Bråd död vid akut stroke 2012. Hennes forskning rör sig mestadels inom områdena stroke, etik och palliativ vård.

Lena Palmryd är anesthesi- och intensivvårdssjuksköterska. Hon genomför en doktorandutbildning på Marie Cederschiöld högskola, Stockholm (tidigare Ersta Sköndal Bräcke Högskola).

Föreläsningens innehåll

Presentationen på PKC-dagen utgår från en aktuell studie och visar på de etiska utmaningar som sjuksköterskor inom intensivvård möter med patienter och närstående vid vård i livets slutskede. Närstående till patienter som vårdas i livets slutskede inom intensivvård, har en viktig funktion i vården genom att de ofta bidrar med värdefull information till sjuksköterskorna om patienternas värderingar och preferenser samt deltar i medicinska beslutsprocesser.



Palliativa ombudsdagar i september

Tema: "Ensamhet och gemenskap"

PKC har genom åren utbildat drygt 1000 palliativa ombud. Efter den grundläggande utbildningen för att bli Palliativt ombud så erbjuder vi fortbildning i smärta samt våra återkommande Palliativa ombudsdagar. I två år har vi haft digitala varianter av våra PO-dagar, men i år blir det fysiskt och denna gång efter sommaren!



Samma program återupprepas vid två tillfällen: den 9 september och den 14 september. Välj den dag som passar dig bäst.

Palliativa ombudsdagen 9 september

[Läs mer och anmäl dig](#)

Palliativa ombudsdagen 14 september

[Läs mer och anmäl dig](#)

NYHET: Nu startar vi även digitala utbildningar för den basala hemsjukvården och hemrehabiliteringen

Målgruppen är medarbetare inom hemsjukvård och hemrehab på uppdrag av Region Stockholm.

I samarbete med Akademiskt primärvårdscentrum erbjuder vi ett antal digitala utbildningar för ovanstående målgrupp. Efter ett par pilotutbildningar under våren går vi nu vidare i våra ambitioner att nå medarbetare inom primärvården.

- **15 september kl. 14.30–15.30**

ALS – medicinskt och paramedicinskt perspektiv

Föreläsare: Maria Ranch Lundin, leg. läkare, specialist i palliativ medicin och allmänmedicin. Cecilia Lindgren Strömberg, leg. arbetsterapeut, ASIH Stockholm Södra

[Läs mer och anmäl dig](#)

- **13 oktober kl. 14.30–15.30**

KOL – teamarbete och behandlingsstrategier

Föreläsare: Eva Wallenius, leg. specialistsjuksköterska, Capio ASIH Dalen

[Läs mer och anmäl dig](#)

- **17 november kl. 14.30–15.30**

Fatigue – att arbeta tillsammans med patienten i att hantera problem som kan uppstå i vardagen

Föreläsare: Hanna Rönnqvist, leg. arbetsterapeut, Centrum för cancerrehabilitering

[Läs mer och anmäl dig](#)

- **8 december kl. 14.30–15.30**

Smärta hos äldre och vid demens

Föreläsare: Professor Peter Strang

[Läs mer och anmäl dig](#)

Digitala grundutbildningar i palliativ vård

Utbildningar anpassade för medarbetare med lite mindre erfarenhet av arbete med palliativ vård.

27 september: Undersköterskans roll i palliativ vård

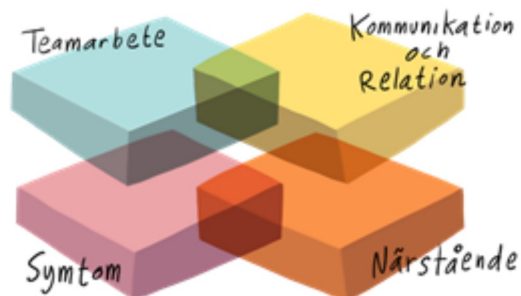
[Läs mer och anmäl dig](#)

12 oktober: Palliativ vård – en introduktion

[Läs mer och anmäl dig](#)

30 november: Symptomkontroll i palliativ vård

[Läs mer och anmäl dig](#)



Ny omgång av kursen

Grundläggande cancervård

Nu är det dags att anmäla sig till vår 3-dagars utbildning som genomförs digitalt via Teams.

De aktuella kursdatumen är 11, 19, 25 oktober 2022.

Kursen omfattar hela cancerprocessen med vanliga alarmsymtom och de vanligaste behandlingsmetoderna med biverkningar och komplikationer. Rehabilitering och palliativ vård som en del av cancerprocessen tas även upp med utgångspunkt från en helhetssyn på människan. Kursen berör också hur närstående påverkas när en person drabbas av cancer.

Här några kommentarer från deltagarna på kursen i våras:

"Bra indelning av ämnen på det olika dagarna, det var en rödtråd genom hela dagen."

"Det bästa på kursen var att man fick fråga föreläsarna frågor."

"Jag är väldigt glad över att jag fick delta i kursen. Jag kommer absolut att rekommendera kursen till andra."

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Kursen Grundläggande cancervård är ett samarbetsprojekt mellan Akademiskt primärvårdscentrum, Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland och Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län. Dessa verksamheter bidrar gemensamt med resurser, och förbereder och genomför kursen tillsammans.



Fysisk utbildningsdag den 9 november för legitimerad personal inom kommunal äldreomsorg!



Välkommen att anmäla dig en helt uppdaterad utbildning för legitimerad personal inom äldreomsorgen med fokus på **Symtomkontroll och Teamarbete**.

Du kommer lära dig mer om:

- Bedömning av palliativt vårdbehov och förhållningssätt
- Symtomskattning och behandling
- Kommunikation vid förändrat vårdbehov till patient, närstående och team
- Vård i livets slut

[Läs mer och anmäl dig](#)

Ses vi på Nationella konferensen i palliativ vård i Göteborg den 6–7 september?



Palliativ vård
— det gäller livet —

7:e nationella konferensen
i palliativ vård
Göteborg 5-7 september 2022

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SÄMGRÄNSKA UNIVERSITETSSJUKHuset

Nationella Rådet för Palliativ Vård

Det vore i så fall väldigt trevligt, så kom då till vårt utställningsbord så får vi samtala och

dela erfarenheter med varandra! På konferensen bidrar vi med postrar, och deltar som föreläsare. Läs mer om konferensen via länken nedan.

7:e nationella konferensen i palliativ vård

Vill du utveckla dig i samtal och kommunikation?



Endagsutbildning för alla yrkesgrupper

- De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper (21 september)
[Läs mer och anmäl dig](#)
- De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper (5 december)
[Läs mer och anmäl dig](#)

Tvådagarskurs för läkare

OBS! Samtalskursen är kostnadsfri för läkare inom cancervården i Region Stockholm. RCC Stockholm Gotland står för kostnaden.

- De nödvändiga samtalen – läkare (29–30 september)
[Läs mer och anmäl dig](#)
 - De nödvändiga samtalen – läkare (1 – 2 december)
[Läs mer och anmäl dig](#)
-

Följ med på vår spännande resa och arbeta med utbildning i palliativ vård!



PKC söker sjuksköterska som vill utbilda i palliativ vård



Vill du jobba hos oss på PKC? Vi söker dig som är sjuksköterska, är vidareutbildad inom palliativ vård, och har en drivkraft att förmedla din kunskap om palliativ vård till andra. Du kommer ingå i en engagerad arbetsgrupp som stöttar varandra och som arbetar mot gemensamma mål.

Sista ansökningsdatum 15 augusti.

[Läs mer här](#)

Förluster på det existentiella planet gör ont

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare

Referat av artikeln: Rattner M.: **Increasing our understanding of nonphysical suffering within palliative care: A scoping review.** *Palliative and Supportive Care* 2022; 20, 417–432.

Bakgrund

Palliativ vård associeras ofta till symtom och symtomlindring när det gäller fysiska symtom som smärta, illamående, andnöd, trötthet. Ofta nämns också oro, ångest och

nedstämdhet. Alla dessa symtom är viktiga och både patienter och närstående har rätt att förvänta sig att vården och omsorgen ska kunna erbjuda god symtomlindring. Men också förluster kan skapa lidande och på det existentiella planet gör förluster ont. I en ny översikt av Maxxine Rattner (1) finns en ambitiös sammanställning av litteratur som beskriver sådana fenomen.

Förluster i livets slutskede

Författaren har sammanställt många olika studier och kommit fram till följande lista på viktiga förluster som framför allt påverkar en person på det existentiella planet. I listan nedan har jag delvis omformulerat Maxxine Rattners fynd och baserar också texten på våra egna studier och åsikter (2, 3).

”Olika förluster i livets slutskede påverkar livskvaliteten i hög grad”

Förlusten av hälsa

Så länge kroppen fungerar som den ska, tänker vi inte på det hela utan tar den fysiska hälsan för given. När man drabbas av en svår sjukdom inser man att alla de där ”små sakerna i livet”, som att ha en hel natts ostörd sömn, att vakna utan illamående eller värk i kroppen, att kunna ta en promenad i naturen eller att orka lyfta och bära tyngre föremål inte är ”små saker” utan väldigt viktiga. Om man dessutom inser att sjukdomen man har inte är tillfällig utan kommer snarast att förvärras, påverkas ens liv på djupet.

Autonomiförlust och beroende

Med tiden kommer en del patienter att bli så pass sjuka att de blir beroende av andra människor för att klara av de dagliga aktiviteterna. Utåt sett handlar det om fysiska förluster – att inte kunna sköta sin hygien eller matsituation utan hjälp – men också om sociala förluster. Socialt umgänge bygger ofta på att man är rörlig, att man kan besöka varandra och göra saker ihop. Allt detta förändras när autonomiförlusten ökar och det påverkar ens existentiella självbild. Vem är jag nu, när jag inte längre klarar mig själv och hur ser mina vänner och omgivningen på mig? Är jag ”personen i rullstol” eller är jag den jag alltid varit?

”Ens självbild kan påverkas i samband med autonomiförluster”

Alla förluster går inte att dela

Olika förluster i samband med svår sjukdom kan öka känslan av existentiell ensamhet (4). När man blir svårt sjuk har man ett stort behov av att dela det svåra, då blir bördan lättare att bära. Familj och vänner vill som regel både förstå och vara delaktiga, men allt går inte att dela. Många patienter jag samtalat med som läkare har beskrivit det som en glaskupekänsla: Man ser den friska världen utanför, den värld man tidigare var del av, man sträcker sig efter den men det är som om det fanns en glasvägg mellan en själv och omvärlden. I livets absoluta slutskede blir detta tydligt: de sista stegen måste man gå själv, man måste dö sin egen död, det kan man inte dela. I den situationen kan den existentiella ensamheten vara stor och då behöver man ofta stödja sig mot ”något större”, oavsett om man är troende eller sekulär. Den upplevelsen har jag försökt gestalta i en roman (5).

Förlust av mening och riktning

Mening kan skapas ur olika meningskällor, där gemenskapen med andra, med husdjur och naturen är centrala, men där också arbete, upplevelser i form av utomhusaktiviteter, resor och skönhetsupplevelser kan ha stor betydelse (2, 3, 6, 7). Att känna att livet har en riktning och framtida mål är också meningsskapande. Många av dessa värden riskerar att förloras vid svår sjukdom, samtidigt som det är viktigt att påpeka att de viktigaste meningskällorna finns som regel kvar. Också i livets slutskede mår man bra av gemenskap, naturen och andra upplevelser.

Antecipatorisk sorg över att mista sina nära och kära

Antecipatorisk eller föregripande sorg hör också ihop med förluster. Så länge vi är friska

lever vi som om livet var oändligt och det kan ligga något positivt i det. Men den dag som döden kliver in i rummet, på ett symboliskt plan, när man inser att nu är ens kvarvarande tid begränsad, då blir man påmind om att döden innebär att vi måste skiljas.

Att en gång behöva skiljas är ett livsvillkor, lika för alla, ändå är det en liten tröst när man står mitt i det hela och inte vill lämna dem man älskar. Den här kommande förlusten kan man sörja i förväg (antecipatoriskt). Tanken på separation gör ont och därför är det inte konstigt att hoppet om en existens bortom döden börjar gro hos en del. Tänk om döden bara är en övergång, tänk om man får träffa de som gått före, i en annan existens?

Förlust av framtiden

Den största förlusten på det existentiella planet är förlusten av den framtid man tog för given. Många av oss skjuter upp viktiga saker och tänker att vi ska göra det "sedan", just nu har vi inte tid. Andra säger: "Sedan när jag blir pensionär, så...", men idag när man pensioneras är man så pigga att man ändå pratar om saker man ska göra "sedan". Risken finns att man skjuter upp en massa saker som man skulle ha haft stor glädje av tills man plötsligt inser att livet inte är oändligt. Man kan gå från fullt frisk till svårt sjuk på någon månad. Det är därför tänkare genom alla tider har påmint oss om livets korthet: "Memento mori" – glöm inte döden – så att du kommer ihåg att livet pågår just nu (8)!

"Att vara närvarande, ställa stödjande frågor och att underlätta i vardagen är existentiella åtgärder"

Diskussion

Förlusterna i livets slutskede är i första hand av existentiell karaktär eftersom personens hela existens påverkas på djupet, men existentiella förluster har (som beskrivits ovan) också sociala och ibland fysiska konsekvenser.

Om vi tillämpar det palliativa förhållningssättet i det dagliga arbetet, behöver vi ta hänsyn till alla fyra dimensioner: den fysiska, psykiska, sociala och den existentiella dimensionen. De fysiska symtomen är lätta att se och viktiga att lindra, men vi behöver också redskap för att möta existentiellt lidande. I vissa fall kan också samtal hjälpa en person att återupptäcka det som ger existentiellt välbefinnande.

I motsats till fysiska symtom, finns inga "kokböcker" med bra läkemedel vid existentiell kris, men det finns andra saker vi kan göra. I en utsatt situation är närvaro, att våga stanna kvar, lindrande. Vår roll som personal blir att ställa stödjande frågor och lyssna, i stället för att ge råd eftersom råden kan bli fel. I stället för att säga: "Jag tycker att du borde prata med dina barn/ prata med kuratorn/prästen/psykologen" räcker det ibland att ställa några enkla frågor i stil med: "Tidigare när du haft det riktigt tungt – vad har hjälpt dig då?" Ofta har människor bra svar på sina egna existentiella frågor och bara att få berätta och dela är lindrande i sig.

Att skapa plats för livet genom kunnig vård och omsorg är också en viktig existentiell åtgärd. När hjälpsam personal gör att måltidssituationerna blir en stund av glädje och gemenskap, när den kroppsliga omvårdnaden görs så att personen inte känner sig som en börda, då har åtgärden en stor existentiell betydelse, för sådana åtgärder gör att man känner sig sedd. När nöden är som störst, brukar all hjälp vara välkommen.

Referenser

1. **Rattner M:** *Increasing our understanding of nonphysical suffering within palliative care: A scoping review.* Palliat Support Care. 2022;20(3):417–32.
2. **Strang P:** *Existentiella frågor hos äldre.* Vårdförlaget; 2021.
3. **Sand L, Strang P:** *När döden utmanar livet. Om existentiell kris och coping i palliativ vård.* Stockholm: Natur och Kultur; 2013. 272 p.
4. **Sand L, Strang P:** *Existential loneliness in a palliative home care setting.* J Palliat Med. 2006;9(6):1376–87.
5. **Strang P:** *I skuggan av sommaren.* Örebro: Libris; 2017.
6. **Strang P:** *Den hälsosamma gemenskapen - med människor, djur, naturen och något större.* Stockholm: Libris förlag; 2021.
7. **Frankl V:** *Livet måste ha mening.* Stockholm: Natur och Kultur; 2000.

8. **Strang P:** *Så länge vi lever. Hur insikten om livets korthet kan tydliggöra nuet och dess möjligheter.* Örebro: Libris; 2013.



Foto: Bild av Pexels på [Pixabay.com](https://www.pixabay.com)

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

Läs mer om oss på: pkc.regionstockholm.se

Kontakt: pkc.siso@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