

Nyhetsbrev för

PKC i Stockholms län



2019-07-15 Årgång 5, nummer 7

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



Hej!

Välkommen till ett kort specialnummer av PKC:s nyhetsbrev så här i sommartider.

Hela människan – också vid droppbehandling

Temat för höstens PKC-dag är "*Att möta människan i palliativ vård*", där vi vill betona hur olika dimensioner och aspekter skapar en helhet. Att vi ska lindra fysiska symtom som smärta, illamående eller andnöd är en självklarhet, men de psykiska, sociala och existentiella delarna är lika viktiga. Det gäller också när vi diskuterar symtomlindring, eftersom faktorer som oro, ensamhet och dödsångest kan stärka upplevelsen av fysiska symtom. Som exempel kan en patient som känner sig ensam och ångestfylld uppleva smärta starkare och kan ha svårare att andas. I denna månads huvudtext "*Inför PKC-dagen: Att möta människan i palliativ vård*" tar jag därför upp några tankar kring det som PKC dagen kommer att handla om!

Viktiga datum

- 16 sep B5 mål-kurs för ST-läkare (2 dagar)
- 19 sep De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 24 sep Andning för fysioterapeuter och sjukgymnaster
- 01 okt Palliativ vård – en introduktion
- 08 okt Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll
- 09 okt De nödvändiga samtalen
- 10 okt Nutrition i livets slut för dietister
- 22 okt Fatigue hos cancerpatienter för arbetsterapeuter
- 24 okt Att arbeta som kurator i palliativ vård
- 13 nov PKC-dagen 2019
- 19 nov Att arbeta i palliativ vård – om livskvalité, existentiell kris och coping (3 dagar)

Dropp till döende – ny PKC-video!

Som ni vet har frågan om att avstå från dropp under livets sista dagar och timmar väckt starka känslor och droppfrågan var i fokus ifjol i massmedia. Även i den här frågan behövs en helhetssyn. Det är lätt att förstå de medicinska och tekniska frågorna när det gäller droppbehandling, men varje gång man tar ett medicinskt beslut om dropp, måste man även väga in de psykologiska, sociala och existentiella aspekterna och betrakta varje människa och varje situation som unik. Därför har Erika Berggren, disputerad distriktsköterska och jag (Peter Strang) gjort en undervisningsvideo, som ni hittar på pkc.sll.se/video-dropp-till-doende

Fakta om vätskedropp

Det finns en hel del fakta och vägledande dokument, både ESPEN:s rekommendationer (*European Society for Clinical Nutrition and Metabolism*) och ICPCN:s riktlinjer (*International Childrens Palliative Care Network*). I dessa riktlinjer betonar man att vätska självklart är viktigt vid svår sjukdom, men under de sista dygnet och timmarna kan vätska skada. En del kan inte kissa under de sista timmarna i livet och då riskerar vätskan att ansamlas i lungorna och ge upphov till hjärtsvikt och i sämsta fall lungödem. Några kan kissa trots att de är döende men då ställs både patienten och vården inför tre alternativ: Att ta upp den döende personen på toalett, med risk för blodtrycksfall och svimning? Att uppmana personen att kissa i blöjor – vem vill det? Eller att sätta urinkateter – i en situation där många är förvirrade och riskerar att försöka rycka ut katetern. Allt detta diskuteras i detalj i videon.

Fakta om näringsdropp

Vid svår sjukdom behöver man rikligt med näring, men det finns en punkt när kroppen inte längre kan ta emot mer än små mängder, och där den döende personen faktiskt inte känner hunger. Om man ändå försöker ge patienten ”normal mängd” till exempel i form av TPN (*total parenteral nutrition*), kan det leda till kväljningar, illamående och kräkningar, i vissa fall också till diarréer. Också detta samtalar vi kring i videon.

Dropp till döende barn?

Det finns en stor skillnad i psykologin när ett barn är döende, jämfört med en vuxen som fått leva i 80 år, det ska man ha stor respekt för. Men det sätt som kroppen stänger av under livets sista timmar och dagar liknar processen hos vuxna. Mer om detta i videon, som ni som sagt hittar på pkc.sll.se/video-dropp-till-doende

Våra utbildningar i höst

Förutom vår PKC-dag som jag hoppas du kommer att delta i, har vi ett stort utbud med seminarier, workshops och kurser i allt från introduktion i palliativ vård, till seminarier om symtom, etik och svåra samtal. Vi har också stor tonvikt på workshops som riktar sig till särskilda yrkesgrupper som fysioterapeuter, arbetsterapeuter, dietister eller kuratorer. I dessa workshops står professionen för det mesta av innehållet för att det ska bli så relevant som möjligt! Hela kursutbudet, med reservation för eventuella ändringar, hittar du på pkc.sll.se/utbildningsforteckning

Varma sommarhälsningar,

Peter Strang

Vetenskaplig ledare

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Att möta människan i palliativ vård

Av: *Peter Strang, vetenskaplig ledare, PKC*

Årets tema för PKC-dagen den 13 november blir "Att möta människan i palliativ vård". Fokus kommer att ligga på de psykiska, psykosociala, sociala och existentiella aspekterna, men också på oss personal – vad krävs för att klara av ett arbete i dödens närhet? Läs mer om PKC-dagen 2019 och hur du anmäler dig på pkc.sll.se/pkc-dagen

Under hösten kommer vi att återkomma med mera information om PKC-dagen, i det här brevet gör jag bara några korta nedslag kring några av programpunkterna.

Döden – den ofrånkomliga gåtan

I palliativ vård handlar många frågeställningar om *döendet*, av naturliga skäl, eftersom livets slutskede innebär omställningar, förluster, symtom och avsked, frågor som vi måste ha stor kompetens kring. Men hur ofta pratar vi om själva *döden*? Alltså inte döendet, utan döden som tillstånd? Hur ser patienten på döden och vilka tankar har vi själva? Finns det över huvud taget anledning att tala om döden, det tillstånd som vi kan ha uppfattningar om, men som ingen egentligen känner till?

Tankar kring döden påverkar livet

Den här frågan kommer Owe Wikström, professor i religionspsykologi och författare, och jag själv att samtala kring. Owe kommer att tala om våra strategier kring och olika uppfattningar om döden. En del menar att döden är ett totalt upphörande, andra tänker sig döden som en övergång till en annan existensform. Vad får olika tankar för betydelse för livet, särskilt för den som är i en palliativ fas? Det kommer vi att reflektera kring.

"Påverkas vårt liv här och nu, av vår syn på döden?"

Etik i palliativ vård

Under förmiddagen kommer överläkaren och lektorn Marit Karlsson att vägleda oss i hur vi kan förhålla oss till de etiska frågorna i det dagliga patientarbetet. Vi talar ofta om fyra huvudprinciper, om att göra gott, inte skada, beakta autonomi och väga in rättvisepincipen i vårt etiska tänkande. Varje princip känns självklar, men hur gör vi när principerna krockar? När vi vill göra gott, men kanske kommer att skada? Eller när vi vet att vi skulle kunna hjälpa men patienten tackar nej? Ska vi ändå försöka övertala patienten och är det etiskt riktigt? Och finns egentligen sann autonomi och självbestämmande? Påverkas vi inte av våra relationer i alla beslut? Spännande frågor som kommer att exemplifieras under dagen!

”Hur gör man rent praktiskt när etiska principer krockar?”

Samtal och kommunikation

Vi som arbetar inom den palliativa vården är bra på att lindra och trösta, så länge patienten och familjen vill ha vår hjälp. Men vad händer när vi inte når fram? När vi får hård – och till synes orättvis – kritik? När anhöriga är krävande och inte vill ta till sig det vi försöker förmedla? Denna typ av starka känslor och svåra besked kommer att diskuteras under passet om samtal och kommunikation, under ledning av Anders Danielsson och Anna Wrangsjö som regelbundet utbildar läkare och personal i svåra samtal.

”Vad händer och hur gör vi när vi inte når fram i våra samtal?”



Ångest, depression och självmordsrisk

Ångest och depression tillhör våra vanligaste symtom i palliativ vård. Men hur hjälper vi bäst? Läkemedel är bara en delösning, det behövs så mycket mer. Och hur vet vi om en person kan förväntas ha nytta av läkemedel – vet vi ens det? Självmordstankar är inte så vanliga inom palliativ vård, men de förekommer. Hur gör vi då? Ska vi släta över det hela eller ta upp frågorna? Ullakarin Nyberg är överläkare, psykiater och erfaren föreläsare i dessa frågor.

”Hur gör vi när en patient har självmordstankar?”

Vem vårdar vårdaren – om stress, arbetsglädje och gränser

Att få arbeta med palliativ vård kan vara otroligt berikande, men samtidigt innebär arbetet en risk för utmattningsdepression, särskilt när patienten pendlar mellan hopp och förtvivlan och när familjens tacksamhet övergår i plötslig ilska. För att klara av att arbeta med palliativ vård måste man lära känna sig själv, sina egna gränser. Att få hjälpa andra kan ge en hög tillfredsställelse, men kan också vara stressande. Under workshopen går vi igenom både faktorer som leder till stress och skyddande faktorer som skapar arbetstillfredsställelse. Vi diskuterar också frågan om ”Vem hjälper vårdaren?”, när det verkligen kniper. Workshopen leds av Peter Strang och Erica Neumann, som är en erfaren sjuksköterska och föreläsare.

*”Arbetet kan ge hög
tillfredsställelse men
också leda till
utmattningsdepression
– vad stressar, vad
skyddar?”*

Sorgens olika ansikten

Dagen avslutas av sjukhusprästen, sjukelevledaren och författaren Lars Björklund som talar om sorgens olika ansikten. Ofta tänker vi på sorg efter ett dödsfall men sorgen börjar mycket tidigare, redan under sjukdomstiden, när

den som är sjuk sörjer över förlusten av det friska livet och närstående sörjer över förlusten av framtiden. Lars Björklund har lång erfarenhet som sjukhuspräst och har arbetat både med barn på barnkliniken och med vuxna, på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

*”Sorgen börjar
redan under
sjukdomstiden...”*



Missa inte PKC-dagen!

Som ni ser, kommer dagen att vara fullmatad med en massa intressanta föreläsningar och workshops. I pauserna har ni möjlighet till erfarenhetsutbyte och ni hittar också mer information om PKC:s olika aktiviteter. Det kommer också att finnas ett mindre bokbord med möjlighet att köpa böcker.

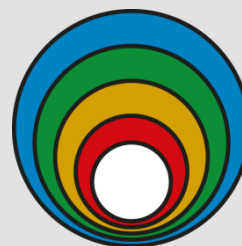
PKC-dagen arrangeras nu för tredje gången, på *City Conference Center* i Folkets Hus i centrala Stockholm. Datumet är den 13 november 2019. I år, liksom tidigare år, sätter vi en gräns på cirka 850 deltagare, för att det ska fungera rent praktiskt även med sittande lunch. I fjol var vi tyvärr tvungna att tacka nej till personer som ville delta. Därför är det klokt att anmäla sig i god tid, först till kvarn gäller...!

Mer information hittar du på pkc.sll.se/pkc-dagen

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, Solna, Stockholms stad och Tyresö.

Kontakt: pkc.sll.se
Dela utskicket



Samtliga foton © Yanan Li, om inte annat anges.