

2021-07-19 Årgång 8, nummer 7

[Läs brevet i webbläsare](#)

## Hej!

Vi befinner mitt i sommaren med full fart på jobbet eller efterlängtat och välbehövlig ledighet. Också PKC jobbar på en del under sommaren även om det är utbildningsuppehåll. Vi förbereder hösten och författar Nyhetsbrev, här kommer det senaste – hoppas du har tid att läsa.

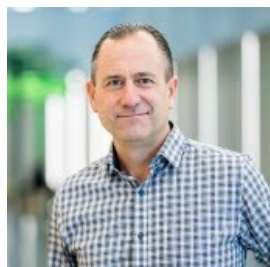
Jag vill be dig se om det finns någon eller några av höstens utbildningar som kan passa dig eller dina kollegor. Om du tror att din chef inte har vårt Nyhetsbrev så tipsa gärna hen om det. Höstens utbildningar presenteras senare i brevet, och för en fullständig förteckning av det som hittills är planerat hittar du på hemsidan under [Aktuella utbildningar](#).

Detta Nyhetsbrev innehåller som vanligt en kunskapstext av Peter Strang, denna gång om Naturens hälsogörande effekter. Passar bra att använda sig av denna kunskap nu när det är så lätt att komma ut i sommarens grönska.

Vår målsättning är att allt oftare framöver tipsa om artiklar, avhandlingar, böcker m.m. Kerstin Witalis, en av PKC:s medarbetare, har skrivit ett referat av en avhandling från 2020 av Ramona Schenell med rubriken "Att upprätthålla självbestämmande i palliativ skede på särskilt boende - en modell för att främja personcentrerad vård för äldre". Se särskild ruta och länk till referatet längre ned i detta Nyhetsbrev.

Jag vill önska dig en fortsatt riktigt fin sommar.

## Sommarhälsningar,



**Fredrik Sandlund**  
Verksamhetschef



**Peter Strang**  
Vetenskaplig ledare

## Kalendarium

Ett urval av kommande utbildningar



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



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



**Existentiell kris, coping och livskvalitet**  
Föreläsare: Lisa Sand



**Omvårdnad och behandling vid maligna tumörsår**  
Föreläsare: Susanne DufvaLinda Björkhem Bergman och Peter Strang



**Symtomkontroll i palliativ vård**  
Föreläsare: Linda Björkhem Bergman och Peter Strang



**Undersköterskans roll i palliativ vård**  
Föreläsare: Lilian Fransson och Mona Nyberg



### Klåda i palliativ vård

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm



### Vården av det svårt sjuka barnet och dess familj – vad vi gör spelar roll

Medverkar gör representanter från olika delar av barnsjukvården i Region Stockholm



### De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper

Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund



### Grundläggande cancervård

Ges i samarbete med Akademiskt primärvårdscentrum och RCC Stockholm Gotland



### Palliativ vård – en introduktion

Föreläsare: Medarbetare PKC



### Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest

Föreläsare: Peter Strang



### De nödvändiga samtalen – läkare

Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund och RCC Stockholm Gotland



### Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård

Ges i samarbete med Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland



### Att arbeta med "Ditt behov av stöd" (CSNAT) i mötet med närstående

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm



### Avancerad smärtlindring och palliativ sedering inom specialiserad palliativ vård

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm

## Nyheter

### PKC tipsar! Modell för självbestämmande

**På mitt sätt, i min takt, med hjälp av dig.** Det är kärnbudskapet i en modell för att främja självbestämmande på äldreboenden. Följ länken för att läsa ett referat av Kerstin Witalis om avhandlingen som ligger till grund för modellen. Avhandlingen från 2020 är skriven av Ramona Schnell och rubriken är "Att upprätthålla självbestämmande i palliativt skede på särskilt boende - en modell för att främja personcentrerad vård för äldre".

[Läs mer här](#)

### Kurs i grundläggande cancervård – nu finns möjligheten att öka dina kunskaper!

Snabb utveckling mot individanpassad cancervård, allt fler effektiva behandlingar, samverkan för bättre behandlingsmöjligheter, jämlik cancervård, tumörcellernas svaga punkt, risken att få cancer ökar med åldern, när och hur ska palliativt förhållningssätt introduceras? Ja, sådana här rubriker är vi numera vana att se och läsa. Många av er tänker säkert:

*– Det där borde jag lära mig mer om eller jag behöver grundläggande kunskaper om cancervård eller så tänker du kanske, jag behöver uppdatera mina kunskaper om cancervård?*

Nu kan du som arbetar inom Region Stockholm och kommuner i Stockholms län anmäla dig till kursen grundläggande cancervård. 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 också upp med utgångspunkt från en helhetssyn på människan. Kursen berör också hur närstående kan påverkas.

Kursen är ett samarbetsprojekt mellan Akademiskt primärvårdscentrum, Regionalt

På frågan vad som var bäst med kursen, svarade några deltagare så här:

—*"Jag tycker att det bästa var att ni lyckades få med så många olika perspektiv och delar av cancerresan! Jag känner mig påfylld och har fått många värdefulla tankar och funderingar under de här tre dagarna."*

—*"Blandningen av föreläsare – olika professioner. Samt möjligheten till 'Live' och frågor o svar – diskussion."*

—*"Föreläsningen om cytostatika och strålbehandlingen. Jättebra kursledare och många intressanta frågor som besvarades. Himla bra med utbildning via Teams och slippa åka till Stockholm, sparar både tid och miljö"*

Läs mer om kursen och anmäl dig här:

- [11, 18, 25 nov 2021 | Grundläggande cancervård \(höst 2021\)](#)

## Save the date! Årets PKC-dag den 17 november blir en digital livesändning!



### Vart tog döden vägen?

*Har det blivit mer känsligt att prata om döden – och var det verkligen bättre förr?*

*Pratar vi för mycket eller för lite om döden?*

*Döden är ett livsvillkor, men ändå en laddad fråga – ska man prata om döden och hur gör man?*

### Välkommen på en digital livesändning om ett laddat ämne som berör oss alla!

Medverkande:

- **Jenny Bergqvist** – specialist i onkologi och palliativ medicin vid Capio St Görans sjukhus. Docent i onkologi vid Inst för medicinsk epidemiologi och biostatistik, KI
- **Bodil Holmberg** – sjuksköterska, lektor, filosofie doktor i palliativ vård, Ersta Sköndal Högskola
- **Anna Lindman** – journalist och programledare SVT. Gjort en serie för SVT som heter Döden, döden, döden, samt skrivit böckerna "Den där jävla döden" och "Alla kan dö" (med Nina Hemmingsson).
- **Peter Strang** – onkolog, professor i palliativ medicin KI och vetenskaplig ledare PKC

Mer information i nästa nummer!

## Sommarspecial: Naturens hälsogörande effekter

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare

## Ett med naturen

Pandemin har påmint oss om hur viktig naturen är: vi vistas utomhus i högre grad än tidigare och aldrig har trycket på att köpa villa eller sommarstuga varit så högt som under det senaste året.

Att naturen och naturmiljöer betyder mycket för oss även rent hälsomässigt, visades i en klassisk studie redan 1984 av Roger Ulrich. Han observerade patienter på en kirurgavdelning, där hälften av rummen vette mot en husvägg, hälften mot ett grönområde. Personerna som vårdades i rummen med utsikt över naturen förbättrades snabbare, behövde mindre smärtstillande och kunde skrivas ut lite tidigare!(1)

Men naturen har inte enbart effekt i samband med sjukdom, även vi som personal mår bra av att vistas i grönområden. I Japan, som upplevde en ökad ohälsa hos stressade personer mitt i livet, började man testa skogsvistelser eller det man kallar för "skogsbad", på japanska *shinrin-yoku*. I en översiktsartikel ser man att sådan aktiv vistelse har många påtagliga effekter: hjärnan får vila, kroppen blir lugnare.(2)

## Parkmiljöns betydelse

Människor har intuitivt trivts i grönområden och därför började förutseende personer bygga parker i städer. På 1800-talet var det en självklarhet att sjukhus hade parkområden och sanatorier, där man vårdades för tuberkulos, placerades ofta i hälsosam miljö med tallskogar.

*"Det räcker att titta på naturen eller på naturbilder, för att man ska bli lugnare i sinnet"*

Idag finns det studier som visar att det till och med räcker att titta på naturen eller på naturbilder, för att man ska bli lugnare i sinnet. I undersökningar har man till exempel jämfört hur försökspersoner reagerar om de får titta på naturbilder, eller stadsbilder med gator, torg och trafik. Att titta på naturbilder hade mätbara positiva effekter.(3) Andra studier jämför vad som händer med oss om vi har äkta blommor i ett rum, eller plastblommor. Återigen såg man att det äkta, det vill säga levande blommor, hade en mer lugnande effekt på försökspersonerna.(4)

## Leka i naturen stärker immunförsvaret

Stadsmiljön har många fördelar, det är därför de flesta väljer att bo i städer, men det finns också nackdelar. Vi människor mår bra av den nära kontakten med naturen, där vi bokstavligen påtar i jorden. I en relativt ny finsk studie av Marja Roslund och medarbetare jämförde man förskolebarn som fick leka på uteplatser som mest består av asfalt, med barn som fick leka i en miljö som hade skapats med hjälp av jord från naturen, blåbärsris, odlingslådor osv. Jämförelsen pågick i fyra veckor och när studien var klar, kunde man påvisa att barnen som hade fått leka i naturmiljö och påta i jorden hade utvecklat markörer i blodet som talade för förstärkt immunförvar.(5)

## Motion i naturen – "green exercise"

Alla former av motion är välgörande men det finns idag studier som talar för att effekten kan bli ännu bättre om den utförs i naturmiljö. Det här är ett forskningsområde som växer, men redan nu ser man att det finns positiva effekter både på det fysiska och det psykologiska planet. Till exempel visar man att när samma motion och ansträngning utförs utomhus, känner man sig inte lika trött. Forskarna spekulerar i att det kan handla om att naturen ger en distraktion som gör att man inte tänker på hur mycket man anstränger sig.(6, 7)

*"Motion i naturen går lättare än inomhus – och gynnar hälsan"*

## Gemenskap med naturen gynnar både patienter och personal

Det finns allt mer forskning kring nyttan av *green spaces* och *green exercise*, men det är inte bara grönområden som gör nytta. Liknande forskning kring *blue spaces*, det vill säga den välgörande effekten av sjö- och havslandskap visar på liknande effekter. Inom den palliativa vården har vi en holistisk syn på människan. Gemenskapen med naturen och naturens välgörande effekter bör inkluderas i den synen och det gäller både patienter och personal.

Olika former av gemenskap får oss att må bättre, det gäller så väl gemenskapen mellan människor som gemenskapen med husdjur, samhörigheten med naturen och med något större. Vill ni läsa mer om gemenskapens hälsobringande effekter, har jag skrivit om det i en bok som utkommer sista veckan i augusti och heter *"Den hälsosamma gemenskapen – med människor, djur, naturen och något större"*.(8)

*"All gemenskap – med människor, naturen och något större – gynnar hälsan"*

### Referenser

1. **Ulrich RS:** *View through a window may influence recovery from surgery.* Science. 1984;224(4647):420–1.
2. **Jo H, Song C, Miyazaki Y:** *Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments.* Int J Environ Res Public Health.

- 2019;16(23).
3. **Lee J:** *Experimental Study on the Health Benefits of Garden Landscape.* Int J Environ Res Public Health. 2017;14(7).
  4. **Igarashi M, Aga M, Ikei H, Namekawa T, Miyazaki Y:** *Physiological and psychological effects on high school students of viewing real and artificial pansies.* Int J Environ Res Public Health. 2015;12(3):2521–31.
  5. **Roslund MI, Puhakka R, Grönroos M, Nurminen N, Oikarinen S, Gazali AM, et al:** *Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children.* Sci Adv. 2020;6(42).
  6. **Focht BC:** *Brief walks in outdoor and laboratory environments: effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise.* Res Q Exerc Sport. 2009;80(3):611–20.
  7. **Gladwell VF, Brown DK, Wood C, Sandercock GR, Barton JL:** *The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all.* Extrem Physiol Med. 2013;2(1):3.
  8. **Strang P:** *Den hälsosamma gemenskapen - med människor, naturen och något större.* Stockholm: Libris förlag; 2021. Utkommer 31 augusti 2021.



Foto: Pixabay.com

---

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

Läs mer om oss på: [pkc.sll.se](http://pkc.sll.se)

Kontakt: [pkc.sllso@sll.se](mailto:pkc.sllso@sll.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