

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm



2023-08-30 | Årgång 10 | Nummer 8

[Läs brevet i webbläsare](#)

Hej!

Nu har vi på PKC och kanske du som läser detta kommit i gång med arbete efter sommarens ledigheter. Vi ser fram emot en fullspäckad höst där många olika aktiviteter kommer att äga rum.

Jag vill gärna lyfta fram våra satsningar för personer som arbetar inom akutsjukvård och geriatrik. Intresset är till exempel fantastiskt stort för att bli Palliativt ombud inom akutsjukvård och geriatrik, och de båda utbildningsomgångarna i höst är redan fulltecknade. Men vi har redan nu öppnat upp för två nya kurser i vår. Läs mer senare i Nyhetsbrevet.

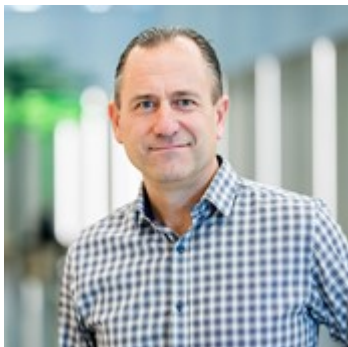
Vi bjuder också in läkare inom akutsjukvård och geriatrik till särskilda digitala lunchseminarier. Det blir spännande att se vilket gensvar vi får. Vi vet att intresset är stort.

Ha koll på kalendarier för att se vad som kan passa dig eller din kollega. Du som prenumererar på Nyhetsbrevet har en viktig uppgift i att sprida informationen om utbildningar med mera vidare. Inte minst till en kollega som kanske inte har så mycket erfarenhet och kunskap om palliativ vård. Tipsa gärna om att prenumerera på vårt nyhetsbrev. Du hittar anmälan på pkc.regionstockholm.se/nyhetsbrev

Kunskapstexten i detta Nyhetsbrev är skriven av professor Anette Alvariza, en av våra två vetenskapliga ledare. Temat är Hoppets betydelse i palliativ vård. Ett viktigt och inspirerande budskap.

Vi på PKC vill önska dig en fin avslutning på sommaren och en bra start på hösten.

Fredrik Sandlund



Fredrik Sandlund
Verksamhetschef



Anette Alvariza
Vetenskaplig ledare



Linda Björkhem-Bergman
Vetenskaplig ledare

Kalendarium

Kommande utbildningar med platser kvar



Symptomkontroll och teamarbete

För legitimerad personal inom kommunal hälso- och sjukvård



Ödem, venösa ödem och lymfödem – att förebygga, identifiera och behandla

Digital föreläsning för basal hemsjukvård och hemrehabilitering



Prognostisera och identifiera palliativa vårdbehov

Digital föreläsning för läkare inom akutsjukvård och geriatrik



Kurs i palliativ medicin motsvarande B5-mål

Twådagars kurs för ST-läkare



Fortbildningseftermiddag för ST-läkare och specialister i palliativ medicin

För ST-läkare och specialister i palliativ medicin i Region Stockholm



Akuta psykiatriska tillstånd inom palliativ vård

Digital föreläsning för den specialiserade palliativa vården



Palliativ vård – en introduktion

Föreläsare: Medarbetare PKC



Att möta närstående när en person vårdas i det egna hemmet

Digital föreläsning för basal hemsjukvård och hemrehabilitering



Vård i livets slut

Digital föreläsning för läkare verksamma inom akutsjukvård i Region Stockholm



Immunterapi – erfarenheter från hudcancerområdet

Digital föreläsning för den specialiserade palliativa vården



Symptomkontroll och teamarbete

För legitimerad personal inom kommunal hälso- och sjukvård



Trygg när döden närmar sig

Ges i samarbete med Forum Carpe



Reflektionsledarutbildning

Utbilda reflektionsledare i din verksamhet



Omvårdnad och behandling vid maligna tumörsår

Föreläsare: Susanne Dufva



Workshop om samtal och kommunikation för sjuksköterskor inom kommunal vård och omsorg
Anordnas i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund



Undersköterskans roll i palliativ vård
Föreläsare: Mona Nyberg, specialistundersköterska; Medarbetare PKC



Vardagliga samtal med den äldre personen
För omsorgspersonal inom kommunal vård och omsorg



Diabetes vid sen palliativ fas
Digital föreläsning för basal hemsjukvård och hemrehabilitering

Nyheter

Palliativa ombudsdagar för palliativa ombud inom kommunen den 13 och 15 november.

Tema: Omvårdnad

Med denna dag vill vi på PKC ge er möjlighet att få mötas och dela erfarenheter av hur det är att arbeta som palliativt ombud. Sjuksköterskan Bodil Holmberg kommer att dela med sig av sin forskning som rör den kroppsliga omvårdnaden som ges i livets slut vid vård och omsorgsboende.

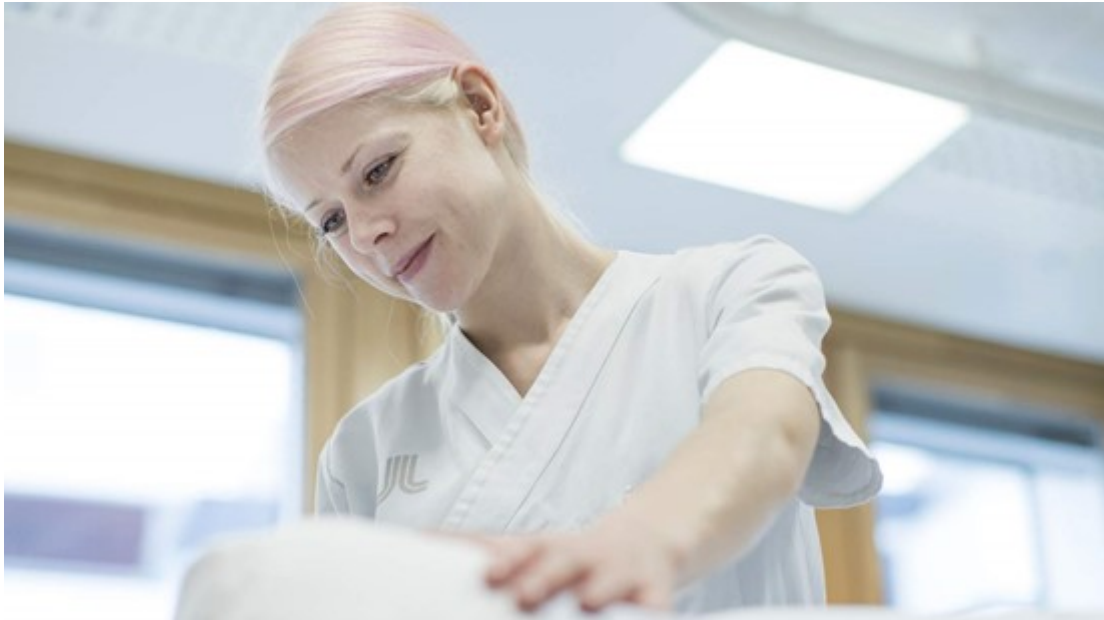
OBS: Samma program ges båda dagarna.
Anmäl dig redan nu!

- Palliativ ombudsdag 13 november
[Läs mer och anmäl dig](#)
- Palliativ ombudsdag 15 november
[Läs mer och anmäl dig](#)



PKC tipsar:

Omvårdnadskonferens den 29 november 2023 för dig som är sjuksköterska!



Temat är **Möjlighet att leva väl** och riktar sig till sjuksköterskor som arbetar inom onkologi och palliativ vård. Konferensen anordnas av Cancerfonden i samarbete med Svensk sjuksköterskeförening och äger rum på Clarion Sign hotell i Stockholm. Att delta är kostnadsfritt och anmälan kan göras via länken nedan.

Medverkar gör inte minst en av våra egna vetenskapliga ledare, Anette Alvariza.

[Läs mer och anmäl dig](#)

NYHET från i höst!

Fortbildning för ST-läkare och specialistläkare i palliativ medicin

För de läkare som valt att specialisera sig inom palliativ medicin anordnar vi nu särskilda fysiska eftermiddagsseminarier. Det är våra övergripande studierektorer i palliativ vård Maria Ranch Lundin och Per Fürst som planerar programmet. Utbildningarna är fysiska för att skapa möjlighet till nätverkande.

Detta händer i höst:

- **21 september** kl. 12.30–16.30 (fysiskt)
Tema: Malign hematologi och Biverkningar vid immunterapi
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **16 november** kl. 12.30–16.30 (fysiskt)
Tema: Vård i livets slutskede – etik och juridik
[Läs mer och anmäl dig](#)

Grundläggande utbildningar i palliativ vård

Öppet för alla i landet mot en viss kostnad.

- **10 oktober** kl. 13-16 via Teams
Palliativ vård – en

introduktion

[Läs mer och anmäl dig](#)

- **8 november** kl. 13-16 via Teams
Undersköterskans roll i palliativ vård
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **15 november** kl. 13-15 via Teams
Symptomkontroll i palliativ vård
[Läs mer och anmäl dig](#)

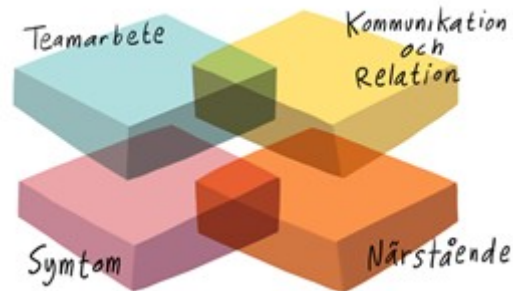


© Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Utbildning för att bli Palliativt ombud inom akutsjukvård och geriatrik

Intresset är jättestort och höstens två utbildningsomgångar är fullbokade. Men nu finns det möjlighet att anmäla sig till våren två utbildningsomgångar.

- **Kursomgång med start den 30 januari**
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **Kursomgång med start den 10 april**
[Läs mer och anmäl dig](#)



© Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Digitala lunchseminarier för läkare inom akutsjukvård och geriatrik

11 september kl. 12.00-12.45

Prognostisering och bedömning av palliativt vårdbehov

Christel Hedman, överläkare och forskare vid Stockholms sjukhem. Specialist inom palliativ medicin och onkologi.

[Läs mer och anmäl dig](#)

10 oktober kl. 12.00-12.45

Vård i livets slut

Linda Björkhem Bergman, överläkare och docent på Stockholms Sjukhem och Karolinska Institutet. Vetenskaplig ledare vid Palliativt kunskapscentrum (PKC).

[Läs mer och anmäl dig](#)

28 november kl. 12.00-12.45

Samtal vid allvarlig sjukdom

Linda Björkhem Bergman, överläkare och docent på Stockholms Sjukhem och Karolinska Institutet. Vetenskaplig ledare vid Palliativt kunskapscentrum (PKC).

**Till dig som arbetar inom kommunal vård och omsorg:
Vill du bli bättre på att samtala om de svåra
frågorna?**



Under hösten kommer vi att anordna workshops specifikt riktade till läkare med uppdraget läkarinsatser på särskilt boende och till sjuksköterskor inom kommunal vård och omsorg. Dessutom kommer det äga rum ett seminarium för undersköterskor och vårdbiträden som arbetar inom kommunal vård och omsorg och som inriktar sig på det vardagliga samtalet med den äldre.

Workshop om samtal och kommunikation

Tycker du att det är svårt att ta upp frågor som rör framtida vård- och omsorg? Skulle du vara hjälpt av en struktur för att kunna öppna upp för samtal med den äldre och de närstående om deras önskemål och prioriteringar inför framtiden? Välkommen då till denna utbildning!

- **2 november**, kl. 12.30–16.00.
Workshop om samtal och kommunikation för sjuksköterskor inom kommunal vård och omsorg
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **16 november**, kl. 12.30–17.00.
Workshop om samtal och kommunikation för läkare inom uppdraget läkarinsatser på särskilt boende
[Läs mer och anmäl dig](#)

Ny utbildning

Vardagliga samtal med den äldre personen – seminarium för undersköterskor och vårdbiträden

En eftermiddag för undersköterskor och vårdbiträden inom kommunal vård och omsorg på temat "Vardagliga samtal med den äldre personen". Att samtala med den äldre personen är en naturlig del av arbetet på ett särskilt boende. Ibland kan samtalen komma in på existentiella frågor och handla om tex oro, funderingar inför framtiden eller att den tid som är kvar att leva är begränsad.

Seminariet vill lyfta fram dessa viktiga vardagliga samtal och stärka dig som omsorgspersonal i dessa situationer. Du kommer att få konkreta tips och en ökad förståelse för vad som kan vara viktigt att tänka på.

- **9 november 2023**, kl. 12.30–16.00

Vardagliga samtal med den äldre personen

[Läs mer och anmäl dig](#)

Tips från PKC!

Nationella konferensen i palliativ vård i Malmö den 2–4 oktober



Tänk på att i år så är förkonferensen inte enbart inriktad på forskning utan också på utbildning och ledarskap.

För mer information och anmälan se www.palliativ2023.se

Visst har du laddat ned vår PKC-app?!



PKC-appen

Tillgänglig nu i AppStore
och på Google Play



Genom PKC-appen kommer du enkelt åt Palliativt kunskapscentrums videoföreläsningar, webbutbildning och vetenskapliga referat, utan att behöva gå in på vår webbsida. PKC-appen är tillgänglig både på Apple AppStore och på Google Play.

[Läs mer och ladda ner appen](#)

Save the date!

PKC-dagen 24 maj 2024



PKC-dagen 2024 kommer att äga rum fredagen den 24 maj 2024! Markera dagen i era almanackor redan nu. Denna gång håller vi till i större lokaler på *Stockholm Waterfront Congress Centre*.

Mer information kommer.

Hopp – en viktig del av livet



Referat av Anette Alvariza

Vetenskaplig ledare PKC

Professor och specialistsjuksköterska i palliativ vård vid Marie Cederschiöld högskola/Stockholms Sjukhem

Referat av artikeln: Velic, S., Qama, E., Diviani, N., & Rubinelli, S. (2023): **Patients' perceptions of hope in palliative care: A systematic review and narrative synthesis**, *Patient education and counselling*.

Denna månad har jag valt att skriva om hopp, ett fenomen som ofta fascinerar och som har en oerhört viktig och speciell roll inom palliativ vård. Tidigare studier har funnit att hopp kan vara en stark livskraft, en copingstrategi och en skyddande resurs som främjar livskvalitet och välbefinnande. I detta referat beskriver jag resultatet från en studie där författarna, baserat på 24 olika studier, gjort en kvalitativ analys och syntes för att beskriva uppfattningar av hopp. Resultatet bygger på 974 patienters erfarenheter. Alla patienter hade palliativa vårdbehov, deras medelålder var 64 år och de vårdades på antingen akutsjukhus, i hemmet, på specialiserade palliativa enheter eller hospice.

Resultatet av analysen blev tre huvudteman: *Tro på Hopp*, *Hoppets roll* och *Att skapa Hopp*.

Tro på Hopp

Tro på hopp omfattar patienternas förståelse av hopp och dess egenskaper.

Hopp är en naturlig del av livet

Patienterna pratade om hopp som en viktig del av livet. De hoppades på ett normalt liv, att leva livet till fullo, och att njuta av nuet. De beskrev hoppet som den inre kärna alla människor behöver och som ger oss viljan att leva. En patient sa "*om det inte finns något hopp dör du snart, du kan inte leva utan hopp*". Hopp sågs som en koppling till livet som tillhör oss som individer och som kan inte tas ifrån oss.

Hoppet rymmer löften om framtida möjligheter

Patienterna centrerade hoppet kring idén om en bra framtid med lovande framtidsutsikter för sig själva och sina närstående. Hoppet var relaterat till vad som väntade och det som patienterna aktivt kunde göra för att uppnå sina framtida mål. Tex så sa en patient, "*Hopp är som en förväntan*". Vissa patienter kunde vidta handlingar för att åstadkomma små saker, såsom att klä sig själva, medan andra kunde göra större saker som att resa och åka på semester med sina närstående. Patienterna uttryckte också hopp om en fridfull död i framtiden, tro på ett liv efter detta och önskan att lämna ett arv. I en studie sa någon,

"Om du inte har hopp, har du ingenting för framtiden".

"Patienterna pratade om hopp som en viktig del av livet, en inre kärna som ger oss viljan att leva"

Hoppets roll och värde

Detta tema inkluderar patienters uppfattningar om hoppets roll och värde i palliativ vård.

Hoppet bidrar till en bättre livskvalitet

Patienter beskrev hopp som ett krav för att kunna leva och ha god livskvalitet. Livskvalitet var något som nämndes även när det inte längre var möjligt att förlänga livet, och hopp spelade då en avgörande roll för att för att ändå kunna göra det. En patient uttryckte till exempel *"Jag vet att jag inte kan botas, men jag hoppas att de håller sjukdomen under kontroll och att jag kanske fortfarande har några år kvar"*. Däremot rapporterade en studie att hoppet om att förlänga livet var beroende av den livskvalitet som det kvarvarande livet skulle kunna innehålla. Ofta höll patienterna fast vid hoppet om bot eller sökte komplementära och alternativa behandlingar. *"Jag vet att det inte finns något botemedel, men jag hoppas att jag kan få må bättre och ha lite mer livskvalitet"*.

Hopp fungerar som en medlare för personliga relationer

Patienterna diskuterade hopp och dess roll som en betydande förbindelselänk mellan dem själva och viktiga personer i deras liv. Hopp spelade en avgörande roll för att uppfylla patienternas behov av samhörighet med andra. De ville behålla eller återfå roller i livet och uppnå personligt betydelsefulla mål i framtiden, både med och för andra. En patient nämnde till exempel vad som gav henne hopp: *"Mitt barnbarn som ringer mig hela tiden - Du måste vara stark, ge inte upp..."*. Relationer med närstående hade stor betydelsen för patienterna som menade att det faktum att de pratade om sina förhoppningar med sina närstående stärkte sammanhållningen och fick alla inblandade att känna sig värdefulla. Å andra sidan kunde hoppet minska när patienternas närstående förväntade sig att de skulle fortsätta vara hoppfulla, även då de inte orkade, på grund av sociala och kulturella normer. I en av studierna ansågs det att ge upp hoppet var en återspeglning av svag tro.

"Hopp kan både ge och ta energi"

Att skapa Hopp

Detta tema omfattar det som patienterna ansåg var viktigt för att skapa och upprätthålla hopp.

Hopp kräver inre ansträngningar

Patienterna beskrev processen för att skapa hopp som en aktiv och föränderlig resa. Hoppet både gav och tog energi, och det krävdes inre arbete och en ansträngning för att hålla det vid liv. En patient sa, *"Man måste alltid ha mål. Nuförtiden gör jag små saker. Nu är jag fast besluten att fortsätta klä på mig varje dag"*. Patienter berättade om att de kunde skapa hopp tex genom att leva i nuet, genom metoder som meditation eller egen journalföring eller genom att söka tröst i bön. En patient beskrev konsten att hantera och balansera hopp: *"du lär dig att finslipa förmågan att hoppas"*. Att anstränga sig för att behålla ett positivt och accepterande tankesätt, och att uppnå större eller mindre mål, var personliga strategier som patienterna använde för att upprätthålla hopp.

Hopp får näring av yttre faktorer

Patienterna förlitade sig också på yttre faktorer för att skapa hopp och hålla det vid liv. Yttre faktorer kunde tex vara tillgången till olika behandlingar, god symtomkontroll och att bli väl omhändertagen. I en studie konstateras följande: *"Det kan finnas ett botemedel precis runt hörnet. Det var ett som tillkännagavs i tidningarna idag, så man vet aldrig vet aldrig"*. Ibland kunde även tankar kring en felaktig eller osäker prognos bidra till att hålla hoppet vid liv. Patienterna stötte dock ofta på yttre hinder som försvårade deras möjlighet att känna hopp. De mest betydande hindren var sjukdomsprogression, smärta och lidande, en oförutsägbar framtid och osäkerhet kring behandling och prognos. Flera vanliga hinder för hopp var också kopplade till kommunikation, till exempel diskussion om prognos, oövertänkt information från vårdpersonal eller undvikande av samtal om sjukdom och död från närstående. En patient sa: *"Jag var verkligen arg och upprörd över"*

hur han berättade för mig vad min diagnos var". Sanningsenligt berättande var å andra sidan mycket uppskattat av patienterna. Vissa patienter uppgav att hälso- och vårdpersonalens ärlighet gav dem hopp och hjälpte dem att även omdirigera sitt eget hopp.

"Det krävs inre arbete och en ansträngning för att hålla hoppet vid liv"

Diskussion och reflektion

Syftet med denna systematiska litteraturöversikt var att ge förståelse för patienternas uppfattningar om hopp i palliativ vård. Författarna menar att patienternas diskussioner om hopp från de 24 olika studierna kan sägas omfatta tre sammanlänkade upplevelser: beskrivning om vad hopp betyder för dem, vad hopp gör för dem och vad som krävs för att hålla hopp vid liv. Enligt mina egna erfarenheter som forskare och många år som sjuksköterska inom specialiserad palliativ vård är hopp något oerhört betydelsefullt. Det går nästan att påtagligt se när en människa inte längre känner någon form av hopp. Det är som att med hoppet lämnar också livet människan. Vår roll som sjukvårds- och omsorgspersonal får aldrig vara att medvetet främja orealistiskt hopp, men inte heller att helt ta bort hopp för patienter och närstående. Precis som en av patienterna i en av studierna sa så behöver också vi lära oss att finslipa vår förmåga att hantera, balansera och bemöta hopp i samband med palliativ vård.

Referenser

- Velic, S., Qama, E., Diviani, N., & Rubinelli, S. (2023). **Patients' perceptions of hope in palliative care: A systematic review and narrative synthesis**, *Patient education and counselling*.



Bild: Pixabay

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län samfinansieras av Region Stockholm samt kommunerna 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.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