

Nyhetsbrev för

PKC i Stockholms län



2018-10-10 Årgång 4, nummer 10

Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län, ett samarbete
med kommuner i Stockholms län och Stockholms läns landsting

Hemsida: pkc.sll.se Kontakt: pkc.slso@sll.se Ansvarig utgivare: Peter Strang



Hej!

Nyhetsbrevet idag den 10 oktober utkommer samma dag som vår årliga PKC-dag!

Vi hoppas på en lärorik dag på temat *Palliativ vård – oavsett diagnos* och en trevlig dag med möjlighet till reflektion och nya kontakter. I nästa nummer av nyhetsbrevet återkommer vi med reflektioner från PKC-dagen för er som inte kunde vara med eller ville men inte fick plats.

I dagens upplaga av nyhetsbrevet har professor Peter Strang skrivet om ett angeläget ämne som handlar om den som arbetar med personer i den palliativa vården. Rubriken är "Den utmattade vårdaren" och tar upp begreppet *Compassion fatigue* som handlar om den utmattning som uppstår när man arbetat för nära, för intensivt och för länge med starka känslomässiga situationer.

I denna korta ingress vill jag slå ett slag för två saker. Det första är att vi i dagarna har på vår hemsida lagt upp sex korta videoföreläsningar om smärta av Peter Strang, med titeln "Läkemedelsbehandling

Viktiga datum

- 23 okt Kurs i palliativ medicin motsvarande B5-mål (*fullbokad!*)
- 08 nov Att vara SÄBO-läkare i palliativ vård
- 29 nov Fysisk rehabilitering vid skelettmetastaser (*fullbokad!*)
- 05 dec Samtalskurs: De nödvändiga samtalen – för sjuksköterskor
- 10 dec Chefer o ledare – Palliativ vård i ett mångkulturellt samhälle
- 11 dec Introduktion i palliativ vård
- 12 dec Samtalskurs: De nödvändiga samtalen – för läkare
- 28 jan Kurs i grundläggande cancervård
- 01 feb Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest
- 14 feb Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll
- 02 apr Kurs i palliativ medicin motsvarande B5-mål

av *smärta i palliativ vård*". Filmerna innehåller kunskap som är "hands-on" och som vi hoppas kan vara till stor nytta. Du kan hitta dem på pkc.sll.se/film-lakemedel-smarta

Det andra jag vill slå ett slag för är en ny seminariserie som vi kallar "*Att arbeta med palliativ vård – om livskvalité, existentiell kris och coping*". Kursen hålls av Lisa Sand som är socionom och medicine doktor. Lisa kommer vara på plats på PKC-dagen och har man tur kan

man träffa henne vid något av PKC:s utställningsbord utanför kongressalen eller över en kopp kaffe. Då kan hon själv berätta mer om seminarieserien. Läs mer om kursen på pkc.sll.se/utbildning-palliativt-arbete

Bästa hälsningar,

Fredrik Sandlund

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Ny videoserie om läkemedelsbehandling i palliativ vård



Professor Peter Strang i videoserien "*Läkemedelsbehandling av smärta i palliativ vård*".

Se filmerna på pkc.sll.se/film-lakemedel-smarta



Nätverk för dietister inom ASIH/palliativ vård

Nätverket för dietister inom ASIH/palliativ vård i Stockholm anordnar en nationell utbildningsdag/nätverksträff för dietister inom palliativ vård den 15 november i Stockholm.

Du som är intresserad, kontakta karin.sten@ptj.se eller sigrid.bogren@ptj.se för mer information.

Den utmattade vårdaren – om compassion fatigue

Av: *Peter Strang, vetenskaplig ledare, PKC*

Att arbeta med svårt sjuka och döende personer är berikande på många plan, men arbetet har också en kostnad. Det går inte att göra ett bra jobb om man inte är fokuserad och investerar energi i det man gör.

Många av oss klarar av gränssättningen, vi skapar närhet men inser också att det finns en inbyggd ojämlikhet i relationen. Hur mycket vi än engagerar oss, är det inte vi själva som är patienten och vi är inte heller patientens familj. Anhöriga och vänner känner sympati, vi som personal ska helst arbeta med empati. Det är en skillnad. Vi får lön för vårt engagemang och efter en bra dag där vi kunnat hjälpa många, kan vi gå hem till våra egna liv utanför sjukvården. Det kan varken patienten eller familjen.

”Att arbeta med döende personer har också en kostnad”

Återhämtning

För att kunna ge bra vård, skapa närhet och tillit, behöver vi själva få tillfällen till återhämtning och rekreation. När vi är utvilade, gör vi helt enkelt ett bättre jobb!

När gränserna glider

Samtidigt är det lätt att säga att man ska vara tydlig med gränser, men svårare att göra. Det är välkänt från forskningen att vården av döende personer i allmänhet och yngre döende personer i synnerhet skapar starka känslor. För att klara av att ge god vård i en miljö där flera patienter dör samma vecka, behöver vi professionella strategier. Om vi inte har det, riskerar vi att engagera oss för hårt.

Compassion fatigue

Compassion fatigue är ett begrepp som handlar om den utmattning som uppstår när man arbetat för nära, för intensivt och för länge med starka känslomässiga situationer.

Det uppstår en känslomässig utmattning som på sikt kan utvecklas till något som har liknats vid PTSD (post-traumatic stress disorder). Det innebär att nästa gång vi utsätts för en likadan situation, finns risken att vi överreagerar.

”Den utmattning som uppstår när man arbetat för nära, för intensivt och för länge”

Psykologiska effekter

Vid compassion fatigue är det vanligt med starka känslor som kan handla om allt från oro och ledsenhet till ilska och skuldskänslor. Man känner att *”Ingen annan klarar av just mina patienter...”* och risken finns att man börjar arbeta ännu mer, istället för att vila. Man känner sig ensam med besluten och det gör att man inte ens kan sova på nätterna. På fritiden är

stressen så hög att man omedvetet försöker dämpa den med alkohol, kedjering eller planlös shopping, för att ta några exempel.

”Ingen annan klarar av just mina patienter...”

Kognitiva effekter

Ju längre utmattningen får fortskrida, desto mer misstänksam blir personen mot andra i teamet – ”De andra gör ju inget och fattar ju inget!” Tankemönstren blir nästan konspiratoriska, personen uppfattar att alla i teamet antingen är negativa eller lata... Personen, som en gång var otroligt omtänksam, blir till slut så utmattad – utan att förstå det själv – att hen börjar ta stora risker, blir själv cynisk, och tar ogenomtänkta beslut som kan vara riskabla för patienten.

Mellanmänskliga aspekter

Det är vanligt att personen som drabbats av compassion fatigue drar dig undan, istället för att ta hjälp av teamet. Hen frågar inte längre om råd, för ”Ingen förstår ju ändå...”. Relationen till patienten som initialt var varm och empatisk kan antingen bli för intensiv, personen ”blir ett” med patienten, eller också väljer personen att helt avskärma sig från känslor. Kontakt-erna som tidigare var varma, blir nu formella och korta – och patienten förstår inte förändringen.

Vad kan skydda?

För oss som arbetar med svårt sjuka människor är det viktigt med självkänne-

dom. Om jag vet med mig att jag påverkas för mycket av vissa patienttyper – kanske någon annan i teamet ska vara ansvarig för just den patienten? Om jag är 30 år med en 4 åring hemma och den döende personen också är 30 år med en 4 åring – då är det bättre att någon annan sköter just den patienten. Om man har ett öppet klimat i teamet, går sådant att diskutera. Ett annat bra sätt att få balans i vårdandet är att ha handledningsgrupper, där teamet under professionell ledning får ventilera både starka känslor och svåra situationer.

”Teamstödet och handledningsgrupper kan vara stödjande”

Sympati eller empati?

Det är viktigt att stanna upp ibland och tänka på skillnaden mellan empati och sympati. Empati är det varma med professionella sättet att närma oss personer vi vårdar. Empatin är varm och personlig – men inte privat. Sympatin är det vi känner för nära vänner och för familjen. Den är varm, men också både personlig och privat och den har få gränser – därför kräver den otroligt mycket mer energi, dygnet runt.

Vidareläsning

Cherny N et al: Burnout, compassion fatigue and moral distress in palliative care. **Ur:** Oxford Textbook of Palliative Medicine, 5:e uppl 2015

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 Stockholms läns landsting samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Nacka, Nykvarn, Salem, Solna och Stockholms stad.

Kontakt: pkc.sllso@sll.se
Dela utskicket



Samtliga foton © Yanan Li, om inte annat anges.