

Nyhetsbrev för

PKC i Stockholms län



2019-12-12 Årgång 5, nummer 12

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!

Så var det dags för det sista nyhetsbrevet för i år!

I detta nyhetsbrev blir det ingen kunskapsdel av Peter Strang men istället bjuder vi på ett referat för varje del av PKC-dagen. Vilken fin dag det blev tycker jag, och när jag läser de svar som kommit in via vår utvärdering så är det många som håller med. Glöm inte att föreläsarnas bildspel finns att ladda ner på vår hemsida, på pkc.sll.se/pkc-dagen Nästa PKC-dag blir den 11 november 2020!

Jag vill göra dig uppmärksam på några nya utbildningar som ges under våren och som vi hoppas kommer återkomma med jämna mellanrum.

Den första nya utbildningen har vi kallat **Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård** och genomförs i samarbete med RCC – Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland. Det blir en kostnadsfri utbildningsdag med fokus på aktuell forskning kring komplementärmedicinska metoders effekt och säkerhet. Läs mer och anmäl dig här: pkc.sll.se/utbildning-alternativ-feb20

Viktiga datum

- 23 jan De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 27 jan Kurs i palliativ medicin motsvarande B5-mål (2 dagar) [fullbokad]
- 29 jan Kurs i palliativ medicin för invärtesmedicinska specialiteter motsvarande C5-mål
- 07 feb De nödvändiga samtalen
- 17 feb Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård
- 18 feb Sårbehandling i palliativ vård
- 19 feb Olika religioners och trosuppfattningars påverkan på vården i livets slut
- 17 mar Palliativ vård – en introduktion
- 19 mar De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 01 apr Maligna blodsjukdomar och palliativ vård
- 03 apr De nödvändiga samtalen

Två andra eftermiddagsseminarier jag vill slå ett slag för handlar om sårvård. Det första äger rum den 18 februari och har rubriken **Sårbehandling i palliativ vård** (pkc.sll.se/utbildning-sar-palliativ-feb20), och det andra den 19 maj med titeln **Omvårdnad och behandling vid maligna tumörsår** (pkc.sll.se/utbildning-maligna-sar-feb20). Det är sjuksköterskan och sårspecialisten Susanne Dufva som föreläser.

Till sist vill jag rekommendera ett seminarium som vi har tagit fram efter önskemål och som vi kallar **Olika religioners och trosuppfattningars påverkan på vården i livets slut**. Datumet är den 19 februari, och så här skriver vi i vår inbjudan: *"Under denna workshop får vi tillsammans med företrädare för olika religioner och trosuppfattningar veta mera*

om vad vi som vårdpersonal kan behöva kunna. Det blir fokus på det praktiska som har med kultur och religion att göra, inför den sista vårdtiden, döendet och tiden efter." Läs mer på pkc.sll.se/utbildning-religion-vt20 Varmt välkomna till dessa och alla andra seminarier i vår!

Jag vill tacka dig för att du läser PKC:s nyhetsbrev. Hjälp oss att sprida det vidare så att vi får ännu fler prenumeranter.

Du har väl inte glömt att gilla oss på Facebook! Du hittar oss på facebook.com/palliativt.kunskapscentrum



Bästa hälsningar,

Fredrik Sandlund

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

Ny medarbetare på PKC

Hej!

Jag heter Lilian Fransson och är sjuksköterska specialistutbildad inom onkologi. Jag har jag till största delen jobbat inom ASIH-verksamheter, men de senaste tio åren även inom äldreomsorgen. Nu har jag fått möjlighet att kombinera mina erfarenheter från palliativ vård med äldreomsorg inom ramarna för PKC:s verksamhet vilket ska bli enormt spännande! Vi ses kanske på något PKC-arrangemang framöver!



Nytt datum för etikcaféet



Eftermiddagen *"Etikcafé – att arbeta med etikfrågor i palliativ vård"* den 3 dec blev tyvärr inställt p.g.a. sjukdom; nytt datum är 15 apr 2020.

Datum: 15 april 2020, 13:00–16:00

Plats: Josabethsalen, Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 5

Läs mer: pkc.sll.se/utbildning-etikcafe-vt20



150 nya Palliativ ombud utbildade i höst!

Ett palliativt ombud har som uppgift att vara den som tillsammans med sina kollegor förbättrar den palliativa vården på sin arbetsplats. Nu är ett stort antal nya entusiastiska ombud utbildade i flera kommuner och stadsdelar. Undervisningen har under hösten ägt rum i Danderyd, Farsta, Järfälla, Sollentuna och Solna. En utbildning med deltagare från andra kommuner och stadsdelar har också ägt rum centralt i stan. I Ekerö kommun har vi precis kommit igång med ett spännande utbildningsupplägg där vi utbildar palliativa ombud inom hemtjänsten i samverkan med primärvårdens hemsjukvård.

Nu planerar vi för fler PO-utbildningar under våren, och fördjupningsutbildningar till hösten.

Palliativa ombudsdagen 2020 – en nätverksdag för palliativa ombud



En kostnadsfri heldag för dig som utbildats av PKC att vara palliativt ombud på din arbetsplats. Vi vill med denna dag uppmärksamma det viktiga arbete du gör som palliativt ombud, genom uppföljning, ny kunskap om palliativ vård och uppdatering om vad PKC har att erbjuda. **OBS!** Samma program återkommer vid två tillfällen så att så många som möjligt kan gå.

Se länk nedan för information och anmälan:

26 maj 2020 pkc.sll.se/pallombud-maj20

2 juni 2020 pkc.sll.se/pallombud-jun20



God jul & Gott nytt år

önskar alla vi på Palliativt kunskapscentrum.
Vi hoppas att ni får tid för fina stunder och
vila, och att vi ses i vår på någon av våra
utbildningar.

Trevlig helg!
Fredrik Sandlund med kollegor



Palliativt
kunskapscentrum



Referat

—Förmiddagens seminarier—

Den ofrånkomliga gåtan

**Referat av Fredrik Sandlund,
verksamhetschef, PKC**

Innan Owe Wikström skulle inledningstala på PKC-dagen, fick alla deltagare via mötesappen svara på frågan: "Fortsätter livet efter döden i någon form överhuvudtaget?" och man fick svara ja, nej eller kanske. 49% svarade Ja, 20% svarade nej och 31% svarade kanske.

Det kunde nog upplevas som en lite ovanlig start en onsdagsmorgon men kanske en bra ingång till årets PKC-dag. Hur tänker jag själv egentligen om detta? Kan detta påverka hur jag själv möter andras tankar och funderingar om detta?

*"Sverige – ett av världens
mest sekulariserade
länder"*

I Peter Strang och Owe Wikströms helt nya bok *Den ofrånkomliga gåtan*, för de ett samtal med varandra om dessa frågor. Peter med sin erfarenhet av cancervård och palliativ vård och Owe med sin utgångspunkt i religionens och kyrkans värld. En spännande författarkombination och som också blev till en spännande inledning på PKC-dagen.

Owe Wikström menade i sin inledning att vi i Sverige har genomgått en stor förvandling. Från att ha varit ett samhälle där kyrkan haft ett stort inflytande på människors liv till att Sverige idag räknas som ett av de mest sekulariserade länderna i världen. Detta innebär i sin tur att religionen för många inte är svaret på frågor om livet och döden. Svaren hittar man någon annanstans.

Grovt kan man gruppera människor vad gäller deras ståndpunkt om livet efter detta, enligt Owe. En del säger tydligt ja, en del säger nej och en del säger ja kanske kan det finnas en fortsättning efter livet.



Peter Strang förtydligade ovanstående fråga i sin framställning: svenskar uppfattar sig som sekulära – dvs. inte religiösa – men många är nog andliga, utan att de vet om det. Det ser man bland annat i djupintervjuer med patienter som inleder med: *”Jag är inte troende, men... jag tror ändå att det finns någonting större, något som jag är del av.”* Känslan av att vara del av något större, något som är evigt, är i sig en andlig tanke!

”Ändå tror många svenskar på ’något större’”

Peter Strang fortsatte sedan och hans utgångspunkt var att en människas tankar om döden i stor utsträckning påverkar livet och synen på döendet. Peter delade med sig av sin stora erfarenhet från olika människor han mött i livets slut. Han har genom att skapa en förtroendefull relation med patienter i kombination med viss nyfikenhet vågat ställa frågor som handlat om hur man som döende ser på döden och på en eventuell fortsättning.

Peter menar att man mitt i livet ofta har en biologisk livssyn: *”Döden är slutet, det är biologi. Tråkigt men sant!”*. Men nära sin egen död – då föds hoppet. *”Döden är kanske slutet. Men man vet inte! Det kan ju också handla om en fortsättning!”*

”Hoppet om en fortsättning kan födas nära döden”

Avslutningsvis talade Peter om det som kallas ”dödsbäddssyner” och som Peter har fått kunskap om i samtal. Det kan vara en speciell form av drömmar, eller ”syner” i ett vaket tillstånd. Gemensamt både för dessa speciella drömmar och syner är att man ser sina avlidna släktingar. De ser alltid glada och förväntansfulla ut. Den döende tolkar det som att dessa släktingar är här för att hjälpa honom eller henne över gränsen, från livet till döden.

”Dödsbäddssyner – att se sina avlidna släktingar – kan verka lugnande!”

Dessa syner har varit positiva och har kunnat verka mycket lugnande inför döden. Det är inte något så ovanligt som vi kan tro, men enligt Peter håller man det gärna för sig själv. Man vill inte att man ska ses som en konstig person eller uppfattas som förvirrad.

Fylld med de stora frågorna om livet och döden fick sedan deltagarna en fikapaus – det kanske behövdes efter denna existentiella inledning på dagen.

Ångest, oro och depression

Referat av Kerstin Witalis,
vårdutvecklingsledare, PKC

Att ibland må psykiskt dåligt är oftast helt normalt och något som hör livet till. Det farliga är att må dåligt utan att ha någon att prata med. Det menar Ullakarin Nyberg, psykiater vid Norra Stockholms psykiatri och suicidforskare. Hon har en fast övertygelse om att det *alltid* går att hjälpa en människa som mår dåligt. Oftast handlar det inte om att göra en massa saker – utan att lita på att närvaro gör skillnad!

Ullakarin uppmanar oss vänligt att göra "empatiskt gymnastik" (*det kunde lika gärna ha varit jag, och vad hade jag då velat möta?*). Vi kan alltid möta medmänniskan genom att visa en uppriktig vilja att hjälpa, och att bry sig om. Att lyssna, visa intresse och försöka förstå räcker långt. Ullakarin ber oss också att inkludera patienten i de svåra frågorna, se patienten som "expert på sitt". Då behöver vi själva inte veta allt. Vi kan prata, fråga (*kan jag göra något för att underlätta för dig?*) och hitta lösningar tillsammans.



"Det finns alltid en dubbelhet"

Ullakarin påminner om att det alltid finns en dubbelhet. Å ena sidan svårigheter, sjukdom, och förtvivlan. Å andra sidan; liv, möjligheter och resurser. Vi kan lära oss att hitta balans och "kryssa" för att inte bara uppehålla oss vid problem, eller – i värsta fall – betrakta den vi möter som ett problem. Ullakarin berättar att hon tror att vi i den palliativa vården är bättre än många andra på detta "kryssande". Det blir jag glad över att höra!

Skam och skuld gör det ofta svårt att prata om psykisk ohälsa. Vi i vården kan bidra med:

- **Öppenhet** – det här går att prata om
- **Formulering** – sätt ord på lidandet/problemet tillsammans
- **Kontakt och engagemang** – jag bryr mig om dig, du är inte ensam
- **Normalisering** – det kan hända vem som helst, du behöver inte skämmas
- **Förändring är möjlig** – det kommer inte alltid att kännas så här
- **Alternativ problemlösning** – hur går vi vidare? Jag hjälper dig



— *Seminarium i sal C* —

Stress eller arbetsglädje

**Referat av Lilian Fransson,
vårdutvecklingsledare, PKC**

Peter Strang inledde seminariet med att säga att stress orsakas av långvarig överbelastning och som kan vara både fysisk (t.ex. långa arbetsdagar, för lite sömn) och psykisk (t.ex. mycket förändringar, känslomässigt starka situationer). Långvarig stress ger symtom som kan vara fysiska (t.ex. spända muskler, stelhet), psykosomatiska (t.ex. dålig sömn, dålig aptit, irritation) och ångest och oro.

Vid stress

- Spänningssymtom
- Psykosomatiska symtom
- Oro, ångest

Vidare lyfte Peter Strang fram det vi idag kallar utmattningssyndrom och åskådliggjorde det med en s.k. utbrändhetstrappa. Detta är som vi vet något som kan drabba de som arbetar inom vård och omsorg men vi kanske inte alltid tänker på att det också kan drabba närstående, som vårdar en döende under en lång och stressig period.

Han visade tre olika motsatspar som på ett bra sätt visar på olika balanser vi behöver i vårt arbete: Närhet–Distans, Sympati–Empati, och Gränslöshet–Rigiditet.

Tre balanslinjer

- Närhet – Distans
- Sympati – Empati
- Gränslöshet – Rigiditet

Efter en bensträckare så fick Erica Lind träda upp på scenen. Med sig hade hon två ballonger. Nu skulle hon som hon sade: "...göra kött och blod av Peters inledning".

Alla i salen blev starkt berörda av Ericas beskrivning av hur hon "brunnit som en vårdkase" för sitt arbete. Hennes personliga och livfulla berättelse om sin egen resa gav verkligen en stor förståelse hur det kan hända och vilka konsekvenser långvarig överbelastning kan ge. Steg för steg beskrev hon sin väg mot väggen.

"Jag har brunnit som en vårdkase"

Med sina båda ballonger uppfattade jag att hon bl.a. ville visa att motstridiga känslor och tankar kan finnas samtidigt i en människa. Hon sa "Motsatspar pågår". Alltså tankar om döden och livet pågår samtidigt och pendlar mellan att vara realistiska och orealistiska.

"Motstridiga tankar och känslor kan finnas samtidigt i en människa"

Jag fastnade också för något som Erica sade: "Du går inte en brandutbildning när det brinner, prata om det när det inte är aktuellt" Jag tänker mig att det är ett råd om att försöka handla och förebygga innan du eller någon annan har näsan i väggen.



Erica pratade om att vård i livets slut kan vara att "vara nära, prata och fukta munnen" och om att "ge döden tillbaka till familjen". Det här tolkade jag som att vårdpersonalen ska inse att det är familjen som är huvudperson, inte du.

"Ge döden tillbaka till familjen"

Slutligen gjorde Erica något som åtminstone jag tyckte var fint och speciellt. Hon gav publiken tid med sig själv. Ganska väl tilltagen tid som hon själv lugnt tillbringade med sig själv på scenen. Hon bad oss fundera på: Vad är ditt varför, När är du sårbar, Vad vill du lära dig mer om?

Fundera på

- Vad är ditt varför?
- När är du sårbar?
- Vad vill du lära dig mer om?

I mitt anteckningsblock mot slutet av föreläsningen har jag skrivit: "teori + kött och blod = förståelse och känsla!"





— *Eftermiddagens seminarier* —

Sorgens olika ansikten

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare, PKC

Lars Björklund som har en lång erfarenhet som sjukhuspräst höll den avslutande plenumföreläsningen på ett lysande sätt. Han gav oss många tankar kring sorgen, jag ska bara nämna några aspekter som jag fastnade för.

Lars betonade i sin inledning att sorgen inte bara handlar om det man förlorat, utan också över det man aldrig kommer att få. Vi människor har en tendens att skjuta upp saker, att prata om "sedan" ända tills den dag vi inser att mycket av det vi tagit för givet, kommer vi aldrig att få uppleva.

"Sorgen handlar också om det man aldrig kommer att få"

Under föreläsningen diskuterade Lars Björklund fyra faser i sorgen: den första smärtsamma fasen när det nästan gör ont i kroppen, den andra fasen som handlar om tomhet, den tredje som kännetecknas av saknaden. Den fjärde och sista fasen, handlar enligt Lars om en ny förening, man känner igen den döde "inom sig".

Sorgens fyra faser

1. Smärtan
2. Tomheten
3. Saknaden
4. Den nya föreningen

Sorgen är både gemensam och individuell, enligt Lars: Man kan dela förlusten, men inte den inre sorgen. Stora värden står på spel i samband med sorgen: en relation förloras, den egna identiteten riskerar förändras och delar av livsmeningen kan upphöra.

”Sorgens triad: relationen, identiteten, meningen”

Ändå är det så, att så länge minnet lever kvar, lever personen kvar i någon mening. ”Vi behöver ha med de döda i livets berättelse” är en tänkvärd aspekt som lyftes under föredraget.

Föreläsningen innehöll även andra aspekter som man kan fördjupa sig i om man läser Lars Björklunds böcker, till exempel boken ”*Det som ger hoppet liv. Fem förutsättningar*” (Pocketupplagan: Libris 2018).

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

