

# Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm



2024-12-19 | Årgång 11 | Nummer 12

[Läs brevet i webbläsare](#)

## Hej!

Jag vill börja detta Nyhetsbrev med att tacka för alla goda möten och samarbeten under året. PKC är en verksamhet med inte så många medarbetare men som vill bidra med mycket vad gäller utvecklingen av den palliativa vården. För att klara det tar vi hjälp av många samarbetspartners, nätverk och föreläsare. Tack!

Inte minst är vi tacksamma för alla möten som sker i våra utbildningsinsatser. Det är då vi bland annat får insikter om vilken kunskap som behövs och hur vi kan använda våra resurser på allra bästa sätt. Dessutom lär vi oss massor från alla kloka och kunniga medarbetare i vårt län.

Den 23 maj 2025 är det dags för PKC att fira 10-års jubileum. Läs mer längre fram hur du kan bli inbjuden genom att skicka in information om ett utvecklingsarbete du/ni genomfört på din arbetsplats inspirerat av PKC:s utbildningsutbud.

I nära samband med 10-årsjubilet kommer jag själv lämna över stafettpinnen till nästa verksamhetschef. Annons är ute nu och vi hoppas på många ansökningar. Sista ansökningsdag är den 10 januari 2025.

I detta nyhetsbrev får du veta mer om vad som hände på våra PO-dagar för palliativa ombud inom kommunal vård och omsorg. Helt fantastiska dagar, fulla med positiv energi och många engagerade deltagare. Läs även om detta längre ner i nyhetsbrevet.

Det vetenskapliga referatet är denna gång skrivet av Anette Alvariza om Sexualitet och intimitet i palliativ vård och ger 10 tips.

**Vi på PKC vill önska Dig den allra finaste Jul och ett Gott Nytt år!**

*Fredrik Sandlund med medarbetare*



**Fredrik Sandlund**  
Verksamhetschef



**Annika Cederholm**  
Enhetschef



**Anette Alvariza**  
Vetenskaplig ledare



**Linda Björkhem-Bergman**  
Vetenskaplig ledare

# Kalendarium

Kommande utbildningar med platser kvar



## **Ledarskapsutbildning – att leda den palliativa vården i kommunal vård och omsorg**

Kursledare: Charlotte Klinga och Ingeli Simmross



## **Palliativ medicin motsvarande delmål B5 och STb4**

Tvådagars kurs för ST-läkare



## **Palliativ medicin för geriatrik och invärtesmedicinska specialiteter motsvarande delmål C5 och STc5**

Heldagsutbildning i palliativ vård för ST-läkare



## **Samtal i vardagen – för omsorgspersonal i kommunen**

Samtalsutbildning för undersköterskor och vårdbiträden



## **De nödvändiga samtalen – läkare**

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



## **Förstoppning i palliativ vård**

Föreläsare: Ann-Sofie Rehnberg



## **Symptomkontroll och teamarbete**

Heldagsutbildning för legitimerad personal inom kommunal hälso- och sjukvård



## **Palliativ vård – en introduktion**

Halvdags introduktionsutbildning i palliativ vård



## **Symptomkontroll i palliativ vård**

Digital utbildning främst för läkare och sjuksköterskor, men öppen för alla som möter patienter med palliativa vårdbehov



## **Reflektionens kraft – nyckeln till lärande och hållbar utveckling**

Föreläsare: Charlotte Klinga



## **Palliativ ombudsutbildning för personal inom akutsjukvård och geriatrik**

Kostnadsfri 4-dagarsutbildning för personal i Region Stockholm



## **Samtal i vardagen – för omsorgspersonal i kommunen**

För undersköterskor och vårdbiträden inom kommunal vård och omsorg



## **Det tolkade vårdmötet**

Föreläsare: Linnéa Soldén Lindström & Joakim Lindqvist, Transkulturellt centrum

# Nyheter

## 10:e Nationella konferensen i palliativ vård



### Välkommen till den 10:e Nationella konferensen i palliativ vård! Stockholm den 18 - 19 november 2025

År 2010 anordnades den första Nationella konferensen i palliativ vård. Nu år 2025 får vi fira den **10:e Nationella konferensen** under temat "**Palliativ vård – nya perspektiv**".

Välkommen till Stockholm för inspirerande och lärorika dagar som vill öppna för nya perspektiv på palliativ vård där vi försöker utmana tidigare normer och synsätt. Vår förhoppning är att konferensen lyfter fram spännande, utmanande och intressanta frågor.

**Brottas palliativ vård med identitet och kärnvärden då nya perspektiv innebär att palliativ vård behöver tillämpas under längre tid inom all vård och omsorg? Kommer gränserna mellan allmän och specialiserad palliativ vård att suddas ut? Kan kloka kliniska val ses som en brygga till en vård där palliativa vårdbehov tillgodoses?** Om något av ovanstående stämmer - vilka konsekvenser får det för utbildningar, samtal och hur vi pratar om palliativ vård i samhället?

De nya perspektiv som konferensen kommer att lyfta fram handlar bland annat om hur AI, genus, social utsatthet, kultur, psykisk sjukdom och det mångkulturella samhället påverkar den palliativa vården. Vi hoppas kunna bjuda på många goda exempel på palliativ vård från olika delar av sjukvård och omsorg.

Den 10:e Nationella konferensen i palliativ vård är ett samarrangemang mellan NRPV, Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län (PKC), Marie Cederschiöld högskola och Stiftelsen Stockholms Sjukhem.

Vi ser fram emot att träffa dig och tillsammans utforska nya perspektiv på palliativ vård.

Anmäl dig redan idag via följande länk!

[Till konferensens hemsida](#)

## Vill du/ni delta på PKC:s 10-årsjubileum den 23 maj 2025?



**Vi vill på vårt jubileum lyfta allt positivt som händer inom den palliativa vården i vårt län! Vem kan berätta om det bättre än du som arbetar inom vård och omsorg och som möter personer med palliativa vårdbehov?**

För att få en inbjudan till vårt 10-års-jubileum den 23 maj 2025 behöver du/ni göra följande: Vi vill att du/ni beskriver ett utvecklingsarbete som genomförts i den verksamhet där du/ni arbetar, och där utbildning genom PKC på något sätt varit ett stöd i arbetet.

Utvalda beskrivningar kommer att presenteras i form av en poster under jubileumsdagen.

### Anmälan

Fyll i formuläret på länken nedan, där du/ni bland annat behöver svara på följande:

- Varför behövde vi utveckla den palliativa vården?
- Hur gick vi till väga när vi genomförde utvecklingen?
- Hur har utvecklingen bidragit till förbättrad palliativ vård?
- På vilket sätt var utbildning via PKC ett stöd i utvecklingsprojektet?

Kriterier som krävs för att bli uttagna till posterpresentation och deltagande vid jubileum.

- Resultatet av utvecklingsarbetet kan tydligt presenteras och påvisa nytta för den palliativa vården och ökad kompetens bland vårdpersonal
- Utvecklingsområdet behöver ha en koppling till utbildningar via Palliativt kunskapscentrum.

**Svaren på frågorna behöver vi senast den 20 februari 2025.**

Era inkomna svar kommer läsas av medarbetare på PKC som beslutar vilka som får presentera sitt utvecklingsarbete vid 10-årsjubileumet. Antalet deltagare och postrar är begränsat. De som blir uttagna kommer bli kontaktade av PKC med ytterligare information. Samtliga inlämnade beskrivningar kommer att få en återkoppling.

Välkommen med er ansökan!

## Palliativa ombudsdagarna 2024

När PKC traditionsenligt anordnade de årliga ombudsdagarna för palliativa ombud i kommunerna i Stockholms län den 25:e och 28:e november blev uppslutningen stor! Närmare 500 deltagare fördelade över 2 dagar minglade, lyssnade och delgav erfarenheter under de fullspäckade dagarna som hade temat "Självbestämmande".

Under dagarna visades hur förra årets deltagare svarat på frågan; *"Ge exempel på hur du har stöttat kollegor och spridit kunskap om palliativ vård"*. Svaren visar sig vara en kunskapsbank att ta inspiration från, både för nya och gamla ombud! [Klicka här för att läsa svaren \(PDF\)](#)

Deltagarna fick vara först ut att ta del av nylanserat material från PKC: "Palliativprat" – ett kunskapsbaserat stöd och reflektionsmaterial framtaget för ombuden att arbeta med på den egna arbetsplatsen. "Palliativprat" är så färskt att det landat på hemsidan först denna vecka!

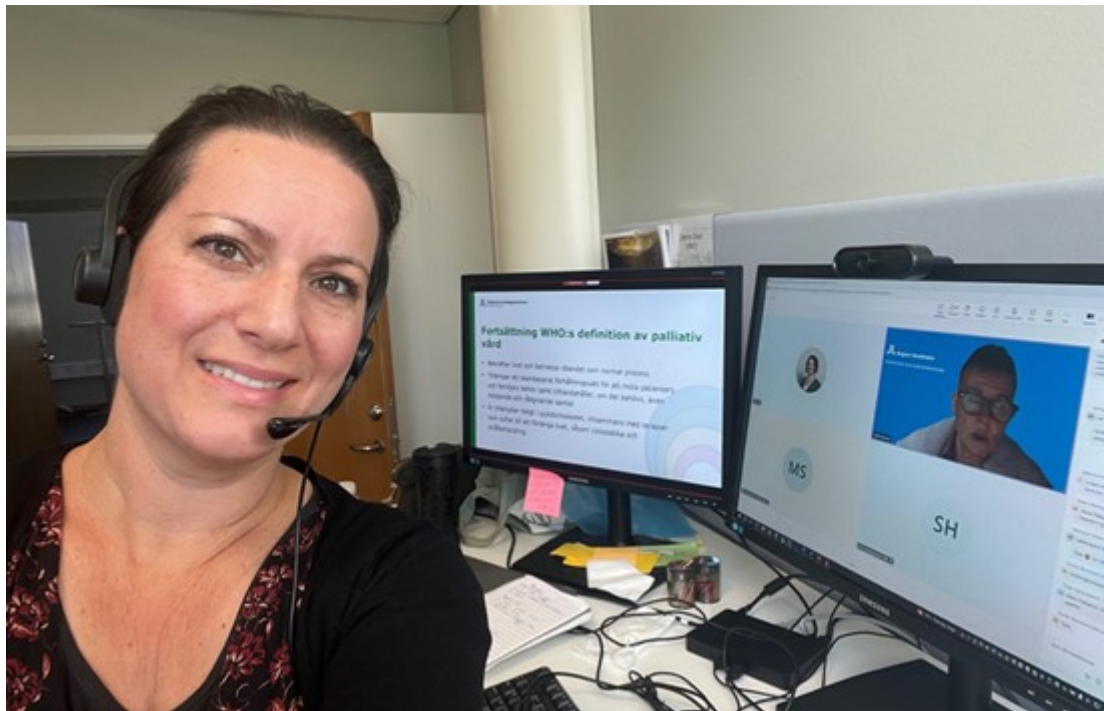
Ombud från kommunerna Stockholm och Nynäshamn delgav från scenen sina inspirerande och smarta exempel på hur man kan introducera nya arbetssätt relaterat till palliativ vård på den egna arbetsplatsen. Nya arbetssätt kring reflektion efter dödsfall och smärtskattning beskrevs. Exempel som säkert flera i publiken blev sugna på att prova själva!

Sjuksköterskan och forskaren Ramona Schenell bjöd på intressanta resultat från sin forskning om självbestämmande i palliativt skede på Säbo. Deltagarna fick möjlighet att interagera och dela med sig av sina tankar kring det Ramona presenterade. Bland annat diskuterades olika arbetssätt och bemötanden som kan bidra till att en person kan känna sig kompetent, självständig och självbestämmande. [Klicka här för att läsa Ramonas avhandling \(PDF\)](#)

Vi på PKC ser fram emot nästa ombudsdag 2025!

---

## Digital utbildning: Palliativ vård – en introduktion



Varje termin erbjuder PKC den digitala halvdagsutbildningen "Palliativt vård – en introduktion". Förutom att det är en grundläggande utbildning med föreläsningsdelar så erbjuds interaktion med deltagarna med hjälp av olika verktyg. Föreläsarna tar stöd i ett patientfall för att gå igenom grunderna i palliativ vård.

Här kommer några deltagares svar från utvärderingen om vad de upplevde som *mest värdefullt* från det senaste utbildningstillfället:

*"Det är väldigt viktigt att kunna identifiera behov av tidig och sen fas"*  
*"Omvårdnadsåtgärder i livets slut, upplever att det är så svårt ibland att lindra"*  
*"Jättekul med interaktion genom Menti, intressant att se svaren från deltagarna"*

Nästa utbildningstillfälle är den 12 mars. Välkomna då!

**Palliativ vård – en introduktion**

---

## **Anette Alvariza i SLSO:s podd**



Foto: Pixabay

Vår vetenskapliga ledare, professor Anette Alvariza, har spelat in ett avsnitt i SLSO-podden Utan spaning ingen aning, med titeln *"Livet pågår – spaning på palliativ vård"*. Samtalet handlar om hur vi kan se på palliativ vård och hur vi kan förhålla oss när tiden kvar i livet är kort.

[Lyssna här](#)

---

## Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län (PKC) söker ny Verksamhetschef

Undertecknad har haft den stora förmånen att få vara med på resan sedan starten 2015. Jag har tillsammans med kompetenta och engagerade medarbetare fått bygga upp PKC till vad det är idag. Men det hade inte gått med alla goda krafter vi har samarbetat med, och med stort stöd av många personer och organisationer med sitt stora intresse för palliativ vård.

Efter 10 år är det nu dags att lämna över stafettpinnen till nästa verksamhetschef. Ett mer meningsfullt och utvecklande arbete är svårt att hitta.

Sök via länken nedan senast den 10 januari 2025.

Bästa hälsningar  
Fredrik Sandlund

[Till ansökan](#)

---

## Vilja –verktyget för att utveckla palliativ vård



**Vilja är verktyget för att utveckla palliativ vård. Verktöget är nära till hands i mobilen och ger förslag på palliativa områden att utveckla.**

Ta hjälp av Viljas metod med några enkla steg för att komma igång. Börja med nuläget, hur ser den palliativa vården ut hos er? Vilja ger inte svar på hur palliativ vård ska utföras utan på hur ni kan utveckla den hos er.

**Du hittar Vilja på vår webbsida och i PKC-appen!**

**Hemsidan**

**PKC-appen**

## **Sexualitet och intimitet i palliativ vård – 10 tips!**



### **Referat av Anette Alvariza**

*Vetenskaplig ledare PKC*

*Professor i vårdvetenskap inriktning palliativ vård och specialistsjuksköterska i cancervård vid Marie Cederschiöld högskola och Stockholms sjukhem*

**Referat av artikeln: Chammas D, Shindel A, Rowen T, Schanche T, Wittmann D, Shalev D, Addario J, Wisniewski R, Scheel, Nelson C, Ratner E, William E, and Rabow M (2024). Top Ten Tips Palliative Care Clinicians Should Know About Addressing Patient Sexuality and Intimacy in Serious Illness. *Journal of Palliative Medicine*, DOI: 10.1089/jpm.2024.0451**

# Sexualitet och intimitet är viktiga aspekter av livskvalitet

Sexualitet och intimitet är viktiga aspekter av livskvalitet och därmed också viktiga att beakta i samband med palliativ vård. Den här månaden har jag därför utmanat mig själv att skriva ett referat om detta ämne som jag själv tyckt varit särskilt svårt i mitt kliniska arbete som sjuksköterska. Referatet baseras på en artikel som med tvärprofessionellt bidrag från palliativ vård, urologi, gynekologi, sexuell hälsa, onkologi, psykiatri, psykologi, omvårdnad och socialt arbete, presenterar tio evidensbaserade tips för att bättre rusta vårdpersonal att hantera sexualitet och intimitet hos patienter med allvarlig sjukdom.



## ***Förbered dig personligen för att ge utrymme för patienters upplevelser av sexualitet och intimitet***

I samband med palliativ vård är det inte så vanligt att ge plats för frågor kring sexualitet och intimitet trots att det är känt att möjlighet att diskutera sexuell hälsa kan bidra till främjad livskvalitet. Vårdpersonal kan behöva förbereda sig. Viktigt är att reflektera över egna antaganden om sexualitet och intimitet som ofta kan vara djupt präglade av identitet, sexuell läggning, familj, samhälle, kultur, utbildning och tidigare erfarenheter. Vårdpersonal behöver ifrågasätta egna förutfattade meningar om vad som är normativt eller lämpligt. Särskild utbildning kan behövas för att samtal ska genomföras på ett inkluderande och respektfullt sätt.



## ***Bjud in patienter att samtala om sina upplevelser av sexualitet och intimitet***

Trots att det är viktigt att bjuda in till samtal om sexualitet och intimitet visar forskning att det sällan görs. Flera hinder kan ligga bakom, tex kan vårdpersonal känna sig obekväma och generade med brist på självförtroende för att diskutera ämnet eller vara rädda för att göra patienten obekväma. Det finns också risk för antaganden om att sexualitet och intimitet är mindre viktigt för äldre personer. Ett sätt att underlätta samtalen kan vara att inkludera normalisering, känslomässig närvaro och att ställa frågor som en inbjudan. Exempel på inbjudande frågor eller samtalsöppnare kan vara:

- "Många upplever att deras sjukdom eller behandling påverkar deras sexualitet. Har du märkt några förändringar i din sexuella funktion? Skulle du vilja prata om dem?"
- "Vilka bekymmer eller orosmoment har du när det gäller din sexuella hälsa under din sjukdom?"
- "Hur har din sjukdom påverkat dina intima relationer?"
- "Hur har din sjukdom påverkat ditt sätt att uttrycka intimitet?"



## ***Vid samtal om sexualitet och intimitet, var medveten om betydelsen av könsidentitet, sexuell läggning, kultur och religion***

Värderingar, övertygelser och identiteter är nära kopplade till hur en individ uppfattar sexualitet och intimitet. Samtal kring detta behöver grundas i respekt och känslighet och anpassas efter patientens specifika behov och omständigheter. Genom att erkänna patienten som expert på sin egen identitet och erfarenhet, och låta hen styra samtalet så mycket som möjligt, skapas förtroende. När förtroende har etablerats kan djupare frågor hanteras som kopplar patientens identitet till upplevelse av sexualitet och intimitet. Det finns forskning som visar att Hbtqi personer löper högre risk än andra att uppleva negativa känslor kopplade till sexualitet. Utbildning för vårdpersonal är avgörande för att hålla sig uppdaterad om aktuella resurser och terminologi, samt för att arbeta med kulturell känslighet, skapa trygghet och kommunicera empatiskt.



## ***Bedöm sexuell funktion***

När patienter uttrycker oro kring sin sexuella hälsa kan den biopsykosociala modellen användas för att bedöma sexuell funktion. Modellen tar hänsyn till fysiska, psykologiska och sociala faktorer som kan påverka en individs sexuella upplevelse, och erbjuder ett mer holistiskt sätt att förstå och hantera sexuella problem som kan uppstå under sjukdomsförloppet. Många biologiska faktorer som påverkar sexuell hälsa kan påverkas av tex läkemedel, strålning, kirurgi, och hormoner. De förändringar som sker i kroppen kan göra att sexuella aktiviteter blir obehagliga eller till och med smärtsamma. Psykologiska faktorer omfattar förändringar av kroppen som påverkar kroppsbild och uppfattning om egen attraktionskraft. Sjukdom kan också ha djupgående effekter på humör och ångest, vilket påverkar hur man ser på sig själv, vilja att engagera sig i sexuella handlingar och mottaglighet för andras attraktion. De sociala aspekterna av sexuell hälsa kan fokusera på personliga relationer men också större sociala system.



## ***Var medveten om de olika strategierna som finns för att hantera svårigheter med vaginal fysiologisk dysfunktion***

Patienter som genomgår klimakteriet, antingen naturligt eller pga behandling, utvecklar ofta symtom relaterade till brist på östrogens påverkan. Urinrängningar, frekvent urinering och urinvägsinfektioner kan vara särskilt problematiska och orsaka betydande besvär. Sexuell hälsa kan påverkas av torrhet och irritation i vulva och vagina, vaginal förträngning, smärta vid samlag, samt svårigheter med upphetsning och orgasm. Om symtom lämnas obehandlade tenderar de att förvärras över tid. Det finns olika behandlingar och strategier för att lindra och förbättra den sexuella hälsan, vilket gör det viktigt att identifiera och behandla dessa problem tidigt. Krämer eller östrogenbehandlingar hjälpa och för patienter med svår vaginal stenosis kan dilator användas för att förbättra vaginal elasticitet och minska smärta vid samlag. Det är också viktigt att erbjuda psykologiskt stöd, eftersom smärta vid samlag och förändringar i sexuell funktion kan leda till ångest, minskad libido och relationsproblem.



## ***Var medveten om de olika strategierna som finns för att hantera svårigheter med erektil dysfunktion***

Erektil dysfunktion är resultatet av ett komplext samspel mellan fysiska, psykologiska och sociala faktorer. Det finns ofta många potentiella orsaker till erektionsproblem. De fysiska orsakerna kan inkludera hormonell obalans, blodflödesproblem, nervskador, eller biverkningar av behandlingar som strålning eller kirurgi. De psykologiska faktorerna, som ångest, depression, stress, eller oro kring sexualitet och maskulinitet, kan också spela en betydande roll. Dessutom kan sociala faktorer som partnerskapets intimitet och kommunikation, påverka sexuell funktion. För att behandla erektil dysfunktion är det viktigt att överväga ett flertal behandlingsstrategier, inklusive: orala läkemedel, vakuumpumpar, injektioner, suppositorier eller implantat. För patienter som har underliggande psykologiska faktorer som bidrar till erektionsproblem, kan terapi vara en viktig del av behandlingen.



## ***Var medveten om de olika strategier som kan förbättra utmaningar med sexuell lust***

Sexuell lust kan påverkas av en mängd olika faktorer. Orsaker kan vara: hormonella

förändringar, medicinska behandlingar, psykologiska eller sociala faktorer, fysiska hälsoproblem som trötthet, smärta eller andra somatiska symtom. För att behandla utmaningar med sexuell lust kan olika strategier användas beroende på orsaken bakom förändringen. Dessa kan inkludera: 1) hormonbehandling, 2) sexuell rådgivning eller terapi 3), kommunikation inom relationen eller 4) livsstilsförändringar.



### ***Känn till att psykiska hälsotillstånd, såsom depression eller ångest, samt behandlingar för dessa kan påverka sexuell funktion***

Bland patienter med allvarliga sjukdomar är depression, ångest och psykologiskt lidande ofta kopplade till försämrad sexuell funktion. Psykiska hälsotillstånd kan ge upphov till fysiska och psykologiska sexuella dysfunktioner. Behandlingar som kan hjälpa till att förbättra sexuell funktion hos patienter med psykiska hälsoproblem inkluderar: antidepressiva och ångestdämpande läkemedel, kognitiv beteendeterapi (KBT), stödgrupper eller samtalsterapi. Att ta itu med psykiska hälsoproblem kan innebära flera olika behandlingssätt, såsom terapi, sociala interventioner, medicinering eller en kombination av dessa. Medan mediciner spelar en viktig roll i behandlingen, har många psykiska läkemedel också betydande sexuella biverkningar. De läkemedelsklasser som oftast är inblandade i sexuella biverkningar är antidepressiva och antipsykotiska läkemedel.



### ***Känn till att upplevelse av sexualitet och intimitet kan utvecklas över tid oavsett ålder, diagnos eller prognos***

Sexualitet kan vara viktig i alla livsstadier, och för vissa personer kan den bli ännu mer central när individen eller paret hanterar allvarliga eller livshotande sjukdomar. Både patienter och deras partners kan sörja förändringar eller förluster. Vårdpersonal kan förbereda patienter och deras partners för möjliga förändringar. En strategi för rehabilitering innebär ofta att man ger vägledning inom områden som kommunikation, användning av sexuella hjälpmedel, och psykologiskt stöd, oavsett om det finns sexuella dysfunktioner. I samband med allvarlig sjukdom kan partners behöva kommunicera mer om sex med varandra, något som många rapporterar att de inte hade gjort tidigare, innan sjukdomsbehandlingen.



### ***Kom ihåg att fertilitet kan vara ett viktigt ämne att diskutera innan vissa sjukdomsbehandlingar påbörjas***

Så tidigt som möjligt i behandlingsplaneringen bör fertilitetsrådgivning erbjudas till alla patienter i fertil ålder med sjukdom som kräver behandling som kan påverka deras fertilitet. Individanpassad fertilitetsrådgivning bör vara tillgänglig för alla personer med hotad fertilitet och baseras på både patientrelaterade faktorer och sjukdoms-/behandlingsrelaterade faktorer, inklusive ålder, pubertetsstatus, patientens mål, patologin, behandlingens typ och brådskan samt om personen har en partner eller inte.

## **Reflektion och hälsning**

Jag hoppas ni har orkat ta er igenom alla de tio tipsen. För mig var tipsen hjälpsamma och framför allt avdramatiserande. Jag hoppas att referatet kan vara ett stöd för er att utmana er själva i fortsatta samtal med patienter och närstående.

### **Referenser**

- Chammas D, Shindel A, Rowen T, Schanche T, Wittmann D, Shalev D, Addario J, Wisniewski R, Scheel, Nelson C, Ratner E, William E, and Rabow M (2024). **Top**



Foto: 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](https://pkc.regionstockholm.se)

Kontakt: [pkc.slso@regionstockholm.se](mailto:pkc.slso@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