

Nyhetsbrev för

# PKC i Stockholms län



2017-11-28 Årgång 3, nummer 11

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

Hemsida: [pkc.sll.se](http://pkc.sll.se) Kontakt: [pkc.slso@sll.se](mailto:pkc.slso@sll.se) Ansvarig utgivare: Peter Strang

## Hjärnmotion för personalen!

### Välkommen

Du håller i din hand ett för dagen alldeles färskt nyhetsbrev från PKC! Denna gång i en specialupplaga för att uppmärksamma vår allra första PKC-dag! Samtidigt som du har den i din hand så skickas den förstas också ut till alla prenumeranter av Nyhetsbrevet. Vi är mycket glada att vi nu har över 3000 prenumeranter!

Nyhetsbrevet har varit navet i vårt sätt att nå ut med våra utbildningar, informera om vår verksamhet och inte minst sprida viktig kunskap på ett kortfattat sätt.

PKC-dagen ska bli en viktig återkommande händelse för alla som vill lära sig mer om palliativ vård. I år är temat det *Nationella vårdprogrammet i palliativ vård* och varje föredragshållare kommer på olika sätt förhålla sig till vårdprogrammet. Var med och tyck till om dagen när du får ett mail med en kort webenkät. Ge då gärna förslag på viktiga ämnen att belysa på vår nästa PKC-dag.

PKC-dagen riktar sig till anställda inom kommunens vård och omsorg och till alla som arbetar på uppdrag av Stockholms läns landsting. Det är en viktig signal att

### Våren 2018

- 13 feb Att vara barn eller ung vuxen när en förälder är svårt sjuk eller dör
- 20 feb Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll
- 07 mar Palliativ vård för chefer och ledare
- 13 apr Kirurgiska ingrepp med palliativ avsikt
- 25 maj Palliativ vård för läkare på akutsjukhus

PKC-dagen är gemensam för både kommun och landsting, då vi hellre vill betona likheterna än skillnaderna.

Till dig som inte har möjlighet att vara med på PKC-dagen så kommer här lite tröst:

1. Det blir en PKC-dag nästa år också.
2. Sammanfattningar från dagen kommer att läggas upp på hemsidan inom kort.

Bästa hälsningar,

*Fredrik Sandlund*

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

## Tema: Hjärnmotion för personalen!

Av: Peter Strang, vetenskaplig ledare, PKC

### Stressigt att vårda

Att arbeta i ett vårdande yrke är både utvecklande och meningsskapande, men arbetet innebär också stress, oro och till och med stunder av ångest.

### Normal stress skärper sinnet

Att kunna känna stress har gynnat människan: normal stress skärper sinnet åtminstone för stunden. Människans hot har traditionellt sett varit fysiska – rovdjur och fiender – och en lagom stressnivå gjorde våra förfäder redo för att slåss eller fly. De fick utlopp för anspänningen och efteråt spridde sig lugnet i kroppen.

### Långvarig stress – en hälsorisk

I motsats till våra förfäder, lever vi idag i en helt annan miljö. Risken är stor att stressen blir kronisk utan att vi får utlopp för den. Inaktivitet och samtidig stress leder till sämre blodsockerreglering, ogynnsam balans mellan bra och dåligt kolesterol och i slutändan ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar. Men i detta nyhetsbrev kommer jag att fokusera på de *psykologiska effekterna*: stressens effekter på kognitiv funktion, minne och inläring!

### Oro och lugn

Hjärnan har ett alarmsystem, amygdala och ett bromssystem, hippocampus. Historiskt sett har alarmsystemet behövts – det har varnat för fysiska hot. Idag lever vi i en ny värld, men våra gener är gamla. När du har en krävande patient eller en orättvis chef, uppfattar hjärnan det som ett

”kroppsligt” hot och larmar med stresspåslag.

Hjärnans ”bromssystem” hippocampus, kan ha en lugnande inverkan på oss, samtidigt som den spelar stor roll för minnet. Hippocampus är känsligt för stresshormoner och vid långvarig stress eller hög stressnivå blir man glömsk! Man kan till exempel glömma att informera en patient, eller inte komma ihåg att kolla upp överkänslighet innan man ordinerar antibiotika, med stor risk för skador... Långvarig stress kan också leda till sämre tankeförmåga och till och med sämre inlärningsförmåga!

### Motion hjälper!

Att försöka koppla av är förstås bra mot stress, men faktum är att motion är bättre än avslappning! Människan är gjord för att få utlopp för sin stress genom att slåss (fysiskt), eller fly (också fysiskt). Därför är det inte så konstigt att motion har en välgörande effekt. *Det som är bra för konditionen är bra för hjärnans funktioner!*

Studier visar att en längre promenad några gånger i veckan, joggingturer och till och med styrketräning har effekt på stressen, ångesten, glömskan och inlärningsförmågan! Man har jämfört grupper som tränar yoga och avslappning med grupper som gör promenader. Man finner att de som promenerar ökar sin uppmärksamhet i högre grad än de som använder yoga. Fysisk aktivitet har t.o.m. bättre effekt på minnet än korsord och sudoku! Regelbunden träning hjälper dessutom mot nedstämdhet. Vi som arbetar inom vården mår bra av motion!

### Källa

Hansen A.: Hjärnstark. Fitnessförlaget 2016.

## Besök [pkc.sll.se](http://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, Nynäshamn, Salem, Solna, Stockholm och Vaxholm.

**Kontakt:** [pkc@sll.se](mailto:pkc@sll.se)  
Dela utskicket

