

Nyhetsbrev för

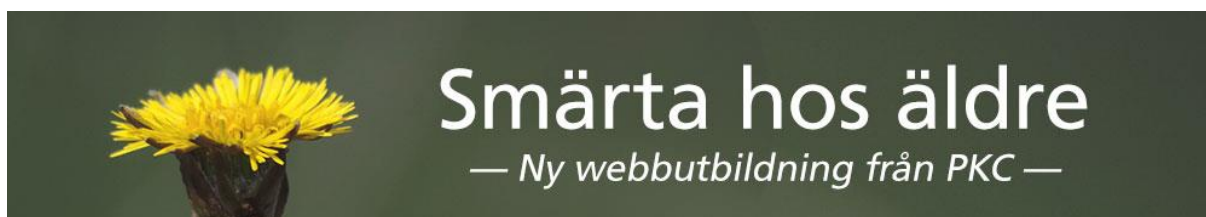
PKC i Stockholms län



2019-03-20 Årgång 5, nummer 3

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



Smärta hos äldre

— Ny webbutbildning från PKC —

Hej!

Här kommer så ett nytt nyhetsbrev från PKC i Stockholms län! Stort tack för att du prenumererar. Tipsa gärna de du känner så att de också blir prenumeranter: pkc.sll.se/nyhetsbrev

I skrivande stund är den 18 mars. I förra veckan startade en ny seminarierie som vi kallar *Att arbeta i palliativ vård – om livskvalitet, existentiell kris och coping*. Det ska bli spännande att följa kursen och jag lovar att vi nästa nummer har med några korta intervjuer av deltagarna i kursen. Ny utbildningsomgång äger rum under den senare delen av hösten.

Temat för kunskapsdelen i detta nyhetsbrev är **Smärta hos äldre**. Det faller sig naturligt då vi i dagarna har lanserat vår nya webbutbildning med just denna rubrik. Denna webbutbildning utgår ifrån undersköterskans roll när det gäller smärta hos äldre. Eftersom undersköterskan arbetar i samarbete med andra professioner, finns fördjupningskapitel som riktar sig till sjuksköterskor, läkare, erfarna undersköterskor och övriga i teamet. Vi

Viktiga datum

- 02 apr B5 mål-kurs för ST-läkare (2 dagar)
- 04 apr Seminarium om samtal och kommunikation
- 07 maj Etikcafé – att arbeta med etikfrågor i palliativ vård
- 10 maj Kurs i grundläggande cancervård
- 14 maj Palliativ vård – en introduktion
- 17 maj De nödvändiga samtalen
- 23 maj De nödvändiga samtalen – läkare
- 28 maj Palliativa ombud – uppföljningsträff 2019
- 10 jun Palliativ vård i ett mångkulturellt samhälle – möjligheter och utmaningar
- 16 sep B5 mål-kurs för ST-läkare (2 dagar)
- 09 okt De nödvändiga samtalen
- 20 nov De nödvändiga samtalen

hoppas att den kommer vara till mycket nytta. Men alltså mer om detta av Peter Strang senare i nyhetsbrevet.

Kommande utbildningar

Jag vill nu passa på att göra lite extra reklam för två seminarier senare i vår och försommar. Den 5 maj kommer PKC för första gången anordna ett *Etikcafé*. I den palliativa vården, vare sig den bedrivs i hemmet, på sjukhus eller i kommunalt boende, möter vi ofta etiska utmaningar. Men hur hanterar vi dessa problem i våra multiprofessionella team? Hur kan vi arbeta med etiska frågor i vardagen? Förutom föreläsning och diskussioner, kommer vi tillsammans pröva metoden etikcafé, som kan användas för etiska diskussioner i multiprofessionella team. Detta kostnadsfria seminarium kommer att ledas av Marit Karlsson som är överläkare i Linköping och som i många år har arbetat med denna undervisningsmetod. Vänta inte med att anmäl dig då antalet deltagare är begränsat. pkc.sll.se/utbildning-etikcafe

Den 10 juni blir det också en workshop med vissa likheter med den 5 maj. Vi kommer även här att utgå från olika patientfall och då handlar frågeställningen om hur det mångkulturella samhället påverkar oss, särskilt när man arbetar med människor som befinner sig i en palliativ sjukdomsfas. Vad är viktigt att tänka på? Vilken beredskap har vi i vården och omsorgen när det gäller personers olika behov och olika sätt att se på livet

och döden? Hur tar vi hand om de närstående? Vår egen personalgrupp kan också vara mångkulturell – vilka möjligheter och svårigheter medför det? Workshopen leds av medarbetare från Transkulturellt centrum i Stockholms län – ett samarbete vi är väldigt glada att få ha framöver. Så fler workshops i samarbete med Transkulturellt centrum kommer redan till hösten. Välkommen att delta på denna spännande och viktiga workshop! Anmäl dig på pkc.sll.se/utbildning-mangkulturellt

PKC-dagen 2019

Vi kommer naturligtvis ha en PKC-dag även denna höst – i år äger den rum den 13 november. Så lägg det datumet på minnet. Det preliminära temat är "Att möta människan i palliativ vård". Anmälningssidan kommer att öppnas i god tid innan sommaren drar igång på allvar.

Till sist en uppmaning till dig som läsare. Ha gärna synpunkter på vårt Nyhetsbrev, vår hemsida och det vi erbjuder i form av fortbildning, webutbildningar, video-föreläsningar m.m. Vad är bra? Vad ska vi göra mer av och vad saknas? Maila gärna och ge lite feedback på e-post: pkc.siso@sll.se

Bästa hälsningar,

Fredrik Sandlund

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län



Referat

Seminarium om symtomkontroll

Seminarierreferat av Kerstin Witalis, leg.
sjuusköterska, PKC

*När och hur avslutar man näring via PEG?
På vilket sätt kan morfin lindra andnöd?
Och hur kan vi utvärdera effekten av
blodtransfusion i livets slutskede?*
Frågorna duggade tätt när 106
medarbetare från både landsting och
kommun hade samlats till
heldagsutbildningen "Symtomkontroll i
palliativ vård".

Ingeli Simmross och Kerstin Witalis,
vårdutvecklingsledare på PKC, försökte
inledningsvis gestalta **det palliativa
förhållningssättet** genom ett litet
framträdande. Tekniska problem gjorde
det mer spännande (och möjligtvis mer
underhållande) än det var tänkt.

*Peter Strang, överläkare och professor i
palliativ medicin och vetenskaplig ledare
på PKC talade om **smärtans olika
dimensioner**. Peter betonade att kropp
och själ hänger ihop, och hänvisade till
forskning som visar att hjärnans
smärtcentrum aktiveras vid ofrivillig
ensamhet. Närvaro och att prova skapa
gemenskap med patienten blir ett sätt att
lindra!*

***"Ensamhet aktiverar
hjärnans
smärtcentrum"***

Är smärtan konstant molande eller
rörelseutlöst? Finns det inslag av
nervsmärta? Vi uppmanades att vara noga
med detaljer för att bespara patienten
jobbiga biverkningar. Säkerställ t.ex. att
patienten tar Primperantabletten *före*
morfintabletten. Och välj ett preparat mot
förstoppning som patienten klarar att ta
varje dag...

”Molvärk och rörelseutlöst smärta kan kräva olika behandlingar”

Peter pratade också om skillnaden mellan normal nedstämdhet och behandlingskrävande **depression**, något som kan vara svårare att avgöra hos redan sjuka personer. Att ha koll på om nedstämdheten går att avleda, och graden av fysisk och psykisk hämning kan ge vägledning. Viktigt också att våga fråga patienten om eventuella självmordstankar.

”Oavledbarhet i samtal tyder på depression som behöver behandlas”

Gabriella Frisk, överläkare ASIH Stockholm Södra, talade om **illamående** – ett vanligt symtom som patienterna själva ofta skattar som ”det värsta”. Här behöver vi ta reda på vad som orsakar besvären! Svampinfektion i munnen, förstoppning och ventrikelretention är vanliga tillstånd som kan orsaka illamående. Läkemedel, metabola rubbningar men också psykosociala faktorer kan spela in.



De här glada gänget som representerar Stockholm sjukhem, Södersjukhuset och Årsta vård- och omsorg kände sig mycket nöjda med dagen och sa att de fått med sig användbar kunskap. Några av dem berättade också att de hade en chef som alltid var noga med att sätta upp information om PKC utbildningar på arbetsplatsens gemensam anslagstavla. Sådana chefer gillar vi på PKC!



Foto av Michael Gaída på Pixabay.com

”Glöm inte att svampinfektion, förstoppning, ventrikelretention och vissa läkemedel bidrar till illamående”

Vid **andnöd** spelar det vi ser, och kan mäta, en mindre roll. Det är viktigare, betonar Gabriella, att lyssna in patientens upplevelse. Här finns också ett tydligt samband med oro och ångest. Behandlingen innebär ofta en kombination mellan läkemedel, specifika åtgärder som pleuratappning eller blodtransfusion och mer allmänna åtgärder. Att skapa lugn, prova kroppskontakt och hjälpa patienten till rätt kroppsposition kan göra stor skillnad!

”Att skapa lugn, öppna ett fönster och lägesförändringar kan lindra andnöd”

Gabriella berättade också om **kortisonanvändning** i palliativ vård. Vid avancerad cancersjukdom finns många användningsområden, t.ex. i behandling av svår trötthet, illamående och smärta. I tidigt palliativt skede ges kortisonet i ”kurer” på några veckor för att bryta symtomet. I livets slutskede kan man ha kvar kortison dosen så länge den gör nytta.

”Kortison kan gärna ges i ’kurer’, mot t.ex. trötthet och smärta”

Linda Björkhem Bergman, överläkare ASIH Stockholm Södra, talade sist om **palliativ vård i livets slutskede**. En koppling gjordes mellan den palliativa vårdens filosofi och PO Enquists ord "En dag ska vi dö. Men alla andra dagar ska vi leva". Målet för våra insatser är bästa tänkbara livskvalitet till patienten under den tid som är kvar. Läkemedelsbehandling i livets slutskede handlar därför om att väga nyttan i form av livskvalitet mot eventuella biverkningar. Antibiotika kan ibland ges i symtomlindrande syfte. Samma "tänk" gäller andra undersökningar och behandlingar. Avstå om vi inte tror att patienten har nytta av åtgärden!

*"Nyttan av läkemedel
måste alltid vägas
mot biverkningar"*

Under dagen som helhet bidrog föreläsare och deltagare tillsammans till en god och "nyfiken" stämning, genom diskussioner bland annat om de patientfall som presenterades. Vi på PKC är glada över att denna utbildningsdag är en av våra återkommande utbildningar!



Ulrika Brodd, Sjuksköterska och Palliativt ombud på Saltsjöbadens sjukhus äldreboende, var nöjd med utbildningen: "Det är *intressant att få fördjupade kunskaper om läkemedel. Peter Strang förklarar på ett så bra sätt med patientfall. Och roligt också att det finns så bra material för oss på PKC:s hemsida, tex filmerna som vi kan titta på tillsammans i samband med tex APT-möte*".

Ny webb- utbildning: Smärta hos äldre!

Av: Peter Strang, vetenskaplig
ledare, PKC

Det mesta av olika utbildningsmaterial om smärta som tagits fram gäller den typ av akut smärta man ser på sjukhusen och på palliativa enheter. Målgruppen har som regel varit sjuksköterskor, läkare och ibland även fysioterapeuter och arbetsterapeuter. Men det behövs även utbildningsmaterial som handlar om smärta hos den multisjuka äldre i palliativa skeden. Programmet behöver också utgå från att en stor del av personalen är undersköterskor. Ett sådant program hittar du hos oss, på pkc.sll.se/utbildning/webbutbildningar/smarta-hos-aldre/!

*”Undersköterskans
roll vid smärt-
behandling lyfts!”*

**Smärtproblemet i boenden och
på sjukhem**

Över 40% av alla som dör, vårdas på kommunens vård och omsorgsboenden. Många är multisjuka sköra äldre, en del



lider dessutom av samtidig demenssjukdom. Vi vet att smärta är vanligt förekommande bland dessa personer. I samtliga ”sjukhemsstudier” (”nursing home studies” osv.) som gjorts i västvärlden ser man att smärta är regel, inte undantag. Man ser ofta siffror mellan 40–80% om man även räknar med lätta smärttillstånd. De flesta studier kommer också fram till att smärta hos äldre ofta missas, på grund av att smärtan kan ha andra uttryck än hos yngre personer. En del har samtidig demens, vilket försvårar smärtbedömningen. Man ser också att personer som fått en smärtdiagnos ändå får otillräcklig smärtbehandling. Även om studierna ofta har gjorts i sjukhemsmiljöer, ser man liknande resultat från geriatriska kliniker.

*”40–80% av äldre
har smärta”*

Skräddarsydda läromedel behövs

Som nämnts ovan, är läroböcker och utbildningar på nätet som regel gjorda för sjuksköterskor och läkare, två viktiga grupper. Men inom kommunens vård och omsorg är majoriteten av personalen undersköterskor, med en viktig patientnära roll. Teamet i kommunens vård och omsorg består ofta av undersköterskor, hemtjänstpersonal och av enstaka sjuksköterskor. Läkare, fysioterapeuter och arbetsterapeuter har ibland en roll där de tillkallas vid behov.

Vi på PKC har identifierat behovet av smärtutbildning som har undersköterskans situation som utgångspunkt. Vår nya webbutbildning "**Smärta hos äldre**" utgår därför ifrån undersköterskans roll när det gäller smärta hos äldre. Eftersom undersköterskan arbetar i samarbete med andra professioner, finns fördjupningskapitel som riktar sig till sjuksköterskor, läkare, erfarna undersköterskor och övriga i teamet.



**”Skräddarsydd
smärtutbildning för
kommunens vård och
omsorg!”**

Muskel- och ledvärk, ryggvärk, kärlekskramp

I webbprogrammet får deltagarna lära sig mer om den typ av smärtor som man oftast ser i kommunens boenden: muskel- och ledvärk, oklar ryggvärk och smärtor som beror på kärlsjukdom, det vill säga både kärlekskrampssmärter från bröstet och ”fönstertittarsjukan”, alltså smärtor som uppstår i benen när man promenerar och som tvingar en att stanna.

**”Råd om ryggvärk,
muskel- och ledvärk”**

Ovanliga smärtuttryck

Programmet tar också upp ovanliga smärtuttryck. Yngre personer kan ofta tala om att de har ont, men hos äldre är det inte alltid så, oavsett om man har kognitiv funktionsnedsättning eller inte. Ibland är plötslig oro i kroppen, kallsvetningar och illamående det enda tecknet på smärta. När man frågar personen om hen har ont, blir svaret *”Nej, men jag mår illa...”* Då är det viktigt att förstå helheten och misstänka smärta i alla fall.

”Oro, illamående och kallsvetteningar kan tala för smärta”

Smärta vid demens

Vid demens är det svårare att ställa diagnosen smärta. I sena skeden kan inte personen längre uttrycka sig, smärtbedömningen får göras utgående från olika beteenden som är typiska vid smärta. Hit hör ansiktsuttryck, kroppsspråk, kroppslig och psykisk oro, osv. Vid tidig demens kanske personen kan tala om att hon har ont, men på grund av den förändrade kroppsuppfattningen, kan hon inte peka ut rätt ställe.

Det är också viktigt att känna till att de senaste årens forskning visar att smärta som inte diagnostiserats eller behandlats, är en vanlig orsak till BPSD, det vill säga *Beteendemässiga och Psykiska Störningar vid Demens*.

”Oro och aggressivt beteende vid demens kan bero på smärta!”

Icke-farmakologiska metoder

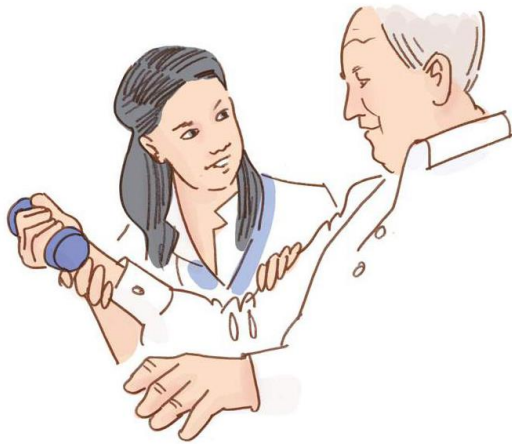
Vid smärta hos äldre har icke-farmakologiska metoder stor betydelse. Hit hör bland annat aktiv och passiv rörelseträning, distraktion i form av fikastunder med boenden, högläsning, musikstunder, gemenskap och så vidare. I programmet får deltagarna en djupare förståelse för dessa metoders betydelse vid smärta.



”Rörelseträning, distraktion och gemenskap betyder mycket vid smärta”

Läkemedel

Vid störande former av smärta behövs också läkemedelsbehandling. Samtidigt är det viktigt att känna till att den äldre, multisjuka personen i palliativ vård har ändrade förutsättningar: njurfunktionen är nedsatt jämfört med yngre, hjärnan är känsligare för både effekter och biverkningar. Preparat som har god effekt hos unga, kan skapa förvirring hos äldre. I programmet ges evidensbaserade förslag på preparat och doser. Även om läkemedelshantering i första hand rör läkaren och sjuksköterskan, behöver undersköterskan känna till vissa basala frågor, inte minst med tanke på att undersköterskan som vårdnära personal är den första som kan fånga upp tecken på biverkningar.



*”Evidensbaserade
råd om läkemedel för
att undvika onödiga
biverkningar”*

Vem har nytta av webbprogrammet?

Programmet har utformats så att den vårdnära personalen, inte minst undersköterskorna, ska ha nytta av det, oavsett om de arbetar inom kommun eller landsting. Eftersom programmet innehåller fördjupningsavsnitt, är det användbart också för sjuksköterskor, läkare och annan personal. De metoder och principer som beskrivs fungerar lika väl på ett boende, på en sjukhusavdelning eller på en palliativ enhet.

*”Råden gäller både
kommunens och
landstingets personal”*

För att göra programmet väl förankrat, har både undersköterskor och sjuksköterskor från Solna Kommun och från Stockholms sjukhem gett oss värdefull feedback på programmet.

För personer som önskar ännu mer fördjupning, kommer en lärobok (författad av Peter Strang) inom kort. Den tar upp samma frågor som webbprogrammet, men ger ytterligare fördjupning i ämnet. Boken riktar sig till undersköterskor men även sjuksköterskor som vårdar sköra äldre med smärtproblem.

Källa

Webbutbildningen *Smärta hos äldre*
Läs mer och gå webbutbildningen på
[pkc.sll.se/utbildning/webbutbildning
ar/smarta-hos-aldre/](http://pkc.sll.se/utbildning/webbutbildning/ar/smarta-hos-aldre/)



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.