

# Nyhetsbrev för PKC i Stockholms län

2019-08-22 Årgång 5, nummer 8

Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län, ett samarbete  
med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm

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

## Att upptäcka smärta vid demens

### Hej!

Jag hoppas att sommaren hittills har varit en fin tid, blandad med arbete, vila och roliga upplevelser. Nu är vi inne i mitten på augusti och vi på PKC ser fram emot en spännande höst. Välkommen till alla våra utbildningar!

### Smärta hos äldre

I kunskapsdelen i detta nyhetsbrev skriver professor Peter Strang om smärta hos patienter med demens. Ett mycket viktigt ämne då vi vet att smärttillstånd är vanliga och underbehandlade hos äldre, särskilt vid samtidig demens.

Peter Strang har också i dagarna kommit ut med en helt ny bok med titeln "*Smärta hos äldre*". Jag har av den anledningen ställt några frågor till Peter om denna bok, som du hittar längre fram i detta nyhetsbrev. Stockholms sjukhem har också lagt upp en nyhet om boken på sin hemsida. Du kan hitta den på [www.stockholmssjukhem.se/aktuellt/nyheter/2019/forsta-boken-for-underskoterskor-om-smarta-hos-aldre](http://www.stockholmssjukhem.se/aktuellt/nyheter/2019/forsta-boken-for-underskoterskor-om-smarta-hos-aldre)

### Viktiga datum

- 16 sep B5 mål-kurs för ST-läkare (2 dagar)
- 19 sep De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 24 sep Andning för fysioterapeuter och sjukgymnaster
- 01 okt Palliativ vård – en introduktion
- 08 okt Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll
- 09 okt De nödvändiga samtalen – hela teamet (dag 1)
- 10 okt Nutrition i livets slut för dietister
- 22 okt Fatigue hos cancerpatienter för arbetsterapeuter
- 24 okt Att arbeta som kurator i palliativ vård
- 13 nov PKC-dagen 2019
- 19 nov Att arbeta i palliativ vård – om livskvalité, existentiell kris och coping (3 dagar)

## **PKC-dagen – många har redan hunnit anmäla sig!**

Även fast det har varit sommar sedan vi öppnade möjligheten att anmäla sig till PKC-dagen 2019 så är det redan många som har anmält sig. Mitt tips är att inte vänta för länge med att skicka in sin anmälan. Vi har ett spännande program som vi tror kommer att locka många. Längre fram i nyhetsbrevet dyker vi ned lite extra i några av programpunkterna. Läs mer om PKC-dagen och hur man anmäler sig, på [pkc.sll.se/pkc-dagen/](http://pkc.sll.se/pkc-dagen/)

## **Yrkesspecifika workshops under hösten**

Många har också under sommaren hunnit anmäla sig till de mer yrkesspecifika utbildningar vi kommer att ha i höst. Denna typ av workshops kommer att återkomma regelbundet, och där syftet också är att fånga upp de olika yrkesgruppernas utbildningsbehov och på det sättet också fungera som ett nätverk.

### *— Fysioterapeuter/sjukgymnaster*

Vi inleder den 24 september med en workshop för fysioterapeuter/sjukgymnaster om andning. Lärandemålen är bl.a. att kunna identifiera hypoventilation och sekretproblematik hos patienten, känna till utrustning som kan vara aktuell för den andningspåverkade patienten, och kunna reflektera över behandlingsalternativ. Läs mer på [pkc.sll.se/utbildning-andning-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-andning-ht19)

### *— Undersköterskor*

Den 8 oktober anordnas en eftermiddag särskilt för undersköterskor, och vilken viktig roll en undersköterska kan ha i palliativ vård. Denna eftermiddag brukar vara mycket uppskattad. Läs mer på [pkc.sll.se/utbildning-usk-roll-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-usk-roll-ht19)

### *— Dietister*

Den 10 oktober är det dags för dietister att träffas. Denna eftermiddag kommer att handla om nutrition i livets slut. Vad säger evidensen, och vilka svåra exempel kan det dyka upp på ett akutsjukhus när det gäller nutrition i livets slut? Läs mer på [pkc.sll.se/utbildning-dietister-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-dietister-ht19)

### *— Arbetsterapeuter*

Den 22 oktober är det sedan arbetsterapeuternas tur att träffas för en workshop om fatigue hos en person med cancersjukdom. Men vad är fatigue egentligen och hur kan man hjälpa en patient med det? Läs mer på [pkc.sll.se/utbildning-arbetsterapeuter-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-arbetsterapeuter-ht19)

### *— Kuratorer*

Och till sist är det kuratorerna som ses, eftermiddagen den 24 oktober. Vad innebär det att arbeta som kurator inom palliativ vård? Kan man stödja och vägleda patienter, närstående och kollegor, och inte minst, kan man stödja sig själv? Läs mer på [pkc.sll.se/utbildning-kuratorer-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-kuratorer-ht19)

## **Utbildning av palliativa ombud centralt i Stockholm**

Palliativa ombudsutbildningar (PO-utbildningar) kommer under hösten bl.a. att genomföras på plats i kommunerna Solna, Danderyd och Stockholms stad. Nya kommuner kan tillkomma. Det som är nytt för i höst är att vi även kommer att utbilda medarbetare till att bli palliativa ombud centralt inne i Stockholm och är ett komplement till utbildning på plats ute i de olika kommunerna och på arbetsplatsen. Detta gör vi för att möjliggöra utbildningar för de arbetsplatser som har behov av komplettering av några enstaka palliativa ombud och för de som kanske har missat någon utbildningsdag och vill komplettera.

De datum som gäller för PO-utbildningarna är 16/10, 23/10 och 27/11. Kontakta Kerstin Witalis på PKC för anmälan eller för mer information genom e-post till [kerstin.witalis@sll.se](mailto:kerstin.witalis@sll.se)

Bästa hälsningar,

*Fredrik Sandlund*

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

## Har du någon kollega som är ny inom palliativ vård?

Om man arbetar med personer med palliativa vårdbehov är kunskap naturligtvis viktigt för att den sjuke ska få riktigt bra hjälp men också för att arbetet ska kännas tryggt, meningsfullt och hållbart för den som vårdar. Har man inte arbetat så länge med palliativ vård är det viktigt att tidigt få denna kunskap.



PKC har tagit fram ett antal utbildningar som återkommer varje termin och som är särskilt framtagna för de som inte har så mycket erfarenhet av palliativ vård. Två sådana utbildningar är t.ex. de kostnadsfria heldagsutbildningarna "*Palliativ vård – en introduktion*" och "*Symtomkontroll i palliativ vård*". Läs mer om utbildningarna via länkarna nedan, och sprid gärna informationen vidare till din chef eller din kanske mer oerfarna kollega:

### **Palliativ vård – en introduktion**

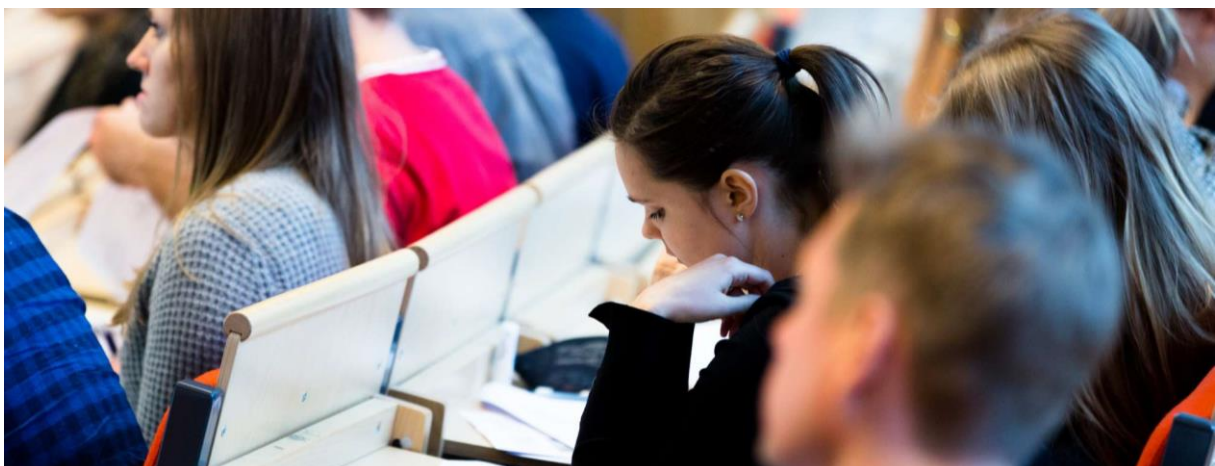
Datum: 1 oktober 2019

Läs mer: [pkc.sll.se/utbildning-introduktion-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-introduktion-ht19)

### **Symtomkontroll i palliativ vård**

Datum: 10 december 2019

Läs mer: [pkc.sll.se/utbildning-symtomkontroll-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-symtomkontroll-ht19)





# PKC-dagen

13 nov 2019

*Att möta människan  
i palliativ vård*

## Föreläsningar på PKC-dagen 2019

PKC-dagen den 13 november bjuder på ett spännande utbud av föreläsningar inom området palliativ vård. Läs mer om dem nedan. Fler presentationer följer i nästa månads nyhetsbrev.

### ***Oro, ångest och depression***



**Ullakarin Nyberg**

*Psykiater och överläkare på Norra Stockholms psykiatri  
Suicidforskare och författare*

Att reagera med existentiell ångest, nedstämdhet och förlust av livsvilja är vanligt när man drabbas av svår sjukdom. Det behöver inte vara uttryck för psykisk sjukdom, men kan vara det. Hur möter man den som inte orkar leva och hur vet man att medicinsk behandling behövs? Föreläsaren ger konkreta verktyg för det kliniska arbetet och tips om vad man kan göra för att orka möta patientens existentiella frågor.

### ***Sorgens olika ansikten***



Fotograf: Josefin Casterbyd

**Lars Björklund**

*Sjukhuspräst, själavårdare och författare*

Sorg är svar på en förlust av något som varit viktigt för oss. Det kan vara en person, en plats eller ett sammanhang. Sorgen är personlig även om vi ser många gemensamma reaktioner. I min föreläsning kommer jag att tala om sorgens förlopp från smärta till återförening. Jag

kommer också att beskriva sorgens triangel som kan hjälpa oss att förstå förlustens omfattning. Triangelns tre sidor är relation, identitet, och mening.

När alla tre delar hotas av förlusten kan en människa hamna i en djup existentiell kris och behöva professionell hjälp.

## ***Samtal och kommunikation***



**Anna Wrangsjö**  
*Specialist inom onkologi*



**Anders Danielsson**  
*Ansvarig för kommunikations-  
utbildningar vid Palliativt  
utvecklingscentrum i Lund*



**Jarinja Thelestam Mark**  
*Skådespelare och  
gestaltterapeut*

När man själv eller en anhörig råkar ut för en livshotande sjukdom dyker stressande känslor upp för de flesta människor. Det kan vara sorg, rädsla, ilska, ångest, skam eller skuld. Även personal som vårdar svårt sjuka människor drabbas av sådana känslor. När personal och/eller patient eller anhörig har en stark känsla försvåras ofta kommunikationen.

I vårt seminarium tar vi upp teori kring detta och visar även på film och i rollspel, med skådespelare, hur man kan tänka och agera i situationer när starka känslor är i farten.

Du kommer också få möjlighet att prova några övningar själv.





## Ny smärtbok av Peter Strang

Av: Fredrik Sandlund, verksamhetschef PKC

Nyligen kom PKC ut med en helt ny kostnadsfri webbutbildning med titeln "**Smärta hos äldre**". Den tar sin utgångspunkt från den typen av smärttillstånd som är vanliga inom kommunens vård och omsorg, det vill säga muskelsmärta, ledvärk och ryggvärk. Utbildningen är ett komplement till vår andra webbutbildning, "**Lindra smärta i palliativ vård**", som framför allt handlar om smärtfrågor som är vanliga i den specialiserade palliativa vården.

Med anledning av släppet av Peters nya bok har jag passat på att ställa några frågor till honom om boken:

**Fredrik:** "Hur kopplar din nya bok till vår webbutbildning?"

**Peter:** "Boken utgår från samma frågor som i webbutbildningen och läsaren kommer att känna igen vissa delar och till och med patientfall. Men boken tar även upp frågor som inte rymdes med i webbprogrammet. Den innehåller också fördjupningsavsnitt som riktar sig till erfarna undersköterskor och till sjuksköterskor."

**Fredrik:** "Är det några särskilda avsnitt i boken som du vill lyfta fram?"

**Peter:** "Ja, texterna om smärta vid samtidig demens. Det är lätt att förbise smärta hos någon som inte själv kan tala om att hon eller han har ont. Vi vet också att BPSD, beteendemässiga och psykiska problem vid demens, kan många gånger bero på upptäckt smärta. Boken ger råd om hur man kan upptäcka smärta genom att iaktta vissa beteenden."

Boken "**Smärta hos äldre. Bakgrund och praktiska råd**" (ISBN: 9789187345197) finns att beställa via nätet, till exempel via Adlibris eller Bokus, eller direkt från [Vårdförlaget.se](http://Vardforlaget.se).

# Att upptäcka smärta vid demens

Av: Peter Strang, vetenskaplig ledare, PKC

**Lennart som är 84 år och har en medelsvår demens blir ibland orolig och börjar banka och slå på sig själv. Sjuksköterskan frågar om han har ont, men han skakar bara på huvudet och fortsätter. Eftersom det här har hänt flera gånger tidigare, vet sjuksköterskan att beteendet brukar betyda att Lennart har värk, fast han inte kan sätta ord på det. Hon brukar ge honom 1000 mg paracetamol (Alvedon, Panodil osv) och efter en timme brukar han sluta slå på sig själv...**

Det här omgjorda och anonymiserade fallet har en verklighetsbakgrund, precis så här kan det se ut. Smärttillstånd är vanliga och underbehandlade hos äldre, särskilt vid samtidig kognitiv svikt. Vid demens är det svårare för personalen att förstå att olika beteenden kan handla om smärta, eftersom personen med demens som regel inte kan sätta ord på det. Smärta i sig skapar ett onödigt lidande men idag vet vi också att oupptäckt smärta kan vara en viktig delorsak till BPSD, det vill säga *Beteendemässiga och Psykiska Symtom vid Demens*. Om smärtan behandlas, blir personen lugnare, det visar modern forskning.

*”Idag vet vi också att oupptäckt smärta kan vara en viktig delorsak till BPSD”*

## Svårt att ställa smärtdiagnos vid demens

I vissa fall kan man ställa smärtfrågor och få svar även vid relativt långt framskriden demens, men det är mer sannolikt att personen inte kan svara, eller att hon eller han svarar fel. Hur gör man då för att ställa en smärtdiagnos?



## **AGS (American Geriatrics Society) 6 kriterier för smärta**

AGS, det vill säga American Geriatrics Society har gjort en lista på sex typer av beteenden som man ska ta på stort allvar, eftersom de kan (men behöver inte) tyda på smärta. Listan ser du i rutan på följande sida:



## American Geriatrics Societys 6 kriterier för smärta

- **Ansiktsuttryck** (grimaser mm.)
- **Verbala uttryck** (stön, suckar mm)
- **Kroppsspråk** (muskelspänning, "skydda" kroppen, banka på kroppen mm.)
- **Oro och förändrat beteende** (inklusive BPSD)
- **Förändrade aktiviteter** (vill t.ex. inte längre delta i aktiviteter)
- **Förändringar i mentala funktioner** (t.ex. akut förvirring).

Smärtskalor som Abbey Pain Scale fångar upp flera av dessa beteenden och skalan ger en totalsumma, men det är viktigt att känna till att vissa patienter har kanske bara ett enda beteende, som i Lennarts fall. Då måste man reagera på det beteendet.

### Ansiktsuttryck vid akut smärta

Det är alltid bra att gå till sig själv för att förstå andra. Tänk dig in i en situation där du gjort dig riktigt illa och påminn dig själv om hur ont det gjorde! Omedvetet märker du att du spänner ansiktet, särskilt runt ögonen. Den som har demens reagerar likadant, med grimaser, genom att blunda eller knipa ihop ögonen eller blinka snabbt. Det finns över huvud taget många ansiktsuttryck som är vanliga vid akut smärta.

*"Grimaser, spända ögon och snabba blinkningar kan tala för smärta"*

### Verbala uttryck

Hit hör allt från stön och suckar till ljudlig andning. Det kan också handla om ändrad tonhöjd och röststyrka. När det gäller det verbala är det också bra att komma ihåg att vissa personer med demens fortfarande kan tala, men samtidigt har de en ändrad kroppsuppfattning. I vardagen visar det sig genom svårigheter att klä på sig, personen vet inte om byxorna ska dras över benen eller över armen. Av den anledningen kan en person med demens i vissa fall tala om att hon eller han har ont, men beskriva fel kroppsdel. "Ont i munnen" kan innebära ont i vaden!

*"Felsägningar: Ont i munnen kan betyda ont i vaden!"*

### Kroppsspråk

Också kroppsspråket kan tala för nytillkommen smärta, särskilt om personen plötsligt blivit spänd och stel i kroppen och att hen "skyddar" någon kroppsdel. Men det kan också handla om att personen gnuggar, kliar eller dunkar sig själv intensivt. Det är egentligen inte så konstigt för sådant beteende avleder upplevelsen av smärtan. Man kan bara gå till sig själv: om man råkar skära sig i ett finger, börjar

man vifta på handen eller gnida området, det känns lite mindre då.

### Oro och förändrat beteende

Vid akut smärta, särskilt hos en person som inte förstår vad som händer, uppstår nästan alltid oro. Det handlar som regel både om psykisk oro och kroppslig oro eller rastlöshet. Därför ska man alltid reagera på nytillkommen oro och försöka utesluta smärta eller annan fysisk orsak, till exempel förstoppning, utspänd blåsa eller andnöd.

### Förändrade aktiviteter

Hit hör, enligt AGS, förändrade matvanor (äter inte som förr) eller att man slutar delta i aktiviteter. Det kan finnas flera alternativa orsaker till beteendeförändringar, till exempel depression, men som personal bör man alltid tänka på att det kan röra sig om smärta.

*”Beteendeförändringar kan vara ett tecken på smärta”*

### Förändringar i mentala funktioner

Det som AGS särskilt betonar är sambandet mellan akut smärta och förvirring. Det är vanligt även hos äldre utan kognitiv svikt att svår smärta leder till viss grad av akut förvirring. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att även många andra kroppsliga belastningar kan leda till förvirring. Hit hör andnöd, akut hjärtsvikt, feber och svår förstoppning, för att ta några orsaker.

## **Smärta vid demens är en utmaning!**

Att upptäcka smärta hos någon som har samtidig demens är mycket svårare än hos en person som inte har en kognitiv nedsättning. Samtidigt är det otroligt viktigt, eftersom smärta skapar ett onödigt smärtlidande, och bidrar också till uppkomsten av BPSD, dvs. oro, irritabilitet och aggressivitet. Denna utmaning finns särskilt inom kommunens vård och omsorg, inom geriatriken och på vårdcentraler. Den vårdnära personalen som oftast är undersköterskor har en särskilt viktig roll, eftersom de har störst chans att upptäcka förändrade beteenden som kan tala för smärta.

### **PKC:s webbutbildning och smärtbok**

Undersköterskan och annan vårdnära personal kan själv göra många saker för att lindra smärta – vill du lära dig mer om det, kan du genomföra PKC:s kostnadsfria webbutbildning **”Smärta hos äldre”**. Vill du fördjupa dig ytterligare, finns en helt nyutkommen bok **”Smärta hos äldre. Bakgrund och praktiska råd”** som tar upp de frågor som också finns i webbutbildningen, men ger även en fördjupning, både för undersköterskor, sjuksköterskor och annan personal.

## **Vidareläsning**

### **Webbutbildning:**

”Smärta hos äldre” ([pkc.sll.se/webbutbildning-smarta-hos-aldre](http://pkc.sll.se/webbutbildning-smarta-hos-aldre))

### **Bok:**

Peter Strang: *”Smärta hos äldre. Bakgrund och praktiska råd”*  
Vårdförlaget augusti 2019 (119 sid)

## 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 Region Stockholm samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Järfälla, Nacka, Nykvarn, Salem, Solna, Stockholms stad och Tyresö.

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



Samtliga foton © Yanan Li, om inte annat anges.