

Nyhetsbrev för

PKC i Stockholms län



2019-09-24 Årgång 5, nummer 9

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!

Denna vecka i september så drar PKC:s aktiviteter igång ordentligt. Det känns väldigt stimulerande och vi på PKC är stolta och ödmjuka inför vårt viktiga uppdrag.

Men vi vet också att nu när allt drar igång så kan det kännas stressigt och man tvingas prioritera. Vi vet att det inte är alltid lätt att få till detta med fortbildning när vardagen med bemanning och ekonomi redan är rätt pressad.

Vårt uppdrag är att tillhandahålla bra fortbildning och sprida ny kunskap om palliativ vård. Det är viktigt för då kan vården bli bättre. Men vi vet också att brist på kunskap skapar stress. Därför är ökad kunskap en av grundförutsättningarna för en god och hållbar arbetsmiljö. Stress eller arbetsglädje är passande nog temat för kunskapsdelen i detta nyhetsbrev.

Vi tror att PKC fyller en viktig funktion. Hjälp oss att sprida kunskapen om PKC och kom också gärna med synpunkter på vilken kompetens som behövs och på vilka sätt som den bäst kan förmedlas. Maila mig gärna på fredrik.sandlund@sll.se.

Viktiga datum

- 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
- 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)
- 20 nov De nödvändiga samtalen – hela teamet
- 27 nov De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)

Stress – eller arbetstillfredsställelse?

Detta är temat för kunskapsdelen i detta Nyhetsbrev och som vanligt skrivet av professor Peter Strang. Han beskriver bl.a. skillnaden på bra och dålig stress och hur t.ex. brist på reell kompetens kan skapa en mycket stressande arbetssituation.

Att arbeta inom palliativ vård – om livskvalité, existentiell kris och coping

Detta är rubriken på en mycket uppskattad seminarieserie som vi hade första gången i våras och som vi nu återupprepar senare i höst. Det är Lisa Sand, som är socionom och har gedigen erfarenhet av arbete i palliativ vård, som utifrån sin egen forskning låter deltagarna reflektera över dessa viktiga frågor. Vi möter ofta ett stort intresse för de existentiella frågorna och denna utbildning hjälper deltagarna att förstå hur man kan stödja den sjuke och dess närstående i dessa frågor. Utbildningen tar upp vanliga coping-strategier för att orka både som sjuk och som närstående, men också hur man ska se till så att man själv orkar, att skapa s.k. copingstrategier. Läs mer och anmäl dig på pkc.sll.se/utbildning-palliativ-ht19

Det svårt sjuka barnet och dess familj

Jag vill tipsa om ett seminarium som vi har den 6 december. Seminariet belyser palliativ vård av barn och dennes familj och hur vården av barn med palliativa vårdbehov ser ut i Stockholms län. Kommunikation, smärtlindring och patientfall kommer att presenteras liksom visioner för framtidens palliativa vård av barn och familj. Deltagarna får ta del av aktuell forskning om ämnet samt betydelsen av vårdens insatser för de efterlevandes psykiska hälsa. Föreläsare är represen-

tanter från SABH (sjukhusansluten barnhemsjukvård), Lilla Erstagården och Ersta Sköndal Bräcke högskola. Anmäl dig på pkc.sll.se/utbildning-barn-ht19

Vi vill också tipsa om ett mycket fint temanummer av *Barnbladet* som har temat Palliativ vård. Vi har fått tillåtelse att kunna lägga upp detta nummer på vår hemsida. Du hittar det på pkc.sll.se/barnbladet

PKC snart på Facebook!

Inte en dag för sent eller hur? Under de närmaste dagarna öppnar vi upp vår sida på Facebook, och vi hoppas förstås att du vill följa och gilla oss där. Detta blir ytterligare ett sätt för PKC att synas och visa vad vi gör. Vi får ännu en kanal för att kunna sprida kunskap om palliativ vård och som kan delas vidare med allas vår hjälp. Så håll ögonen öppna...

Anmälningarna till PKC-dagen fortsätter strömma in

Och det är förstås jätteroligt. Än finns det tid kvar att anmäla sig men det kan vara bra att inte vänta för länge. Förra året fick vi tyvärr stänga möjligheten att anmäla sig ett par veckor innan anmälningstiden gått ut. I detta nyhetsbrev kan du också läsa del 2 av vår presentation av föreläsarna på PKC-dagen som vi får lyssna till och ha samtal med under dagen. Länk till anmälningssidan till PKC-dagen den 13 november hittar du här: www.trippus.net/PKC-dagen2019

Bästa hälsningar,

Fredrik Sandlund

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län



Kick-off för Järfälla kommun!

Idag den 23 september var det kick-off för samarbetet mellan PKC och Järfälla kommun! Vi på PKC är så glada att Järfälla kommun nu är med i samarbetet i PKC och det blev idag så tydligt vilket stort engagemang det finns i dessa frågor.

Tack Järfälla kommun för att ni nu är med i PKC-samarbetet!

Läs mer på pkc.sll.se/kick-off-jarfalla

Kurs i grundläggande cancervård – nu kan du anmäla dig!

Denna kurs återkommer nu för tredje gången och ges i samarbete mellan PKC, RCC Stockholm Gotland och APC (Akademiskt primärvårdscentrum). Kursen har varit väldigt uppskattad och med högt söktryck så vänta inte med att anmäla dig. Vi kommer att förbehålla oss rätten att ta hänsyn till när man anmälde sig men också se till så att deltagarna kommer jämnt fördelade från olika typer av verksamhetsområden.



Grundläggande cancervård (höst 2019)

Datum: torsdag 5/12 2019

tisdag 10/12 2019

fredag 13/12 2019

Läs mer: pkc.sll.se/utbildning-cancervard-ht19



PKC-dagen

13 nov 2019

*Att möta människan
i palliativ vård*

Föreläsningar på PKC-dagen 2019

Här presenteras återstående föreläsningar på PKC-dagen 2019, den 13 november. Tidigare föreläsningar presenterades i förra månads nyhetsbrev. Läs mer om PKC-dagen 2019 och anmäl dig, på pkc.sll.se/pkc-dagen

Den ofrånkomliga gåtan



Owe Wikström

*Professor i religionspsykologi, författare,
präst och psykoterapeut*



Peter Strang

*Överläkare, professor
KI, PKC, Stockholms sjukhem*

Owe Wikström

"I min dialogföreläsning med Peter Strang om '*Den ofrånkomliga gåtan*' kommer jag att ha fokus på hur vi ser på döden – är döden slutet eller en fortsättning?"

Det finns en grupp människor som hävdar att det finns ett liv som väntar efteråt och det finns därför ingenting att vara rädd för. De svarar *ja* på frågan om ett liv efter detta. Andra säger *Nej*, det finns ingen fortsättning och det finns inget som tyder på att människan finns kvar när man dött. För att slippa den skarpa tanken har människan skapat ett slags önskedrömmar, men de är fantasier. En tredje grupp säger *Kanske*, därför att dödens innehåll kan man här i livet inte säga något slutligt om. Människan blir kvar i en ambivalens."

Peter Strang

"I vår dialog kommer Owe Wikström att tala om vår syn på döden som tillstånd, medan jag kommer att ha fokus på hur synen på döden påverkar livet här och nu. Vilken betydelse får det för livet – och för vår eventuella dödsoro – om vi tror att döden är slutet, eller om vi hoppas på att döden bara är en övergång till en annan form av existens? Våra uppfattningar – oavsett om de är sanna eller falska – har stor betydelse för hur vi mår. Jag kommer till exempel att ta upp hur så kallade dödsbäddssyner kan lindra ångest hos den döende."

Stress och arbetsglädje



Peter Strang
Överläkare, professor
KI, PKC, Stockholms sjukhem



Erica Neumann
Leg. sjuksköterska,
Stockholms sjukhem

Peter Strang

”I vår workshop om ’Stress och arbetsglädje’ kommer jag att ta upp faktorer som antingen skapar stress eller arbetsglädje. Vi kommer in på risken för utmattning och behovet av strategier för att arbetet ska leda till arbetstillfredsställelse.

Det finns anledning att diskutera balansen mellan arbete och fritid, mellan möjligheter och gränser. Den största risken med utmattning handlar om att man själv mår dåligt, men också om att man som överlevnadsstrategi omedvetet riskerar att bli både rigid och cynisk.”

Erica Neumann

”I min föreläsning kommer jag att ta en utgångspunkt från min levda erfarenhet av att arbeta med svårt sjuka och döende människor i mer än trettio år.

- Vad hände när det blev för mycket?
- Vad gör arbetet hälsosamt och meningsfullt för mig?
- Team (mogna och omogna team)
- Betydelsen av teoretisk kunskap och erfarenhet som bas för allt jag gör i mötet med människorna jag vårdar
- Meningsfullt liv utanför arbetet
- Dygnets tårtbitar med liv och relationer, återhämtning, sömn och arbete”

Etik i palliativ vård



Marit Karlsson
Adj. lektor i palliativ medicin

”Att arbeta i den palliativa vården innebär att möta och hantera många, och stundom svåra, etiska problem som:

- Hur gör vi det bästa för patienten – genom att avstå eller agera?
- Vem bestämmer – patienten, närstående, läkaren eller teamet?
- Hur fördelar vi vårdens resurser rättvist?

Att lösandet av dessa och andra problem överlämnas till den enskilde medarbetaren, kan kännas svårt, frustrerande och ge upphov till etisk stress. Eller finns det bättre sätt att arbeta strukturerat med etiska problem i teamet i den palliativa vårdens vardag? Föreläsningen kommer ta upp praktiska metoder för detta.”



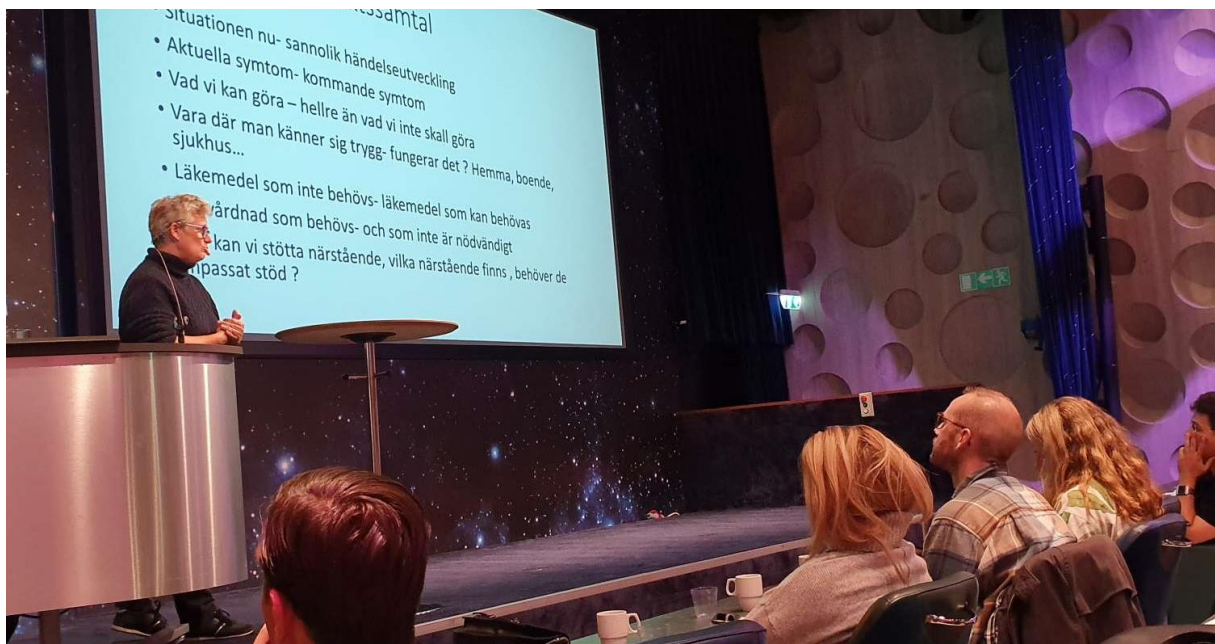
Nu har PKC utbildat 300 ST-läkare i Palliativ vård!

Alla ST-läkare ska gå en kurs i Palliativ vård som ett led i sin utbildning. Med den kurs som ägde rum nu i veckan tillsammans med tre tidigare kurser har vi nu utbildat ca 300 ST-läkare.

Det är två intensiva och mycket uppskattade dagar med tre lärandemål:

- Att kunna identifiera behov av och initiera palliativ vård.
- Att ha kunskap om principer och praktiska råd kring palliativ symtomlindring vid svår smärta, illamående, andnöd och depression.
- Att ha kunskap om att initiera och genomföra brytpunktssamtal och diskutera möjliga svårigheter och lösningar.

Vi är väldigt glada att vi kan förmedla kunskap om palliativ vård till så många framtida specialister.



Tora Campbell Chiru, som är kirurg och specialist i palliativ medicin, föreläste med rubriken "När patienten är döende under mitt arbetspass..."

En av föreläsarna var Tora Campbell Chiru som är palliativ konsult på Södersjukhuset. Hon delade med sig av sina erfarenheter från akutsjukvården när det handlar om vård i livets slut, brytpunktssamtal (ofta flera samtal) och vad som är viktigt att tänka på som läkare när man märker att en patient inte har långt kvar att leva.

Nästa B5-kurs i Palliativ vård för ST-läkare äger rum den 27-28 januari 2020. Läs mer och anmäl dig på pkc.sll.se/utbildning-stlakare-b5-vt20

Stress

– eller arbetstillfredsställelse?

Av: Peter Strang, vetenskaplig ledare, PKC

De flesta av oss har valt att arbeta inom palliativ vård för att jobbet är meningsfullt och viktigt, det är ett område där vi verkligen kan göra skillnad. Vi vill göra gott, samtidigt innebär arbetet påfrestningar som vi behöver tänka på. Risken finns att vi arbetar ”för mycket, för intensivt och för länge”, vilket kan leda till utmattning.

Bra stress och dålig stress

Stress är egentligen kroppens fysiologiska reaktion på en påfrestning och historiskt sett har stressen tjänat oss väl. Människan har framför allt behövt rusta sig för fysiska hot (rovdjur, fiender) och det gör kroppen genom att frisätta stresshormoner. Idag är den psykiska stressen vanligare.

Pionjären inom stressforskningen, Hans Selye, menade att det finns bra stress (”eustress”): vi presterar lite bättre under lagom anspänning, särskilt om det är under kort tid och efterföljs av vila. Tyvärr finns det desto mer av dålig stress (”distress”), som tär både på vår psykiska och fysiska hälsa.

”Bra eller dålig stress?”

Stressfaktorer

Grovt kan man skilja mellan fysiska och psykiska stressfaktorer (stressorer). För en patient kan den fysiska stressen handla om långvarig smärta eller tunga behandlingar, för att ta två exempel. Ändå är de psykiska stressorna vanligare. Hit hör oron och ovissheten: kommer jag att klara mig eller kommer jag att dö? En annan vanlig stressfaktor är situationer där budskapet inte går ihop: när olika personer inom teamet ger olika besked.

”Fysiska och psykiska stressfaktorer”

Personalens stressfaktorer

Idag är det vanligt att vi tittar på individen: varför blir just hon eller han så stressad? Individfaktorer spelar roll och vi behöver bli bättre på självkänedom så att vi kan sätta gränser. Ändå är det ännu viktigare att vi har ett sjukvårdssystem som fungerar och hjälper oss med gränssättning.

Några av de vanligaste stressfaktorerna i palliativ vård handlar om:

- **Hög arbetsbelastning** utan tillräcklig möjlighet till pauser och vila
- **Höga förväntningar och samtidig tidsbrist** som skapar frustration
- **Överstimulering**: Det är lätt att dras med i jobbet och glömma gränserna. Det känns bra att kunna hjälpa andra och som regel får man en hel del beröm. Då är det lätt att arbeta lite för

mycket, lite för intensivt, lite för länge...

- **Brist på beröm:** Inom den palliativa vården har chefen en viktig roll. Vi behöver uppmuntran, bli sedda och bekräftade, för att orka. Att ständigt tänja på gränserna utan att någon uppmärksammar det är stressande på sikt.
- **Konflikter:** Som regel klarar man av ganska hög belastning om arbetet är meningsfullt och man får positiv feedback. Men om arbetet innebär ständiga konflikter med chefen, medarbetare eller med vissa patienter/närstående, blir stressnivån hög.
- **Brist på reell kompetens.** Det finns få saker som är så stressande som bristen på reell kompetens. Tänk dig en kväll när du arbetar ensam. Du ställs inför en situation som du inte fått utbildning i, samtidigt som situationen är akut. Det är en mycket stressande situation som tär.

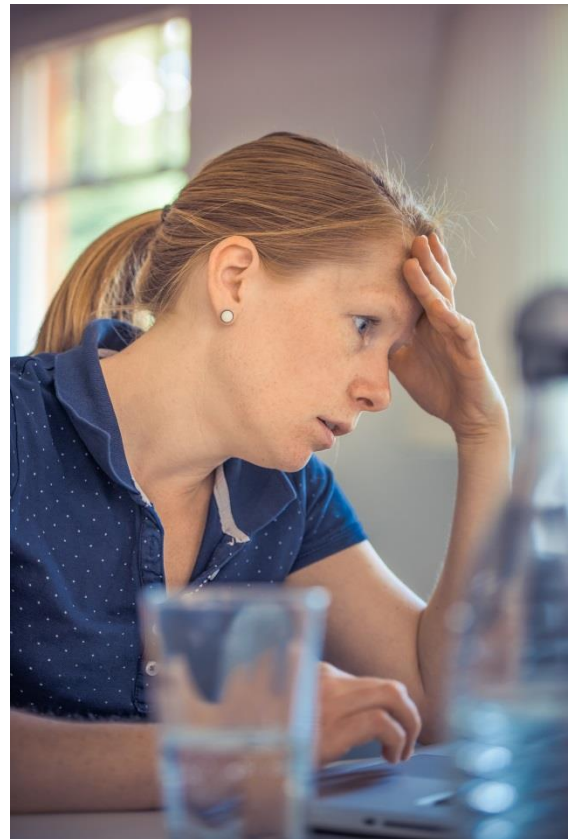


Foto av Pexels på Pixabay.com

*”Arbetsmiljön
spelar stor roll”*

Stressfaktorer

- Hög arbetsbelastning
- Höga förväntningar
- Tidsbrist
- Överstimulering
- Brist på beröm
- Konflikter
- Brist på reell kompetens

Stress, ångest, kroppen

Det finns ett tydligt samband mellan långvarig stress och uppkomsten av både oro, ångest och kroppsliga symtom som spänningshuvudvärk, ont i ryggen, ont i magen med mera. Därför behöver vi redskap för att hantera stressen så att vi tar till vara den positiva stressen som ger energi men sätter gränser för den negativa stressen. Det finns en hel del konkreta råd för hur man gör det, vilket inte ryms i detta nyhetsbrev men som vi kommer att diskutera på PKC-dagen den 13 november (läs mer på pkc.sll.se/pkc-dagen).

”Stress omvandlas till ångest och kroppsliga symtom”

Stress eller arbetstillfredsställelse?

Trots allt handlar mycket av arbetet om arbetstillfredsställelse, eftersom arbetet ger mening även för den enskilda medarbetaren, jobbet kan skapa stolthet och utveckla oss som människor. Arbetstillfredsställelsen är också den viktigaste motvikten mot stress.

”Arbetstillfredsställelse skyddar mot stress”

Mer på PKC dagen!

Det här är några av de frågor vi kommer att diskutera i en av workshoparna på PKC-dagen, där vi tar upp frågan om stress och arbetstillfredsställelse och frågan om ”Vem vårdar vårdaren?”. Under workshopen tar vi både upp problemen och lösningarna! För er som inte har möjlighet att delta i workshopen, kommer vi att återkomma i våra nyhetsbrev.

Läs mer om PKC-dagen 2019 på pkc.sll.se/pkc-dagen

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.sllso@sll.se
Dela utskicket

