

2021-06-22 Årgång 8, nummer 6

[Läs brevet i webbläsare](#)

## Hej!

Vi har precis avslutat en tid med skolavslutningar och kanske någon trevlig aktivitet på jobbet för att markera att vi går in i sommarperioden. PKC önskar dig en fin blandning av arbete och återhämtning.

På PKC arbetar vi för fullt med att fastställa höstens utbildningsprogram, några pusselbitar är kvar att lägga men en stor del av höstens kursutbud hittar du i kalendariet eller via denna länk: [Aktuella utbildningar](#)

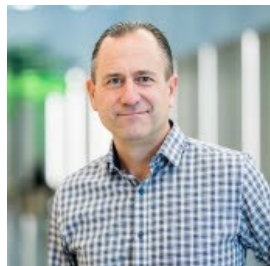
PKC vill erbjuda utbildningar som kan bidra till bättre vård av personer med palliativa vårdbehov. Många medarbetare behöver få tillgång till utbildningar och vi behöver din hjälp som Nyhetsbrevläsare att sprida kunskapen om att PKC finns och vad vi erbjuder. Ett bra sätt är förstås att få detta Nyhetsbrev, så vi vore så tacksamma om du vill sprida vårt Nyhetsbrev till fler och be dem bli prenumeranter, skicka då länken till denna sida: [Nyhetsbrev](#). Stort tack för din hjälp!

Detta Nyhetsbrev innehåller som vanligt en kunskapstext av Peter Strang, denna gång om sambandet mellan otillräckligt behandlad smärta och BPSD, det vill säga beteendemässiga och psykologiska symtom vid demens. Allt fler studier talar för att om smärta behandlas effektivt vid demens, minskar BPSD symtom som oro, aggressivitet, utåtagerande beteende och nedstämdhet.

Vi vill också lyfta fram några aktiviteter som vi genomfört den sista tiden: Palliativa ombudsbildningar, digitala Palliativa ombudsdagar och en ny kurs i Avancerad smärtlindring och palliativ sedering för den specialiserade palliativa vården.

Vi gör inte paus vad gäller Nyhetsbrev i sommar utan håll utkik efter nästa Nyhetsbrev i månadsskiftet juli och augusti, som kommer att handla om varför vistelse i naturen är välgörande för hälsan – också för personalen! Jag vill önska dig en riktigt fin sommar.

## Sommarhälsningar,



**Fredrik Sandlund**  
Verksamhetschef



**Peter Strang**  
Vetenskaplig ledare

## Kalendarium

Ett urval av kommande utbildningar



**De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper**  
Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund



**De nödvändiga samtalen – läkare**  
Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund och RCC Stockholm Gotland



**Existentiell kris, coping och livskvalitet**  
Föreläsare: Lisa Sand



**Omvårdnad och behandling vid maligna tumörsår**  
Föreläsare: Susanne DufvaLinda Björkhem Bergman och Peter Strang



**Symtomkontroll i palliativ vård**

**20**

Föreläsare: Linda Björkhem Bergman och Peter Strang

**Okt**  
**26****Undersköterskans roll i palliativ vård**

Föreläsare: Lilian Fransson och Mona Nyberg

**Nov**  
**10****Vården av det svårt sjuka barnet och dess familj – vad vi gör spelar roll**

Medverkar gör representanter från olika delar av barnsjukvården i Region Stockholm

**Nov**  
**11****De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper**

Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund

**Dec**  
**01****Palliativ vård – en introduktion**

Föreläsare: Medarbetare PKC

**Dec**  
**02****Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest**

Föreläsare: Peter Strang

**Dec**  
**08****De nödvändiga samtalen – läkare**

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

**Dec**  
**08****Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård**

Ges i samarbete med Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland

**Dec**  
**16****Att arbeta med "Ditt behov av stöd" (CSNAT) i mötet med närstående***OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm***Feb**  
**03****Avancerad smärtlindring och palliativ sedering inom specialiserad palliativ vård***OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm*

## Nyheter

### PO-utbildning i Vallentuna kommun

Sedan årsskiftet ingår Vallentuna kommun i PKC och under våren har vi genomfört två digitala palliativa ombudsutbildningar med vård-och omsorgspersonal. Vi önskar alla ombud lycka till med ert viktiga uppdrag!

Till hösten väntar ett flertal inplanerade fysiska ombudsutbildningar i flera av våra kommuner och som vi verkligen ser framemot. De digitala utbildningarna har fungerat bra men nu längtar vi verkligen efter att få göra dem fysiskt igen.

### **PKC rekommenderar: Grundläggande utbildningar för nya medarbetare inom palliativ vård**

Vi vill slå ett slag för tre av våra återkommande utbildningar och som vi i digitalt format genomför en gång per termin. PKC föreslår att man planerar in så att nyanställda får gå den under det första året i sin anställning. En av de tre utbildningarna är särskilt riktad till undersköterskor. I höst är det följande datum som gäller:

- **Symtomkontroll i palliativ vård**  
Datum: 20 oktober, kl. 13:00–16:30  
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **Undersköterskans roll i palliativ vård**  
Datum: 26 oktober, kl. 13:00–15:30  
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **Introduktion i palliativ vård**  
Datum: 1 december, kl. 13:00–16:00  
[Läs mer och anmäl dig](#)

# Ändrat datum för utbildning om "Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård"

Utbildningsdagen har flyttats till den 15 december 2021. Tidigare utannonserat datum var 16 september.

Läs mer om denna spännande utbildning och anmäl dig via länken nedan:

- **Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård (höst 2021)**  
Datum: 15 december, kl. 08:30–16:00  
[Läs mer och anmäl dig](#)

## Vad är det roligaste med att vara palliativt ombud?



Med denna fråga inleddes *Palliativa ombudsdagen 2021*, som anordnades den 1 och 8 juni. Över 200 ombud i kommuner från norr till söder i Stockholms län hade anmält sig till årets digitala möten. Av svaren att döma – som du kan se här ovan – är det roligt och givande att skapa trygghet och sprida kunskap till kollegor!

Senare fick ombuden mötas i digitala grupprum. Frågan som diskuterades var "Hur kan du stötta kollegor som har svårt att möta döendet och döden?". Det råder inget tvivel om att ombuden vill hjälpa varandra. Dialogen i chatten är ett tydligt bevis på detta. Någon ställer en fråga, och svaren från andra ombudskollegor rullar snabbt in:

— "Det är svårt att stötta kollegor som har svårt att möta döden. Det är mycket motstånd och försvar upplever jag. Har någon något tips?"

— "Förståelse, varför tycker kollegan att det är svårt?"

— "Möta upp personen som är rädd, där den är. Utgå därifrån. Stötta och vara med."

— "Samtal, skapa förtroende. Inte tvinga fram något."

— "Fånga tillfälle till samtal när det bjuds."

Avslutningsvis gav Peter Strang en uppskattad föreläsning om "Existentiella frågor hos äldre". Här tror vi att ombuden har en viktig uppgift i att stötta kollegor som känner sig osäkra. Vi hoppas att PKC:s webbutbildning om [Existentiella frågor hos äldre](#) kan vara en hjälp på vägen.

Till alla palliativa ombud i vårt län vill vi hälsa:

**Lycka till i ert viktiga uppdrag! Och TACK för att ni hjälper oss att sprida kunskaper om palliativ vård!**

Hälsningar från Ingeli, Lilian och Kerstin  
Vårdutvecklingsledare, PKC

## Smärta och psykiska symtom vid demens

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare

BPSD, alltså beteendemässiga och psykologiska symtom vid demens är en stor utmaning inom demensvården, eftersom det påverkar både den boende/patienten, närstående men också personalen. I korthet omfattar BPSD symtom som aggressivitet, utåtagerande beteende, men också ångest och depression. Vid Alzheimers sjukdom som är en primär demensform, kommer upp till 97% att drabbas av BPSD i något skede av sjukdomen.(1) Symtomens svårighetsgrad kan självklart variera från relativt lindriga till mycket uttalade och besvärande symtom.

Idag är orsakerna till BPSD fortfarande otillräckligt kartlagda även om vi vet en del, och det finns ingen optimal medicinering vid svår BPSD. Istället anser ledande internationella experter att man bör försöka identifiera bakomliggande orsaker och åtgärda dem. Icke-farmakologiska metoder rekommenderas i första hand.(2, 3)

*”BPSD omfattar aggressivitet, utåtagerande beteende, men också ångest och depression”*

## Smärta och BPSD

Under de senaste åren har smärta diskuterats som en bakomliggande orsak till BPSD (4) och studier har visat att om smärtan behandlas väl, minskar också svårighetsgraden för BPSD. Studierna har hittills haft en del svagheter, bland annat genom att man undersökt relativt små grupper. Därför är en helt ny studie av Yu-Jung Wei och medarbetare (2021) av stort intresse eftersom undersökningen sätter siffror på i vilken grad smärta påverkar BPSD.

I studien har man undersökt över 15 000 patienter med avseende på smärta och oroligt och aggressivt beteende, samt över 27 000 patienter med avseende på smärta och depression.

**Oroligt / aggressivt beteende och smärta.** Sambandet mellan otillräckligt behandlad smärta och oro, aggressioner och utåtagerande beteende var tydligt. Man räknade ut så kallade *hazard ratios* (HR) för personer med och utan svår smärta och fick fram värdet 1,28, som något förenklat kan tolkas som att personer med smärta har 28% större risk att utveckla BPSD.

**Depression och smärta.** På liknande sätt undersöktes sambandet mellan smärta och depression och man fick fram ett HR värde på 1,67, alltså en klart ökad risk (67%) för depression om man har smärta under lång tid.

## Diskussion

Fynden är inte oväntade, det finns ett liknande samband mellan smärta och depression även hos personer som inte har kognitiv svikt eller demens. När det gäller sambandet mellan smärta och klassiska BPSD symtom som aggressivitet och utåtagerande beteende, har studierna hittills varit små men ändå pekat mot att smärta förvärrar BPSD. Denna mycket stora studie med över 15 000 patienter bekräftar att otillräckligt behandlad smärta spelar en betydande roll. En stor styrka med studien är att man inte enbart gjorde nedslag vid en enskild tidpunkt utan man följde smärtan över en längre tid. Därför är resultaten säkrare.

Denna studie talar starkt för att smärta, smärtanalys och smärtbehandling bör ha en viktig plats i demensvården. Smärta är lätt att missa eftersom man inte alltid kan skatta smärta på samma sätt som hos kognitivt intakta personer, istället behöver man känna till klassiska smärtbeteenden vid demens. Eftersom de flesta har smärta och värk från muskler, leder och från ryggen, kommer icke-farmakologiska metoder, till exempel i form av rörelseträning, att ha en stor betydelse. Om läkemedel behövs, är paracetamol det preparatet som experter rekommenderar i första hand, ett läkemedel med relativt få biverkningar.(4)

*”Lär dig mer om smärta hos äldre genom PKC:s kostnadsfria webbutbildningar”*

Vill ni lära er mer om smärta hos äldre, har PKC ett [kostnadsfritt webbprogram med både faktadelar och reflektionsfrågor](#). Önskar ni fördjupa er ännu mera i smärta och demens, finns läroboken [Smärta hos äldre](#) som riktar sig till vårdnära personal framför allt inom kommunens boenden.

## Referenser

1. **Jenny Wei YJ, Chen C, Fillingim RB, et al:** *Uncontrolled Pain and Risk for Depression and Behavioral Symptoms in Residents With Dementia.* J Am Med Dir Assoc. 2020 (in press).
2. **Kales HC, Gitlin LN, Lyketsos CG:** *Management of neuropsychiatric symptoms of dementia in clinical settings: recommendations from a multidisciplinary expert panel.* J Am Geriatr Soc. 2014;62(4):762-769.
3. **Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, et al:** *Dementia prevention, intervention, and care.* Lancet. 2017;390(10113):2673-2734.
4. **Strang P:** *Smärta hos äldre. Bakgrund och praktiska råd.* Höganäs: Vårdförlaget; 2019.



Foto: Jonas Burman

---

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län samfinansieras av Region Stockholm samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Järfälla, Lidingö, Nacka, Nykvarn, Salem, Sollentuna, Solna, Stockholms stad, Tyresö, Upplands-Bro, Vallentuna och Vaxholm.

Läs mer om oss på: [pkc.sll.se](http://pkc.sll.se)

Kontakt: [pkc.sllso@sll.se](mailto:pkc.sllso@sll.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