

Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm



2022-02-25 Årgång 9, nummer 2

[Läs brevet i webbläsare](#)

Hej!

Vi tror nu på ljusare tider och planerar som om det kan bli ett mer vanligt år. Det kanske blir lite mer fysiska träffar men det digitala är helt klart här för att stanna.

I höst hoppas vi kunna ha vår årliga PKC-dag! Det ser vi fram emot. Se blänkare lite längre ner i Nyhetsbrevet.

I förra veckan hade jag möte med referensgruppen för akutsjukvården och geriatriken. Här har vi två saker på gång. Dels en workshop där vi vill samtala om vilken kunskap om palliativ vård som läkare behöver inom akutsjukvården och geriatriken. Vi har en del tankar men vi ser fram emot mycket ny input och diskussion.

Vi kommer också under våren starta arbetet med att ta fram en utbildning som utbildar Palliativa ombud (arbetsnamn) inom akutsjukvården och geriatriken. Ombuden ska utbildas för att kunna vara drivande i det palliativa utvecklingsarbetet på sin avdelning/klinik. Vi hoppas på en pilot under våren 2023.

Kära Nyhetsbrevläsare! Kanske blir din arbetssituation bättre framöver och det blir lite lättare att delta i en utbildningsinsats? Kolla igenom Kalendariet och se om du hittar något som passar dig eller någon i din närhet. Sprid gärna vårt Nyhetsbrev.

Under våren 2022 har vi en satsning på smärta hos äldre. Man kan när som helst, på egen hand, gå igenom webbutbildningen [webbutbildningen "Smärta hos äldre"](#). För palliativa ombud anordnas återkommande digitala utbildningar med titeln ["Fördjupningsutbildning om smärta hos äldre"](#). Dessutom håller Peter Strang ett seminarium den 9 mars om samma tema men på fördjupad nivå, ["Avancerad smärtlindring hos äldre samt vid demens"](#). Förutom icke-farmakologiska metoder, tar den här utbildningen upp en hel del om läkemedelsanvändning och är framför allt riktad mot sjuksköterskor och läkare, men alla som möter äldre och personer med demens är förstås välkomna.

Slutligen skriver Peter Strang, PKC:s vetenskapliga ledare, längre ned i detta Nyhetsbrev på temat "Existentiell osäkerhet handlar om personlig mening". Intressant och tänkvärt.

Vi på PKC önskar dig allt gott!

Bästa hälsningar,





Fredrik Sandlund
Verksamhetschef



Peter Strang
Vetenskaplig ledare

Kalendarium

Anmäl dig till vårens utbildningar



Avancerad smärtlindring hos äldre samt vid demens

Föreläsare: Peter Strang



Vågar vi tala om döden - får alla möjlighet att förstå och sörja?

Workshop i samarbete med Forum Carpe



Sårbehandling i palliativ vård

Föreläsare: Susanne Dufva



Reflektionsledarutbildning – för medarbetare inom kommunal vård- och omsorg

Utbilda reflektionsledare i din verksamhet



Biverkningar av immunbehandlingar

Föreläsning för den specialiserade palliativa vården på uppdrag av Region Stockholm



Tema Cancer bjuder in till gemensam workshop

Målgrupp är medarbetare inom Tema Cancer, ASIH och akutmottagningen på NKS



Existentiell kris, coping och livskvalitet

Föreläsare: Lisa Sand



De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper

Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund



Närstående i palliativ vård

Föreläsare: Anette Alvariza



Grundläggande cancervård

Ges i samarbete med APC och RCC Stockholm-Gotland



Taktil massage - att mötas utan ord

Kostnadsfri föreläsning för den specialiserade palliativa vården



Utbildning av palliativa ombud

Föreläsare: Medarbetare PKC



Symtomkontroll i palliativ vård

Föreläsare: Linda Björkhem Bergman, Per Fürst



Reflektionsledarutbildning – för medarbetare inom kommunal vård- och omsorg

Utbilda reflektionsledare i din verksamhet



De nödvändiga samtalen – läkare

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



Fördjupningsutbildning om smärta hos äldre

Utbildning för palliativa ombud utbildade av PKC



Trygg när döden närmar sig

Utbildningen ges i samarbete med Forum Carpe



Palliativ vård – en introduktion

Föreläsare: Medarbetare PKC



Undersköterskans roll i palliativ vård

Föreläsare: Medarbetare PKC



Omvårdnadsåtgärder vid KOL

Föreläsning för den specialiserade palliativa vården på uppdrag av Region Stockholm

Nyheter

Har du sett att vi har många, ofta korta, videoföreläsningar på vår hemsida?



Ett tips är att kolla in dem och kanske kan någon passa dig att titta på när du vill eller varför inte titta på någon tillsammans med dina kollegor på ett APT eller kortare möte. De flesta är ganska korta. Utbildning mitt i vardagen alltså.

[Till våra videoföreläsningar](#)

Grundutbildningar inom palliativ vård i digitalt format

Utbildningar anpassade för medarbetare med begränsad erfarenhet av arbete med palliativ vård.

4 maj: Symtomkontroll i palliativ vård

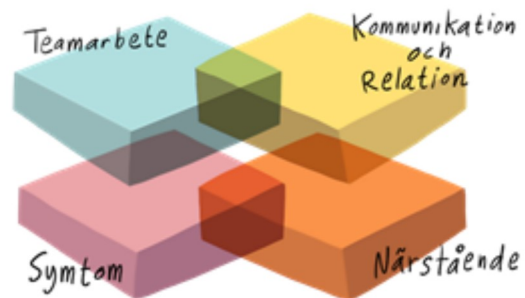
[Läs mer och anmäl dig](#)

19 maj: Palliativ vård – en introduktion

[Läs mer och anmäl dig](#)

24 maj: Undersköterskans roll i palliativ vård

[Läs mer och anmäl dig](#)



Varmt välkommen till en ny kommun i PKC-samarbetet!



Södertälje kommun

Vi har glädjen att få berätta att från den 1 mars 2022 är Södertälje kommun med i PKC-samarbetet. Stort tack för ert förtroende! Vi ser fram emot givande startmöten nu under våren. Nu är 21 av 26 kommuner med i samarbetet. Five to go.

Smärta hos äldre – en digital fördjupningsutbildning för palliativa ombud

Vilka smärtyper är vanliga hos äldre? Hur uppmärksammar man smärta vid demens? Och hur kan smärtan lindras genom icke-farmakologiska metoder? Kunskap om allt detta, och mer därtill finns i PKC:s webbutbildning "Smärta hos äldre".

Kan webbutbildningen också vara en hjälp för palliativa ombud som vill sprida kunskaper, och stötta kollegor i frågor som rör smärta? Ja, det var vår förhoppning när vi välkomnade de första deltagarna till fördjupningsutbildning om smärta hos äldre den 27 januari.



Under utbildningsdagen jobbade deltagarna på olika sätt med webbutbildningen. Eget arbete varvades med diskussioner i mindre grupper. I de uppföljande diskussionerna möttes vi av stort engagemang i frågor som rör äldre smärta. Deltagarnas egen utvärdering visar också att det digitala upplägget fungerade bra, och att ombuden fått verktyg för att sprida kunskaper på sin arbetsplats. Nu ser vi fram emot att träffa fler ombud i kommande utbildningar. Håll utkik i vårt kalendarium!

Röster från utvärderingen:

"Jag tycker att det var ett intressant upplägg med inriktning på implementering samtidigt som jag lärde mig en massa. Super-proffsigt."

"Man behöver verkligen mer av detta! Så bra!"

Gå utbildningen

Du som är Palliativt ombud och utbildad av PKC och intresserad av att gå fördjupningsutbildningen, be din chef anmäla dig/er till nästa kurstillfälle, 12 maj 2022.

[Till anmälan \(fylls i av chef\)](#)

Avancerad smärtlindring hos äldre samt vid demens

På PKC:s hemsida finns webbutbildningen "[Smärta hos äldre](#)", som ger grundläggande kunskap i frågorna.

Denna avancerade föreläsning är en fördjupning som framför allt tar upp:

- Ovanliga smärtuttryck hos den äldre och smärtuttryck vid demens
- Vilka fysiologiska faktorer man bör tänka på när man ordinerar läkemedel till äldre, särskilt vid demens
- Vilka läkemedel bör man välja i första hand och vilka bör man undvika
- Vilka icke-farmakologiska metoder bör man pröva

Föreläsningen hålls den 9 mars, kl. 13.00–14.30.

[Till anmälan](#)

Digitalt seminarium 23 mars: Sårbehandling i palliativ vård

Än finns det tid att anmäla sig till ett mycket uppskattat seminarium om sårbehandling i palliativ vård. Föreläsare är Susanne Dufva, specialistsjuksköterska, Sårcentrum på Södersjukhuset. Susanne har lång erfarenhet och bred kompetens inom detta område. Ta med dig en kollega och lär dig mer om detta viktiga område.

[Till anmälan](#)

Välkommen till PKC-dagen den 27 oktober!

Tema: Närstående i palliativ vård



I år hoppas vi kunna genomföra en riktig PKC-dag igen, det längtar vi efter. En nästan full sal med 800 personer och ett förväntansfullt sorl. Anteckna dagen i din kalender så återkommer vi med program och anmälan lite senare i vår.

Mer information kommer.

På tal om Närstående i palliativ vård...

Professor Anette Alvariza talar om detta ämne i ett digitalt seminarium den 26 april. Efter genomgången utbildning kommer du ha förvärvat kunskaper att kunna:

- Förklara innebörden av begreppen närstående och familj i relation till palliativt förhållningssätt
- Redogöra för närståendes och familjers behov av stöd och olika stödinsatser (interventioner) som kan användas för att bemöta stödbehoven
- Kritiskt granska eget förhållningssätt till närstående och familjers sätt att hantera komplexa livssituationer

Anmäl dig redan nu!

[Till anmälan](#)

Vill du utveckla dig i samtal och kommunikation?

De nödvändiga samtalen – för alla

Vi anordnar en endagsutbildning för alla yrkesgrupper. Nästa kurstillfälle är:

- **25 april 09:00–16:00**

De nödvändiga samtalen – för läkare

Vi anordnar också en 2-dagarskurs för läkare. Nästa tillfälle är:

- **12–13 maj 08:30–17:00**

OBS! Samtalskursen för läkare är kostnadsfri för läkare inom cancervården i Region Stockholm. RCC Stockholm Gotland står för kostnaden.

Båda kurserna anordnas i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund och Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland.



Chefer inom kommunen – ta chansen att utbilda reflektionsledare i era verksamheter!



Regelbunden reflektion vet vi har stor betydelse både för individuell utveckling och teamsamverkan.

Nu har du möjlighet att anmäla dig till ett informationstillfälle om vår reflektionsledarutbildning den 8 mars 14.30. Har du frågor eller vill anmäla dig till informationsmötet är du välkommen att kontakta Kerstin Witalis ([e-post](#)).

Nästa reflektionsledarutbildning är den 24 mars. Välkommen att anmäla din medarbetare här.

Till anmälan

Lästips från PKC!

”Patienters upplevelser av att behandlas

med immunterapi”

I ett examensarbete (D-uppsats) i omvårdnad med inriktning på onkologisk vård, har onkologisjuksköterskan Isabelle Berggren (Göteborg) gjort en litteraturstudie om patienters upplevelser av att behandlas med modern immunterapi vid svår cancer. Immunterapi är en behandlingsform som innefattar olika läkemedelsgrupper som monoklonala antikroppar, immunkontrollpunktshämmare (checkpointhämmare), cellbaserad immunterapi och vacciner mot cancer. Dessa behandlingar har skapat nya förhoppningar hos patienter med spridd cancersjukdom men de ger också upphov till nya biverkningar som ibland är delvis okända i vården. Mycket av det som skrivits om immunterapi berör de medicinska delarna som är viktiga i sig, medan relativt få studier har handlat om patienters upplevelser eller om omvårdnadsperspektiv. I denna systematiska litteraturstudie har Isabelle Berggren gjort en omfattande analys som resulterat i fyra huvudteman som heter:

1. Fokus på överlevnad och hopp,
2. Osäkerhet,
3. Hanteringens svåra konst, och
4. Livskvalitet i förhållande till biverkningar.

Patienternas egna upplevelser diskuteras i relation till KASAM-begreppet (Känsla av Sammanhang), det vill säga hur man i omvårdnadsarbetet kan göra behandlingarna begripliga, hanterbara och därmed mer meningsfulla för patienterna. Det centrala fyndet handlar om det hopp som behandlingarna skapar och vad det får för betydelse. Vill ni läsa mer om fynden, går hela uppsatsen att hitta på GUPEA via nedanstående länk.

[Till uppsatsen](#)

Existentiell osäkerhet handlar om personlig mening

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare

När livet förändras

Vi människor vill helst att livet ska vara förutsägbart och Psykologen Ronnie Janoff-Bulman (1) menar att vi människor bygger våra liv på tre grundantaganden:

1. *Världen är i grunden en bra plats att leva i.* Ingen vill mig personligen något ont – de flesta människor är vänliga eller åtminstone neutrala.
2. *Världen är meningsfull.* Det som är meningsfullt är också förutsägbart. Om jag sköter mig och är trevlig mot andra, då kommer också världen att vara hygglig mot mig.
3. *Jag är själv värdefull.* Det betyder rent konkret att jag är unik, jag har något att bidra med – och jag vill göra det.

Så länge livet rullar på, kan dessa grundantaganden fungera väl, men den dag man drabbas av en svår sjukdom och inser att inget av de framtidsplaner man haft längre känns säkra, drabbas man av existentiell osäkerhet. Förlusten av den framtid man tog för given är kanske människans största förlust på det existentiella planet.

“Förlusten av den framtid man tog för given, är den största förlusten”

Medicinsk osäkerhet – eller existentiell osäkerhet?

I palliativa situationer behöver patienten ofta ta ställning till fortsatta behandlingar, tillsammans med läkaren och personalen. Som regel ligger fokus på de medicinska aspekterna, inte minst vid cancer: “Väljer du strålbehandling eller kirurgi?”, eller “Väljer du hormonell behandling eller cytostatika?” Patienten får information om fördelar och om biverkningar, men ska helst själv vara aktiv i valet. Men hur ska man kunna välja när man inte vet? Och faktadelarna i all ära (för de är viktiga), man behöver veta om chanserna och riskerna med behandlingen, men vilken *personlig mening* har det val man gör som patient (2)? Hur kommer livet att förändras och hur *kommer jag som person att förändras*, utgående från det val jag gör? Kommer jag att känna igen mig själv?

Prognostisk osäkerhet – eller existentiell osäkerhet?

På gruppnivå vet vi ungefär hur prognosen kommer att se ut för en patientgrupp och studier kan till exempel visa på att medelöverlevnaden i en viss situation är 2 år, i en annan situation 6 månader. Men sådana siffror gäller på gruppnivå, inte på individnivå. Även om överlevnaden i snitt är till exempel 6 månader, kan en individ avlida i en komplikation om en månad och en annan kan tillhöra den lilla grupp som lever oväntat länge, kanske rent av något år. Detta i sig skapar prognostisk osäkerhet och därför undviker läkare att ge besked i stil med “högst 3 månader” – för sannolikheten att det stämmer i det individuella fallet är inte så hög.

För patienten är den medicinska prognosen i och för sig betydelsefull, men också här är den existentiella osäkerheten viktigare på individnivå: vad innebär det för mitt kvarvarande liv [2]? Kommer mitt kvarvarande liv att ha en *mening* eller är allt meningslöst nu? Innebär det att dörrar som tidigare varit öppna nu stängs? Hur ska man leva så att den kvarvarande tiden handlar om livet, inte om döden?

Psykosocial osäkerhet eller existentiell osäkerhet

Gränsen mellan psykiska/psykosociala och existentiella frågor är inte knivskarp, men de typiskt psykiska och typiskt existentiella frågorna har en skillnad: En psykisk eller psykosocial fråga vänder man inåt mot sig själv: Hur påverkar det här mig? Hur mår jag egentligen i mitt sammanhang? En existentiell fråga riktar sig utåt mot själva existensen: Varför drabbar det här mig, jag som alltid försökt vara en god människa? Var finns rättvisan? Vad händer med mig på ett existentiellt plan? Är döden slutet på allt eller finns det en fortsättning? Och är den fortsättningen i så fall en god fortsättning?

Dwan och Willig tar upp ett bra exempel på skillnaden i sin kvalitativa intervjustudie med patienter (2), där en kvinna berättar ungefär på följande sätt: “Du upphör aldrig att vara mamma för dina barn, du oroar dig. Men när du märker att din son inte längre anförtror sig med sina bekymmer för att han vill “skona dig” – är du fortfarande mamma i det läget?” Vad hon försökte ringa in var att på det psykosociala planet var hon fortfarande mamma, men på det existentiella planet hade något hänt. Hennes existens var nu annorlunda.

Diskussion

Författarna slår fast att medan vanlig osäkerhet handlar om fakta (blir behandlingen tung? Hur många månader har jag kvar?), handlar den existentiella osäkerheten om den personliga meningen i den nuvarande situationen (2). Hur påverkar osäkerheten meningen med allt? Frågan om mening eller meningslöshet i livet anses ofta vara människans största existentiella utmaning (3-6). Man skulle också kunna säga att den medicinska osäkerheten handlar om *sjukdomen*, medan den existentiella osäkerheten handlar om *personen*.

“Den medicinska osäkerheten handlar om sjukdomen, den existentiella osäkerheten handlar om personen”

Betydelse

För vården får detta en praktisk betydelse. Det handlar om att försöka förstå vad patientens frågor står för. En fråga som handlar om osäkerhet kring biverkningar ska förstås besvaras med fakta och råd, medan de existentiella frågorna bäst hanteras med hjälp av stödjande frågor. I stället för att ge svar på frågor där vi saknar svar ("Hur kommer mitt liv att bli?"), kan vi hjälpa personen att hitta sina egna svar (frågor i stil med "Vad tror du kommer att vara viktigast för dig i nuläget och under den närmaste framtiden?"). I de allra flesta fall kommer patienten att hitta sina egna svar.

Referenser

1. **Janoff-Bulman R:** *Shattered Assumptions: towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press; 1992
2. **Dwan C, Willig C:** *Existential uncertainty in the patient cancer experience: Delimiting the concept*. Palliat Support Care. 2022:1-7
3. **Yalom I:** *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, Inc., Publisher; 1980
4. **Strang P:** *Så länge vi lever. Hur insikten om livets korthet kan tydliggöra nuet och dess möjligheter*. Örebro: Libris; 2013
5. **Strang P:** *Existentiella frågor hos äldre*: Vårdförlaget; 2021
6. **Sand L, Strang P:** *När döden utmanar livet. Om existentiell kris och coping i palliativ vård*. Stockholm: Natur och Kultur; 2013. 272 p.



Foto: Foundry Co på [Pixabay.com](https://pixabay.com)

Tyresö, Upplands-Bro, Vallentuna, Vaxholm, Värmdö och Österåker.

Läs mer om oss på: pkc.regionstockholm.se

Kontakt: pkc.siso@regionstockholm.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