

2021-08-27 Årgång 8, nummer 8

[Läs brevet i webbläsare](#)

Hej!

Sommaren går mot sitt slut och jag hoppas du har kunna njuta av en fin ledighet.

Vi ser fram emot en ny termin med många spännande utbildningar. Vi hoppas att du vill hänga på några av dem och att du sprider kunskap om dem till kolleger, vänner och chefer. Mycket blir digitalt och den omställning vi har gjort under föregående år är delvis kvar för att stanna.

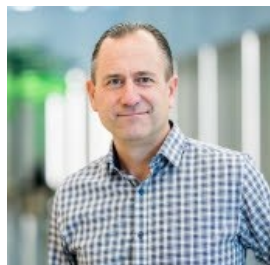
Tyvärr blir det ingen härligt stor PKC-dag i år heller, men istället blir det en digital PKC-dag som sänds live med start kl. 13.00 den 17 november. Temat blir "Vart tog döden vägen" och det blir bl.a. intervjuer med flera intressanta personer. Nu kan man anmäla sig via länk i en Nyhetsruta längre ned i brevet.

En del av våra utbildningar återkommer varje termin eller år. De flesta av dessa genomförs via Microsoft Teams. Tänk på att dessa utbildningar är bra att få med i en introduktion av en ny medarbetare eller att anmäla sig till tillsammans med sin arbetsgrupp. Vår önskan är att våra utbildningar ska vara en naturlig del av en arbetsplats kompetensplan.

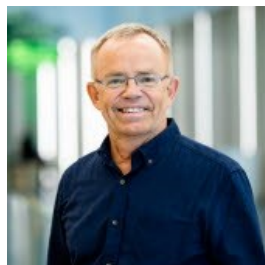
Temat för Peter Strangs kunskapstext är denna gång "Intimhygien och värdighet i palliativ vård", ett angeläget men känsligt område som vi kanske pratar lite för lite om. Det referat som PKC-medarbetaren Lillian Fransson skrivit anknyter lite till samma ämne (se särskild ruta längre ned), där hon sammanfattar och reflekterar kring en avhandling på temat "När kroppen inte räcker till" av Bodil Holmberg.

Allt fler kommuner går med i PKC-samarbetet och det är fantastiskt kul! Se vilka nya som är på gång i en särskild ruta här nedan.

Bästa hälsningar,



Fredrik Sandlund
Verksamhetschef



Peter Strang
Vetenskaplig ledare

Kalendarium

Ett urval av kommande utbildningar



De nödvändiga samtalen – läkare

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



Närhet, intimitet och sexualitet

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm



Existentiell kris, coping och livskvalitet

Föreläsare: Lisa Sand



Nätverk för chefer inom kommunal vård och omsorg

Ett digitalt nätverk för dig som är chef



Omvårdnad och behandling vid maligna tumörsår

Föreläsare: Susanne Dufva, Linda Björkhem Bergman och Peter Strang



Symtomkontroll i palliativ vård

Föreläsare: Linda Björkhem Bergman och Peter Strang



Undersköterskans roll i palliativ vård

Föreläsare: Lilian Fransson och Mona Nyberg



Klåda i palliativ vård

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm



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



Grundläggande cancervård

Ges i samarbete med Akademiskt primärvårdscentrum och RCC Stockholm Gotland



De nödvändiga samtalen – alla yrkesgrupper

Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund



Behöver ALS-patienter ASIH?

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm



PKC-dagen 2021: Vart tog döden vägen?

Digital livesändning med föreläsningar relaterade till palliativ vård



Kakexi inom palliativ vård

Seminarium i första hand för dietister och fysioterapeuter



Palliativ vård – en introduktion

Föreläsare: Medarbetare PKC



Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest

Föreläsare: Peter Strang



De nödvändiga samtalen – läkare

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



Komplementär- och integrativ medicin i palliativ vård

Ges i samarbete med Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland



Att arbeta med "Ditt behov av stöd" (CSNAT) i mötet med närstående

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm



Avancerad smärtlindring och palliativ sedering inom specialiserad palliativ vård

OBS! Endast för specialiserade palliativa enheter på uppdrag av Region Stockholm

Nyheter

”Jag behöver din hjälp med allt – men låt oss prata om något annat under tiden”

Följ nedanstående länk för att läsa ett referat av PKC-medarbetaren Lilian Fransson där hon sammanfattar och reflekterar kring Bodil Holmbergs värdefulla avhandling.

Med fokus på den kroppsliga omvårdnaden belyser författaren vård i livets slut på vård- och omsorgsboende utifrån äldre personers, undersköterskors och anhörigas perspektiv.

[Läs mer här](#)

Kurs i grundläggande cancervård

Det finns platser kvar till höstens kurs!

Kursen omfattar hela cancerprocessen med vanliga alarmsymtom och de vanligaste behandlingsmetoderna med biverkningar och komplikationer. Rehabilitering och palliativ vård som en del av cancerprocessen tas också upp med utgångspunkt från en helhetssyn på människan. Kursen berör också hur närstående kan påverkas.

Utbildningen är ett samarbetsprojekt mellan Akademiskt primärvårdscentrum, Regionalt cancercentrum Stockholm–Gotland och Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län.

Läs mer och anmäl dig här:

[Grundläggande cancervård \(höst 2021\)](#)

PKC tipsar: Webinarium om Nationellt vårdprogram för palliativ vård av barn

Regionalt cancercentrum Stockholm–Gotland och Styrgruppen för Nationellt vårdprogram för palliativ vård av Barn bjuder in till ett webinarium där det nya nationella vårdprogrammet för palliativ vård av barn presenteras.

Webbinariet vänder sig till personer och verksamheter som kommer i kontakt med svårt sjuka och eller döende barn.

Tid: 17 september 13:00–15:00

Plats: Online via Microsoft Teams

[Läs mer här](#)

Fyra nya kommuner ansluter till PKC!



Haninge
kommun



Sigtuna
kommun



Sundbybergs
stad



Österåker

Vi har den stora glädjen att meddela att fyra nya kommuner från och med den 1 september är med i PKC.-samarbetet. Varmt välkomna in i PKC-gemenskapen säger vi till kommunerna Haninge, Sigtuna, Sundbyberg och Österåker!

Digitalt nätverk för chefer inom kommunal vård och omsorg med start den 8 oktober

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län (PKC) har uppdrag att utbilda medarbetare i palliativ vård som arbetar på uppdrag av Regionen och kommunerna i länet. Vårt utbud av olika utbildningar breddas och fördjupas kontinuerligt.

Vi vill nu i ännu högre utsträckning – på ett mer direkt sätt – informera om vad vi erbjuder men också lyssna in vilka behov av ökad kompetens som finns inom kommunens vård och omsorg. Av den anledningen vill vi starta upp ett digitalt nätverk som träffas en gång per termin. Chefens roll ovärderlig när det gäller förändrings- och förbättringsarbete!

Hoppas du vill vara med!

[Läs mer här](#)

Save the date! Årets PKC-dag den 17

november blir en digital livesändning!



Vart tog döden vägen?

*Har det blivit mer känsligt att prata om döden – och var det verkligen bättre förr?
Pratar vi för mycket eller för lite om döden? Döden är ett livsvillkor, men ändå en laddad fråga – ska man prata om döden och hur gör man?*

Välkommen på en digital livesändning om ett laddat ämne som berör oss alla!

Medverkande:

- **Jenny Bergqvist** – specialist i onkologi och palliativ medicin vid Capio St Görans sjukhus. Docent i onkologi vid Inst för medicinsk epidemiologi och biostatistik, KI
- **Bodil Holmberg** – sjuksköterska, lektor, filosofie doktor i palliativ vård, Ersta Sköndal Högskola
- **Anna Lindman** – journalist och programledare SVT. Gjort en serie för SVT som heter Döden, döden, döden, samt skrivit böckerna "Den där jävla döden" och "Alla kan dö" (med Nina Hemmingsson).
- **Peter Strang** – onkolog, professor i palliativ medicin KI och vetenskaplig ledare PKC

Läs mer och anmäl dig här:

[PKC-dagen 2021](#)

”Hallå där, Peter!”

Vår vetenskapliga ledare Peter Strang har redan utkommit med en bok under 2021, med titeln "Existentiella frågor hos äldre". Nu är han aktuell med en ny bok som heter "Den hälsosamma gemenskapen".

Vi tog en pratstund med honom för att få reda på lite mer.

Fredrik: "Du har bland annat skrivit många läroböcker, men den här boken riktar sig till allmänheten och handlar om alla positiva aspekter av gemenskap och samhörighet. Hur uppstod idén?"

Peter: "Som läkare i cancervård och palliativ vård har jag slagits av hur viktig gemenskapen är när man blir sjuk. Tidigare har jag skrivit en bok om ensamheten som hälsorisk (boken 'Att höra till'), men nu ville jag vända på myntet och ha fokus på allt det positiva som gemenskap medför."

Fredrik: "Men du skriver inte bara om gemenskapen mellan människor?"

Peter: "Det stämmer. Jag skriver förstås om gemenskapen med andra människor, men också om människors relationer till husdjur, vår samhörighet med naturen och vårt behov av att knyta oss till 'något större' i vissa situationer i livet."

Fredrik: "Är det här en lärobok, populärvetenskaplig bok, eller...?"

Peter: "Egentligen varken eller! Det här är en personligt hållen text, där jag utgår från frågor som är viktiga för mig i mitt liv, till exempel vänskap eller vistelse i naturen. Jag tar egna exempel ur mitt liv men knyter det till vad vetenskapen säger. Så egentligen är det ett antal personligt hållna berättelser eller essäer. Som exempel handlar ett kapitel om varför vi mår bra av att hjälpa andra, ett annat om varför humor är så viktigt för oss människor och ett tredje om varför vistelse i naturen stärker vårt immunförsvar. Högt och lågt, med andra ord!"

Fredrik: "Till sist – det här är en bok som du skrivit för allmänheten. Men kan vårdpersonal ha nytta av den?"

Peter: "Ja, absolut. Det finns massivt vetenskapligt stöd för gemenskapens hälsoeffekter men också stöd för naturens välgörande effekter. I boken beskriver jag hur till och med



utsikten man har när man är inlagd på sjukhus påverkar läkningen! Med all den kunskap som finns idag, borde vi göra vårt yttersta för att vårdmiljöerna ska möjliggöra gemenskap med familj och vänner. Vi behöver också tänka på omgivningen. Har vi utsikt mot växtlighet eller mot en betongvägg? Och får de personer vi vårdar möjlighet att komma ut i levande natur? Och förstås – hur påverkar gemenskapen oss själva i våra privatliv?”

Peter Strangs bok **“Den hälsosamma gemenskapen – med människor, djur, naturen och något större”** utkommer den 31 augusti och kommer finnas tillgänglig hos alla nätbokhandlare.

Intimhygien och värdighet i palliativ vård

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare

Morgan D et al.: Conserving dignity and facilitating adaptation to dependency with intimate hygiene for people with advanced disease: A qualitative study. Palliative Medicine 2021

Intimhygien är en känslig och högst personlig fråga även när man är frisk. Frågan blir desto mer laddad när en sjukdom gör att någon annan måste hjälpa dig med det mesta. I palliativa faser handlar det dessutom om en situation där man redan gjort många förluster: förlust av hälsa, oberoende och till och med förlust av den framtid man trodde var självklar.

Intimhygien är en självklar del av omvårdnaden men samtidigt en fråga som kan påverka känslan av värdig vård i mycket hög grad. I en helt ny studie från 2021, har Deidre Morgan och medarbetare gjort djupintervjuer med 18 patienter i åldrarna mellan 38 och 93 år, samtliga med spridd cancer i slutskedet (1). Målet med studien var att försöka förstå upplevelsen och patienternas syn på hur personal kan utföra intimhygien på ett sätt som känns värdigt för personen.

Resultat

Djupintervjuerna visar att hjälp med intimhygien och toalettbesök är synnerligen känsliga frågor, oavsett om man är ung eller gammal, kvinna eller man. Artikeln tar upp många värdefulla aspekter, jag ska sammanfatta de viktigaste, där jag kondenserar fynden.

Kommunikation. Kommunikation är en palliativ hörnsten och den blir väldigt tydlig när det gäller intimhygien. De intervjuade personerna uttryckte en önskan om att vårdpersonalen frågar på ett empatiskt sätt hur personen vill att intimhygien ska gå till och vilka delar man vill ha hjälp med. Informanterna beskrev situationer där personalen, som säkert ville vara finkänsliga, hoppade över intimhygien och patienten kände besvikelse. En kvinnlig patient beskrev hur personal bara tvättar ”utsidan” trots att hon kände att hon hade både utsöndringar och lukt som hon ville bli av med.

En viktig aspekt av kommunikationen var att personerna önskade att personalen låg steget före och informerade vad det tänkte göra: *“Nu kommer jag att vända på dig och tvätta XX...”* Dvs, personalen gav patienten en möjlighet att vara förberedd.

“Våga fråga, på ett avslappnat sätt, hur personen vill ha hjälpen”

Miljön. Vårdmiljön är särskilt viktig när det gäller toalettbesök och intimhygien. En person berättade om den förlägenhet och skam hon kände där hon låg på en fursal med draperier. Hon hade inte skött sin mage på nästan en vecka. Nu var det besöksstid med okända människor som besökte de andra patienterna utanför draperiet, och magen satte igång...

Professionell hållning. Informanterna kunde beskriva personal som mest ville bli klara och fick patienterna att känna att de var till besvär. Men de kunde också berätta om motsatsen, till exempel om en sköterska som uttryckte det så här: *“Säg bara till om du vill ha ett bad, så fixar vi det! Vi har underbara varma handdukar och vi gör så att hela DU kommer att dofta gott!”*

Att få tid att göra delar själv. Flera informanter berättade om hur viktigt det var att själv få göra de delar som de klarade av. Det kunde handla om att patienten hade dyspne och behövde vila mellan de olika momenten, för att få luft. Om personalen visade att det var okej, blev upplevelsen så mycket värdigare än om man skyndade på och tog över.

“De flesta vill göra de delar som de klarar av”

Aktiv närvaro. Flera informanter pratade om hur förödmjukande det är om två vårdare som ska hjälpa en bara pratar med varandra om vad de ska göra på kvällen när de är lediga. Patienten blir osynliggjord och känner sig som en börda, där hen ligger naken.

Genom att ha patienten i centrum, till exempel genom att småprata, uppnådde man att personen kunde slappna av.

"Om det vore tvärtom". Flera informanter tog upp frågan om roller: om personalen för en stund försökte leva sig in i omvända roller, att de själva var patienter – hur skulle de då vilja få hjälp med intymhygien?

Diskussion

Det här var huvudfynden i studien, det finns ytterligare detaljer och citat som är väl värda att läsa. Intymhygien skiljer sig från många andra omvårdnadsåtgärder, eftersom det handlar om något av det mest privata vi har. Ändå är råden som informanterna gav överförbara till många situationer i den palliativa vården:

Kommunikation är verkligen en hörnsten. Ta inget för givet utan fråga hur personen vill ha det! Tänk på att miljön måste möjliggöra avskildhet. Småprata för att lätta upp stämningen och var aktivt närvarande. Låt personen göra de delar som hon eller han klarar av, även om det tar lite mer tid. Vinsten vad gäller värdighet är stor!

Referenser

1. **Morgan DD, Marston C, Barnard E, Farrow C:** *Conserving dignity and facilitating adaptation to dependency with intimate hygiene for people with advanced disease: A qualitative study.* Palliative Medicine. 2021;35(7):1366–77.

