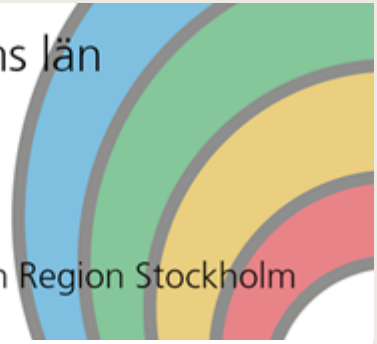


Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm



2021-10-22 Årgång 8, nummer 10

[Läs brevet i webbläsare](#)

Hej!

Jag vill börja med att berätta att två nya webbutbildningar släpps inom kort! Den ena webbutbildningen kallar vi "**Palliativ vård och omsorg av äldre personer**" och kan ses som en grundutbildning för alla medarbetare som arbetar med den äldre personen, inte minst inom kommunal vård och omsorg men också för alla andra. Den andra webbutbildningen som vi också är mycket stolta att presentera går under namnet "**Palliativ vård i hemtjänsten**". Här har vi i samarbete med medarbetare och chefer inom hemtjänsten gjort en särskild webbutbildning som ska passa just denna målgrupp. Detta känns väldigt positivt och spännande!

Den 12 november kl.13.00 bjuder vi in till en RELEASE för dessa nya webbutbildningar, välkomna! För fler detaljer, se särskild nyhetsruta längre ner.

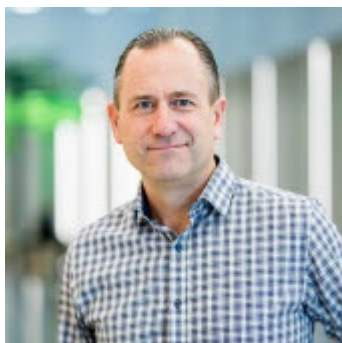
Nu är vi verkligen i full gång med "höstterminen" med massor av olika utbildningsaktiviteter och vi har till och med haft en del fysiska utbildningar. Det känns väldigt roligt. Vi har bland annat varit ute i flera kommuner och utbildat palliativa ombud. Men vi fortsätter förstås mycket på det digitala spåret, och vi lyfter fram några särskilda utbildningssatsningar lite längre ner i Nyhetsbrevet.

Du har väl inte missat att anmäla dig till vår livesändning som går av stapeln den 17 november? Sändningen försöker besvara frågan varför vi har så svårt att prata om döden? Se länk längre ner.

Peter Strangs kunskapstext har denna gång temat "*Gemenskap – ett socialt eller existentiellt behov?*". Peter har läst en ny översiktsartikel där man gjort syntes av palliativa studier som handlar om sociala och/eller existentiella faktorer. Författarna kommer fram till att dessa områden ofta sammanfaller och myntar begreppet "socio-spiritual".

Vi på PKC önskar dig en fortsatt fin höst!

Bästa hälsningar,



Fredrik Sandlund
Verksamhetschef



Peter Strang
Vetenskaplig ledare

Kalendarium

Kommande utbildningar med platser kvar



Stöd vid existentiell kris

Riktat sig till kuratorer som arbetar på uppdrag av Region Stockholm



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



Vågar vi tala om döden?

Ges i samarbete med Forum Carpe



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



Behöver ALS-patienter ASIH?

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



Releaseseminarium: Två nya webbutbildningar om palliativ vård

Kostnadsfri digital presentation av PKC:s två nya webbutbildningar



Palliativt förhållningssätt, symtomkontroll och nutrition i palliativ omvårdnad

Riktat sig till legitimerad personal i samfinansierande kommuner



PKC-dagen 2021: Vart tog döden vägen?

Digital livesändning med föreläsningar relaterade till palliativ vård



Grundkurs Hjärntumör (digital utbildning)

Ges i samarbete med APC, Karolinska Universitetssjukhuset och RCC Stockholm-Gotland



Trygg när döden närmar sig

Utbildningen ges i samarbete med Forum Carpe



Kakexi inom palliativ vård

Seminarium i första hand för dietister och fysioterapeuter



Reflektionsledarutbildning

Utbilda reflektionsledare i din verksamhet

Grundkurs Hjärntumör (fysisk utbildning)



Ges i samarbete med APC, Karolinska Universitetssjukhuset och RCC Stockholm-Gotland



Palliativt förhållningssätt, symtomkontroll och nutrition i palliativ omvårdnad

Riktat sig till legitimerad personal i samfinansierande kommuner



Palliativ vård – en introduktion

Föreläsare: Medarbetare PKC



Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest

Föreläsare: Peter Strang



Fördjupningsutbildning om smärta hos äldre

OBS! För palliativa ombud utbildade av PKC



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



De nödvändiga samtalen – alla

Ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund



De nödvändiga samtalen – läkare

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



Avancerad smärtlindring och palliativ sedering inom specialiserad palliativ vård

Ges i samarbete med Stockholms Sjukhem

Nyheter

**Nu släpper vi två helt nya webbutbildningar!
Välkommen till vår digitala release!**



Digitalt seminarium, 12 nov kl. 13:00–13:45

Våra två nya webbutbildningar släpps inom kort. Den ena webbutbildningen kallar vi **Palliativ vård och omsorg av äldre personer**, den andra går under namnet **Palliativ vård inom hemtjänst**.

Palliativ vård och omsorg av äldre personer är en grundutbildning för alla som arbetar med äldre människor med palliativa vårdbehov. Lämplig för en nyanställd kollega men också för den som arbetat ett tag.

Palliativ vård inom hemtjänst har som namnet antyder en tydlig målgrupp med särskilt anpassat innehåll och upplägg. Webbutbildningen får man tillgång till om man arbetar i en PKC-samfinansierande kommun.

Vi hoppas och tror att dessa webbutbildningar ska komma till stor nytta.

[Anmäl dig till seminariet här](#)

Anmäl dig till någon av vårens samtalskurser

Det är nu möjligt att anmäla sig till våren 2022:s utbud av samtalskurser, "De nödvändiga samtalen" – både 1-dagarskurser öppna för alla och 2-dagarskurser speciellt för läkare. Utbildningarna ges i samarbete med Palliativt utvecklingscentrum i Lund.

- [De nödvändiga samtalen – alla \(24 januari 2022\)](#)
- [De nödvändiga samtalen – alla \(25 april 2022\)](#)
- [De nödvändiga samtalen – läkare \(3–4 februari 2022\)](#)
- [De nödvändiga samtalen – läkare \(12–13 maj 2022\)](#)

Ny utbildning för dig som är legitimerad personal inom kommunen!



Nu är det dags att anmäla sig till vår nya utbildning för legitimerad personal inom kommunens verksamheter. Det är **palliativt förhållningssätt, symtomkontroll** och **nutrition i tidig och sen fas** som är tema för denna digitala utbildning. Under dagen jobbar du omväxlande på egen hand, och i grupp med andra. Du får möjlighet att jobba tillsammans med egna kollegor om ni från er verksamhet anmäler er som ett team, eller möta kollegor från andra håll i våra digitala grupprum. Bland annat får du ta del av filmer med teamdiskussioner kring symtomlindring!

Utbildningen anordnas vid två tillfällen i höst: 16 november och 30 november. Anmäl dig till det tillfälle som passar dig bäst. Välkommen med din anmälan!

- **16 november, 08:30–16:30**
- **30 november, 08:30–16:30**

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

Digitalt seminarium den 10 november kl. 13. Kostnadsfritt för alla!

Seminariet belyser palliativ vård av barn och dennes familj och hur vården av barn med palliativa vårdbehov kan fungera. Vi får också en kort sammanfattning av det Nationella vårdprogrammet Palliativ vård av barn och mycket mer.

[Läs mer och anmäl dig](#)

Inspiration, kunskap, stöd – uppstart palliativt nätverk för chefer inom kommunal vård och omsorg



När de ca 60 deltagarna skulle ange vilka förväntningar man har på nätverket så var det många som söker inspiration, kunskap och stöd. Se ordmolnet ovan.

Viktiga och utmanande förväntningar som vi nu tillsammans ska realisera. Tack till er som var med på ganska kort varsel och välkomna till nästa tillfälle den 7 februari kl. 13.00.

Fördjupningsutbildning om smärta hos äldre

En fördjupningsutbildning för Palliativa ombud av PKC Stockholm. Under dagen jobbar vi tillsammans med frågor som rör smärta hos äldre med fokus på hur det palliativa ombudet kan sprida kunskaper och stötta kollegor inom området smärta. Under utbildningsdagen som genomförs via Teams kommer man att genomföra och arbeta med webbutbildningen om smärta hos äldre som finns på PKC:s hemsida. Utbildningen genomförs i höst den 3 december och återupprepas vid ett par tillfällen under våren.

[Läs mer och anmäl dig](#)

Ny kontaktadress till PKC

Nu har bytet av samtliga e-postadresser inom Region Stockholm slutförts, och slutar nu med "@regionstockholm.se" istället för gamla "@sl.se". Också Palliativt kunskapscentrum har därmed fått sin nya e-postadress: pkc.sls@regionstockholm.se.

Välkommen att kontakta oss!

Stort utbud av utbildningar för kommunernas medarbetare



PKC erbjuder ett stort antal utbildningar och material som är särskilt framtagna för kommunernas vård- och omsorgspersonal. De flesta utbildningarna passar alla men en del är mer målgruppsanpassade.

[Läs mer här](#)

Anmäl dig till vår digitala livesändning den 17 november med temat "Vart tog döden vägen"



Medverkande:

- **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).
- **Bodil Holmberg** – sjuksköterska, lektor, filosofie doktor i palliativ vård, Ersta Sköndal Högskola
- **Peter Strang** – onkolog, professor i palliativ medicin KI och vetenskaplig ledare PKC
- **Lilian Fransson** – sjuksköterska, specialistsjuksköterska inom onkologi, arbetar som

Gemenskap – ett socialt eller existentiellt behov?

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare

Inom den palliativa vården talar vi ibland om de fyra dimensionerna: det fysiska, det psykiska, det sociala och det existentiella, samtidigt som vi eftersträvar en helhetssyn där samtliga dimensioner beaktas samtidigt. Helhetssynen innebär att vi inte kan diskutera en dimension i taget, eftersom varje dimension påverkar varandra. Ett bra exempel på detta är till exempel smärta vid cancer, som till synes är en fysisk dimension, samtidigt som den skapar oro och nedstämdhet (psykiskt), påverkar vårt umgänge med andra (socialt) och väcker tankar om döden (existentiellt). Det omvända gäller i lika stor utsträckning: en person som känner akut dödsångest (existentiellt) börjar omedvetet känna efter och upplever snart att hen har rejält ont i kroppen (fysiskt).

Gemenskap och samhörighet – ett universellt behov

I olika studier som gjorts om palliativ vård, kommer behovet av att få känna gemenskap och samhörighet upp som ett universellt behov. Om studien handlar om fysiska behov, nämns ofta kroppskontaktens välgörande effekter. I undersökningar som fokuserar på psykologiska och sociala faktorer är familj och vänner en återkommande faktor men också i existentiella studier är gemenskapen central, eftersom gemenskap och samhörighet är den enskilda faktor som kanske ger mest mening i livet. Upplevelsen av mening är ett grundläggande existentiellt behov.

Ny studie om sociala och existentiella behov

I en helt ny översiktsartikel i Palliative Medicine, har Tom Lormans och medarbetare försökt förstå vad som förenar och skiljer den sociala och existentiella dimensionen i palliativ vård (1). De har datasökt och granskat alla studier där ord som *social*, *familj*, *samhörighet*, *nätverk*, *make/maka*, samt *existentiell*, *andlig* och *religiös* nämnts. Utgående från över 20 000 träffar vid datasökningen, valde man ut 34 artiklar som man har specialgranskat och försökt göra en syntes av. Dessa 34 studier representerar 4465 patienter, både i kvalitativa och kvantitativa studier. Författarna kommer fram till att samma faktorer kan vara av stor social och existentiell betydelse samtidigt, därför föreslår de begreppet "socio-spiritual concept", dvs en gemensam socio-existentiell/andlig dimension.

"'A socio-spiritual approach' – ett förslag på ett gemensamt koncept"

Fem viktiga områden för socialt och existentiellt stöd

Efter ett omfattande arbete där författarna försöker förstå hur begreppen *socialt* och *existentiellt* används, ofta samtidigt, har man identifierat fem områden som är viktiga:

1. Autonomi, där den sociala aspekten handlar om att klara sig själv och utföra sina invanda roller i vardagslivet, medan den existentiella delen beskriver autonomi i relation till kärnan i ens existens, att bli sedd som den unika person man är, trots sjukdom.

2. Att höra till ("being connected"). Gemenskapen har naturligtvis sociala delar i form av samhörigheten med familj och vänner, men samtidigt poängterar författarna att detta område har många universella, existentiella aspekter över hela världen: att uppleva känsla av sammanhang, att höra till och kanske få uppleva djup kärlek är något som skapar ett stort existentiellt välbefinnande. Det här behovet är stort även i livets slutskede.

3. Att finna och känna mening. Meningsfrågor dyker ibland upp i studier över sociala faktorer, eftersom relationer är så starkt meningsskapande. Ändå är nog meningsfrågan i grunden framför allt en existentiell fråga, eftersom alla människor behöver mål, riktning och mening i sina liv. Behovet finns oavsett om man är frisk eller sjuk men meningsfrågan blir särskilt viktig i palliativ vård där det kan vara svårt att orka känna mening när man upplever förlust av både hälsa, krafter, förmågor och förlust av en framtid som man tog för given.

4. Positiv livssyn, trots sjukdom ("positive outlook"). I denna kategori har författarna samlat nyckelord som hopp, positivt tänkande, sinnesfrid, och en önskan och förhoppning om att allt ska "sluta väl". I mitt eget huvud är detta en existentiell dimension som till stor del handlar om hoppet, men författarna motiverar det som en psyko-existentiell faktor eftersom andra människor och personalen kan stötta personen i att orka se något positivt och våga hoppas, även under tunga dagar.

5. Att hantera döendet och döden. De existentiella aspekterna är självklara, eftersom döden per definition utmanar hela ens liv, dvs hela ens existens. Dödsångest, liksom tankarna kring om livet fortsätter efter döden, är en av de mest centrala frågor som den palliativa vården dagligen möter. De sociala aspekterna handlar, enligt författarna om praktiska aspekter som att få vårdas hemma under döendefasen, omgiven av familjen, liksom att få planera sin egen begravning tillsammans med sina närmaste.

"Autonomi, tillhörighet, mening, positiv livssyn och döden har alla både sociala och existentiella komponenter"

Diskussion

Det här sättet att diskutera socio-existentiella frågor i form av fem områden, baserat på ett stort antal vetenskapliga studier, är något jag kan sympatisera med. Samtidigt ser jag *gemenskapen och samhörigheten* som en röd tråd genom samtliga fem områden: Autonomi och självbestämmande låter bra och är grunden för en etisk princip. Samtidigt ser vi gång på gång att det sällan finns en "sann" autonomi eftersom en person/patient alltid befinner sig i ett sammanhang. Många av de beslut en patient fattar är grundade i samtal med nära och kära som är ett oerhört viktigt stöd när det verkligen gäller.

De tre mellersta områdena: att höra till; att finna och uppleva mening; att se positivt på livet, trots svår sjukdom är också något jag förknippar med gemenskap och samhörighet och då tänker jag på samhörighet i vid mening. För många är gemenskapen med nära och kära det viktigaste stödet, men även samhörigheten med husdjur, naturen och med något större är viktiga källor till känslan av sammanhang, mening och hopp (ref 2).

Många patienter och boenden är äldre och har redan innan de insjuknade haft upplevelser som skulle kunna sammanfattas som gerotranscendens, där man får en ny syn på livet, och där gränserna mellan det förgångna, nuet och framtiden blir oskarp, samtidigt som man känner samhörighet både med levande varelser, med naturen, med något större och kanske med Gud. Också den femte aspekten om döendet och döden handlar enligt mitt sätt att se till stor del om den gemenskap och samhörighet som hotas av döden. Döden innebär att vi måste skiljas, det är därför döden är så tung.

Författarnas poäng är att när vårdpersonal är i samtal med en patient, kommer personen sällan att använda begrepp som social eller existentiell dimension, utan hen berättar om det som är viktigt och ger mening: relationerna, samhörigheten och tillhörigheten. Översiktsartikelns mål är att hjälpa läsarna att förstå att i varje situation som till synes är en social situation (frågor om relationer), finns alltid en viktig existentiell facett, eftersom gemenskapen är grunden för hopp och mening (1). Gemenskapen upphäver inte alla svårigheter, men är en buffert mot de utmaningar och det lidande som varje människa behöver möta i något skede. Ensam är sällan stark.

Referenser

1. **Lormans, T:** *Toward a socio-spiritual approach? A mixed-methods systematic review on the social and spiritual needs of patients in the palliative phase of their illness.* Palliative Medicine 2021; 35:1071-1098.
2. **Strang:** *Den hälsosamma gemenskapen – med människor, djur, naturen och något större.* 231 sidor, Libris 2021. (Finns även som [ljudbok](#) på Storytel).



Foto: Pixabay.com

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

Läs mer om oss på: pkc.sll.se

Kontakt: pkc.sllso@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