

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

# Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm

2023-10-26 | Årgång 10 | Nummer 10

[Läs brevet i webbläsare](#)

## Hej!

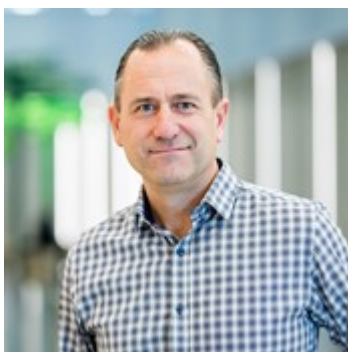
Den 2–4 oktober hade vi glädjen att delta på Nationella konferensen i palliativ vård i Malmö. Stort tack till arrangörerna och till alla som föreläste och bidrog på alla möjliga sätt. Det var en mycket värdefull konferens! Vid vårt utställningsbord var det ett stort intresse och många uppskattade att ladda ned vår PKC-app. I detta Nyhetsbrev kommer vi lyfta fram olika föreläsningar, postrar med mera från konferensen genom ett antal korta referat skrivna av oss på PKC.

I veckan som gick ägde flera saker rum som visar att det rör på sig en hel del vad gäller palliativ vård på akutsjukhusen i vår region. Det är mycket positivt, och vi märker också i PKC:s referensgrupp för akutsjukvården och geriatriken att flera sjukhus har sjukhusövergripande insatser på gång. Läs mer lite längre fram i detta nyhetsbrev.

Kunskapstexten i detta Nyhetsbrev är skrivet av professor Anette Alvariza, en av våra två vetenskapliga ledare. Rubriken är "Att se, förstå och möta lidande".

Vi på PKC vill önska dig en fin fortsättning på hösten!

*Fredrik Sandlund*



**Fredrik Sandlund**  
Verksamhetschef



**Anette Alvariza**  
Vetenskaplig ledare



**Linda Björkhem-Bergman**  
Vetenskaplig ledare

## Kalendarium

Kommande utbildningar med platser kvar



### **Trygg när döden närmar sig**

Ges i samarbete med Forum Carpe



### **Omvårdnad och behandling vid maligna tumörsår**

Föreläsare: Susanne Dufva



### **Undersköterskans roll i palliativ vård**

Föreläsare: Mona Nyberg, specialistundersköterska; Medarbetare PKC



### **Vardagliga samtal med den äldre personen**

För omsorgspersonal inom kommunal vård och omsorg



### **Diabetes vid sen palliativ fas**

Digital föreläsning för basal hemsjukvård och hemrehabilitering



### **Palliativ ombudsdag**

För palliativa ombud utbildade av PKC



### **Palliativ ombudsdag**

För palliativa ombud utbildade av PKC



### **Symptomkontroll i palliativ vård**

Föreläsare: Linda Björkhem Bergman, Per Fürst



### **Fortbildningseftermiddag för ST-läkare och specialister i palliativ medicin**

För ST-läkare och specialister verksamma i Region Stockholm



### **Workshop om samtal och kommunikation för läkare inom uppdraget läkarinsatser på särskilt boende**

Kursledare: Anders Danielsson, Anna Wrangsjö



### **Grundläggande cancervård**

I samarbete med Akademiskt primärvårdscentrum och Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland



### **Smärta hos äldre – fördjupningsutbildning för Palliativa ombud**

För palliativa ombud utbildade av PKC



### **Kurs i Ledarskap för ST-läkare, studierektorer och handledare i palliativ medicin**

För ST-läkare, studierektorer och handledare i palliativ medicin



### **Barn och unga som närstående till en svårt sjuk förälder**

För den specialiserade palliativa vården som arbetar på uppdrag av RS



### **Samtal vid allvarlig sjukdom**

För läkare verksamma inom akutsjukvård i Region Stockholm



### **Hur möter vi döden inom LSS – får alla möjlighet att förstå och sörja?**

Ges i samarbete med Forum Carpe



### **Öppen föreläsning: Att möta närstående**

Kostnadsfri digital föreläsning tillgänglig för alla



### **Palliativ vård inom äldreomsorgen – hur arbetar vi tillsammans framöver?**

Kostnadsfri heldag



### **Tema Cancer bjuder in till gemensam workshop**

För Tema Cancer, den specialiserade palliativa vården och akutsjukvården



### **Ledarskapsutbildning i palliativ vård för chefer inom kommun**

Kursledare: Charlotte Klinga och Ingeli Simmross



### **Utbildning av palliativa ombud för kommunerna i Stockholm län**

3-dagars palliativ ombudsutbildning



### **Samtalsträning för sjuksköterskor, paramedicinare och undersköterskor**

För vårdpersonal som möter patienter och närstående i svåra situationer



### **Palliativ ombudsutbildning för personal inom akutsjukvård och geriatrik**

4-dagarsutbildning för legitimerad personal i Region Stockholm



## **PKC anordnar öppna kostnadsfria digitala föreläsningar!**



# Att möta närstående

30 november 2023 | 14.30–15.30  
via Microsoft Teams

Kostnadsfritt och öppet för alla i hela landet



- **Att möte närstående**

Välkommen att delta på en öppen kostnadsfri digital föreläsning med professor Anette Alvariza den 30 november! Föreläsningen är kostnadsfri och öppen för alla i hela landet.

[Läs mer och anmäl dig](#)

- **Cancerrelaterad fatigue – går det att behandla?**

I den här föreläsningen kommer Linda Björkhem Bergman berätta om bakomliggande orsaker och mekanismer till fatigue samt hur evidensläget ser ut just nu kring olika behandlingsalternativ. Föreläsningen är kostnadsfri och öppen för alla i hela landet.

[Läs mer och anmäl dig](#)

- **Döden, döden, döden...**

Vill patienter prata om döden? Det är viktigt att erbjuda samtal men hur gör man så att det blir stödjande, inte skrämmande samtal? Ska vi "informera", eller hjälpa personen att hitta sina egna svar? Och varför är livet och livets alla manifestationer så viktiga när man ska dö? Föreläsningen är kostnadsfri och öppen för alla i hela landet.

[Läs mer och anmäl dig](#)

---

## **Sista chansen!**

# **Palliativa ombudsdagar för palliativa ombud inom kommunen den 13 och 15 november.**

## **Tema: Omvårdnad**

Med denna dag vill vi på PKC ge er möjlighet att få mötas och dela erfarenheter av hur det är att arbeta som palliativt ombud. Sjuksköterskan Bodil Holmberg kommer att dela med sig av sin forskning som rör den kroppsliga omvårdnaden som ges i livets slut vid vård och omsorgsboende.

OBS: Samma program ges båda dagarna.  
Anmäl dig redan nu!

- Palliativ ombudsdag 13 november

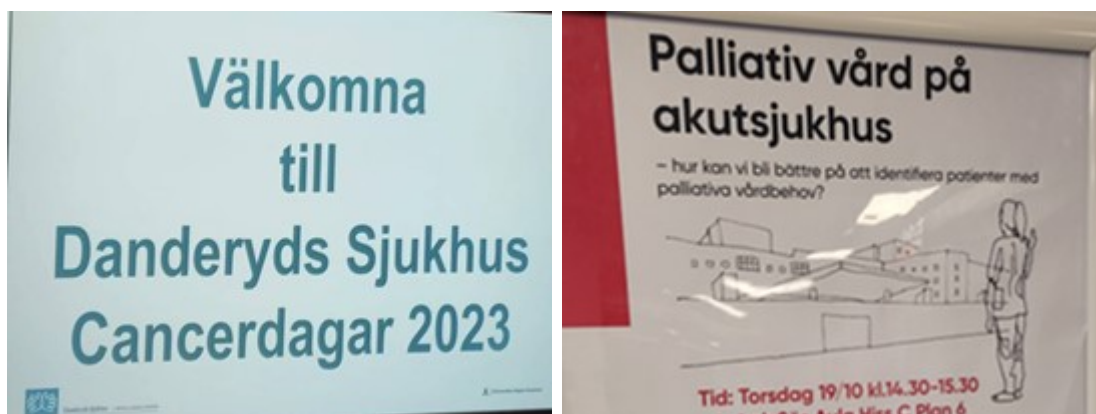
[Läs mer och anmäl dig](#)

- Palliativ ombudsdag 15 november  
[Läs mer och anmäl dig](#)



*Goda exempel!*

## Vi ser ökat intresse för palliativ vård på akutsjukhus!



Som nämndes i inledningen så händer det en hel del vad gäller palliativ vård på akutsjukhus i Region Stockholm. Det är förstås mycket glädjande och vi märker också i PKC:s referensgrupp för akutsjukvården och geriatriken att flera sjukhus har sjukhusövergripande insatser på gång. Vi ser också att referensgruppen blir en inspirationskälla mellan akutsjukhusen. Vilket också är ett delsyfte med referensgruppen.

På Danderyds sjukhus anordnade kirurgkliniken Cancerdagar den 17–19 oktober där det var flera programpunkter som lyfte fram de palliativa vårdbehoven inom akutsjukvården. Bland annat föreläste Peter Strang om smärta vid cancer och det palliativa konsultteamet på DS berättade om sin verksamhet och det ökade intresse det finns av deras stöd och utbildning. Som utställare fick vi på PKC tillfälle att berätta om de satsningar vi gör för akutsjukvården vad gäller utbildning av palliativa ombud och särskilda föreläsningar för läkare.

På Södersjukhuset anordnades en föreläsning den 19 oktober i en närmast fullsatt aula med temat Palliativ vård på akutsjukhus. Södersjukhuset har satt i gång en ambitiös sjukhusövergripande palliativ vårdprocess med stort intresse och stort engagemang från alla verksamhetsområden på sjukhuset. Detta blir spännande att följa.

## Grundläggande utbildningar i palliativ vård

*Öppet för alla i landet mot en viss kostnad.*



- **8 november** kl. 13-16 via Teams  
**Undersköterskans roll i palliativ vård**  
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **15 november** kl. 13-15 via Teams  
**Symptomkontroll i palliativ vård**  
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **12 mars** kl. 13-16 via Teams  
**Palliativ vård – en introduktion**  
[Läs mer och anmäl dig](#)



---

## Nya webbutbildningar

Nu släpper vi flera nya webbutbildningar! Du hittar samtliga utbildningarna på hemsidan via nedanstående länkar, eller i vår PKC-app!

### *När döden närmar sig – om palliativ vård för LSS-personal*



Vi är mycket stolta över att nu kan säga att vår webbutbildning om palliativ vård särskilt framtagna för personal inom LSS-vården nu äntligen är klar. Tack för alla fina samarbeten med personer som arbetar inom LSS under produktionstiden. Ni har gjort att vi tror och hoppas att denna utbildning ska "träffa rätt" och fylla ett behov som många har framfört. Kom ihåg att den är tillgänglig för alla vårt land.

[Till webbutbildningen](#)

### **Nya webbutbildningar för palliativ vård hos äldre**

Med hjälp av statliga stimulansmedel genom Region Stockholm har vi kunnat ta fram ett antal webbutbildningar som främst riktar sig till läkare och sjuksköterskor som arbetar på särskilt boende eller inom annan vård och omsorg. Men webbutbildningar passar i stora delar också övriga yrkesgrupper inom kommunal vård och omsorg som arbetar med äldre personer i palliativ fas. Till exempel så passar webbutbildningen Palliativ vård vid demens och Sårvård hos äldre verkligen bra för dig som är undersköterska.

# *Palliativ vård hos äldre-äldre*

 Palliativt kunskapscentrum  
REGION STOCKHOLM

[Till webbutbildningen](#)

# *Palliativ vård vid demens*

 Palliativt kunskapscentrum  
REGION STOCKHOLM

[Till webbutbildningen](#)

# *Smärta hos äldre och vid demens*

 Palliativt kunskapscentrum  
REGION STOCKHOLM


[Till webbutbildningen](#)

# *Symtom- lindring hos äldre i livets slut*

 Palliativt kunskapscentrum  
REGION STOCKHOLM


[Till webbutbildningen](#)

# *Akuta tillstånd i livets slut hos äldre*

 Palliativt kunskapscentrum  
REGION STOCKHOLM

[Till webbutbildningen](#)

# *Sårvård hos äldre*

 Palliativt kunskapscentrum  
REGION STOCKHOLM

[Till webbutbildningen](#)

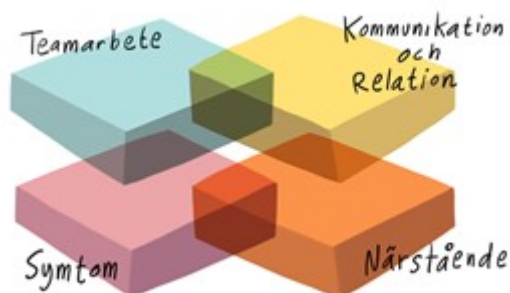
---

**Utbildning för att bli Palliativt ombud inom**

# akutsjukvård och geriatrik

Intresset är jättestort och höstens två utbildningsomgångar är fullbokade. Men nu finns det möjlighet att anmäla sig till våren två utbildningsomgångar.

- **Kursomgång med start den 30 januari**  
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **Kursomgång med start den 10 april**  
[Läs mer och anmäl dig](#)



## Digitala lunchseminarier för läkare inom akutsjukvård och geriatrik

28 november kl. 12.00-12.45

### Samtal vid allvarlig sjukdom

*Linda Björkhem Bergman, överläkare och docent på Stockholms Sjukhem och Karolinska Institutet. Vetenskaplig ledare vid Palliativt kunskapscentrum (PKC).*

[Läs mer och anmäl dig](#)

## Vill du bli bättre på att samtala om de svåra frågorna?

***Och arbetar du inom kommunal vård och omsorg? Läs vidare!***

Under hösten kommer vi att anordna workshops specifikt riktade till sjuksköterskor inom kommunal vård och omsorg och specifikt till läkare med uppdraget läkarinsatser på särskilt boende.

Dessutom kommer det äga rum ett seminarium för undersköterskor och vårdbiträden som arbetar inom kommunal vård och omsorg och som inriktar sig på det vardagliga samtalet med den äldre.



### Workshop om samtal och kommunikation

Tycker du att det är svårt att ta upp frågor som rör framtida vård- och omsorg? Skulle du vara hjälpt av en struktur för att kunna öppna upp för samtal med den äldre och de närstående om deras önskemål och prioriteringar inför framtiden? Välkommen då till denna utbildning!

- **2 november**, kl. 12.30–16.00.  
**Workshop om samtal och kommunikation för sjuksköterskor inom kommunal vård och omsorg**  
[Läs mer och anmäl dig](#)



- **16 november**, kl. 12.30–17.00.  
**Workshop om samtal och kommunikation för läkare inom uppdraget läkarinsatser på särskilt boende**  
[Läs mer och anmäl dig](#)

### Ny utbildning

#### **Vardagliga samtal med den äldre personen – seminarium för undersköterskor och vårdbiträden**

En eftermiddag för undersköterskor och vårdbiträden inom kommunal vård och omsorg på temat "Vardagliga samtal med den äldre personen". Att samtala med den äldre personen är en naturlig del av arbetet på ett särskilt boende. Ibland kan samtalen komma in på existentiella frågor och handla om tex oro, funderingar inför framtiden eller att den tid som är kvar att leva är begränsad.

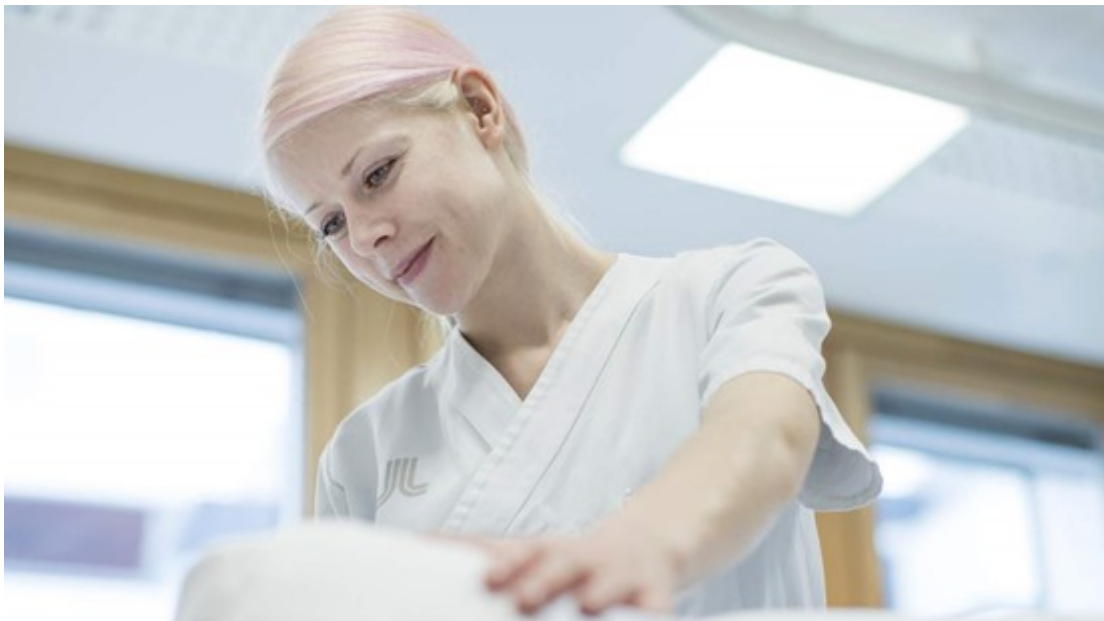
Seminariet vill lyfta fram dessa viktiga vardagliga samtal och stärka dig som omsorgspersonal i dessa situationer. Du kommer att få konkreta tips och en ökad förståelse för vad som kan vara viktigt att tänka på.

- **9 november 2023**, kl. 12.30–16.00  
**Vardagliga samtal med den äldre personen**  
[Läs mer och anmäl dig](#)

---

#### **PKC tipsar:**

## **Omvårdnadskonferens den 29 november 2023 för dig som är sjuksköterska!**



Temat är **Möjlighet att leva väl** och riktar sig till sjuksköterskor som arbetar inom onkologi och palliativ vård. Konferensen anordnas av Cancerfonden i samarbete med Svensk sjuksköterskeförening och äger rum på Clarion Sign hotell i Stockholm. Att delta är kostnadsfritt och anmälan kan göras via länken nedan.

Medverkar gör inte minst en av våra egna vetenskapliga ledare, Anette Alvariza.

[Läs mer och anmäl dig](#)

---

# Visst har du laddat ned vår PKC-app?!



**PKC-appen**

Tillgänglig nu i AppStore  
och på Google Play



Genom PKC-appen kommer du enkelt åt Palliativt kunskapscentrums videoföreläsningar, webbutbildning och vetenskapliga referat, utan att behöva gå in på vår webbsida. PKC-appen är tillgänglig både på Apple AppStore och på Google Play.

[Läs mer och ladda ner appen](#)

---

*Save the date!*

**PKC-dagen 24 maj 2024**



PKC-dagen 2024 kommer att äga rum fredagen den 24 maj! Denna gång är vi på *Stockholm Waterfront Congress Centre*. Boka redan nu in det i din kalender!

Mer information kommer.



## Referat från Nationella konferensen i palliativ vård 2023

### Att våga öppna upp för samtalen i livets slut

Referat av Zahra Ousi

*”När döden ställer sig i vägen – om att ha samtal vid livets slut”* var en intressant session som leddes av två sjukhuspräster, Olof Brålliden och Maria Rosman, från Skånes universitetssjukhus i Lund. Jag fick verkligen mersmak över att få följa deras reflektioner utifrån erfarenheterna i mötet med patienterna.

I sin entimmes presentation, använde Olof och Maria, bilder och några få valda ord för att ge oss deltagare en ökad förståelse och inblick i bland annat hur patienten förhåller sig till gränslandet mellan liv och död. Jag funderade vidare över hur vi fullt ut kan respektera den döende människan och hur vi skapar rum för samtal och kommunikation utifrån deras förutsättningar och önskan. Jag inser att det inte är lätt att hjälpa den svårt sjuka patienten att hitta sin väg genom förluster och hur vi som personal kan bidra till att väcka nya perspektiv på livet. Lärdomen blir verkligen att ta sig tid att lyssna, bygga upp relationer och våga öppna upp för samtalen vid livets slut.

---

### ”Musik sitter i kroppen och väcker minnen och känslor”

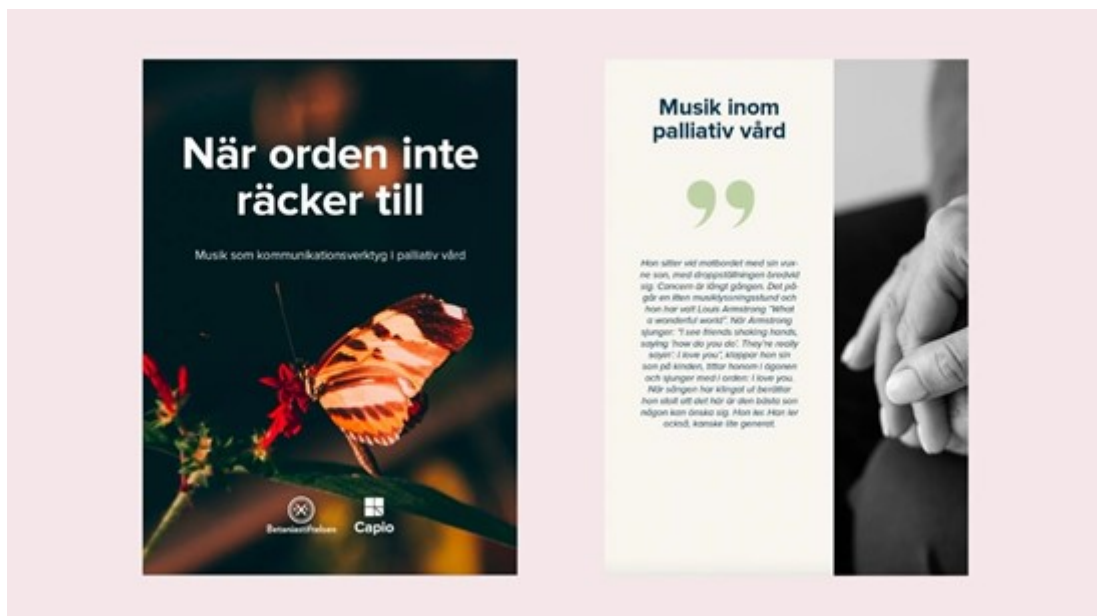
Referat av Ingli Simmross

Katarina Lindblad, musikpsykoterapeut och fil dr i musikvetenskap presenterade projektet *När orden inte räcker till* som genomförts vid Sollentuna sjukhus, avdelningen för specialiserad palliativ slutenvård 2021–2023.

Projektet har haft två syften där det första var att utforska hur musikterapi kan implementeras som komplementär, paramedicinsk vårdåtgärd inom palliativ vård. Det andra syftet var att utarbeta en modell för hur övrig vårdpersonal kan använda musik som kommunikationsverktyg mellan personal och patient men också mellan patient och närstående. Modellen hjälper till att skapa stämning genom medveten vald musik som patienten tycker om och känner igen. Att arbeta med modellen innebär också att man som personal aktivt medverkar genom att sjunga eller nynna med till musiken.

#### Folder och film

En folder har tagits fram av Capio Palliativ Slutenvård i samverkan med Betaniastiftelsen. Foldern går att ladda ner som PDF här: [När orden inte räcker till – Musik som kommunikationsverktyg i palliativ vård | Betaniastiftelsen](#)



Foldern går också att **beställa i fysiskt format** direkt från Betaniasföreläsningen.

En utbildningsfilm har också tagits fram, som beskriver hur och varför musik kan vara ett gott stöd för patienter i palliativ vård och deras närstående. **Du hittar den här (Youtube)**

---

## Vad tycker vi som arbetar inom den palliativa vården om dödshjälp?

Referat av Lilian Fransson

Inför den Nationella konferensen har deltagarna via en enkät givit sina svar. Syftet med enkäten var att undersöka inställning till legalisering och behov av utbildning och praktisk träning relaterat till dödshjälp hos hälso- och sjukvårdspersonal som arbetar med patienter i livets slutskede. Initiativtagarna till enkätundersökningen tror att den kan ge en viktig bild av hur vi i den palliativa vården möter och bemöter dessa frågor.

Delar av resultatet som presenterades under konferensen:

- **"Tycker du att eutanasi ska legaliseras i Sverige?" 36% svarade ja, 38% nej, 26% vet ej.**
- **"Tycker du att läkarassisterat döende ska legaliseras i Sverige?" 38% svarade ja, 36% nej, 26% vet ej.**
- **Andelen som är för legalisering av eutanasi i Sverige sjunker med stigande ålder.**
- **Med antal yrkesverksamma år inom palliativ vård sjunker antalet som är för eutanasi i Sverige.**
- **Svaranden med hög akademisk utbildning svarar nej i högre grad på frågan om legalisering av eutanasi i Sverige än de utan hög akademisk utbildning.**

På gruppnivå tycker läkare och omvårdnadspersonal olika om eutanasi. Frågan om detta skulle kunna vara ett problem i vårdteamet diskuterades i bikupor.

Läkare är mer emot en legalisering av eutanasi, sjuksköterskor mer för och undersköterskor än mer för legalisering. Varför dessa skillnader mellan yrkesgrupperna? Även denna fråga diskuterades.

En mer detaljerad redovisning av resultatet kommer att publiceras i lämplig vetenskaplig tidskrift.

---

# Summan av kardemumman: new technologies in end of life care settings

Referat av Kristina Zarins

I den första delen av presentationen fick vi via film höra Mark Taubert prata om olika tekniska framsteg inom vården, som VR-glasögon för att avleda svår smärta till hur man kan använda sig av filmer för att uppmuntra till samtal gällande HLR-beslut. Filmerna på sidan *Talk CPR* är riktade till vårdpersonal, patienter och närstående.

På plats diskuterade James Norris begreppet digitalt arv. Vi är många som går runt med våra liv och fotoalbum i våra mobiltelefoner, men frågan är hur våra närstående får tillgång till dessa bilder etcetera när vi dör? Vad händer med våra sociala mediekonton? Är det något vi kan förbereda redan nu för våra efterlevande? Ett sätt att samla sina önsksningar om allt från framtida vårdbeslut till begravning och arv var genom plattformen *My Wishes* som även gick att använda på svenska. Oavsett om man vill använda den själv eller inte så kan man få goda idéer och praktiska tips.

Länkar:

- [Talk CPR - Discuss DNACPR](#)
- [MyWishes: Free Will Writing, Digital Legacy, Advance Care Plan & Funeral Software](#)

---

## Införande av NVP – erfarenheter från verksamheter som gått före

Referat av Kerstin Witalis

NVP, *Nationell Vårdplan för Palliativ vård*, hjälper oss att ge stöd till personer med palliativa vårdbehov, oberoende var personen vårdas, diagnos, och tid kvar att leva. NVP bygger på nationella riktlinjer och ger stöd för personcentrerad vård. Allt detta låter jättebra, men hur får man egentligen till det?

Här är några råd från verksamheter som lyckats med implementeringen:

### **Starta hos chef/ledning**

Utan stöd från ledning blir införandet platt fall.

### **Jobba med förståelse - varför gör vi detta?**

Skapa motivation, och börja där det finns en vilja att jobba med vårdplanen.

### **Få med läkarna!**

De har en viktig roll i användningen av NVP.

### **Vänta inte på den perfekta digitala lösningen**

Arbete pågår med att införa NVP i flera digitala journalsystem. Men starta gärna i pappersversionen, och se det som en pilot. Det kan skapa större förståelse för vårdplanen som helhet och för själva arbetssättet.

### **Ta det steg för steg**

Och låt införandet ta tid. Bakom användningen av NVP finns människor som ska ta till sig nya sätt att arbeta. Ha tålamod med det!

För mer info om NVP besök Palliativt Utvecklingscentrum i Lund: [NVP – Nationell Vårdplan för Palliativ vård | Palliativt utvecklingscentrum](#)

---



# Förstapris i posterutställningen – ett gott exempel på samarbete!

Referat av Fredrik Sandlund



Lisa Sörell och Jessica Pato Ramirez på plats vid postern i Malmö.

Postern Posterutställningen är alltid väldigt intressant att ta del av på den Nationella konferensen i palliativ vård. Här får man veta mer om vad som händer i det mer konkreta arbetet inom vård, omsorg, utveckling och forskning. Första pris för "Högsta nyhetsvärde av betydelse för framtidens palliativa vård" tilldelades postern "Samverkansmodell mellan kommunal primärvård och specialiserad palliativ hemsjukvård i Uppsala län". Stort grattis!

Juryn skriver:

**"Postern beskriver utveckling av en nyskapande samverkansmodell mellan kommuner och region för att öka tillgången till palliativ vård oavsett diagnos, ålder, vårdform och förväntad livslängd i befolkningen. Nyhetsvärdet ligger i de sätt som den specialiserade vården har lierat sig och arbetat tillsammans med andra aktörer. Denna modell, om den blir forskningsmässigt utvärderad, har potential att bidra till policyförändringar som på sikt kan förändra organisering av palliativ vård utifrån devisen alla kan något, tillsammans kan vi göra mer."**

Region Uppsala och de nio kommunerna har tagit hand på att överbygga avstånd och underlätta samarbete för en mer jämlik palliativ vård. Det är viktigt att samarbetet sker på ledningsnivå för att kunna möjliggöra nya arbetssätt. Det blir spännande att följa och vi är många som är intresserade av i framtiden ta del av resultatet av samarbetet.

Läs mer om samverkansmodellen på [Region Uppsalas webbplats](#).

# Att se, förstå och möta lidande



## Referat av Anette Alvariza

Vetenskaplig ledare PKC

Professor och specialistsjuksköterska i palliativ vård vid Marie Cederschiöld högskola/Stockholms Sjukhem

Referat av artikeln: Tyler Tate, Elisabeth Stein & Robert A. Pearlman. (2022). "A shell of my former self": Using figurative Language to Promote communication about patient suffering. *Narrative Inquiry in Bioethics*.

Palliativ vård syftar till att förebygga och lindra lidande genom tidig upptäckt, bedömning och behandling av smärta och andra fysiska, psykosociala och andliga problem. Baserat på definitionen arbetar vi inom palliativ vård för att möta "Total pain" som också kan omskrivas till "Total suffering" och på svenska kan vi säga mångdimensionellt lidande. Lidande är ett komplext fenomen som kan uttryckas, tolkas och bedömas på många olika sätt. För att ge uttryck för lidande använder en del människor ord, andra använder kroppsuttryck eller både och, medan några blir tysta och liksom sluter sig inåt.

I den här månadens referat återger jag resultat från en artikel som har analyserat 52 olika litterära texter (tex självbiografier och memoarer) för att hitta ord och uttryck som har använts för att beskriva just lidande. Sammanlagt hittades 681 olika uttryck. Efter en analys, skapades, av alla dessa uttryck, 13 teman som beskrivs i tabellen nedan. Inom varje tema finns beskrivningar direkt tagna från den litteratur som analyserats. Författarna menar att deras resultat kan främja kommunikation med människor som lider och speciellt i samband med livshotande sjukdom.

### Tema

#### Förkrosselse (Brokenness)

### Exempel på ord och uttryck

All möjlighet till hopp krossades  
Kroppen reducerad och förstörd  
Mitt liv spränges i småbitar

#### Förminskning (Diminishment)

Ett skal av mitt forna jag  
Jag var bara ett skelett  
Förkrympt

#### Desorientering (Disorientation)

En ond dröm  
Som en sömngångare  
Oskärpa

#### Tomhet (Emptiness)

Tomhet  
Enorm tomhet  
Fruktansvärd tomhet

#### Fängelsestraff (Imprisonment)

Som en fånge  
Inlåst i fängelse  
Höll oss som gisslan

#### Strid (Battle)

Kämpar för sitt liv

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <i>Främmande inkräktare<br/>Invaderade mig från alla håll</i>  |
| <b>Mörker (Darkness)</b>         | <i>Ett kompakt och skrämmande mörker<br/>Mörkret började väva sig in i mitt sinne<br/>Skugga som faller över livet</i> |
| <b>Isolering (Isolation)</b>     | <i>Isolering i fängelse<br/>Bortglömd som en död man som inte<br/>beaktas<br/>Ödslig och övergiven</i>                 |
| <b>Osynlighet (Invisibility)</b> | <i>Någon inte längre synlig<br/>Skuggan av en människa<br/>Jag är ingenting annat än min sjukdom</i>                   |
| <b>Livlöshet (Lifelessness)</b>  | <i>Död redan nu<br/>Hans grepp om livet blev allt svagare<br/>Jag var helt livlös</i>                                  |
| <b>Straff (Punishment)</b>       | <i>Sjukdom som bestraffning<br/>Martyr av smärta<br/>Utstött<br/>Medlidande<br/>Avskyvärdhet</i>                       |
| <b>Tortyr (Torture)</b>          | <i>Systematiskt torterad<br/>Plågad<br/>Nervpåfrestande tortyr</i>   |

### *"Ett skal av mitt forna jag"*

Författarna har även grupperat teman tillsammans efter betydelse som ett sätt att symbolisera olika former av lidande. *En känsla av att vara mindre värd* kan reflekteras i Förkrosselse, Förminskning, Osynlighet, Livlöshet och tomhet. Vidare kan teman såsom Tortyr, Straff och Strid tillsammans ge intryck av att lidande kan kännas som *att vara attackerad eller utsatt för våld*. En tredje grupp visar på lidandets betydelse för hur omvärlden uppfattas och skapas av temana Desorientering och Mörker. En fjärde grupp, inkluderande Drunkning, Fängelsestraff och Isolering antyder *lidande i form av maktlöshet*.

## **Diskussion och reflektion**

Få människor säger "Jag lider". De teman och ord som författarna presenteras kan tyckas otäcka och hemska och det är svårt att se att en person ska behöva känna något liknande, men så är de också uttryck för just lidande. Jag tror att alla som arbetar inom palliativ vård någon gång har hört personer uttrycka något av de ord eller meningar som författarna beskriver. Relativt vanligt tror jag det är att vi tex får höra att personer känner sig invaderade, fångade eller straffade av sjukdom, bortglömda, som sömngångare eller osynliga och som ett skal av sitt forna jag. Kanske vi i vår ofta stressade arbetsvardag inte helt reflekterar över att dessa uttryck, som ibland kan sägas så där bara i förbifarten, är just uttryck för lidande. Om vi kan stanna upp, efterfråga mer vad personen egentligen menar och känner så kanske vi kan skapa ett samtal om lidandet som också kan lindra lidandet. Vi kanske också kan hjälpa personen själv att se att orden och känslorna är just uttryck för lidande. Det kan vara lindring i sig, att ha ord som passar just för mig, ord som kan uttrycka mitt lidande.

*"Lidande kan kännas som att vara attackerad eller utsatt för våld"*

## Referenser

- Tyler Tate, Elisabeth Stein & Robert A. Pearlman. (2022). **"A shell of my former self": Using figurative Language to Promote communication about patient suffering.** *Narrative Inquiry in Bioethics*.



Bild: Pixabay

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

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

**Kontakt:** [pkc.siso@regionstockholm.se](mailto: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