

2020-10-28 Årgång 7, nummer 13

[Läs brevet i webbläsare](#)

## Hej!

Den pågående pandemin påverkar oss allttjämt. I Stockholms län, där detta Nyhetsbrev skrivs, finns det en oro för det ökande antalet smittade personer och för att allt fler ska behöva sjukhusvård. Det är inte bara att "jobba på" som vanligt, utan pandemin finns där ständigt närvarande.

Men vad har vi lärt oss under det dryga halvåret som pandemin har pågått? Säkert väldigt mycket på olika sätt och som gör att vi med viss tillförsikt ändå kan se hösten och vintern an. Men även om vi lärt oss vad vi ska tänka på när det gäller behandling och omvårdnad vid covid-19 så är många medarbetare trötta och den ordinarie vården förväntas löpa på, på ett annat sätt än i våras.

### Livesändning om covid-19 i palliativ vård

Den 12 november kommer vi ha en kostnadsfri livesändning med rubriken "*Covid-19 och palliativ vård – vad har vi lärt oss?*" Med start kl. 13.00 vill vi försöka återta betydelsen av palliativ vård, som har fått sig en rejäl törn på olika sätt under pandemin. Vi vill vidare genom olika inslag och intervjuer lyfta fram hur det kan ha varit på ett särskilt boende, en geriatrisk klinik och på ett stort sjukhus. Hoppas du vill vara med! [Anmäl dig till livesändningen här.](#)

### Grundläggande kurser om palliativ vård

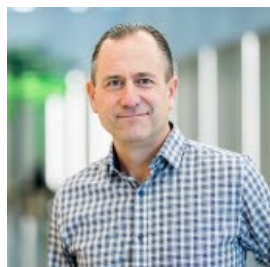
Jag vill slå ett slag för våra grundläggande kurser om palliativ vård och som vi genomför digitalt i höst. De är viktigare än någonsin. För den som är ny i yrket eller på arbetsplatsen eller inte arbetat så mycket med palliativ vård så skulle jag vilja lyfta fram kursen Introduktion i palliativ vård som äger rum den 8 december på eftermiddagen. Anmäl dig här: [Palliativ vård – en introduktion \(höst 2020\)](#)

### Existentiella frågor

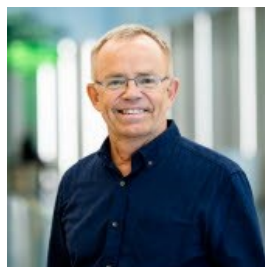
Denna månads kunskapsavsnitt har rubriken "*Att ge stöd vid existentiell kris*" och tar upp några aspekter på existentiellt stöd. Vill du lära dig mer om existentiell kris, kan du lyssna på en digital föreläsning av Peter Strang den 3 november kl 13.00–14.30 under titeln "*Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest*". Anmäl dig här: [Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest](#)

PKC har också producerat en webbutbildning som specifikt handlar om "Existentiella frågor hos äldre". Den är nästan klar och kommer att läggas ut på PKCs hemsida under senhösten. Håll utkik!

### Bästa hälsningar,



**Fredrik Sandlund**  
Verksamhetschef



**Peter Strang**  
Vetenskaplig ledare

## Nyheter

### Livesändning 12 november: *Covid-19 och palliativ vård – vad har vi lärt oss?*

Istället för den framflyttade PKC-dagen så anordnar vi istället en livesändning på två timmar om covid-19 och palliativ vård och de lärdomar vi dragit. Det blir fakta blandat med intervjuer. Livesändningen är kostnadsfri.

Välkommen!

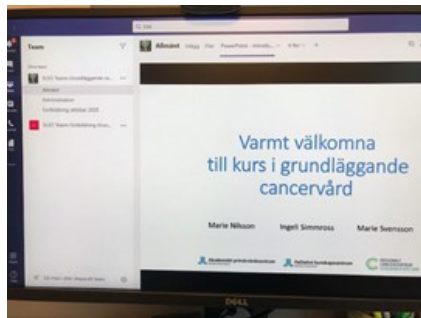
## Palliativa ombudsutbildningar

I Vaxholm, som gick med i PKC tidigt i våras (välkomna!), genomfördes under tre innehållsrika dagar i september en palliativ ombudsutbildning. De palliativa ombud som efter kursen finns i Vaxholm representerar hela teamet, då både undersköterskor, sjuksköterskor, fysioterapeuter, arbetsterapeuter och en chef deltog. Det tycker vi är väldigt positivt.



De kommuner och stadsdelar som påbörjade sin palliativ ombudsutbildning under våren var tyvärr tvungna att skjuta upp den fortsatta utbildningen på grund av pandemin. Under hösten har många av dessa ombudsutbildningar kunnat genomföras och de flesta har också haft sitt avslutande tillfälle där diplom och brosch har delats ut. Vissa av dessa utbildningstillfällen genomfördes via Microsoft Teams, och andra på plats i verksamheter men i mindre grupper. Några av dessa kommuner och stadsdelar är Järfälla, Bromma och Norrmalm.

[Läs mer om våra PO-utbildningar](#)



## Kurs i grundläggande cancervård

Förra veckan avslutades ytterligare en kurs i grundläggande cancervård. Denna gång via Microsoft Teams som var lite av ett pilotprojekt. Det visad sig fungera utmärkt, förutom lite teknikproblem med att hitta rätt i kursens Team. Problemen löste sig dock snabbt, och utbildningen kunde fortgå som planerat. Digitaliseringen är en läroprocess, och för varje webbmöte blir man mer bekväm.

Innehållet var i huvudsak det samma som tidigare kurser förutom att alla föreläsare hade spelat i sina föreläsningar. Under tiden deltagarna tittade på de olika föreläsningarna skrev de samtidigt in frågor i chatten som föreläsarna vid ett senare tillfälle svarade på i det gemensamma teamsmötet.

Nästa kurstillfälle (6, 9 och 16 februari), som det går att anmäla sig till redan nu, kommer också att ske i Teams. Välkomna med er anmälan.

[Läs mer och anmäl dig till vårens kurs](#)

## Behov av reflektion

Med anledning av de utmaningar pandemin medfört för vårdpersonal valde PKC i våras att erbjuda vård- och omsorgspersonal tillfällen för reflektion. Syftet med reflektionen var att erbjuda personal, i mindre grupper, att få samtala om vad de upplevt och gått igenom.

Reflektioner har genomförts i flera kommuner och stadsdelar. Utmaningarna har stundtals varit svåra och det är tydligt att personalen utsatts för många svåra praktiska och etiska situationer. Men även positiva erfarenheter har gjorts och upplevts. Bland annat har de flesta upplevt att teamarbetet förstärkts och utvecklats positivt. Man har kommit varandra närmare och stöttat varandra mer nu.

Reflektionsledare var sjuksköterskor från PKC.

## Kalendarium

Kommande utbildningar med platser kvar



*Existentiell kris, meningsfrågor och dödsångest*



*Livesändning: Covid19 och palliativ vård – vad har vi lärt oss?*

Nov  
19

Grundläggande palliativ vård – undersköterskans roll

Nov  
25

Familjen kring förälder med livshotande sjukdom (seminarium för kuratorer)

Nov  
26

Arbetsterapeutiska åtgärder för att stödja cancerpatienter med cytostatikabiverkningar i händer och fingrar (seminarium för arbetsterapeuter)

Dec  
01

Nutrition hos person med kognitiv svikt och demens (seminarium för dietister)

## Att ge stöd vid en existentiell kris

Referat av Peter Strang, vetenskaplig ledare

Det finns många olika förslag på hur man bäst stöttar någon som befinner sig i en existentiell kris. Professorn i psykiatri, Irvin Yalom har skrivit en stor lärobok om detta och förklarar att för att man ska kunna hjälpa en medmänniska i existentiell kris, måste en tillitsfull relation uppstå. Irvin Yaloms råd ser ut gör på följande sätt:

### Närvaro

Man är närvarande i mötet, för det gäller viktiga frågor. Vårdaren kan inte tänka på andra saker samtidigt, eller genom sitt kroppsspråk visa att man är stressad.

### Trygghet

Man skapar och utstrålar trygghet, också i situationer där man kan känna sig osäker inombords. Som professionell vårdare handlar det om att lära sig att härbärgera eller bära på stressande tankar, utan att visa det utåt. Både positiva och negativa känslor smittar: utstrålar du trygghet i mötet, blir personen tryggare, utstrålar du själv oro, blir personen orolig.

### Vara sig själv

Som vårdare gäller det att utgå från den person man är, det vill säga, vara äkta och genuin. Det finns grundregler man kan lära sig om samtalsstöd, till exempel att man ska lyssna mer än man pratar och att man gärna ska ställa öppna frågor istället för att tala om "hur det är". Men förutom det, vinner man på att vara sig själv och inte försöka härma någon annan. Oavsett om man är en formell eller känslomässig person, kan man skapa god kontakt om man är äkta. Patienter känner av sådant.

### Ta ansvaret för relationen

Som professionella vårdare är det vi som har ansvaret för att en relation uppstår. Vissa personer kan vara reserverade eller till och med avvisande i den första kontakten. Då är det vårt ansvar att ändå försöka hitta de rätta nycklarna till en relation.

### Vara accepterande

Samtal om existentiella frågor kan till exempel handla om något den boende/patienten känner skuld för. Som privat person kan man tycka att det man hör är klandervärt, så skulle man kanske aldrig göra själv. Men i ett stödjande existentiellt samtal handlar det om att hålla sina privata tankar för sig själv och istället vara accepterande.

Istället för att kritisera det man hör, kan man till exempel ställa frågor i stil med: "När du tänker tillbaka, vad var det som gjorde att du tog det här beslutet?" eller "Med facit i hand, hur skulle du ha gjort i samma situation idag?" Den typen av frågor ger personen möjlighet att bearbeta sina skuldfrågor. Det är inte du som ska ge svar på frågorna, men det är du som genom stödjande frågor hjälper personen att själv besvara sina frågor.

### Empati

I alla vårdkontakter vinner man mycket på att visa värme och empati. Att visa empati innebär inte att man håller med om allt som personen säger, utan att man försöker sätta sig in i situationen och förstå den, även om man inte nödvändigtvis skulle ha handlat på samma sätt själv.

### Se och bekräfta patienten

I bra samtal känner patienter / boenden sig sedda. Att bekräfta innebär att visa att man tar del av det som personen berättar. Att se hela personen, handlar om något ännu djupare, att se personen, inte sjukdomen eller sjukhistorien.

Irvin Yalom berättar i sin bok hur han haft många stödjande samtal med en kvinna. Själv tyckte han att han hade varit professionell och hjälpsam på många sätt. När samtalsserien var klar, kunde han inte låta bli att fråga vad hon uppskattat mest under alla terapitimmar. Det visade sig att hon hade värderat samtalen högt, men den enskilda sak som hade betytt mest var att han vid ett samtal hade noterat att hon varit hos frissan och han hade sagt att hon var fin i håret! Då hade hon känt sig sedd,

på riktigt. Hon var inte bara en patient eller klient, hon var en kvinna som var mån om sitt yttre.

*”Att bekräfta innebär att visa att man tar del av det som personen berättar”*

Det är lätt att hålla med om de råd som Irvin Yalom ger, men svårare förstås att göra det i praktiken.

#### Referenser

- **Strang P:** *Existentiella frågor hos äldre*. Vårdförlaget (utkommer januari 2021)
- **Yalom, I:** *Existential psychotherapy*. Basic Books 1980.



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

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

Följ oss på Facebook och Instagram

[Tipsa en vän](#)

Dela utskicket:



[Avregistrera dig från nyhetsbrevet](#)



**Palliativt kunskapscentrum**  
REGION STOCKHOLM