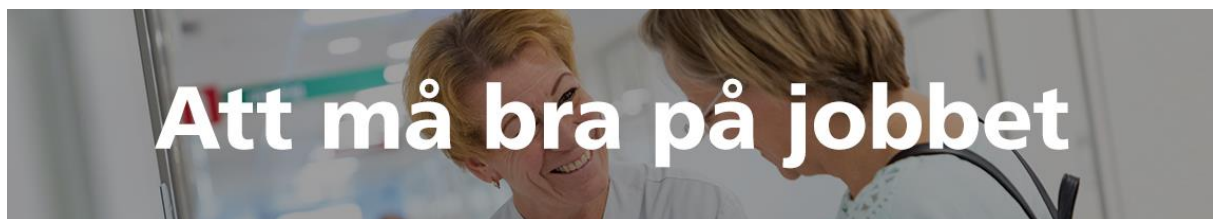


# Nyhetsbrev för PKC i Stockholms län

2019-11-13 Årgång 5, nummer 11

Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län, ett samarbete  
med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm

Hemsida: [pkc.sll.se](http://pkc.sll.se) Kontakt: [pkc.slso@sll.se](mailto:pkc.slso@sll.se) Ansvarig utgivare: Peter Strang



## Hej!

Nyhetsbrevet idag den 13 november utkommer samma dag som vår årliga PKC-dag!

I år är det tredje året som vi anordnar denna dag och i skrivande stund är det 820 personer anmälda vilket vi är jätteglada för.

Temat för dagen är **"Att möta människan i palliativ vård"**. Det blir föreläsningar om livet och döden, etik, oro och ångest, kommunikation, stress och arbetsglädje, sorg och mycket mer. Vi hoppas på en lärorik och inspirerande dag med möjlighet till reflektion och nya kontakter. I nästa nummer av nyhetsbrevet återkommer vi med referat från PKC-dagen för er som inte kunde vara med.

I denna upplaga av nyhetsbrevet skriver professor Peter Strang om ett angeläget ämne som handlar om att det nog inte går att undvika stress inom sjukvården, men hur ska vi hantera den? Och vilka faktorer bidrar till arbetstillfredsställelse?

Vår heldag *"Symtomkontroll i palliativ vård"* den 10 december är fullbokad vilket ju

## Viktiga datum

- 19 nov Trygg när döden närmar sig
- 19 nov Livskvalité, existentiell kris och coping – Att arbeta i palliativ vård (3 dagar)
- 20 nov De nödvändiga samtalen – hela teamet [fullbokad]
- 27 nov De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 03 dec Etikcafé – att arbeta med etikfrågor i palliativ vård
- 05 dec De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 05 dec Grundläggande cancervård
- 06 dec Det svårt sjuka barnet och dess familj
- 10 dec Symtomkontroll i palliativ vård [fullbokad]
- 23 jan De nödvändiga samtalen – läkare (2 dagar)
- 27 jan Kurs i palliativ medicin motsvarande B5-mål

förstås är jättekul – nästa tillfälle för denna kurs är den 28 april. [pkc.sll.se/utbildning-symptomkontroll-vt20](http://pkc.sll.se/utbildning-symptomkontroll-vt20)

Till sist vill jag slå ett slag för ett eftermiddagsseminarium med rubriken "Det sjuka barnet och dess familj". Representanter från Ersta Sköndal Bräcke högskola, Lilla Erstagårdens barn och ungdomshospice, SABH och ASiH Roslagen Förenade Care berättar om hur vården av det sjuka barnet kan fungera. Detta seminarium rekommenderas varmt!  
[pkc.sll.se/utbildning-barn-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-barn-ht19)



Du har väl inte glömt att gilla oss på Facebook! Du hittar oss på [facebook.com/palliativtkunskapscentrum](https://facebook.com/palliativtkunskapscentrum)

Bästa hälsningar,

*Fredrik Sandlund*

Verksamhetschef

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

## Kurs i grundläggande cancervård – några få platser kvar!



En kostnadsfri 3-dagarsutbildning i grundläggande cancervård. Kursen ges i samarbete med Akademiskt primärvårdscentrum och Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland.

**Datum:** 5/12, 10/12, 13/12

**Plats:** Torsplan, Solnavägen 1E, plan 4, Lokal: Ljung

**Läs mer:** [pkc.sll.se/utbildning-cancervard-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-cancervard-ht19)

## Existentiell kris, livskvalitet och coping – att arbeta i palliativ vård



Tre eftermiddagar med fokus på den existentiella krisen och hur man kan stödja patienten i sin coping. Utbildningen tar också upp vilka copingstrategier vi själva har som vårdare. Utbildningen hölls för första gången i våras och var mycket uppskattad.

**Datum:** 19/11, 28/11 och 5/12 (kl. 13–16)

**Plats:** Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 5, Josabethsalen

**Läs mer:** [pkc.sll.se/utbildning-palliativ-ht19](http://pkc.sll.se/utbildning-palliativ-ht19)

# Att må bra på jobbet

Av: Peter Strang, vetenskaplig ledare, PKC

Stress är inte farligt om det är kortvarigt, särskilt om vi känner att vi har kontroll över situationen. Historiskt sett har stressen fått oss att reagera, stressen har haft ett överlevnadsvärde.

Det går inte att undvika stress inom sjukvården, men hur ska vi hantera den? Och vilka faktorer bidrar till arbetstillfredsställelse?

## Det som stressar mest

Det finns många stressfaktorer i arbetslivet men några saker stressar oss särskilt mycket:

## Det som är nytt

...särskilt om vi känner oss osäkra. I den palliativa vården kan det handla om en ny smärtpump som man inte fått utbildning om och nu är det kväll... Du ska fylla och starta pumpen. Tänk om det blir fel? Andra vanliga situationer är nya rutiner som inte kommunicerats, eller nya patientgrupper som teamet inte har någon praktisk erfarenhet av. Nyckeln till att minska stressen handlar därför om bra introduktion och handfast utbildning, så att man känner sig trygg i den nya situationen. Här har ledarskapet en viktig roll!

## Det som är oförutsägbart

Allt är inte förutsägbart i vården, saker kan förändras snabbt. Man går på ett nattpass och får en rapport om att "allt är lugnt", men så snart dagpersonalen gått börjar det hända saker... Vad klarar man av själv? Borde man ringa jouren? Det är bara ett exempel på alla oförutsägbara händelserna i vården. Ju mer reell kunskap och erfarenhet man har, desto lättare är det att hantera det som är oförutsägbart. Därför är utbildning och fortbildning viktigt i vården.

## Det vi inte kan påverka

Att ständigt befinna sig i svåra situationer som man inte kan påverka, är stressande. Det kan handla om beslut "uppifrån" om rutiner som man egentligen inte har tid med men som måste utföras. Man har inget val och man kan inte påverka det. En möjlig lösning handlar om en pågående och konstruktiv dialog mellan medarbetare och chefer. På sikt kan stressande rutiner förändras om alla drar åt samma håll.

*"Det vi inte kan påverka stressar oss"*

## Våra egna (negativa) tankar

Hjärnan är konstigt nog inte så bra på att skilja mellan verkliga händelser och tänkta händelser, därför är våra tankemönster avgörande. Det spelar stor roll för stressnivån om man tänker: "Det här kommer aldrig att gå bra! Varför skulle just jag/vi få den här patienten? Det kommer att gå åt skogen!", eller om man tänker

”Det här är en svår patient, vilken tur att vi ändå är ett kunnigt team! Det blir inte lätt men vi brukar ju klara av svåra situationer!”

## Arbetstillfredsställelse

I våra egna studier om arbetstillfredsställelse inom den palliativa vården har vi kunnat se att vissa faktorer är starkt bidragande. Hit hör:

- Arbetsuppgifter som är meningsfulla – att känna sig behövd på jobbet.
- Positiv feedback från patienter, närstående – och från chefer!
- Att känna sig stolt över sitt arbete.
- Att ha faktisk kompetens för de uppgifter man ställs inför.
- Att få lagom mycket stimulans av jobbet.
- Att känna sig trygg på jobbet i olika avseenden.

Frågan om stress och arbetstillfredsställelse är central för oss som arbetar inom vården. Vi kommer därför att fördjupa frågorna under en av workshoppen under PKC-dagen!



”Positiv feedback bidrar till ökad arbetstillfredsställelse”

## Vidareläsning

**Beck-Friis B, Strang P et al.:** *Work stress and Job satisfaction in hospital-based home care.* J. Palliative Care 1991; 7:15-21.

**Gerlofson M:** *Drömchef eller stressmakare?* Liber 2018. 155 sid.

## Besök [pkc.sll.se](http://pkc.sll.se) för mer palliativ information

PKC:s syfte är att utgöra en kunskapsbank för palliativa frågor. Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län samfinansieras av Region Stockholm samt kommunerna Danderyd, Ekerö, Järfälla, Nacka, Nykvarn, Salem, Solna, Stockholms stad och Tyresö.

**Kontakt:** [pkc.sllso@sll.se](mailto:pkc.sllso@sll.se)  
Dela utskicket

