

Palliativt kunskapscentrum i Stockholms län

# Nyhetsbrev

Vi samarbetar med kommuner i Stockholms län och Region Stockholm

2023-11-28 | Årgång 10 | Nummer 11

[Läs brevet i webbläsare](#)

## Hej!

Rekordmånga har upptäckt våra Öppna föreläsningar via Teams och som inleds med att professor Anette Alvariza föreläser om **Att möta närstående** den 30 november. Är du snabb kan du också hinna anmäla dig. Fler öppna föreläsningar finns att anmäla sig till våren. Se längre ned i Nyhetsbrevet.

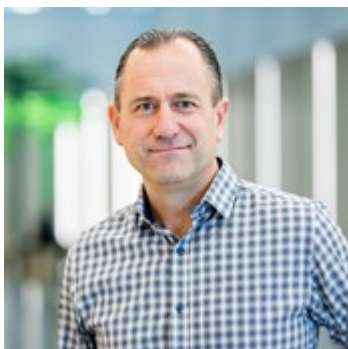
Fantastiska dagar med våra palliativa ombud inom kommunen ägde rum för ett par veckor sedan. Nästa 400 engagerade och intresserade palliativa ombud kom uppdelade på två dagar. Läs ett referat från dagarna senare i i Nyhetsbrevet.

Vår PKC-app har blivit mycket väl mottagen och ca 1600 personer har redan laddat ned den till sin mobil eller platta. Jättekul! Att direkt i mobilen utan inloggningar kunna ta del av våra webbutbildningar, videoföreläsningar och vetenskapliga referat uppskattas mycket. Kunskap om palliativ vård kan på detta sätt nås av alla var än i Sverige man arbetar eller bor. Ett viktigt verktyg för att kunna verka för en god och jämlik palliativ vård. [Ladda ned den du också.](#)

Kunskapstexten i detta Nyhetsbrev är skriven av Linda Björkhem-Bergman som ni vet är en av våra två vetenskapliga ledare. Rubriken är "Morfin mot andnöd vid KOL?"

Vi på PKC vill önska dig en fin första Advent!

*Fredrik Sandlund*



**Fredrik Sandlund**  
Verksamhetschef



**Anette Alvariza**  
Vetenskaplig ledare



**Linda Björkhem-Bergman**  
Vetenskaplig ledare

## Kalendarium

Kommande utbildningar med platser kvar



### **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



### **Nationell vårdplan för palliativ vård – NVP**

För personal som arbetar på uppdrag av Region Stockholm och kommuner i Stockholms län



### **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



### **Prognostisera och identifiera palliativa vårdbehov**

För läkare inom akutsjukvård och geriatrik i Region Stockholm



### **Kurs i palliativ medicin motsvarande delmål B5 och STb4**

Tvådagars utbildning för ST-läkare



### **Kurs i palliativ medicin för geriatrik och invärtesmedicinska specialiteter motsvarande delmål C5 och STc5**

Heldagsutbildning för ST-läkare



### **Öppen föreläsning: Cancerrelaterad fatigue – går det att behandla?**

Kostnadsfri digital föreläsning tillgänglig för alla



### **Samtalskurs för sjuksköterskor inom cancervården**

För sjuksköterskor som arbetar inom cancervården i Region Stockholm



### **Sårbehandling i palliativ vård**

Digitalt seminarium för alla yrkesgrupper



### **Att möta döden i ett främmande land**

För personal som arbetar på uppdrag av Region Stockholm och kommuner i Stockholms län



### **Symptomkontroll och teamarbete**

För legitimerad personal inom kommunal hälso- och sjukvård



## Palliativ vård – en introduktion

Halvdags introduktionsutbildning i palliativ vård

# Nyheter

## PKC anordnar öppna kostnadsfria digitala föreläsningar!

**Öppen föreläsning**

### 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.

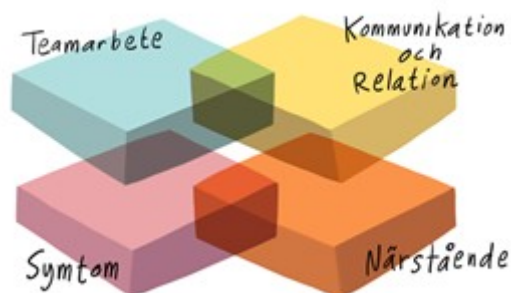
[Läs mer och anmäl dig](#)

---

# Utbildning för att bli Palliativt ombud inom akutsjukvård och geriatrik

Vår nya Palliativa ombudsutbildning har varit väldigt uppskattad och vi ser fram mot att träffa fler intresserade och engagerade personer som vill lära sig mer om palliativ vård och efter utbildningen ta ansvar för att utveckla den palliativa vården på sin arbetsplats. Kom ihåg att utbildningen är öppen för alla målgrupper. Anmäl dig till någon av vårens utbildningsomgångar.

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



© Palliativt tumörspesialitetum | DocuNotes.se

---

## Fantastiska Palliativa ombudsdagar!

*”Stötta, visa, vägleda”*





Det är glad och förväntansfull stämning när palliativa ombud från kommuner i Stockholms län samlas till årets Palliativa Ombudsdagar. Snart är deltagarna igång med att dela erfarenheter av att stötta kollegor och sprida kunskaper om palliativ vård på sina arbetsplatser.

För oss på PKC är det roligt att se och höra att det finns så många olika sätt att ta sig an ombudsupdraget:

- *"Visar med ett fint bemötande. Pratar om döden. Ser till att det finns rätt hjälpmedel"*
- *"Utbildat kollegor gällande positionering/lägesändring"*
- *"Tipsat om utbildningar som finns på PKC:s webbplats"*
- *"Genom att finnas där för anhöriga och kollegor"*
- *"Genom att reflektera efter varje dödsfall"*

Årets tema för ombudsdagarna är *"Omvårdnad"* och senare på dagen föreläser Bodil Holmberg om resultaten i sin avhandling *När kroppen inte räcker till: Assisterad kroppslig omvårdnad i livets slut på vård- och omsorgsboende*. Bodil möts av ett stort engagemang i de frågor hon tar upp. Trygghet, närhet, värdighet kommer upp som ombudens "svar" på vad ett palliativt förhållningssätt kan bidra med när någon på boendet närmar sig döden.

Tack till alla ombud som bidrog till dagen! Nu återstår för oss på PKC att fundera på möjligt tema för nästa års ombudsdagar!

---

## Grundläggande utbildningar i palliativ vård

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

- **12 mars** kl. 13-16 via Teams  
**Palliativ vård – en introduktion**  
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **16 april** kl. 13-15.30 via Teams  
**Undersköterskans roll i palliativ vård**  
[Läs mer och anmäl dig](#)
- **23 april** kl. 13-16 via Teams  
**Symptomkontroll i palliativ vård**  
[Läs mer och anmäl dig](#)



---

## PKC erbjuder tre grundläggande webbutbildningar om palliativ vård!

De tre grundläggande utbildningarna är särskilt framtagna för:

- **all personal som möter och vårdar äldre personer inom olika vårdformer.**
- **personal inom hemtjänst**
- **personal inom LSS**

Vår målsättning är att den som genomgår en av våra grundläggande webbutbildningar ska känna igen sig i de exempel och utmaningar man möter i utbildningen. Vi har lagt stor vikt vid att utbildningarna ska vara korta, inte innehålla för mycket text och information och att de ska kunna förstås av alla. Webbutbildningarna ska både kännas roliga att göra

och ge möjlighet till reflektion och eftertanke.

Du hittar dem på vår hemsida via länkarna nedan, eller i PKC-appen!



### **Palliativ vård och omsorg av äldre personer**

#### **Palliativ vård och omsorg av äldre personer**

För all personal som möter och vårdar äldre personer inom olika vårdformer.

[Läs mer och gå utbildningen](#)



### **Palliativ vård inom hemtjänst**

#### **Palliativ vård inom hemtjänst**

För personal inom hemtjänsten

[Läs mer och gå utbildningen](#)



### **När döden närmar sig**

#### **När döden närmar sig – om palliativ vård inom LSS**

För personal inom LSS

[Läs mer och gå utbildningen](#)

## **Kompletterande och fördjupande webbutbildningar**

Som komplement och möjlighet till fördjupning erbjuder vi ett antal webbutbildningar som riktar sig till vård av äldre personer med palliativa vårdbehov. Från detta nyhetsbrev och framöver vill vi lyfta fram varje utbildning var för sig.

### ***Först ut är webbutbildningen om Palliativ vård hos äldre-äldre.***

Personer som bor på särskilt boende är ofta sköra och i de flesta fall redan i tidig palliativ fas, samtidigt som en betydande andel har kognitiv svikt eller demens. Detta ställer särskilda krav på kompetens inom geriatrisk palliativ vård. Det handlar om att förstå skörhet (frailty) och kunna ha flera tankar i huvudet samtidigt: ett rehabiliterande synsätt för nyinskrivna på särskilt boende går mycket väl att kombinera med ett palliativt synsätt.

#### **Palliativ vård hos äldre-äldre**

För personal inom kommunal vård och omsorg som arbetar med äldre personer i palliativ fas

[Läs mer och gå utbildningen](#)

# Palliativ vård hos äldre-äldre

 Palliativt kunskapscentrum  
REGION STOCKHOLM

---

## Digitala lunchseminarier för läkare inom akutsjukvård och geriatrik

1 februari kl. 12.00–12.45

### **Prognostisera och identifiera palliativa vårdbehov**

*Christel Hedman – Överläkare och forskare vid Stockholms sjukhem,  
specialistkompetens i palliativ medicin och onkologi.*

[Läs mer och anmäl dig](#)

20 mars kl. 12.00–12.45

### **Vård i livets slut**

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

[Läs mer och anmäl dig](#)

7 maj 12.00–12.45

### **Samtal vid allvarlig sjukdom**

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

[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](#)

---

## Nu är det snart dags att anmäla sig till 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!

**Ett par veckor innan jul öppnar vi upp möjligheten att anmäla sig!**



# Morfin mot andnöd vid KOL?



**Referat av Linda Björkhem-Bergman**  
Vetenskaplig ledare PKC  
Överläkare och Docent vid Stockholms Sjukhem och  
Karolinska Institutet

Referat av artikeln: Ekström M et al. **Effect of regular, low-dose, extended-release morphine on chronic breathlessness in Chronic Obstructive Pulmonary Disease – The BEAMS Randomized Clinical Trial.** JAMA 2022; 328(20):2022–2032.

Andnöd är ett av de symptom som patienter med kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) upplever som det svåraste och det som sänker livskvaliteten mest. Även vårdpersonal rapporterar att önskan att kunna lindra andnöd hos patienterna har mycket hög prioritet när det gäller symptomlindring.

Vi vet sedan länge att kortverkande morfin är det läkemedel som har bäst effekt för att lindra akut andnöd hos patienter i livets slut, oavsett diagnos. Ofta används morfin även för att lindra mer kronisk andnöd hos patienter som tex lider av KOL. Inom detta område är kunskapsläget mer oklart. Därför gjordes en stor klinisk studie där man ville testa om långverkande morfin i låg dos kunde minska andnöd hos patienter med KOL. Studien var en randomiserad, placebo-kontrollerad, dubbel-blind multi-centerstudie i Australien som pågick under 4 års tid (1).

*"Morfin var inte bättre än placebo i någon av de studerade doserna när det gällde att minska 'värsta tänkbara andnöd'"*

I studien inkluderades 160 patienter med KOL och kronisk andnöd. De randomiserades (lottades) till behandling med långverkande morfin 8 mg eller morfin 16 mg/dag eller placebo ("sockerpiller" utan effekt) i 1 vecka. Patienterna fick också laxermedel samtidigt där de som fick morfin fick riktigt laxermedel och placebo-gruppen fick placebo-laxermedel. Studien fortsatte sedan i ytterligare två veckor där fler morfin och placebo-doser lades till enligt ett speciellt schema där högsta dosen var 32 mg/dag. Morfinet gavs som en engångsdos på morgonen med en långverkande beredning. Förändring av patienternas egen skattning av "värsta tänkbara andnöd" följdes under behandlingen. Man undersökte också hur många steg patienten tog per dag, dvs om behandling ledde till att patienten var mer fysiskt aktiv pga mindre andnöd. Andra utfall som studerades var förändring i livskvalité, andnöd över dygnet, förändrad symptombyrda avseende depression, ångest, oro, trötthet mm.

Studien visade att morfin inte var bättre än placebo i någon av de studerade doserna när det gällde att minska "värsta tänkbara andnöd". Morfinbehandlingen ledde inte heller till förbättring av någon av de andra utfallen som studerades, dvs ingen förbättring i antalet steg per dag, förbättrad livskvalité eller mindre symptombörda. Det enda resultatet där man kunde se tydliga skillnader mellan grupperna var att patienterna som fått 16 mg morfin/dag eller mer, var betydligt tröttare än placebogruppen. Annars tolererades behandlingen förvånansvärt bra och det var inte fler biverkningar i morfin-grupperna än i placebogruppen.

Författarna drar slutsatsen att långtidsverkande morfin inte har någon effekt på kronisk andnöd hos KOL-patienter, åtminstone inte i de lägre doserna. De betonar dock att morfin fortfarande är förstahandsval vid andnöd i livets slutskede och vid akut andnöd bör man fortsättningsvis ge snabbverkande morfin. Värt att notera är också att cancerpatienter med andnöd inte undersöktes i studien. Andnöd vid KOL och vid cancer skiljer sig oftast åt vilket gör att resultaten från den här studien inte direkt kan översättas till cancerpatienter. Författarna skriver också att morfin i högre doser kanske hade gett ett annat resultat, vilket den aktuella studien inte svarade på.

*"Långtidsverkande morfin har inte någon effekt på kronisk andnöd hos KOL-patienter, åtminstone inte i de lägre doserna"*

## Hög kvalitet på studiens design

Studien är mycket välgjord. Då den är både randomiserad, placebo-kontrollerad och dubbel-blind har den högt evidensvärde, d.v.s. starkt bevisvärde för effekt. En annan styrka är också att studien var gjord på flera centra (multi-centerstudie). Att studien är dubbel-blind innebär att varken patienterna eller studie-teamet vet om de fått placebo eller morfin. Morfin ger ju förstoppning och därför fick även patienterna laxermedel – men bara de som fick morfin fick riktigt laxermedel medan de som fick placebo fick placebo-laxermedel. Även detta vara "blindat" för både studieteamet och patienterna så att de inte skulle kunna lista ut vad de fått. I annat fall kunde både patienterna och studieteamet säkert ha listat ut vilka som fick morfin – men i och med att man även behandlade den vanligaste biverkan så hade man kontrollerat även för det.

En annan styrka med studien är också att man undersökte patienternas fysiska aktivitet genom att mäta antalet steg per dag. Om patienterna som fick morfin hade upplevt mindre andnöd och därmed rört på sig mer – och därmed ändå skattat sin andnöd som fortsatt hög p.g.a. mer aktivitet så hade man missat en möjlig positiv effekt. Nu visade det sig att patienterna som fått morfin inte hade fler steg per dag än placebo-gruppen så bristen på effekt på andnöd kunde inte förklaras av ökad aktivitet.

## Hur ska vi behandla andnöd framöver?

Vad kan vi då lära oss av studien? Jag tycker det är viktigt att poängtera att snabbverkande morfin (och andra opioider) bör fortsätta användas mot akut andnöd i livets slut, oberoende av diagnos. Däremot bör man kanske vara mer försiktig att använda långverkande morfin för andnöd hos KOL-patienter. Där är vinsterna med behandlingen mer tveksam. En alldeles nyligen publicerad sammanställning av flera studier (meta-analys) som undersökt andnöd vid KOL visar också att kortverkande morfin har god effekt vid andnöd till skillnad från långverkande morfin där effekten var mer tveksam (2).

Samtidigt är det också bra att komma ihåg omvårdnadsåtgärder som en viktig del av behandlingen vid andnöd - som att ha svalt i rummet, luftfläkt mot ansiktet och en lugn och trygg miljö.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att andnöd är ett svårt symptom att behandla där man i varje enskilt fall behöver pröva sig fram för att hitta den optimala behandlingskombinationen.

*"Snabbverkande morfin (och andra opioider) bör fortsätta användas mot akut andnöd i livets slut"*

## Referenser

1. Ekstrom M, Ferreira D, Chang S, Louw S, Johnson MJ, Eckert DJ, et al.: **Effect of Regular, Low-Dose, Extended-release Morphine on Chronic Breathlessness in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: The BEAMS Randomized Clinical Trial.** *JAMA.* 2022;328(20):2022–32.
2. Liu M, Xiao W, Du L, Yu Y, Chen X, Mao B, et al.: **Effectiveness and safety of opioids on breathlessness and exercise endurance in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.** *Palliat Med.* 2023;37(9):1365–78.



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](https://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