

2020-04-02 Årgång 7, nummer 3

[Läs brevet i webbläsare](#)

Hej!

Det är märkliga tider, inte minst här i Stockholmsregionen.

Vi är på väg in i en tid av stora utmaningar och upplevelser de flesta av oss aldrig har varit med om. Alla kommer att påverkas på många sätt. Inte minst alla inom vård och omsorg.

För PKC i Stockholm har vi förstås ställt om vår verksamhet. Vi har strukit alla utbildningar för våren och styr nu mot att tillhandahålla kunskap som är viktig för alla inom vård och omsorg. Jag återkommer om detta.

Palliativ covid-vård i alla verksamheter

Aldrig har palliativ vård varit så viktig. Inom alla vårdgrenar söker man nu efter kunskap om palliativ vård med fokus på palliativ vård vid covid-19.

Den specialiserade palliativa vården har fått uppdraget att stötta den basala hemsjukvården, de särskilda boendena och akutsjukvården. En organisation är på plats för att klara detta.

Aldrig har palliativ vård varit så högaktuell och akut. På de särskilda boenden, där det finns många fall med smitta av covid-19, kämpar man hårt för att upprätthålla en god vård och en dräglig arbetsmiljö. Ni gör ett fantastiskt jobb!

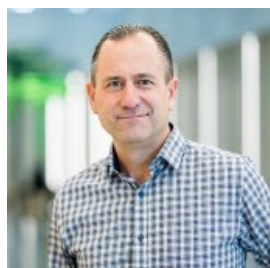
PKC:s nya sida COVID-19

Vi på PKC har för avsikt att via vår nya sektion [COVID-19 på vår webbplats](#) samla konkret och handfast information om palliativa aspekter på covid-19.

En del av materialet är i form av korta undervisningsvideor som vi själva producerar. Några exempel följer nedan. Vi har också en sektion med användbara länkar till sånt som skrivs om palliativ vård vid covid-19, i hela landet!

Sprid gärna materialet och uppmuntra kollegor att prenumerera på vårt Nyhetsbrev, så får de all information vi skickar ut! [Börja din prenumeration här.](#)

Bästa hälsningar!



Fredrik Sandlund

Verksamhetschef
Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län



Peter Strang

Vetenskaplig ledare
Palliativt Kunskapscentrum i Stockholms län

Tre nya undervisningsvideor om palliativ vård vid covid-19

Under den gångna veckan har vi producerat tre undervisningsvideor om palliativ vård. Vår proffsfotograf **Yanan Li** står för film och redigering.

Omvårdnad i livets slutskede vid covid-19

Den här videon (11 min 27 sek) [Omvårdnad i livets slutskede](#) ger praktiska omvårdnadstips till vårdnära personal, framför allt i den allmänna palliativa vården, där man kanske inte möter döende personer varje dag. Tipsen riktar sig mot de allra sista dagarna och timmarna i livet.

Vill man fördjupa sig i omvårdnadsåtgärder i palliativ vård i allmänhet, finns ytterligare

Medverkande: **Lilian Fransson**, sjuksköterska och vårdutvecklingsledare, **Ingeli Simmross**, sjuksköterska och vårdutvecklingsledare, **Peter Strang**, professor i palliativ medicin och vetenskaplig ledare, PKC

Palliativ symtomlindring vid covid -19 i allmän palliativ vård

Filmens syfte [Palliativ symtomlindring vid covid-19](#) är att ge läkare i den allmänna palliativa vården, med inriktning mot basal hemsjukvård, ökad kunskap om hur man kan lindra svåra symtom i samband med covid-19, men kan också vara *till nytta för både läkare och sjuksköterskor oavsett vårdform.*

Lägg märke till att de läkemedel som tas upp i föreläsningen inte säkert finns i den basala hemsjukvården. I Stockholms län kan det därför bli aktuellt att ta hjälp av den specialiserade palliativa vården och ASIH.

Medverkande: Ett stort tack till **Jonas Bergström**, överläkare och specialist i palliativ medicin, Stiftelsen Stockholms sjukhem. Vi tackar också överläkarna på Stockholms sjukhem som tagit fram detta användbara material!
[Extra, nedladdningsbart Pdf material finns till höger på denna sida under rubriken Filer.](#)

Att samtala med närstående i livets slutskede vid covid-19

Filmens syfte (7 min 48 sek) [Att samtala med närstående i livets slutskede](#) är att ge praktiska tips till all personal kring hur man samtalar med närstående när någon är döende i Covid-19, framför allt i den allmänna palliativa vården, där man kanske inte möter döende personer varje dag. Bland annat ger videon konkreta tips om hur man kan inleda svåra samtal.

Medverkande: **Peter Strang**, professor i palliativ medicin och vetenskaplig ledare, PKC, **Ingeli Simmross**, sjuksköterska och vårdutvecklingsledare, PKC.

Övriga länkar (kommer att bli fler efter hand)

Handfasta råd om palliativ vård, framför allt för läkare

av överläkarna Christel Hedman, Per Fürst, Jonas Bergström, Stockholms sjukhem.

[Se länk här.](#)

Covid-19 och demens

Korta (1-2 min) filmer med Silviasjuksköterska Petra Tegman, biträdande verksamhetschef på Silviahemmet och även knuten till SCI. Filmerna är på engelska men textade på svenska och ger råd i praktiska omvårdnadssituationer.

[Se länk här.](#)

Covid-19 – guide för samtal med patienter

I den här handfasta guiden som är framtagen av Palliativt Utvecklingscentrum i Lund, får man exempel på svar man kan ge i svåra samtal med patienter och närstående.

[Se länk här.](#)

Covid-19: Krisstöd vid arbete under extrem stress

Här får vi evidensbaserade råd och praktiska tips av Sara Johansson och Emma Holmgren. Råden riktar sig både till personal och chefer.

[Se länk här.](#)

Covid-19: Prioriteringar inom intensivvården, under extraordinära förhållanden

Här hittar du Socialstyrelsens råd och anvisningar till hur man ska prioritera IVA resurserna under Covid-19 pandemin. Prioriteringarna baserar sig på 1) alla människors lika värde 2) de medicinska behoven och, inte minst 3) den tänkta nyttan med behandlingen.

Om man klickar sig vidare till en pdf där de konkreta råden finns, hittar man på sidan 7 en prioriteringsordning för 3 prioriteringsgrupper, i situationer då det är brist på IVA platser.

[Se länk här.](#)

Webutbildning basal hemsjukvård

Här hittar du ett omfattande webprogram med 10 moduler, som APC, Akademiskt primärvårdscentrum tagit fram. Den här utbildningen riktar sig inte specifikt mot Covid-19 men ger ändå en massa nyttig kunskap om basal hemsjukvård.

[Se länk här.](#)

Covid-19: Hur påverkas cancervården?

Regionala Cancercentrum i samverkan, dvs landets olika RCC enheter har tagit fram information om hur olika delar av cancervården påverkas nu under Covid-19 pandemin.

Här finns också en länk till Cancerrådgivningen dit man kan ringa och ställa frågor om cancer och Covid-19!

[Se länk här.](#)

Det här är de länkar som vi hade hunnit lägga ut när nyhetsbrevet skrevs, nya länkar kommer att läggas ut fortlöpande!

Det gäller inte mig! - Corona och risken att dö

Av: Peter Strang, vetenskaplig ledare vid PKC

Det är en stor skillnad att tänka på döden när det inte egentligen angår en själv, jämfört med när man själv står inför ett dödshot.

Friska människor säger *"Vem som helst kan bli sjuk... vem som helst kan dö..."* Men så länge det är ett teoretiskt resonemang, påverkas man inte av det.

Döden är en kognitiv tanke, det vill säga man förstår döden tankemässigt, men inte känslomässigt.

"Som frisk förstår man döden tankemässigt, men inte känslomässigt"

Den dag man själv drabbas av en diagnos som innebär att man förstår att nu gäller det mig, kommer döden att få en annan, känslomässig betydelse. Det här ser vi ofta i palliativ vård.

En patient får till exempel veta att cancersjukdomen spritt sig i stora delar av kroppen, nu handlar överlevnaden kanske bara om månader. Från och med den dagen går det inte längre att diskutera döden på ett teoretiskt plan. Det går inte heller att glömma bort döden, det handlar istället om att förhålla sig till döden genom olika strategier.

Coping eller försvarsmekanismer?

Grovt sett brukar man säga att copingmekanismer handlar om medvetna strategier som man tar till, för att klara av en svår situation.

Vissa copingstrategier är *problembaserade*: man söker till exempel information om sjukdomen och försöker förhålla sig till den. Andra strategier är *känsloreglerande*: det kan handla om att dela sin oro eller att aktivt distrahera sig från problemen. Ytterligare kan copingstrategier vara *meningsbaserade* – att försöka hitta mening/ tillskriva mening till det som egentligen saknar mening – att vi ska dö.

Skillnaden mellan coping och försvarsmekanismer är att försvarsmekanismerna är omedvetna. I grunden menar man att de har en funktion: de skyddar psyket från att kollapsa.

"Coping är (delvis) medvetna strategier. Försvarsmekanismer är omedvetna strategier"

Försvarsmekanismer vid

"Ultimate rescuer"-tanken tar vi till när allt annat redan är utprovat. Vi fick den där sista cytostatikabehandlingen, ändå har cancer fortsatt att sprida sig. Vi var inte "special". Men då väcks ytterligare ett hopp: hoppet om en räddare i nöden, i sista stund.

Tidigare, när många var troende, hoppades man på att Gud skulle kunna göra underverk och bota en, också när hoppet till synes var ute. Genom att be, fanns fortfarande hoppet om bot.

Idag är de flesta inte troende, men behovet av en räddare i nöden kvarstår. Därför lägger man istället hoppet på "vetenskapen" – att det ska komma någon behandling som räddar en i sista stund.

"Specialness"- känsla och "ultimate rescuer"-tanken är försvarsmekanismer mot döden"

Coronavirus och dödshotet

Jag tycker mig se likheter mellan patienter i palliativ vård och allmänheten inför hotet om covid-19 lunginflammation som kan vara dödlig. Plötsligt handlar inte hotet längre om en teoretisk tanke *"Vem som helst kan dö, jag skulle kunna bli påkörd av en bil redan idag"*, utan om ett konkret hot.

De flesta som dött av covid-19 har varit äldre med multisjuklighet. Men vi ser också statistik kring yngre personer, inklusive sjukvårdspersonal, som varit en bra bit under 60 år, men ändå insjuknat och dött. Döden har blivit ett reellt hot och därmed också ett känslomässigt hot som vi behöver förhålla oss till.

"Corona-epidemin väcker våra försvarsmekanismer mot döden"

En del klarar av att ta in hotet och göra genomtänkta val, genom att undvika folkmassor, tvätta händerna efter varje kontakt som kan innebära smitta, genom att avstå från att hälsa på äldre släktingar.

Men det finns också personer som inte kan ta in tanken att *"Nu gäller det också mig!"* Vi ser hur personer som är 70+ och därmed i riskgruppen trotsigt ställer sig upp och säger: *"Jag tänker inte ändra på min livsstil! Jag kommer att vistas bland folk och jag kommer att gå till mitt gym!"*

Eller yngre personer som hävdar: *"Jag tänker visst åka på skidsemester. Myndigheterna har ju inte förbjudit det. Skulle det vara farligt, skulle de ha gjort det..."* För mig förefaller detta vara typexemplet på "specialness"-känslan,

dödshot

Den existentiellt inriktade psykiatern Irvin Yalom, liksom existensialpsykologen Rollo May menar att inför dödshot använder sig människan omedvetet av två försvarsmekanismer: "specialness-känslan" och "ultimate rescuer"- tanken.

I palliativ vård ser vi det ofta, inte minst vid cancer. Som onkolog har jag suttit i många patientsamtal, där patienten sagt något i stil med: *"Jag vet att ingen med den här cancerspridningen har blivit botad, men jag ska bli den första! Jag ska lura döden! Jag är redo att kämpa på ett annat sätt än alla andra – jag är lite "special".*

Specialness-känslan ger oss kraft att kämpa även när oddsen att klara oss egentligen är nästan noll. Den känslan ger oss psykisk kraft.

det vill säga vår vanligaste försvarsmekanism när döden utmanar våra liv. Vi säger: *"Visserligen är jag över 70 år, men jag känner mig som 50! Jag går ju på gym!"*

Därmed tror vi, på ett magiskt sätt, att vi är skyddade, och att både viruset och döden lämnar oss ifred. Vi verkar också ha en övertro till sjukvården: *"OM jag mot förmodan skulle bli sjuk, så har ju Sverige världens bästa sjukvård".* Det handlar om "räddaren i nöden" – tanken.

Magiskt tänkande

Så länge vi är friska och utan faktorer som hotar vår hälsa, är vi välutbildade, rationella svenskar. Men när döden utmanar livet, är vi snabbt inne i ett magiskt tänkande.

"Det som gäller alla andra, det gäller inte mig! Väl...?"

Referenser

Sand, Strang: När döden utmanar livet. Om existentiell kris och coping i palliativ vård. Natur och Kultur 2013.

Yalom I: Existential psychotherapy. Basic Books, 1980.



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

Läs mer om oss på: pkc.sll.se

Kontakt: pkc.sllso@sll.se

Tipsa en vän

Foto: Yanan Li

Följ oss på Facebook och Instagram

Dela utskicket:



[Avregistrera dig från nyhetsbrevet](#)



Palliativt kunskapscentrum
REGION STOCKHOLM