

Seminarium om Demens och Palliativ vård

Jag fick förmånen att delta i ett heldagsseminarium om Folkhälsa som SPF Stockholmsdistriktets Folkhälsogrupp bjudit in till.

Stockholm har två mycket intressanta centrumbildningar av betydelse för oss äldre. Vi fick lyssna på representanter från både Svenskt Demenscentrum och Palliativt Kunskapscentrum.

Förmiddagen ägnades åt demens och eftermiddagen åt palliativ vård. Dessutom fick vi ett kortare föredrag om Hantverkets och framför allt stickningens betydelse för vår hälsa.

Att förstå och möta kognitiv sjukdom.

Svenskt Demenscentrums uppdrag är att samla och sprida kunskap om demenssjukdomar på -ett begripligt sätt.

De forskar inte själva men samverkar med forskare och paketerar och sprider forskningen vidare. De har bland annat tagit fram webbutbildningar som riktar sig till alla som kan komma i kontakt med demenssjukdom. Till stöd för anhöriga och vårdpersonal tar de fram en mängd faktablad och checklistor.

Det är många gånger svårt för anhöriga att veta till vem man ska vända sig eftersom det finns två huvudmän för en demenssjuk. Regionen sätter demensdiagnosen och kommunen tar hand om vården. För att de två huvudmännen ska samverka bättre kan man som anhörig begära en SIP – Samordnad Individuell Plan som är ett verktyg för samverkan mellan region och kommun med patientens behov i fokus.

Demens är ett samlingsnamn för flera olika sjukdomar, där Alzheimers sjukdom är den vanligaste 60 -70%.

Det är viktigt att misstänkt demenssjukdom utreds så snart som möjligt. Inte sällan upptäcks behandlingsbara orsaker till symptomen, t.ex. B12-vitaminbrist.

Jag vill verkligen slå ett slag för Svensk Demenscentrums hemsida www.demenscentrum.se, en otrolig kunskapsbank om demens där allt är nedladdningsbart och många skrifter kan beställas avgiftsfritt.

Varför inte delta i någon av deras webbutbildningar t.ex. ABC Finger och lära dig mer om hur du kan förbättra din hjärnhälsa med enkla livsstilsförändringar?

Hand – Hjärna - Hjärta

Ordförande i SPF Mälaröarna, Eva Sydhoff Henriksen slog ett slag för vikten av att ägna tid åt något hantverk istället för att lägga för mycket tid på datorer, paddor och telefoner. Själva är hon en stickfantast, har alltid ett flertal stickprojekt på gång.

I England har man gjort ett antal vetenskapliga studier på vad framför allt stickningen gör med en person som stickar. Vid stickning går blodtryck och puls ner, stickaren blir mer harmonisk och stickandet har visat sig vara ångestdämpande.

Om man sätter ett par stickor i händerna på tidigare stickare, som nu har demens, stickar de. Stickandet sitter i muskelminnet. Pulsen och blodtrycket går ned, oron blir mindre, vandringen försvinner, de sover och äter bättre, vilket ger ett bättre mående.

Vi måste ta tillbaka glädjen man känner när man har gjort något med sina bara händer. Lär ut dina hantverksfärdigheter till dina barn och barnbarn.
Har du aldrig stickat börja nu, det är bra för hjärnan.
De första alstren blir kanske inte så vackra men man kan alltid repa upp och börja om igen.

Palliativt kunskapscentrum och palliativ vård

Det palliativa kunskapscentrumets (PKC) syfte är att utgöra en kunskapsbank för palliativa frågor. De sammanställer aktuell forskning som bedrivs både i Sverige och internationellt.

De utbildar, informerar och driver palliativa frågor samt ger stöd och rådgivning för att sprida och öka kunskapen till alla som kommer i kontakt med den palliativa vården.

Eftersom död förknippas med palliativ vård känner många oro och rädsla att den palliativa vården ska sättas in för tidigt. Den palliativa vårdens syfte är att lindra lidande och främja livskvaliteten för personer med tillstånd som kan leda till döden inom snar framtid eller år. Ju tidigare man integrerar palliativ vård kan lidandet minska och tryggheten öka för patienten och de närstående.

Från en film på hemsidan har jag hämtat nedanstående metafor:

Palliativ vård är paraplyet, inte regnet - Författarna till metaforen vill ge stöd för att på ett bra sätt förklara för patienter och närstående vad palliativ vård är.

Genom att prata om palliativ vård i tid och förklara att vården är ett stöd och inte behöver vara ett tecken på att döden är nära kan missförstånd undvikas. Regnet symboliserar fysiska, psykiska, sociala och existentiella problem som kan uppstå vid svår sjukdom. Palliativ vård är då paraplyet som ger skydd när problem uppstår.

Vi kan se två scenarios framför oss.

I det första scenariot får patienten ett paraply när regnet redan faller och patienten har hunnit bli blöt.

I det andra scenariot får patienten ett paraply i förebyggande syfte eftersom vi inte vet när det ska börja regna. Men nu kan paraplyet tas fram när det verkar bli regn. Genom de här två scenarierna presenteras tre viktiga delar av författarnas metafor

1. Palliativ vård är paraplyet, inte regnet
2. Det kan vara svårt att förutsäga när och om det ska regna
3. Att ta med sig ett paraply, gör inte att det börjar regna

Gå gärna in på PKC:s hemsida www.pkc.regionstockholm.se och läs mer eller ta del av deras webbutblidningar och korta filmer.

Louise Hamilton