

SOPHIA HEMMET



SOPHIA *nytt*

EN TIDNING OM SOPHIAHEMMET | NR 2 NOVEMBER 2013

FOTO: SAMIR SOUDA H



**BB SOPHIA ÖPPNAR
TILL VÅREN**

sid 3

FOTO: OSKAR OMNE



**HEMSJUKVÅRD
NÄR PATIENTEN
BEHÖVER**

sid 10

FOTO: SAMIR SOUDA H



Alpinstjärnan
Jens Byggmark
slet av korsbandet.

sid 14

”Jag kände
direkt att något
gick sönder



FOTO: OSKAR OMNE

CARINA LUNDH HAGELIN
UTBILDAR I PALLIATIV VÅRD VID SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA:

”Patienten ska få leva sitt liv så länge det går

HÖGSKOLAN:

Flera nya specialist-
utbildningar **sid 12**

FORSKNING:

”Tala med dialyspatienter
om svåra frågor” **sid 22**

FOTO: OSKAR OMNE



HÖGSKOLAN:

Studenten som lämnade
media för vårddyrket **sid 13**

Vem kan man lita på?

När du läser det här är det mindre än ett år kvar till nästa riksdags- och landstingsval. Redan nu kan man ana hur valdebatten kommer att präglas av påståenden och myter som inte ger en rättvisande bild och där statistik och fakta lyfts ur sitt sammanhang och presenteras på ett sätt som ger stöd åt olika ideologier. I den sortens debatt är det svårt att veta vem man ska lita på.

Den politiska debatten har gradvis förvandlats till en arena för känslomässiga angreppssätt där fakta blir ointressanta och inte ens garvade journalister klarar av att sortera ut vad som är sant eller falskt. Vården är det område som berör allra mest men som sällan debatteras utifrån fakta. Vården och omsorgens brister och tillkortakommande debatteras flitigt i partiledardebatterna trots att det är en landstings- och kommunal angelägenhet där riksdag och regering har mycket liten påverkan.

STATISTIKEN GER VERKLIGEN inget entydigt svar. Man kan laborera friskt med siffror och bevisa det mesta. Man kan till exempel konstatera att antalet sysselsatta läkare inom hälso- och sjukvård har ökat med över 40 procent de senaste femton åren medan befolkningen endast har ökat med drygt 6 procent. Men andelen äldre

över 65 år har ju ökat kraftigt säger någon, visst men bara med drygt 13 procent under samma tid. Har då produktiviteten gått ner i vården? Knappast, eftersom vi i dag gör mer för fler. Men vårdplatserna har ju minskat? Ja, enligt statistiken har de minskat med cirka 20 procent sedan slutet av 1990-talet och medelvårdtiden har minskat lika mycket. Så det borde rimligen ta ut varandra. Så vad och vem kan man lita på när siffror och statistik kastas fram i debatten?

ETT ANNAT OMRÅDE där verklighet och myt inte stämmer överens är transparensen och öppenheten inom välfärdssektorn. Kritikerna mot privata välfärdsföretag lyfter oftast fram att vi hindrar den demokratiska insynen, belägger medarbetare med munkavle och eroderar systemet på pengar. I programserien "Arga doktorn" har vi däremot kunnat ta del av hur offentliga vårdgivare vägrar uttala sig, belägger medarbetare med tystnadsplikt och hindrar medborgare från adekvata åtgärder med hänsyn till budgetrestriktioner. Varför har det inte blivit en vårdskandal kring detta? Den gemensamt finansierade och bedrivna vården borde väl vara den som står upp för den enskilde patienten, så återigen, vem kan man egentligen lita på?

Ett område som regeringen verkligen påverkar är tilldelningen av utbildningsplatser.

Här har man de senaste två åren satsat stort och kraftigt byggt ut utbildningarna inom vård och omsorg. Men när man tittar lite närmare bakom de politiska utspelen så framskyntar omfördelningar mellan andra utbildningsområden och en långsammare utbyggnad än vad behoven egentligen kräver. Man tillför med andra ord inte lika mycket som det låter. Vem kan man lita på?

VÅR AMBITION ÄR att alla våra patienter och studenter ska kunna lita på Sophiahemmet. Att vi som arbetar här i alla lägen anstränger oss lite mer för att leva upp till de förväntningar som finns på oss. Vi kanske inte alltid når hela vägen men man ska kunna känna ett förtroende för att vi verkligen gör allt för att nå dit. På Sophiahemmet ska man känna sig trygg och vara säker på att få en adekvat vård eller utbildning. Det ska gå att lita på oss!

Peter Seger, vd



► Vill du kommentera min ledare är du välkommen att mejla mig på peter.seger@sophiahemmet.se

Innehåll NR 2-2013

BB Sophia öppnar i vår

Kanta emot 4 000 bebisar/år. sid 3

Dags att söka stipendier

Allt om vilka grupper som kan söka och hur man går tillväga. sid 3

Lekfull strokerekhabilitering

Rätt använd teknik kan ge strokepatienter färdigheter åter. sid 6

Sjukvård i stället för media

Sjuksköterskestudenten Manda Ersgård vill bli barnmorska. sid 13

Värdefullt

Skidstjärnan Jens Byggmark rehabiliterar på Capio Artro Clinic. sid 14

Porträttet

Högskolelektor Carina Lundh Hagelin om vård i livets slut. sid 18

Högskolan storsatsar

Fyra nya professorer och två nya docenter bara i år. sid 20

Lena Axelsson

Ska arbeta med vårdutveckling på Sophiahemmet. sid 22

Tradition: Prinsens kruka

Waldemarsuddekrukan har en intressant historia. sid 23

Till sist

Krakow, teaterpris och böcker. sid 24



FOTO: OSKAR OMNE

SOPHIANYTT ges ut av Sophiahemmet, ideell förening, Box 5605, 114 86 Stockholm. Telefon: 08-406 20 00. Ansvarig utgivare: Peter Seger. Redaktion: Marina Dyfverman, Lena Axelsson, Louise Edlund, Åsa Larsson. Produktion: Spoon. Omslagsfoto: Oskar Omne. Tryck: Elanders, Falköping. Kontakt: marknad@sophiahemmet.se

Huset på plats, inredning och personal på väg. Snart är allt klart för att BB Sophia ska kunna ta emot 4 000 nya stockholmare årligen.

FOTO: SAMIR SOUDAH



BB Sophia öppnar i början av året

BB SOPHIA vid Sophiahemmet är ett efterlängtat tillskott i Stockholms förlossningsvård. Den nya förlossningskliniken öppnar i början av 2014 och antalet förlossningsplatser i Stockholm utökas då med 4 000 per år. Till BB Sophia, som kommer att ingå i vårdval Stockholm, är alla Stockholms gravida och födande kvinnor och deras partner välkomna.

– Vi vet, av erfarenhet, att kontinuiteten för familjen mellan

förlossningsvård och vård av nyfödda är mycket viktig. BB Sophia kommer att ha en avdelning för nyfödda som har kapacitet att ta hand om alla barn, även de som behöver extra omvårdnad såsom för tidigt födda barn. Förlossningsvården och vården av nyfödda kommer att vara nära knutna till varandra, säger Harald Almström, vd BB Sophia.

Harald Almström och Gudrun Abascal, som också startade BB Stockholm 2001 med stor

framgång, är två tongivande personer inom svensk förlossningsvård som nu startar BB Sophia. Med sin samlade kunskap och erfarenhet är deras mål att kvinnor och deras partner ska känna trygghet, både när det är dags att föda och tillsammans med det nyfödda barnet.

– Det är inte bara födandet som står i fokus utan hela omhändertagandet av familjen, från graviditet till eftervård. Vi kommer att stå beredda att ge den bästa möjliga

starten för barnet och föräldrarna, det är en dröm som blir verklighet, säger Gudrun Abascal, chefbarnmorska på BB Sophia.

BB Sophia kommer också att arbeta för att förbättra och utveckla förlossningsvården, bedriva forsknings- och utvecklingsarbete och delta i utbildning av barnmorskestudenter.

Huset som ska rymma BB Sophia är färdigbyggt, just nu pågår rekryteringen av personal för fullt. ■

DAGS ATT SÖKA STIPENDIER

GLÖM INTE ATT söka stipendier!

Det finns ett antal stipendier att söka för medarbetare inom Sophiahemmet, Sophiasystrar och andra grupper inom Sophiahemssfären.

Information om vad som går att söka och vem som är behörig att söka hittar du på Sophiahemmets hemsida:

www.sophiahemmet.se/stipendier

Där hittar du även information om ansökningstillfällen och vart ansökan ska skickas.

Har du frågor, kontakta Sophiahemmets ekonomichef Henriette Ahlzén.

Välkommen med din ansökan! ■



Gör biogas av matavall

Hallå där Jan Rapp, gynekolog på UltraGyn och konsult inom matavfallssortering. **Text:** Inger Sundelin

Hur blev du engagerad i matrester?

– Efter en utdragen badrumsrenovering behövde jag en ny hobby. En kompis berättade att Stockholm har en världsunik modell där över tvåhundra bussar drivs utan negativ klimatpåverkan. Bränslet heter biogas och tillverkas av avlopp och matrester. Med samma teknik i alla städer jorden runt skulle 25 procent av världens alla transporter kunna ske utan utsläpp. Stockholm kan visa hur.

Vad har du åstadkommit hittills?

– Jag har fått Danderyds sjukhus att slänga patientmatrester i separata lådor.

Nu har Solna, Huddinge, SÖS och Capio S:t Göran tagit efter.

Bara avfallet från Rosenlunds sjukhus driver ensamt en blå SL-buss, helt klimatvänligt.

Vad gör Sophiahemmet?

– Sabis personalrestaurang och kök har sorterat matavfall i flera år. Nu inför vi samma sak på vårdavdelningarna. Och på de mottagningar med fikarum där det finns intresse.



Är det krångligt?

– Nej, det är superenkelt. Man lägger bara bananskal, kaffesump, etcetera i en separat påse. Jag kommer gärna förbi och visar om det är någon mer vårdgivare på Sophiahemmet som vill hjälpa till.

Se också www.biogasstockholm.se eller Youtube: "Hur matrester från sjukhus blir biogas". ■

Hur laddar ni för Sotji?

Vinter-OS i Sotji närmar sig och skidlandslagen laddar för fullt. Sophianytt har tagit pulsen på några av våra alpinstjärnor. Vi passar samtidigt på att önska alla lycka till.



Jessica Lindell Vikarby, hur känns dagsformen?

– Formen känns stabil och det viktigaste är att tajmningen i alla rörelser sitter. Jag strävar mot personbästa och vill gärna upp på prispallen.

Hur laddar du upp?

– Det absolut viktigaste är att vara i harmoni i kropp och själ. En god natts sömn och bra energiintag dygnet före tävling är också viktigt så kroppen har laddat bränsle att köra på!



André Myhrer, hur känns dagsformen?

– Jag är laddad och siktar högt även i storslalom i år. Så om jag kan tänga mitt bästa i storslalom och ta mig in i topp 7 så kommer jag vara väldigt nöjd med säsongen i vår.

Hur laddar du upp?

– Jag försöker att alltid ha samma rutiner, det skapar trygghet och lugn, det är då jag är som mest fokuserad och det är då jag presterar bäst.



Maria Pietilä Holmner, hur känns dagsformen?

– Bättre för varje dag vi har skidåkning och extra roligt att vara tillbaka skadefri och laddad. Att göra ett personbästa i Sotji vore stort.

Hur laddar du upp?

– Med musik som gör en glad. En glad tjej är en snabb tjej! ■

MILJÖGRUPPEN PÅ BIOGASBESÖK

I OKTOBER GJORDE Sophiahemmet miljögrupp, bestående av miljöombuden på de olika verksamheterna, en studieresa till Vafab Miljö, Västerås biogasanläggning. Där fick gruppen se hur matavfall som samlats in från bland annat stadens sjukhus, hushåll och skolor, snabbt och enkelt omvandlades till biogas som sedan används som bränsle för stadens bussar och för Vafabs tjänstebilar.

– Vi blev imponerade av att se hur långt Västerås kommun har kommit på det här området, säger Anna Nilsson miljöombud och sjuksköterska på Hälsocentralen.

Sophiahemmet ska nu se över möjligheterna att på sikt samla in allt matavfall som produceras inom området. Studieresan gjordes med bidrag från Sophiahemmet personalstiftelse. ■



Till minne av Malin Erfors

SOPHIASYSTER MALIN ERFORS har avlidit i en ålder av 96 år. 1964–1980 var Malin föreståndarinna vid Sophiahemmet.

Hennes engagemang och förmåga att se allas behov är omvittnat i en tid som präglades av stora förändringar. Intresset för Sophiahemmet utveckling fanns kvar hos Malin livet ut.

För att tacksamt minnas Malins insatser bär en av Högskolans föreläsningssalar hennes namn. ■

SOPHIAHEMMET SPONSRAR SKIDLANDSLAGEN

SOPHIAHEMMET SAMARBETAR sedan flera år med svenska längdskidlandslaget och svenska alpina skidlandslaget för att ge elitåkarna snabb specialistvård vid skador och sjukdom, och vara en partner vid förebyggande vårdinsatser. Förutom ett stort specialisattnätverk ger även Sophiahemmet service och råd på telefon till de aktiva, dessutom har de båda skidlandslagens läkare kontakt med Sophiahemmet och kan få råd även när landslagen är ute på tävlingar och läger. ■

SKYLTAT OCH KLART!

NU ÄR SOPHIAHEMMETS skyltprojekt helt genomfört. Med de nya informations-tavlorna och en enhetlig skyltning är det lättare för såväl patienter som personal att hitta på området.

– Det som nu återstår är att alla mottagningar kallar rätt enligt det nya systemet. Viktigt är att vårdgivarens namn och hus anges och syns tydligt, säger Marina Dyfverman, Sophiahemmets marknadschef. ■



ETISK PLATTFORM SKA GE BÄTTRE VÅRD

ARBETSGIVARE OCH FACKFÖRENINGAR inom vården har tillsammans med Sveriges Kommuner och Lands-ting kommit överens om en etisk plattform för vård- och omsorgs-sektorn. Syftet är att säkerställa kvaliteten och förtroendet för offentligt finansierad vård och omsorg.

De företag/organisationer som ansluter sig till plattformen ska öppet redovisa ägarförhållanden och ekonomi. De ska även ge så god insyn i verksamheten att det går att jämföra kvalitet och se att resurserna används effektivt och ansvarsfullt. ■

Martina lägger ner BVC

BARNSJUKHUSET MARTINA har stängt sin barnvårdscentral.

– BVC blev på kort tid mycket populärt och växte snabbare än vad vi kunnat ana. Tyvärr kunde vi inte expandera verksamheten i våra egna lokaler då dessa behövs till Barnsjukhuset Martina, och att hitta en större lokal någon annans lyckades vi dessvärre inte med. Vi fick därför fatta det svåra beslutet att stänga Martina BVC då vi helt enkelt blev för trångboddade, säger Josefine Jacobsson, verksamhetschef för Barnsjukhuset Martina.

BVC-sköterskorna har fått erbjudande om att flytta in hos Mama Mia City, vilket är en bra lösning då de inskrivna barnen fortfarande får träffa samma sköterska.

– Vi fokuserar nu på att utveckla Barnsjukhuset Martina som för övrigt firar fem år i höst och har hunnit med att ta emot 33 000 besök sedan vi öppnade i september 2008, något vi är mycket stolta och glada över, säger hon. ■



jDome BikeAround

Tänk dig att du sitter mitt inne i en glob. Runt omkring dig ser du en stillbild som är tagen där du var på semester senast, eller från gatan där du är uppvuxen. Börjar du trampa på cykelpedalerna framför dig blir bilden till en rörlig film. Slutar du trampa stannar allt igen.

Precis så är det för den som använder jDome BikeAround. Tanken är inte i första hand att du ska få fysisk träning, här är det i stället minnet och kognitiva förmågor som övas.

Roligare rehabilitering ökar motivationen efter stroke

Med en effektiv rehabilitering kan de som drabbats av stroke återfå förlorade förmågor. För många är det svårt att hitta den rätta motivationen att träna men blir det roligare går det lättare med rehabiliteringen. Det är en av tankarna bakom ett nytt forskningsprojekt där Sophiahemmet är en av parterna. **Text:** Per Westergård

Det finns mängder av produkter på marknaden som ska hjälpa dem som har fått en stroke att återfå förlorade förmågor. Men produkterna kommer inte alltid till användning, antingen är de för tråkiga eller så vet ingen att de finns.

– Att en träningsprodukt fungerar utmärkt i en forskningsmiljö är inte detsamma som att

den kommer till användning i den dagliga rehabiliteringen, säger Niss-Jonas Carlsson, utvecklingschef på Tesch-Övermostiftelsen och ansvarig för ett projekt som ska hjälpa stroke-drabbade att bli mer motiverade att träna.

Så länge en person som har fått en stroke är kvar på sjukhus finns det ofta personal som driver på träningen. Betydligt svårare brukar

det vara att hålla i gång hemma. Det är vanligt med svårigheter att upprätthålla motivationen hos stokedrabbade.

För att förstå vad som krävs för att få till en effektiv rehabilitering kommer man inom projektet ”Kompletterande motivationsdriven stroke-rehabilitering” att djupintervjua 100 personer. De flesta av dem som intervjuas har själv haft

”Att en träningsprodukt fungerar utmärkt i en forskningsmiljö är inte detsamma som att den kommer till användning i den dagliga rehabiliteringen

FOTO: PER WESTERGÅRD



Niss-Jonas Carlsson.

en stroke, övriga andra arbetar inom vården eller som forskare. Deras erfarenheter kommer att bidra till att aktörer inom strokevården ska förstå varandra bättre och hitta former för samarbeten.

– Fokus är inte att utveckla nya produkter. Vi ska främst se till att vidareutveckla de som redan finns och se till att de kommer till användning. Många av de saker som vi tittar på används redan i andra sammanhang, ofta är det vanliga konsumentprodukter som används för lek eller spel. En förhoppning är att vi ska kunna använda dem inom stroke-rehabiliteringen, om träningen är rolig är chansen större att man kämpar på, förklarar Niss-Jonas Carlsson.

Hans mål är att stiftelsen så småningom kan växa in i en mer ändamålsenlig lokal på Sophiahemmet där alla intresserade ska kunna se och prova olika träningsprodukter. ■

TESCH-ÖVERMOSTIFTELSEN OCH SOPHIAHEMMET

STIFTELSEN GRUNDADES AV Per Tesch och Per Övermo som med lite olika infallsvinklar har engagerat sig i muskelhälsa. Målet är att stödja forskning och utveckling av metoder som främjar fysisk aktivitet hos män och kvinnor i alla åldrar.

Bakgrunden är att en stor del av våra välfärdssjukdomar är direkt eller indirekt kopplade till muskelförtvinning.

Stiftelsen vill även vara med och utveckla strokevården. Tillsammans med bland annat Sophiahemmet, Anhörigas Riksförbund och KTH genomför stiftelsen just nu ett projekt med syfte att utveckla en mer motivationsdriven egenvård inom stroke-rehabiliteringen.

Vinnova stöder projektet med en halv miljon kronor. ■

RYMDFÄRDER OCH DATASPEL INSPIRATION TILL NYA HJÄLPMEDEL

Det är inte nya prylar som gör strokedrabbade friskare och starkare. Men de kan ha en viktig roll. Här tipsar Niss-Jonas Carlsson om några hjälpmedel som finns, eller som är på väg ut, på marknaden.



YoYo LegPress

60 procent av alla som får en stroke drabbas av funktionsnedsättningar. YoYo Legpress är en träningsmaskin som påminner om en cykel men har den fördelen att den ger både excentrisk och koncentrisk styrka. Det betyder att musklerna både får styrka när de sträcks ut och när de dras ihop. Svensk forskning visar att patienter som tränar i en YoYo Legpress får bättre balans, lättare att stiga upp och sätta sig samt ökad förmåga att promenera. Maskinen är utvecklad för att träna Nasas astronauter under rymdfärd men dess svänghjulsteknologi fungerar lika bra för personer som behöver rehabilitering.



Oriboo

Oriboo ser ut som en tennisboll med två ögon. I första hand är den utvecklad för att få barn att röra sig mer. Men förhoppningen är att den även ska bli användbar inom stroke-rehabilitering. Trots sitt enkla utseende är Oriboo en tekniskt avancerad produkt som hela tiden håller koll på vad användaren gör. Den kan laddas med olika spel och användaren interagerar med "bollen" genom att röra sig på olika sätt.

Än så länge är de flesta spelen utvecklade för barn men förhoppningsvis ska det komma varianter som är anpassade för personer som har drabbats av en stroke.



Servohandsken SEM Glove

Många strokedrabbade har svårt att greppa saker med sina händer. Det kan leda till att man använder händerna allt mindre vilket i sin tur gör att förmågan med tiden blir ännu sämre.

Företaget Bioservo har utvecklat en handske som ger mer kraft till handen. Det innebär att personer med svaga muskler i handen kan klara många vardagliga sysslor. Ännu viktigare är att den som använder sina händer regelbundet även kan återfå en hel del av sin forna styrka.

Robot Suit HAL

Vid ett första påseende liknar Robot Suit HAL ett gigantiskt extraskett som ligger utanpå kroppen. Och det är exakt vad det är. Genom det femton kilo tunga skelettet kan personer som har olika typer av rörelseproblem få hjälp att börja röra på sig igen efter en skada.

Skelettet känner av att bäraren är på väg att ta ett steg och hjälper då till att utföra rörelsen. Det är möjligt att styra vilka muskler som ska få hjälp och vilka som kan jobba på egen hand. Tanken är att robotdräkten ska göra det möjligt att börja med gångträning en kort tid efter en stroke.



Nytt från Sjukhuset

KRÖNIKA



► Åsa Larsson, biträdande sjukhuschef

Innovationskraft, vad betyder egentligen det? Det handlar om att förbättra förutsättningarna för att idéer ska bli verklighet, att avståndet mellan tänka och göra ska minska.

För att förverkliga Framtidsplanen – Framtidens Hälso- och sjukvårdsstruktur – behövs inte bara jätteinvesteringar som att bygga om de nedlagda närsjukhusen till nya specialist-sjukhus, utan också medarbetare, vilka har hög kompetens, stort engagemang och som strävar efter ständig förbättring trots det höga tempot som råder i vården i dag. För att det ska fungera måste vi skapa nya arbetssätt där flexibilitet, delaktighet och teknik står i fokus och skapa nya gemensamma mötesplatser på distans.

Hur fångar vi upp pågående och kommande utvecklingsarbeten? Hur kan vi stimulera, stödja och påverka utveckling?

DET ÄR FRÅGOR som landstinget vill diskutera med de offentliga och privata vårdgivarna nu i höst för att samla goda krafter som kan stimulera, stödja och påverka utvecklingen. Något som vi på Sophiahemmet redan gör med våra befintliga vårdgivare inom området och genom

det goda samarbete vilka Sophiahemmet har med Capio S:t Görans sjukhus och Karolinska Universitetssjukhuset.

Landstinget ser det som goda exempel på innovationskraft och därför har vi blivit inbjudna för att vara med och påverka.

DET RÅDER FULL verksamhet i varje litet prång på Sophiahemmet, och nu finns bara tio (10!) kvadratmeter tillgängliga på området. Sedan är området färdigbyggt, med undantag för en möjlighet att expandera i Lill-Janshuset.

BB Sophia står nu besiktat och klart enligt tidsplan. Det är ett imponerande bygge, ser inte så stort ut utifrån, men med hjälp av professionella arkitekter och duktiga medarbetare inom Praktiktjänst får man ut mycket av ytan. Huset är dimensionerat för cirka 4 000 förlossningar per år fördelat på åtta rum där kvinnor föder och 23 tillhörande familjerum, samt tolv neonatalplatser varav fyra intensivvårdsplatser med tillhörande föräldrum samt åtta familjerum där barnet vårdas med sina föräldrar. Det blir också en akut och en planerad förlossningsmottagning plus två operationssalar och två platser för uppvak och stabilisering av patienter.

Nu ska huset fyllas med medicinteknisk utrustning, möbler och cirka 200 medarbetare. Rekryteringen är i full gång, sent kan man tycka men justerat förfrågningsunderlag (regelboken) godkändes av Hälso- och sjukvårdsnämnden först i början av oktober. Nu gör vi vårt bästa för att få i gång verksamheten och vi hoppas få höra det första barnskriket den tredje eller fjärde mars nästa år då Praktiktjänst öppnar dörren.

DET RÅDER NU ett ökat patientinflöde på de flesta öppenvårdsmottagningarna på sjukhuset och operationsverksamheten har fyllt samtliga sju operationssalar vilket varit målet sedan nya operationsavdelningen stod helt klar 2008. Nu



I mars nästa år väntas den första BB Sophiabebisen tas emot.

” Hur fångar vi upp pågående och kommande utvecklingsarbeten?

blir det nya utmaningar då efterfrågan av operationskapacitet ökar. En lösning kan vara att nyttja operationssalarna fler timmar på dygnet.

Det handlar om innovation! ■

FOTO: INOVAR GUSTAFSSON



Konferensen avslutades under lättsamma former.

SVERIGES ÄLDRE LÄKARE MÖTTES PÅ SOPHIAHEMMET

DEN 17-19 MAJ hade SÅL (Sveriges Äldre Läkares förening) sitt vår- och årsmöte på Sophiahemmet.

– Mötet lockade över 200 SÅL:ar från hela landet, säger chefsläkare Peter Möller, som hade huvudansvar för arrangemanget och själv inledde programmet med ett kulturhistoriskt föredrag.

Därefter presenterade vd Peter Seger och rektor Jan Åke Lindgren Sophiahemmet Sjukhus rektive Sophiahemmet Högskola.

För de vetenskapliga presentationerna svarade Robert Löffberg, Gastrocenter, KG Nygren, IVF-mottagningen, Mikael Lagerkvist och Magnus Annerstedt, Uroclinic samt Britta Hornmark-Stenstam, Christinakliniken.

Programmet avslutades med en paneldebatt om den förändrade läkarrollen.

SÅL är en delförening inom Läkarförbundet för såväl yrkesverksamma som pensionerade läkare från 65 års ålder. ■

Lena Käll, Ulrica Evers och Lena Skoglund.



Tre x Magisteruppsatser

SJUKSKÖTERSKORNA Lena Skoglund, Ulrica Evers och Lena Käll, som till vardags arbetar på vårdenheten/operation på Sophiahemmet, tog i våras magisterexamen, Lena Skoglund och Ulrica Evers på Sophiahemmet Högskola, Lena Käll på Karolinska Institutet. Lena Skoglunds magisteruppsats "Sjuksköterskans dokumentation av postoperativ smärta" är en journalgranskningsstudie. Den tilldelades stipendium för bästa magisteruppsats.

Ulrica Evers magisteruppsats "Sjuksköterskans beredskap för återupplivning vid hjärtstopp" belyser vilka teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter sjuksköterskan behöver för att kunna agera vid ett hjärtstopp.

Lena Källs magisteruppsats "Operationsteamets uppfattning om samarbetet på operationssalen" är en systematisk litteraturstudie. ■

NY TILLSYNS-MYNDIGHET FÖR VÅRD OCH OMSORG

FRÅN OCH MED JUNI i år är det den nya myndigheten Inspektionen för vård och omsorg (IVO) som ansvarar för tillsyns-verksamheten inom vård och omsorg. Tidigare hade Socialstyrelsen det ansvaret.

IVO:s huvuduppgift är att granska att befolkningen får vård och omsorg som är säker, har god kvalitet och bedrivs i enlighet med lagar och andra föreskrifter. Myndigheten beräknas göra 2 500 inspektioner per år och fatta 17 000 tillståndsbeslut. ■

NY HR-CHEF

Välkommen Anna-Karin Falk, ny HR-chef på Sophiahemmet! Vad var det som fick dig att söka tjänsten?

– Sophiahemmet har ett gott rykte både som sjukhus och som högskola vilket gjorde att jag blev nyfiken både på Sophiahemmet och på tjänsten. Sen tyckte jag det verkade spännande att få arbeta i en



FOTO: OSKAR OMNE

lite mindre, och som jag hoppas mer dynamisk organisation. Och där HR-arbetet i nära samarbete med cheferna blir en del i utveck-

lingen av verksamhet, chef och merarbetare både i de operativa frågorna och de mer strategiska.

Vad har du för bakgrund?

– Jag kommer närmast från Karolinska Universitetslaboratoriet där jag var HR-chef. Tidigare har jag bland annat arbetat som HR-chef på NCC och förhandlare på Ledarna.

Vad blir det första du gör på nya jobbet?

– Jag har just tillträtt min tjänst så jag har börjat med att sätta mig in i verksamheten och lära känna cheferna för att se vilka utmaningar de står inför och vilka andra krav som finns – och vilka frågor som är mest prioriterade. ■



Läkaren Anna Nager och
hemvårdssjuksköterskan
Eva Carsing gör sig redo för
dagens besök.

Hemsjukvård när patienten inte själv kan komma

– För mig som sjuksköterska inom hemsjukvården är det vardagliga samtalet en viktig del av vården. Det ger mig en möjlighet att se hur mina patienter mår, men det gör även mitt jobb roligare, säger Eva Carsing, hemvårdssjuksköterska på Husläkarmottagningen Sophiahemmet.

Text: Per Westergård **Foto:** Oskar Omne

Varje morgon börjar med att Eva Carsing sätter sig framför datorn för att se om hon har fått några nya patienter sedan gårdagen. Om någon person som är listad på Husläkarmottagningen Sophiahemmet har blivit utskrivna från något sjukhus finns det ett meddelande på skärmen om de behöver hjälp hemma. Sedan är det dags att gå igenom vilka hon ska besöka under dagen och packa allt som hon vet att hon kommer att behöva. Men även allt sådant som kan komma till användning om något oförutsett skulle dyka upp.

– Sen är det bara att hoppa in i bilen och ge sig ut till alla patienter som väntar på att jag ska komma.

EVA CARISING ÄR hemsjukvårdssköterska och har tillsammans med en kollega på Husläkarmottagningen Sophiahemmet ansvar för ett femtiotal patienter som av någon anledning behöver vård hemma.

”När jag är hemma hos en äldre person diskuterar jag hellre matrecept än deras läkemedelsrecept

– Många av mina patienter är över 90 år, det är helt enkelt för krävande för dem att ta sig till Sophiahemmet. Därför är det bra att vi kan komma till dem i stället.

Många av besöken handlar om att dela ut medicinpåsar, lägga om sår eller ta blodprov. Men det finns även tid för samtal som helst inte ska handla om sjukdomar. Det är i alla fall Eva Carsings bestämda åsikt.

– När jag är hemma hos en äldre person diskuterar jag hellre matrecept än deras

läkemedelsrecept. Om de får berätta om hur de tillagar sina favoriträtter får jag en bra bild av hur deras minne fungerar och en känsla för hur de klarar sin vardag. Andra gånger utgår jag från mina intressen. När jag berättar att jag gärna bygger dockskåp på fritiden är det många som visar upp saker de själva har tillverkat. En av mina patienter har en helt fantastisk samling dockor som hon har gjort av champagnekorkar.

SOM SJUKSKÖTERSKA INOM hemsjukvården gäller det att kunna ha många bollar i luften samtidigt, och inte bli stressad om alla planer för dagen plötsligt vänds upp och ner av ett akutlarm.

– Tidsplaneringen kan även spricka om jag kommer hem till en person som är ledsen. Då försöker jag ta mig tid att sitta ner och prata en stund även om det betyder att resten av dagen blir stressig.

Även läkarna på Sophiahemmet Husläkarmottagning gör hembesök inom ramen för



Hembesöket ger Eva Carsing en mer nyanserad bild av hur patienterna mår och fungerar i sin vardag.

hemsjukvården. Var och en av dem har sina egna patienter som de ska besöka minst en gång per år. Oftare om det behövs.

– En viktig uppgift är att gå igenom alla mina patienters medicinering. Det handlar både om att se till att de får rätt läkemedel och kontroller så att de inte får onödigt många mediciner och att de olika varianterna inte tar ut eller förstärker varandra, säger Anna Nager som en av mottagningens läkare.

Hembesök bidrar till att ge en mer nyanserad bild av hur hennes patienter mår och fungerar i sin vardag, anser hon, men understryker att den rent medicinska vården är densamma oavsett om hon möter en patient på mottagningen eller i hemmiljö.

ÄVEN OM LÄKARNA inte så ofta är hemma hos patienter så bidrar sköterskornas mer regelbundna besök till att de har en god inblick i hur var och en av dem mår.

– Vi har ofta rondsamtal men om det är något som oroar mig kan jag ta upp det direkt med berörd läkare, säger Eva Carsing och passar på

att ösa beröm över hemtjänstens personal som hon har ett nära samarbete med.

– Jag har arbetat med hemsjukvård sedan 1988 och det är fantastiskt roligt. Många av patienterna har jag känt i flera år och har en nära

och varm relation till många av dem. Den enda nackdelen är att arbetsmiljön inte alltid är den bästa. De sängar som vi har i våra hem är ofta så låga att det kan fresta på ryggen när man ska göra en mer omfattande såromläggning. ■

HEMSJUKVÅRD

HUSLÄKARMOTTAGNINGEN SOPHIAHEMMET erbjuder hemsjukvård till dem som är listade på mottagningen och som bor på Östermalm.

På husläkarmottagningen finns två sjuksköterskor som har som huvuduppgift att åka hem till patienter. Dessutom är mottagningens samtliga läkare engagerade. Var och en av dem har egna patienter som de besöker vid behov eller för att göra en ny medicinsk bedömning.

Personer som får hemsjukvård behöver ofta hjälp med sina läkemedel. Det kan handla om att lämna ut de mediciner som de behöver men sköterskorna hjälper även till med att ge till exempel

ögondroppar och insulinsprutor. Även olika typer av kontroller och såromläggningar är vanliga.

Normalt är det ett femtiotal av husläkarmottagningens patienter som får vård i hemmet. Många av dem får hjälp under en längre tid medan hemsjukvården för andra är en mer tillfällig lösning.

Om du anser att du eller någon anhörig behöver hemsjukvård, kontakta din vårdcentral eller hemsjukvården.

Läs mer om hemsjukvård på www.1177.se/Stockholm/Regler-och-rattigheter/Vard-i-hemmet/

NAMN: Manda Ersgård.

ÅLDER: 43 år.

FAMILJ: Maken Jock Millgårdh och barnen Maja, 10, Kalle, 8 och Max, 5 år. Samt hund och hamster.

YRKESBAKGRUND: Skrivande journalist, redaktör och producent. Chef på ZTV och TV3, vd för "Kanal lokal Stockholm" samt en av grundarna till ekogrossisten Sjölanda Gård.

INTRESSEN: Yoga, långpromenader och tid med familjen.

DET BÄSTA MED SJUKSKÖTERSKEYRKET:

Att träffa så mycket olika människor, och stämningen och humorn i teamet.

Blivande barnmorska

Manda Ersgård sadlade om och bytte mediebranschen mot sjuksköterskeprogrammet på Sophiahemmet Högskola. I dag är siktet inställt på barnmorskeutbildningen och drömmen om att starta en graviditetsklinik.

Text: Towe Boström **Foto:** Oskar Omne

VÄNNERNA BLEV INTE särskilt förvånade när Manda Ersgård meddelade sitt beslut om att studera till sjuksköterska på Sophiahemmet Högskola. Efter en lång karriär som bland annat producent och tv-chef var det dags för något nytt.

– Jag var trött på mediebranschen och hade pratat om att bli barnmorska i flera år. Jag är intresserad av hur kvinnor mår och vill hjälpa dem under graviditeten.

I dag är tv-studion utbytt mot sjuksköterskeprogrammet på Sophiahemmet Högskola.

Och just för tillfället Gastroavdelning 92 på Danderyds sjukhus där Manda genomför tredje årets verksamhetsförlagda utbildning.

– Allt det jag lärt mig på skolan och läst i böcker under tre års tid har fått en helt ny innebörd, tillsammans med en förståelse för det starka band som finns mellan kollegor och patienter. Högskolan har verkligen låtit oss utvecklas och både studenter och lärare stöttar varandra och delar med sig av sina kunskaper.

Målet och drömmen om att utbilda sig till barnmorska kommer allt närmare. Manda ser

att det finns ett behov av ett forum där kvinnor får tid och hjälp med sina tankar och problem både före, under och efter graviditeten.

– Jag vill starta något eget som har med kvinnor och barn att göra. Vi svenskar är duktiga och kända för vår mödravård, jag skulle vilja använda de kunskaperna för att hjälpa kvinnor utomlands, kanske i USA. Men nu gäller det först och främst att lära sig så mycket som möjligt innan det är dags att smälta in sig mot barnmorskeyrket. ■



NAMN: Jens Byggmark

ÅLDER: 28 år.

GÖR: Landslagsåkare i alpin skidåkning, inriktning på slalom.

MERITER: VM-silver individuellt 2011, 2 VM-silver i lag, 2 världscupsegrar.

Rehab i stället för OS

Under ett träningsåk i Schweiz krossades drömmen om OS. Ett avslitet korsband tvingade Jens Byggmark att ändra målsättning – från medaljer till ett friskt knä.

Text: Johan Forsstedt **Foto:** Samir Soudah

Jag tror att jag kommer att börja tävla igen först nästa säsong. Det känns ganska tungt men det är bara att gilla läget och satsa hårt på rehabträningen, säger Jens Byggmark under ett rehabpass på Capio Artro Clinic på Sophiahemmet.

Det var i början av september som olyckan var framme. Jens Byggmark var på väg mot sitt livs form men ett felskär under ett uppvärmningsåk i Schweiz förändrade allt: höger skida åkte ut åt sidan samtidigt som vänster skida högg fast i snön. Det smälde till i högerknät och det var inget snack om att något allvarligt hade hänt.

– Jag kände direkt att något gick sönder och det blev alldeles varmt i knät. Jag försökte ljuga lite för mig själv och tänkte att det kanske var något som bara blev utsträckt, men jag kände ju att något gick av.

EFTER FLYGRESAN till Sverige och Stockholm gjordes en magnetkameraundersökning på Sophiahemmet redan samma kväll. Beskedet var dystert: det främre korsbandet i höger knä var helt av.



”I teorin kanske jag hade kunnat köra någon av de sista tävlingarna i vinter men det känns inte värt att chansa på det då jag ändå missar OS

– Det var ett riktigt hårt besked att få rakt i ansiktet: ”Du missar OS, satsa på nästa säsong.” Det var jätligt hårt. Men jag kände direkt att jag fick en bra hjälp här med kunnig personal som gav mig mycket information om skadan och om vad som krävs för att komma tillbaka, det hjälpte mig att se framåt.

NU TRÄNAR ”BYGGIS” tre till fyra gånger i veckan på Capio Artro Clinic på Sophiahemmet under översikt av sjukgymnasten Peter Drugge. Fokus ligger på att bygga upp balansen och styrkan i och runt knät, samt att hitta kontakten med lärmuskulaturen igen. Det blir mycket benpress och lårcurl med låga vikter, långt ifrån vad han är van att köra.

– Ärligt talat så är rehabträning väldigt tråkigt, egentligen vill man trycka på maximalt men det går ju inte. Mitt recept för att ta mig igenom träningen är att bara stänga av hjärnan och köra. Då är det också väldigt bra att ha någon som pushar en och kollar att man gör rätt.

Hur har rehabiliteringen gått så här långt?

– Det har gått bra, min sjukgymnast är hård men grymt bra. Jag tar små steg framåt hela tiden och har inte åkt på några stora bakslag. Knät har svullnat upp någon gång och då blir man orolig och tror att man har gjort något fel. Men det är tydligen så det brukar vara och man får ta ett steg i taget.

När kan du vara tillbaka och tävla igen?

– Jag siktar stenhårt på nästa säsong. I teorin kanske jag hade kunnat köra någon av de sista tävlingarna i vinter men det känns inte värt att chansa på det då jag ändå missar OS. Jag har mycket kvar att ge i världseliten och vill inte äventyra något. Men jag tränar ändå hårt och målmedvetet för att kunna komma tillbaka i hård träning och kanske kunna åka lite skidor igen i vår. Det här bakslaget kommer inte att stoppa mig! ■

SNABB SPECIALISTHJÄLP TILL SKIDELITEN

Sedan flera år samarbetar Sophiahemmet med det svenska skidlandslaget för att ge elitåkarna snabb specialistvård.

– Allt har varit perfekt från första början, säger Jens Byggmark om det omhändertagande han fått. Det är också skön stämning här, med både elitidrottare och motionärer som delar samma strävan efter att bli bra igen.”

”De största bovorna i fråga om korsbandsskador är bollsporter”

Hur går det för Jens?

Vi ställer frågan till Peter Drugge, sjukgymnast på Capio Artro Clinic på Sophiahemmet och ansvarig för Jens rehabilitering efter korsbandsoperationen.

– Han ligger bra till, kanske till och med lite före schemat. Knät är stabilt och han har behållit musklerna skapligt. Men risken när man börjar må bra lite för fort är att man ökar belastningen i för snabb takt. För det är inte bara musklerna som ska tränas upp, det pågår också en läkeprocess inuti knät som tar ungefär tre månader. Och är man ute och går lite för mycket kan knät bli överbelastat och svullet.

Hur viktigt är det att snabbt få upp muskelstyrkan?

– Det är A och O i rehabiliteringen. Det som händer när man får en skada är att hjärnan på sätt och vis stänger av musklerna runt om det skadade området för att skydda kroppen.

Denna funktion är väldigt bra precis vid olyckstillfället men är sämre när man vill försöka komma tillbaka. Det finns en stor risk att man tappat muskler väldigt snabbt. Vi har därför jobbat mycket med elstimulator för att få muskelfibrerna att klicka i gång igen.

Hur vanligt är korsbandsskador inom alpin skidåkning?

– Det är farten i utförsåkning som skapar stora krafter och därför är det en risksport gällande korsbandsskador. Men de största bovorna i fråga om korsbandsskador är bollsporter, både

i exempelvis fotboll och handboll förekommer det mycket oftare.

Är det bara otur eller finns det genetiska förklaringar till varför man råkar ut för en korsbandsskada?

– Risken varierar från person till person. Precis som du kan ha 47 eller 41 i skor och vara helt normal, så kan du på samma sätt ha ett lite tunnare korsband än andra. Och det är svårt att veta om det är tjockt eller tunt innan det händer något.

– Jag hade en gång en patient som spelade fotboll för Brommapojkarna, när vi gick in och tittade i hans knä såg



Peter Drugge.

vi att han hade i princip två sytrådar som korsband.

Hur skulle du säga att Jens Byggmarks prognos ser ut?

– En bra förutsättning för Jens är att det ”bara” var det främre korsbandet som gick av, inget annat gick sönder. Och om en ”vanlig” patient

kan vara tillbaka efter åtta-nio månader så kan en elitidrottare vara tillbaka efter sex-sju månader eftersom de kan träna mycket mer.

Jens kommer att stå på snö igen i april och då kommer han att kunna gå för fullt. Det är ju inte ett nytt knä han har men det kommer i teorin ha samma hållfasthet som innan. ■

KRÖNIKA



► Jan Åke Lindgren, rektor

GLADA NYHETER!

2013 VAR LÄNGE ett tufft och ganska jobbigt år. Inte bara för att det magra utfallet i regeringens budgetproposition inför innevarande år och det bistra klimatet i vården med sjunkande intresse för uppdragsutbildning som följd tillsammans för närvarande slår hårt på högskolans ekonomi. Dessutom hade ett antal medarbetare, jag själv inräknat, utöver de ordinarie arbetsuppgifterna lagt ner hundratal timmar på UK-ämbetets pågående kvalitetsutvärdering av våra examensrätter.

I det läget behövde det hända något alldeles extra positivt och roligt! Och plötsligt kom det som på beställning flera glada besked från regeringen. Det första glädjeämnet var ändringen av examensordningen för specialistsjuksköterskeexamen i början av augusti. Denna förändring, som i och för sig var väntad och efterlängtd av många, ger universitet och högskolor rätt att utfärda specialistsjuksköterskeexamen med nya inriktningar. För högskolans del var timingen optimal! Nu kunde vi redan i september starta

tre helt unika specialistsjuksköterskeprogram med inriktning mot akutsjukvård, hjärtsjukvård och palliativ vård genom en lättare ”make over” av våra magisterprogram med samma inriktningar. Dessa program skapades för att vi skulle vara redo om och när förändringen skulle träda i kraft. Och glädjen ökade kraftigt, när studenterna som antagits till magisterprogrammen insåg att de även skulle kunna få ut en specialistsjuksköterskeexamen efter genomgången utbildning. De nya programmen har också väckt ett stort intresse både från enskilda sjuksköterskor som vill specialisera sig och från olika vårdgivare runt om i landet.

SEN KOM FLERA glada nyheter! I slutet av augusti meddelade regeringen att man beslutat ge Sophiahemmet Högskola rätt att utfärda Barnmorskeexamen och en knapp månad senare kom så budgetpropositionen för 2014 med bekräftelse på att vi från nästa år får statligt forskningsstöd. Dessutom får högskolan, förutom den pågående utbyggnaden av sjuksköterskeprogrammet, en ytterligare ökning av utbildningsuppdraget som ett led i regeringens satsning på Hälso- och vårdutbildningar i Stockholm från och med 2015. Dessa platser kommer väl till pass, bland annat när vi startar Barnmorskeutbildning hösten 2014.

Slutligen vill jag nämna ytterligare ett glädjeämne! Under innevarande år har högskolan efter sedvanliga sakkunnighetsbedömningar befordrat fyra nya professorer och antagit två nya



docenter. Ett fantastiskt kvitto på att forsknings-satsningen som inleddes i början av 2000-talet är på rätt väg! Forskarna presenteras på annan plats i denna tidning. Nu går vi vidare och planerar för att ansöka om doktorsexamensrätt i oktober 2015. ■

”Och plötsligt kom det som på beställning flera glada besked från regeringen.



– De som har deltagit har visat stort intresse, säger Ewa Englund.

MINISYMPOSIER FÖR KUNSKAPSUTBYTE

I SYFTE ATT SKAPA en mötesplats för kunskaps- och erfarenhetsutbyten mellan sjuksköterskor inom SH-sfären har högskolan fram till oktober i år genomfört sex av åtta planerade minisymposier, bland annat inom områden som akutsjukvård, diabetesvård, vårdighet och bemötande.

Minisymposierna har pågått mellan kl 16 och 20 i en

av högskolans föreläsningssalar och det är 10–25 sjuksköterskor som träffats vid varje tillfälle.

– Deltagarantalet har varit relativt lågt men de sjuksköterskor som deltagit har visat stort engagemang och intresse både vid föreläsningar och i seminariediskussioner, säger Ewa Englund, utbildningschef och studierektor för utbildningar på avancerad nivå och uppdrag vid Sophiahemmet Högskola. ■

SAVE THE DATE:

15 januari kl 16.30 2014

Högtidsföreläsning och stipendieutdelning.



KOMMANDE DISPUTATIONER:

6 december: Monika Rådestad, katastrofmedicin, Sophiahemmet Högskola, Erforsallen kl 10:00

13 december: Hanna Lachmann, pedagogik, Södersjukhuset, Aulan kl 09:00

Läs mer www.shh.se

"Många gravida kände stor oro"

Sjukvården kan bli bättre på att kommunicera med gravida kvinnor som får besked om fosteravvikelse vid ultraljudet. Det konstaterar Nina Asplin i sin doktorsavhandling.

– BAKGRUNDEN TILL MIN

avhandling är att jag efter 4–5 års arbete som ultraljudsbarnmorska kände att vi inom vården inte alltid kunde ge ett bra bemötande till de kvinnor som får ett dåligt besked efter undersökningen. Min utgångspunkt i avhandlingen är kvinnornas upplevelser kring beskedet och hur vi kan förbättra omhändertagandet, även om vi förstås aldrig kommer undan att det är en jobbig situation oavsett hur mycket information som ges och mottas.

Nina Asplin har djupintervjuat 27 kvinnor med upptäckta fosteravvikelser. Många uppgav att den information de fick efter undersökningen var otillräcklig. De flesta kvinnor som väntade ett barn med fosteravvikelse uttryckte stort behov av information vid flera tillfällen för att att underlätta den svåra beslutsprocessen.

– Många kvinnor kände stark oro och hade depressiva symtom, både under graviditeten och i samband med och efter förlossningen. Nästan var



Nina Asplin.

tionde kvinna uppgav att de under graviditeten funderat på att göra sig själva illa!

För att kvinnorna ska kunna få adekvat stöd behöver kommunikationen förändras utifrån kvinnans behov av empati

– tillståndsanpassad kommunikation – samt en förbättring

av uppföljningen ske. Detta skulle öka möjligheten till en god vårdkvalitet, konstaterar Nina Asplin.

– Avhandlingens resultat kan användas som ett stöd för hälso- och sjukvårdspersonal att utveckla kommunikationen med kvinnor i situationer när information om avvikelser ska ges. Det är också viktigt att vidareutbilda hälso- och sjukvårdspersonal för att de ska kunna möta patienters behov på bästa sätt. ■

FAKTA

- ▶ 2 procent av alla barn som föds har en fosteravvikelse.
- ▶ Cirka hälften av alla fosteravvikelser upptäcks vid ultraljudscreeningen.



Ämnet för november vårdkonferens: Vård av våra yngsta och äldsta ur ett prehospitalt perspektiv.

STORT INTRESSE FÖR NORDISKA VÅRDKONFERENSERNA

DE FEM FÖRSTA nordiska vårdkonferenserna som genomförts under 2013 i högskolans regi har varit välbesökta med totalt 375 deltagande sjuksköterskor, läkare, undersköterskor, socionomer, kuratorer och psykologer från Sverige och våra nordiska grannländer.

– Vårdkonferenserna har haft fokus på aktuella ämnen inom akutsjukvård, palliativ vård, hjärtsjukvård och demensvård. Deltagarnas utvärderingar av konferenserna har genomgående visat höga poäng för både innehåll, presentationer och kringarrangemang, säger Ewa Englund, utbildningschef och studierektor för utbildningar på avancerad nivå och uppdrag vid Sophiahemmet Högskola.

De två kommande vårdkonferenserna som genomförs i november handlar om gastrointestinal endoskopi/tarmcancer och om prehospital vård. Läs gärna mer i nyhetsrapporterna från vårdkonferenserna på www.shh.se under Konferenser.

UNDER 2014 PLANERAS för fyra nordiska vårdkonferenser och det pågår just nu diskussioner om vad konferenserna kommer att handla om. Enligt Ewa Englund är det dock beslutat att en av konferenserna ska handla om kvinnors och barns hälsa, ett särskilt angeläget ämne nu med tanke på att BB Sophia öppnar sin verksamhet och högskolan startar barnmorskeprogrammet för första gången hösten 2014. ■

HÖGSKOLAN FÅR FLER NYA SPECIALISTUTBILDNINGAR

SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA KAN NU

erbjuda examen för specialistsjuksköterskor inom akutsjukvård, hjärtsjukvård och palliativ vård. Inriktningarna finns sedan tidigare som magisterprogram men det är först efter regeringens beslut i somras om valfria specialistinriktningar som högskolan nu kan ge en formell specialistsjuksköterskeexamen.

Redan i höst kommer de studenter som läser inriktningarna inom akut-

sjukvård, hjärtsjukvård och palliativ vård att kunna ta sin examen som specialistsjuksköterska.

– Vi har dagligen frågor från vårdgivare och sjuksköterskor om de nya specialistsjuksköterskeprogrammen, berättar Ewa Englund, utbildningschef och studierektor för utbildningar på avancerad nivå. Framför allt akutklinikerna har hört sig för om vi kan erbjuda utbildningsplatser i form av uppdragsutbildning hösten

2014, då alla sökande inte kan få plats inom det reguljära programmet. Ett stort problem för dem i nuläget är den stora omsättningen på akutsjuksköterskor. Genom att det nu finns en specialistsjuksköterskeutbildning inom akutsjukvård hoppas de på att kunna behålla sina sjuksköterskor. Tidigare har många erfarna akutsjuksköterskor gått vidare till specialistutbildningar inom intensivvård och anestesi. ■



”Det finns alltid något mer man kan göra”

Carina Lundh Hagelin var med att bygga upp en av landets första kliniker för vård i livets slutskede. Nu är hon ansvarig för utbildningen inom palliativ vård vid Sophiahemmet Högskola.

Text: Inger Sundelin Foto: Oskar Omne

Jag minns speciellt en ung patient med en långt gången cancersjukdom. När han kom till avdelningen började han måla, i starka färger och stora former. En gradvis förklarning gjorde att han inte längre kunde äta så han läste kokböcker istället. Vi kom varandra mycket nära. Jag var där tillsammans med familjen då han dog. Jag blev starkt berörd.

Carina Lundh Hagelin berättar om tiden som sjuksköterska på Stockholms Sjukhem, en av de första kliniker i Sverige för vård i livets slutskede. Om patienter och anhöriga och om all den glädje och gemenskap som fanns där, trots sorg, sjukdom och lidande.

– Jag tror aldrig jag har skrattat så mycket med patienter och kollegor på någon annan arbetsplats, säger Carina, i dag lektor på Sophiahemmet Högskola och ledare för forskningsområdet Palliativ vård.

Som 17-åring utbildade hon sig till undersköterska och började jobba inom äldreomsorgen. Hon vidareutbildade sig till sjuksköterska och jobbade några år vid Avesta lasarett.

– Redan tidigt väcktes mitt intresse för vad som kan göras för att ge de obotligt sjuka patienterna en bättre vård. Så när möjligheten att få vara med att bygga upp en palliativ vårdavdelning vid Stockholms Sjukhem dök upp 1991 kändes det helt rätt för mig.

På avdelningen fanns ett helt nytt tänkande kring patienterna med ledord som symtomlindring, teamarbete, värdighet och gott slut.

– Vår filosofi – och som är den palliativa vårdens inriktning – var att låta patienterna få leva sitt liv så länge som möjligt. Att fortsätta göra vardagliga saker, träffa sina anhöriga och ha kvar sina rutiner, berättar hon.

DEN GÄNGSE UPPFATTNINGEN hade varit att det inte fanns något mer att göra för de här patienterna. De fick ligga kvar på de vanliga avdelningarna ända till slutet och när läkarna gick ronden valde de ofta att gå förbi dem. Det fanns ju inte mer att göra.

– Vi tänkte tvärtom, att det alltid finns något mer man kan göra, om det så bara är något så enkelt som att prata en stund eller att finnas bredvid.

Det var under tiden på Stockholms Sjukhem som Carina började intressera sig för det som kom att bli ämnet för hennes doktorsavhandling: den extrema trötthet – fatigue – som drabbar svårt sjuka patienter. Det är en enorm trötthet, fysiskt och mentalt, som det inte går att sova sig pigg från.

– Vi vet i dag att fysisk aktivitet – till exempel promenader – kan lindra, men fortfarande saknar vi kunskap om vad som är orsaken bakom fatigue. Just nu diskuteras inflammatoriska processer i kroppen som en möjlig orsak.

Problemen kan vara svårare i ett tidigt skede men

”Vår filosofi var att låta patienterna få leva sitt liv så länge som möjligt. Att fortsätta göra vardagliga saker.

lindrigare när patienten närmar sig slutet, förklarar hon. En möjlig teori är att den svåra tröttheten kan vara ett skydd för att förhindra ett psykiskt sammanbrott, men det kan också vara något som ingår i döendeprocessen.

CARINA INGICK I den första kullen doktorander på Nationella forskarskolan i vård och omsorg vid Karolinska Institutet och 2008 disputerade hon med avhandlingen ”Fatigue hos patienter med avancerad cancer”. Handledare var Carl Johan Fürst, en förgrundsfigur inom palliativ vård och tillika hennes chef under tiden på Stockholms Sjukhem.

Efter disputationen var Carina ett år på Enheten för klinisk cancer epidemiologi vid Karolinska Institutet som gör ingående enkätstudier kring de problem som drabbar patienter med cancer. Men en dag blev hon tipsad av nuvarande kollegan Ulrika Kreicbergs om en ledig tjänst som lektor i omvårdnads kunskap på Sophiahemmet Högskola. Och bestämde sig för att söka.



NAMN: Carina Lundh Hagelin.

ÅLDER: 50 år.

FAMILJ: Man och två döttrar, 11 och 10 år.

BOR: Solna.

INTRESSEN: Påta i trädgården, laga och äta god mat, läsa, vara med familjen.



– Jag hade egentligen inte tänkt att jag skulle jobba med utbildning, men jag tilltalades av Sophiahemmet Högskolas värdegrund och tanken på att få arbeta vid en mindre, men väl renommerad högskola.

I dag är hon ansvarig för undervisningen inom palliativ vård och programledare för det nya specialistsjuksköterskeprogrammet inom samma område. Det nya programmet har utvecklats från högskolans magisterutbildning inom palliativ vård där den första kullen nu är inne på sitt andra år.

– Det är en stor glädje för mig att möta studenter och jag vet att de tycker ämnet är viktigt, säger hon. För studenterna på grundutbildningen kan bara tanken på att möta döende människor vara skrämmande. När jag träffar dem försöker jag förmedla att det handlar om att våga stå kvar även när det är svårt, och att vi inte behöver ha svar på allting. Medan studenterna som går specialistutbildningen däremot behöver verktyg och metoder som utvecklar dem och deras arbete.

– Jag ser utbildning inom palliativ vård som oerhört viktigt. Man kan kanske tro att det är något man kan ändå med viss erfarenhet, men jag menar att utbildningen är väldigt viktig för att patienter och närstående ska få en så bra vård som möjligt.

PÅ OLIKA SÄTT försöker Carina använda den senaste forskningen i sin undervisning och att studenterna ska använda sina kunskaper i kliniskt arbete.

– De får till exempel i uppgift att skatta smärta. Först ska de ange hur de själva uppfattar patientens smärta på en skala mellan 1 och 10. Sedan får patienten själv uppskatta sin smärta på samma skala. Inte minst för de erfarna studenterna blir det en utmaning att se hur deras uppfattning skiljer sig från patientens.

Begreppet palliativ vård är väl känt i dag, men det finns mer att göra. Inte minst måste kunskap och de verktyg som finns spridas till övriga delar av vården.

Ett mycket uppskattat initiativ i den riktningen gjordes i våras då Sophiahemmet Högskola anordnade en nordisk vårdkonferens om palliativ vård med fokus på hur ett palliativt förhållningssätt kan implementeras utanför specialiserade palliativa enheter. ■



På nya tjänster: docent Agneta Wennman-Larsen, docent Susanne Georgsson Öhman, professor Unn-Britt Johansson och professor Maria Kumlin.

Sex viktiga tillskott i högskolans utveckling

Sophiahemmet Högskola har under året fått tillskott av fyra nya professorer och två docenter. Det är ett viktigt steg i utvecklingen av forskningen på högskolan.

Text: Inger Sundelin **Foto:** Samir Soudah

SOPHIANYTT TRÄFFAR Maria Kumlin, professor i medicinsk vetenskap, Unn-Britt Johansson, professor i omvårdnadsvetenskap, Agneta Wennman-Larsen, docent i vårdvetenskap, Susanne Georgsson Öhman, docent i omvårdnadsvetenskap, Ulrika Kreicbergs, professor i vårdvetenskap samt Björn Fossum, professor i omvårdnadsvetenskap för att prata om vikten

av forskning på Sophiahemmet Högskola och hur den kommer studenterna till del.

Varför är det viktigt för Sophiahemmet Högskola att ha god tillgång till lärare som också är forskare?

MARIA: Vi vill att våra studenter ska få del av den senaste forskningen. Då måste vi som undervisar ha den kompetens och forskningserfarenhet som krävs. Och fortsätta med vår

forskning parallellt med undervisningen för att kunna vidareutvecklas.

SUSANNE: Vi vill göra våra studenter till forskningskonsumenter. Göra dem medvetna om att det ständigt kommer nya rön och få dem att implementera de nya kunskaperna. Och bli medvetna om att de måste fortsätta lära också när de har kommit ut i yrkeslivet.

AGNETA: Det finns även ett egenvärde i att högskolan bedriver forskning. Det är viktigt att vi ligger långt framme och kan bidra till kunskapsutvecklingen.

UNN-BRITT: Forskning behövs för att bedriva och utveckla högkvalitativ utbildning inom hälsa och vård. Vi behöver också en akademisk forskarmiljö för att skapa ett attraktivt lärosäte för studenter och forskare, såväl nationellt som internationellt.

ULRIKA: Forskning är nyckeln till vårdutveckling och grunden för detta ligger hos den kritiskt granskande sjuksköterskan. Att redan under grundutbildningen introduceras i vetenskapsprocessen och träffa forskare hoppas vi ökar intresset hos studenterna för forskning och vårdutveckling.

BJÖÖRN: Dels för att vi ska kunna undervisa studenter på grundläggande och avancerad nivå om senaste forskningsrön, dels är vi en lärande organisation där det är nödvändigt att vi är många forskare som bevakar olika områden av vetenskap och ny kunskap.

Hur tas omvårdnadsforskningen emot i dag?

MARIA: Förståelsen för nyttan av omvårdnadsvetenskap och patientnära forskning ökar. Ett exempel är läkemedelsindustrin, där man numera inte bara studerar de medicinska effekterna av ett läkemedel utan också frågar patienterna hur de upplever effekter och biverkningar.

AGNETA: Överhuvudtaget har omvårdnadsforskningen och omvårdnadsforskarna en mer självklar plats i dag. Ett bra exempel är cancerområdet där jag är verksam. Där finns det på ett självklart sätt med omvårdnadsforskare i arbetet med kvalitetsutveckling på nationell nivå.

UNN-BRITT: Det finns en bred efterfrågan på vetenskaplig kompetens inom omvårdnadsvetenskap för att utveckla vården. Vi har bland annat tagit fram ett kunskapsunderlag för insulinpumpar vid diabetes. Vår forskning kommer bland annat att användas i det nationella kvalitetsregistret som har till syfte att utveckla vården.

MARIA: I och med att Sophiahemmet Högskola

får statligt forskningsanslag från 2014 kommer vår satsning på omvårdnadsforskning öka än mer.

BJÖÖRN: Intresset är mycket stort, både från den egna professionen men även från andra yrkesgrupper. Själv har jag nära samarbeten med forskande läkare, psykologer, sjukgymnaster och sociologer i Sverige och i andra länder – jag tror att omvårdnadsforskningen vinner mycket på att ha nära kontakt med andra discipliner. Vårdproblem är sällan antingen omvårdnad eller medicin, utan i de flesta tillfällen både och.

Vad är fördelarna med att ha Sophiahemmet Sjukhus så nära?

MARIA: Det ger oss stora möjligheter till forskningssamarbeten med andra professioner och det är lätt att komma i kontakt med patienter, till exempel i ett pågående samarbete med Stockholm Gastro Center där vi studerar sjukdomsförlopp vid IBD.

ULRIKA: Det är alltid en fördel om det finns en närhet mellan klinik och forskning – de befruktar varandra.

AGNETA: Det är inte bara högskolan som tar initiativ till forskningsprojekt. Vi fick en fråga från Christinakliniken om vi kunde utveckla en studie av hur män med prostatacancer som vårdas där upplever nya behandlingsstrategier. Det har i sin tur lett till ett vidare samarbete med andra universitet och kliniker i landet.

UNN-BRITT: Just nu genomför vi ett stort forskningsprojekt tillsammans med Husläkarmottagningen där vi ska hitta metoder för ökad fysisk aktivitet, bland annat med stegräknare, hos personer med typ 2-diabetes och prediabetes. Deltagarna ingår i ett strukturerat livsstilsprogram med stöd av diabetessjuksköterska och folkhälsonutritionist. Det är ett tydligt exempel på hur vi kan samarbeta.

BJÖÖRN: Jag har inte etablerat forskningssamarbete med Sophiahemmet Sjukhus, men väl undervisat magisterstudenter från sjukhuset och även haft annan utbildning och handledning för personal. En viktig vårdfråga är patientsäkerhet där vi har samarbetat i mindre projekt. ■

"TALA OM KETCHUPEFFEKT!"

DET ÄR NATURLIGTVIS fantastiskt roligt för ett mindre lärosäte som vårt att få möjlighet att befördra fyra nya professorer och anta två ny docenter under ett och samma år. Här kan man faktiskt tala om "ketchup-effekt". Så kommenterar Jan Åke Lindgren, rektor för Sophiahemmet Högskola utnämningarna.

– Samtidigt är detta ett tydligt kvitto på den snabba utveckling som forskningen vid Sophiahemmet Högskola har genomgått under 2000-talet, inte bara när

det gäller antalet forskare och doktorander, utan också med avseende på forskarnas kompetens och meritering. Förhoppningen är att detta ska skapa ytterligare drivkraft för forskningsutvecklingen och även komma studenterna till del i form av ännu tydligare forskningsanknytning i högskolans olika utbildningsprogram. ■



Jan Åke Lindgren.



Professor Ulrika Kreicbergs och professor Björn Fossum.

SEX UTNÄMNINGAR I ÅR

Sophiahemmet Högskola har befördrat fyra nya professorer och antagit två nya docenter under 2013.

Maria Kumlin, professor i medicinsk vetenskap.

Undervisar: farmakologi, luftvägssjukdomar och forskningsdesign.

Forskningsbakgrund: inflammatoriska sjukdomar som astma, KOL och IBD.

Unn-Britt Johansson, professor i omvårdnadsvetenskap.

Undervisar: omvårdnad vid diabetes och forskningsmetodik.

Forskningsbakgrund: långvariga sjukdomstillstånd med fokus främst på diabetesvård.

Agneta Wennman-Larsen, docent i vårdvetenskap.

Undervisar: magisterprogrammet med inriktning på palliativ vård.

Forskningsbakgrund: sociala konsekvenser av cancersjukvård, palliativ vård och närstående.

Susanne Georgsson Öhman, docent i omvårdnadsvetenskap.

Undervisar: sjuksköterskeprogrammet, handleder doktorander och kommer att undervisa i det nya barnmorskeprogrammet.

Forskningsbakgrund: kvinnor och barns hälsa.

Ulrika Kreicbergs, professor i vårdvetenskap.

Undervisar: palliativ vård av barn och unga.

Forskningsbakgrund: det svårt sjuka barnet och dess anhöriga.

Björn Fossum, professor i omvårdnadsvetenskap. **Undervisar:** kommunikation, samtal och bemötande i vården och vetenskapliga metoder. **Forskningsbakgrund:** kommunikation i sjukvården.

Samtliga examinerar självständiga arbeten i omvårdnadsvetenskap.

Fokus på vårdutveckling

Många dialyspatienter närmar sig livets slut. Men vården tar inte alltid hänsyn till de existentiella frågor det medför, visar en avhandling av Lena Axelsson. Hon har nyligen tillträtt helt ny kombinationstjänst där vårdutveckling på Sophiahemmet Sjukhus ingår.

Text: Inger Sundelin **Foto:** Oskar Omne

LENA AXELSSON HAR en bakgrund som sjuksköterska på dialysenheten på Sophiahemmet. Det är också erfarenheterna därifrån som ligger till grund för hennes doktorsavhandling "Living with haemodialysis close to death – patients' and close relatives' experiences" där hon under ett år följde svårt sjuka patienter som behandlas med dialys. Hon har också intervjuat anhöriga till patienter som har avlidit.

– På en dialysavdelning är teknik och livsuppehållande åtgärder i fokus och då kan patienternas existentiella behov få stå tillbaka, säger hon. Men statistik visar att en fjärdedel av patienterna på en dialysavdelning lever sitt sista år. Därför är det viktigt att öka kunskapen om hur patienterna och deras anhöriga upplever det och hur vården kan anpassas för deras behov mot livets slut.

Dödens närvaro var tydlig på flera sätt i intervjuerna med patienterna men deras fokus var många gånger inställt på att leva i nuet och att uppleva välbefinnande, även om de också oroade sig för hur den sista tiden skulle bli.

– Patienterna berättade att de tyckte det var svårt att prata med sina närstående om döden, de ville inte belasta dem ytterligare eller göra dem ledsna. Det var inte heller självklart för dem att ta upp den frågan med personalen. Det är viktigt att visa att man är intresserad av att lyssna och samtala om deras tankar om framtiden, om att leva och dö med hemodialys. Och att man planerar vården utifrån patientens tankar så man inte kommer i otakt mot livets slut, till exempel så som att patienten fokuserar på välbefinnande

medan vården fortfarande fokuserar på överlevnad.

FÖR ATT KUNNA ge patienterna en bättre vård kan en integration på dialysavdelningen av den palliativa vårdfilosofin med fokus på symptomlindring, teamarbete kommunikation, relation och stöd till närstående vara till hjälp och stöd, konstaterar hon.

Lena Axelsson har helt nyligen tillträtt en kombinationstjänst på Sophiahemmet där hon förutom att vara biträdande lektor på högskolan och sekreterare i forskningsutskottet även ska arbeta med vårdutveckling på sjukhuset.

Sophiahemmets ledning har uttryckligen sagt att forskning och utveckling ska vara en del av Sophiahemmets verksamhet och en viktig uppgift för henne är att öka samverkan mellan högskolan och sjukhuset. Denna satsning är också ett led i att sjukhuset skall vara en attraktiv arbetsplats.

– Tjänsten tydliggör närheten och underlättar en utveckling av samarbetet mellan sjukhuset och högskolan.

Till en början under hösten träffar Lena Axelsson verksamhetschefer och chefsjuksköterskor på i första hand Sophiahemmets egna verksamheter för att ta reda på vilka behov som finns, och hur hon kan bidra och stödja personalen i vårdutveckling och patientnära forskning på Sophiahemmet. Det ger en grund för uppdraget.

– Skriv att alla intresserade är välkomna att kontakta mig, säger hon. ■
lena.axelsson@shh.se 08-406 29 12

En välkommen present till Sophiahemmets jubilarer.



Enligt prins Eugens önskan ska de tolv Waldemarsuddekrukorna under porträttet av drottning Sophia vara fyllda med säsongens blommor.

Med kunglig glans

Waldemarsuddekrukan är en traditionell present när någon firas eller avtackas på Sophiahemmet. Den vackra kukan designades av drottning Sophias son prins Eugen och har en mycket speciell historia. **Text:** Per Westergård **Foto:** Waldemarsudde

Prins Eugen var något så ovanligt som en prins som vigde sitt liv åt konsten, därav smeknamnet Målarprinsen. Än i dag är hans verk och gärning levande, kanske allra tydligast i hans hem Waldemarsudde på Djurgården i Stockholm.

Där kan man även se och känna att han hade ett nära och varmt förhållande till sin mor drottning Sophia. Allra tydligast syns det i det porträtt som prinsen lät beställa av Anders Zorn,

den tidens stora porträttmästare. Med några breda penseldrag har Zorn gett drottningen en lyskraft som har berört många betraktare genom åren. Många lyfter också fram den vita dräktens lätthet och att ansiktet nästan smälter samman med bakgrunden.

Verket som hänger i stora salongen på Waldemarsudde har dessutom fått en inramning som ytterligare förstärker känslan av en sons kärlek till sin mor. I direkt anslutning till tavlan

står alltid tolv stycken av prinsens egenhändigt designade Waldemarsuddekrukor. Enligt prins Eugens testamente ska krukorna alltid vara fyllda med säsongens blommor. Helst av allt ska de gå i blått eller vitt.

Alla vet kanske inte att det finns en kopia av Zorns målning i Solhemmet som tidigare var sköterskehem och numera används av högskolan.

DEN ÅTTKANTIGA KRUKAN med lika många fotstöd har en dekor av både vertikala ribbor och vågband. En form som prins Eugen tog fram 1915 för att den skulle passa i hans eget hem, men även för att han alltid skulle ha en gåva att ge bort när det var dags att fira någon av hans många vänner. Senare har kukan, som finns i fem varianter, blivit uppskattad av en betydligt större krets. I dag betraktas Waldemarsuddekrukan som ett av den svenska konstindustrins mest betydande föremål.

Krukan tillverkades ursprungligen av Gustavsberg men när prinsen dog 1947 upphörde produktionen. Fem år senare återupptogs tillverkningen, nu för att bli en exklusiv souvenir. Ända sedan dess har museibutiken på Waldemarsudde haft ensamrätt att sälja krukorna.

För Sophiahemmet har Waldemarsuddekrukan kommit att få en alldeles egen betydelse. Den används numera som gåva vid högtidliga tillfällen till såväl medarbetare som gäster till Sophiahemmet. ■



Hela gänget samlat.

STUDIERESA TILL KRAKOW

I SEPTEMBER ÅKTE två grupper från Vårdenheten på studieresa till Krakow. På det späckade programmet stod bland annat ett studiebesök på det privata ortopedsjukhuset Ortopedicum.

Gruppen gjorde även ett besök på det medicinhistoriska

museet Anatomicum för en guddad tur bland skelett och välbevarade människodelar. (Tack till Karol Zyto som ordnade stuidebesöken!)

Resan blev möjlig tack vare en privat donation till Vård-avdelningen. ■

Vinn boken "Introvert"!

Vi lottar ut tre exemplar av Linus Jonkmans uppmärksammade bok "Introvert: den tysta revolutionen". För att delta i utlottningen, svara på frågan: När och var kördes det första vinter-OS?

1. 1924 i Chamonix i Frankrike X. 1928 i Sankt Moritz i Schweiz 2. 1932 i Lake Placid USA

Mejla ditt svar till sophianytt@spoon.se. Senast den 10 januari behöver vi ditt svar.

VINNARE SOPHIANYTT 1/13

Grattis till: Kerstin Welinder Ramnö, Folke Frendin, Ingvor Funke. Rätt svar: Ingmar Bergmans far var präst.

TEATER OM SÖMNAPNÉ VANN PRIS I USA

SÖMNKLINIKEN VID ALERIS

FYSIOLOGLAB har vunnit ett prestigefyllt pr-pris i USA för sin teaterpjäs "Sömnig i Stockholm" som handlar om hur sömnapné drabbar i vardagen och rentav kan utsätta både den sjuka och omgivningen för livsfara.

Teaterpjäsen fick en Silver Anvil of Excellence som ges ut av PRSA, Public Relation Society of America. ■



KALENDARIET

4 december

Julmarknad

4 december

Konstföreningens utlottning

10-20 december

Julkrubban kan ses i kapellet klockan 11.00-14.00.

13 december

Luciamorgon i kapellet.

► För mer info och anmälan: sophiahemmet.se/evenemang

BOKTIPS FRÅN BIBLIOTEKET

BETRAKTAREN BETRAKTAD: ESSÄER AV EN MEDICINSK ANTROPOLOG



Lisbeth Sachs

Förlag: Studentlitteratur
Socialantropologen

Lisbeth Sachs har under lång tid betraktat dem som betraktar den sjuka människan och ställer här utmanande frågor om den medicinska verksamheten.

INTROVERT: DEN TYSTA REVOLUTIONEN



Linus Jonkman

Förlag: Forum

I en värld där allt går fortare och fortare och där bruset blir starkare för varje dag kan det vara en fördel

att vara introvert, och de som fått den gåvan kan skatta sig lyckliga.

NJUTNING: BERÄTTELSE OM KÄRLEK, KÄNSLOR OCH KEMI



Ulf Ellervik

Förlag: Fri tanke

Kemiprofessorn Ulf Ellervik skriver om kroppens belöningssystem. Varför kan

inte en förälskelse vara livet ut? Varför njuter vi av god mat? Vad händer med oss när vi blir deprimerade?

MAJOR PETTIGREWS SISTA CHANS



Helen Simonson

Förlag: Mån-pocket

En varm och humoristisk Romeo- och Juliahistoria om kulturkrockar och kärlek på äldre dar.

BIBLIOTEKET vid Sophiahemmet Högskola har öppet för allmänheten, men lånar endast ut till studenter och personal vid högskolan och sjukhuset.

ÖPPETTIDER UNDER TERMINTID: Måntors 8-18, fre 8-16. Tel: 08-406 28 85.

SÖKBAR DATABAS: www.sophiahemmet-hogskola.se/bibliotekskatalog



Biblioteket Sophiahemmet Högskola finns på Facebook.