

SOPHIA *nytt*

EN TIDNING OM SOPHIAHEMMET | NR 1 APRIL 2010

FOTO: AFTONBLADET BILD



ANNA HAAG:
MJÖLKSTOPP GAV
OS-MEDAJLER

sid 7

FOTO: PER WESTERGÅRD



ROBERT LÖFBERG
GER IBD-SJUKA ETT
BÄTTRE LIV

sid 8

”Lean hjälper
oss att fokusera på
patientens bästa

Peter Seger, vd

sid 12

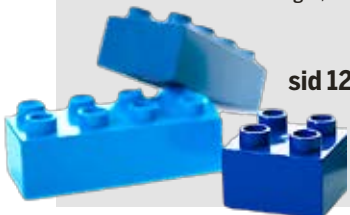


FOTO: HAKAN FLANK

KARIN SEDIG, VET VAD SOM KRÄVS

Från helikoptern till högskolan

HÖGSKOLAN:

Möt nya professorn,
Ingela Rådestad sid 3

SJUKHUSET: Ökande
efterfrågan på över-
viktsoperationer sid 16



FORSKNING: Forskningsut-
skottet delar ut 2 000 000
kronor sid 11

Forskningsrönen ska återföras till vården

SNART ÄR DET dags igen för valrörelsen i Sverige. Det är inte särskilt opportunt att redan nu sja om att de traditionella frågorna kring vård, skola och omsorg kommer att dela politiken i retoriken. Men bakom de retoriska utspelen finns en verklighet som vi alla har att förhålla oss till. Behoven av sjukvård och utbildning ökar och kraven på kvalitet, tillgänglighet och möjligheten att välja själv blir bara starkare.

Hur länge kommer medborgarna att acceptera att en liten utvald skara bestämmer vad som är bäst just för mig? Nej, valfrihetssystemen som börjat införas på flera områden är här för att stanna och kommer snarare att öka än minska de närmaste åren.

Våra patienter vill välja, våra studenter vill välja liksom våra medarbetare. Välja var man vill få sin vård eller sin utbildning. Välja var man vill arbeta. De ökande kraven på valfrihet utmanar oss på Sophiahemmet att skapa förutsättningar för att möta dessa önskemål.

Drottning Sophias uttalande om "en i allo tidsenlig vård" innebär en ständigt levande utmaning för oss alla att kontinuerligt utvecklas.

Utveckling i sig är lite av temat i detta

nummer av SophiaNytt. Sophiahemmets tydliga satsning på den kliniska forskningen i dess olika betydelser är ett kvitto på hur viktigt vi ser på detta med forskning och utveckling. I sommar hoppas vi kunna inviga vårt nya avancerade forskningslaboratorium som tack vare ett generöst bidrag från Ruth och Richard Julins stiftelse blivit möjligt att förverkliga. Här kommer toppmodern laboratorieutrustning för forskningsändamål att finnas tillhands för våra verksamheter på Sophiahemmet.

Våra satsningar på profilområden där vi ger bidrag för forskningsverksamhet på Sophiahemmet liksom bidrag till enskilda medarbetare som vill forska i specifika frågeställningar är ytterligare bevis på våra ambitioner.

DEN OMFATTANDE omvårdnadsforskningen inom Högskolan där vi nu också anställt vår första professor i omvårdnadsvetenskap fortsätter att stärka Sophiahemmet som en viktig aktör i utvecklingen av "god vård". Men den riktigt stora utmaningen är förstas att hela tiden återföra kunskapen till vården, såväl vår

egen vård på Sophiahemmet som sjukvården i stort. Något som Sophiahemmet värnat om i över 125 år, ett arv som vi stolt vårdar vidare.

ATT UTVECKLAS i takt med tiden är ett ansvar vi alla har på Sophiahemmet. Att utvecklas innebär att varje dag sträva efter att göra arbetet lite bättre än vi gjorde i går. Allt i syfte att våra studenter och patienter ska fortsätta att känna trygghet i sitt val av Sophiahemmet.

Peter Seger, vd
Sophiahemmet



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

Innehåll NR 1-2010

Ny professor i omvårdnad

Möt Ingela Rådestad. sid 3

Välkänt varumärke

85 procent av stockholmarna känner till Sophiahemmet. sid 5

Fler IBD-sjuka får hjälp

Robert Löffberg forskar om inflammatoriska tarmsjukdomar. sid 8

Sophiahemmet inför Lean

Sjukhus världen över anammar det japanska tankesättet. sid 12

Internationell satsning

Högskolan vidareutbildar 27 sjuddiabetiska sjuksköterskor. sid 15

Bättre liv med färre kilon

Operation kan vara den enda botten mot svår övervikt. sid 16

Profilen: Karin Sedig

Möt Karin som åker akutläkarbil till föreläsningarna. sid 18

Ring så kommer vi

Servicecenter håller maskineriet i gång. sid 20

Tradition

Examenshögtid i Blå Hallen och Per Lundbergs krönika. sid 23

Till sist

Kalendarium och boktips. sid 24



7 När jag slutade med mjölk försvann problemen

SOPHIANYTT ges ut av Sophiahemmet, ideell förening, Box 5605, 114 86 Stockholm
Telefon: 08-406 20 00. Ansvarig utgivare: Peter Seger.
Redaktion: Marina Dyfverman, Anna Nordström, Lena Engberg, Ewa Englund. Produktion: Spoon Publishing AB. Omslagsfoto: Håkan Flack. Tryck: Exakta, Hässleholm. Kontakt: marknad@sophiahemmet.se

NAMN: Ingela Rådestad. **ÅLDER:** 52 år. **FAMILJ:** Maken Gunnar, tre barn mellan 18 och 27 år och ett barnbarn på fem månader. **KARRIÄR:** Leg. sjuksköterska och barnmorska. Medicine doktor vid Karolinska Institutet 1998. Kommer närmast från en professur vid Mälardalens högskola. Skrivit ett flertal böcker, är ordförande i Spädbarnsfonden och har varit chefredaktör för Svenska Barnmorskeförbundets tidskrift. **INTRESSEN:** Paddlar havskajak och skulpterar i lera.

Professor i omvårdnad

Ingela Rådestad är nytilträd professor i omvårdnadsvetenskap vid Sophiahemmet Högskola. En central fråga för henne är hur vården ska bemöta människor i sorg. När själen får ett sår gäller det att inte göra ont värre. **Text och foto:** Per Westergård

— **JAG VILL** bidra till att grundutbildningen för sjuksköterskor ska få en ännu tydligare forskningsanknytning och att vi ska utveckla fler utbildningar på avancerad nivå, förklarar hon. På längre sikt hoppas jag att Sophiahemmet Högskola ska få examensrättigheter för forskarutbildning.

Enligt Ingela Rådestad är Sophiahemmet Högskolas starka kliniska förankring en stor fördel eftersom det är i mötet mellan teori och praktik som viktiga forskningsfrågor kan formuleras och sedan studeras för att utveckla vården.

Hon började arbeta som sjuksköterska i slutet av 1970-talet och vidareutbildade sig senare till barnmorska. Parallellt med jobb och mammalidighet började hon av nyfikenhet att läsa ämnet omvårdnadsvetenskap utan tankar att studierna skulle resultera i en akademisk karriär. Men 1998 doktorerade hon och har sedan dess arbetat på Mälardalens högskola, under de senaste åren som professor. Och nu börjar hon alltså sin tjänst på Sophiahemmet Högskola.

Intresset för omvårdnadsfrågor har följt Ingela Rådestad under större delen av hennes yrkesliv.

— När jag som ung arbetade som biträde på en förlossningsavdelning var jag med om att en mamma födde ett dött barn. Händelsen gjorde ett starkt intryck på mig och påverkade min syn på hur vården ska möta människor i sorg.

Då var den allmänna uppfattningen att den som förlorat sitt barn skulle glömma och gå vidare.

— Vården har alltid velat gott men tron att det skulle vara lättare om man inte såg sitt barn var felaktig, det är precis tvärt om visar forskningen. Nu är det annorlunda och dagens vård försöker hjälpa dem som mist sitt barn att skapa en värdighet kring dödsfallet.

Omkring 500 barn dör före födelsen i Sverige varje år. För att kompetens ska kunna delas mellan

professioner och kliniker och för att forskningsresultaten lättare ska kunna införas i vården vill Ingela Rådestad starta ett nationellt centrum för dessa frågor vid Sophiahemmet Högskola.

— En samlad kompetens kan både kvalitetssäkra vården när barn dör och det skulle ge oss bättre möjligheter att förebygga barns död, säger hon. ■



”Händelsen gjorde ett starkt intryck på mig och påverkade min syn på hur vården ska möta människor i sorg

”Forskningen kan nu förläggas närmare patienterna



TOPPMODERT FORSKNINGSLABB PÅ SOPHIAHEMMET

SOPHIAHEMMET bygger just nu ett toppmodernt och avancerat forskningslaboratorium. Bygget har möjliggjorts genom ett bidrag ur Ruth och Richard Julins stiftelse. Laboratoriet ska vara tillgängligt för alla forskare vid högskolan och sjukhuset.

— Den stora fördelen är att forskningen nu kan förläggas närmare patienterna i stället för att transportera prover till andra laboratorier, säger Maria Kumlin, studierektor för forskning och forskarutbildning vid Sophiahemmet Högskola med mångårig erfarenhet av experimentiell forskning.

Forskningslaboratoriet kommer att vara utrustat med de senaste och mest avancerade instrumenten inom molekylärbiologi och inflammationsforskning.

— Laboratoriet kommer att ha en central roll i forskningsprojektet rörande inflammatoriska tarmsjukdomar som planeras i samarbete mellan forskare vid högskolan och sjukhuset.

Laboratoriet, som finns vid ingång Q, kommer att invigas i sommar. ■

RÄTTELSE:

I förra numret av Sophianytt angav vi fel färg på Sophiasystrarnas högtidsdräkt. Dräkten är mörkblå, inget annat. Vi beklagar misstaget.



Så här tycker
Reflex Arkitekter
att Sophiahemmets
nya hus ska se ut.

SOPHIAHEMMET KAN FÅ YTTERLIGARE ETT HUS

SOPHIAHEMMET HAR ytterligare en byggrätt att utnyttja till verksamhetslokaler på området. Ett antal arkitektkontor har tävlat om utformningen av den nya byggnaden i parken vid Träskportsvägen. Det blev Reflex Arkitekter som vann arkitekttävlingen. Bygglovsansökan är nu inlämnad och svar väntas inom kort.

– Detaljplanen går ut 2011 och det är viktigt att få ett bygglov innan dess.

Däremot finns än så länge inga beslut fattade om själva byggnationen, säger Per-Olov Ström som är fastighetschef för Sophiahemmet.

Reflex förslag är ett flexibelt tegelhus med en lokalyta på 3 000 kvadratmeter som smälter väl in i Sophiahemmets täta och småskaliga struktur. När bygglovet är godkänt startar inventeringen av vilka hyresgäster som kan bli aktuella för verksamhet i det nya huset. ■

Eftertraktad utbildning för akutsyrror

I JUNI BLIR de första specialiserade akutsjuksköterskorna i Sverige färdiga vid Sophiahemmet Högskola. Utbildningen är krävande, men har varit väl värd arbetsinsatsen, tycker studenterna Gunnar Modin och Thomas Leijon.

– Det finns ingen sådan här utbildning någon annan stans och den fyller ett enormt behov. Vi akutsjuksköterskor behöver specialistkompetens för att kunna göra ett bra jobb, säger Gunnar som arbetar på en av Karolinska Universitets-sjukhusets akutvårdsavdelningar i Solna.

Ett programteam vid högskolan har i samverkan med läkare och sjuksköterskor från akutverksamheterna utformat utbildningen för att ge den så hög klinisk relevans som möjligt

– Det har varit en mycket hög nivå på föreläsningarna, säger Thomas Leijon, lednings-sköterska på akutmottagningen vid Capio S:t Görans Sjukhus.

Båda anser att kursansvariga lyckats mycket bra med att rikta in sig på den initiala behandlingen på sjukhus vid akut sjukdom. De är också

nöjda med forskningsperspektivet som hela tiden legat till grund för studierna och den kontinuerliga dialogen mellan studenter och lärare som gjort att brister kunnat rättas till.

– Jag har fått ett nytt lugn och en bättre förståelse för akuta sjukdomstillstånd jämfört med tidigare, säger Gunnar. ■



Thomas Leijon.

FOTO: DAVID MAGNUSSON

Magisterprogram i omvårdnadsvetenskap med inriktning mot akutsjukvård

STARTADES: Hösten 2008.

ANTAL HÖGSKOLEPOÄNG: 60.

STUDIETAKT: Halvfart på distans, två år.

ANTAL STUDENTER: Från och med i höst tas 20 studenter in i den reguljära utbildningen och 15-20 studenter i uppdragsutbildning.

INNEHÅLL: Utbildningen motsvarar ett specialistsjuksköterskeprogram och leder till magisterexamen. Den riktar sig till sjuksköterskor vid akutmottagningar, akutvårdsavdelningar och akutområden inom medicin, kirurgi, ortopedi, trauma och skadehändelser för barn och vuxna.

► Läs mer www.sophiahemmethogskola.se

Sophiahemmet ett välkänt varumärke

HELA 85 PROCENT av alla Stockholmare känner till varumärket Sophiahemmet och vet att Sophiahemmet sysslar med sjukvård. Det visar en undersökning som gjorts bland tidningen Metros läsare. Undersökningen som görs en gång per år visar också att kännedomen har ökat starkt, från 61 procent år 2006 till 85 procent 2009.



Marina Dyfverman.

Mellan 2008 och 2009 har kännedomen ökat med hela 13 procentenheter, ett litet "skutt" i en annars kontinuerlig utveckling.

– En glädjande ökning som förmodligen beror på att när vi har synts i bredare medier som Metro, har vi synts med vår gemensamma, uppdaterade profil. Vi har inte annonserat mer än tidigare, men vi syns helt enkelt bättre nu, säger Marina Dyfverman, marknadschef på Sophiahemmet.

– Dessutom finns en stark hälsotrend i samhället, fortsätter hon, och till den kopplat ett ökat intresse

för hälsovård. Genom vårdvalet och medborgarnas möjlighet att själva välja framför allt primärvård har också fler börjat intressera sig för vilka olika vårdgivare som finns och jämföra deras utbud.

Undersökningen visar också att kännedomen om varumärket Sophiahemmet är lika hög i hela Storstockholmsområdet.

Det var under förra året som Sophiahemmets ledning beslöt att ta fram en ny visuell identitet i syfte att profilera verksamheterna ännu tydligare. Ett resultat av arbetet håller du i din hand – en uppfärschad layout av Sophianytt och i slutet av april fyller nya hemsidan ett år.

NÄSTA STEG ÄR att uppdatera alla kontorstrycksaker som visitkort och brevpapper samt mallar för korrespondens och presentationer. Riktlinjer i form av en ny manual kommer att publiceras på intranätet under försommaren då trycksakerna också kommer att finnas för beställning. Tanken är att byta till det nya utseendet kontinuerligt vid nybeställningar så att inget behöver kastas.

Vid frågor, kontakta marknadsavdelningen. ■

SPECIALISTSJUKSKÖTERSKOR INOM VÅRD AV ÄLDRE ÖKAR

NU ÖKAR TILLGÅNGEN på specialistsjuksköterskor i landet och om några år kan behovet vara täckt när det gäller vård av äldre. Det säger utredaren Barbro Emriksdotter vid Sveriges Kommuner och

Landsting till Dagens Medicin. Ökningen beror på den nationella samverkansutbildning på distans som startades 2007 av Sophiahemmet Högskola i samverkan med fyra andra universitet och högskolor från norra Sverige. Ett alternativ som tilltalar många genom att sjuksköterskorna kan fortsätta arbeta vid sidan av studierna.



Ewa Englund.

I våras utexaminerades de första 75 specialistutbildade sjuksköterskorna i utbildningen.

– Det har gått väldigt bra. Avhoppen har bara varit 10 procent mot 40-50 procent från campusvarianten på samma utbildning, säger Ewa Englund, studierektor för distansutbildning vid Sophiahemmet Högskola. ■

NYTT VÅRD- OCH OMSORGSCOLLEGE

TILL HÖSTEN startas ett Vård- och omsorgscollege på Kungsholmens gymnasium i samverkan med Sophiahemmet Högskola. Utbildningen ger en bred bas för vidare studier på högskola och universitet, där karriärvägar inom vård och omsorg synliggörs. Ungdomar som väljer studier på Kungsholmens specialutformade omvårdnadsprogram kommer att kunna ta del av en förstärkt vårdutbildning med teoristudier nära knutna till de krav som ställs på arbetsformer och kunskapskrav ute i arbetslivet.

– Högskolans roll är att skapa en bro mellan gymnasium och högskola och förbereda inför högskolestudier – och att möjliggöra en tydlig forskningsanknytning till omvårdnadsämnet, säger Jan Åke Lindgren, rektor vid Sophiahemmet Högskola. ■

Överviktskirurgi.
Välkommen till
informationsmöte
8 mars kl. 18.00



Vårt professionella team från Bariatric Center på Sophiahemmet i Stockholm berättar allt du behöver veta om hur överviktskirurgi går till. Vi träffas i föreläsningssalen i Sophiahemmet Högskola, ingång R, 3 trp. Informationsträffen är helt kostnadsfri. Du behöver inte föranmäla dig men kom i god tid. Har du frågor ringer du oss på 08-406 28 41 eller 020-63 20 20. Välkommen!

SOPHIAHEMMET
SJUKHUS
KIRURGIKLINIKEN
08-406 28 41 VALHALLAVÄGEN 91, STOCKHOLM
WWW.SOPHIAHEMMET

”Vi har inte annonserat
mer än tidigare, men vi syns
helt enkelt bättre nu

Är du orolig för prostatacancer?



Vad är ProstataCentrum?
Det är ett centrum där du kommer till ett av våra operationsmetoder laserkirurgi mot prostataförstoring eller operera dig för att du inte ska behöva.
Vi tar emot privatbetalande och försäkringspatienter. Vill du veta vad det kostar att betala själv eller vilka försäkringsbolag vi har avtal med, kontaktar du oss för mer information. Hör gärna av dig redan nu, så bokar vi tid. Välkommen!

SOPHIAHEMMET

SJUKHUS
08-406 20 00 VALHALLAVÄGEN 91, INGÅNG K, STOCKHOLM
PROSTATACENTRUM@SOPHIAHEMMET.SE WWW.SOPHIAHEMMET.SE

Några av Sophiahemmets
annonser med den gemensamma profilen.

Nytt från Sjukhuset

KRÖNIKA



► Åsa Larsson, biträdande sjukhuschef

FEBRUARI KOM det definitiva beskedet att Sophiahemmet Sjukhus förlorade även andra chansen i hemodialysupphandlingen. Anbudet gick till Diaverum, ett väletablerat dialysföretag med verksamhet över hela världen.

Alla anbudsgivare fick samma kvalitetspoäng så det var enbart det marginella priset som skiljde. Trots ett gediget arbete med att se över alla kostnader som möjliggjordes av ett stort engagemang från medarbetarna, kunde vi trots att vi sänkt vårt anbud rejält inte matcha Diaverums.

Detta innebär att dialysverksamheten läggs

ned den 31 augusti i år vilket medför oro inför omplaceringar inom våra samtliga egna verksamheter på Sjukhuset.

Trots denna oro trivs de anställda mycket bra på Sophiahemmet. Det visar resultatet från den medarbetarundersökning som vi genomförde under februari. Resultatet visar överlag på en stor nöjdhet, men ger också en bra bild av var vi som helhet kan bli bättre.

En utmaning är att samtliga medarbetare får möjlighet att utvecklas i sin yrkesroll över tid. Hur växer man som anställd på Sophiahemmet när man stannar länge i samma yrkesroll?

Hur utvecklas organisationen som helhet för att möta patienternas krav och förväntningar? För att uppnå detta behöver vi öka delaktigheten i verksamheternas utveckling, då utvecklas medarbetarna också.

ETT EXEMPEL PÅ hur vi arbetar med detta framöver är vår satsning på Lean. Läs mer om det på följande sidor. Sedan årsskiftet har vi också etablerat en helt ny anestesiläkarorganisation

genom ett samarbete med Capio S:t Görans Sjukhus. Anna Hallberg är medicinskt ansvarig anestesiläkare som tillsammans med sina kollegor kommit väl in i verksamheten.

Uppdraget omfattar förutom vård och standardisering av anestesiverksamheten även verksamhetsutveckling enligt Lean.

Till exempel ses rutiner över i samarbete mellan operatörer och personalen på operations- och vårdavdelningarna

Uppdraget omfattar också internutbildning

och ger möjlighet till arbetsrotation inom yrkesspecialiteterna mellan Sophiahemmet och Capio S:t Görans.

VI ARBETAR OCKSÅ med att fylla våra operations-salar, just nu har vi ytterligare beläggning då neurokirurger från Karolinska Universitetssjukhuset hyr in sig hos oss för att korta sina egna operationsköer.

Vi ser en expansionstrend hos våra specialister, så vi ser ljus på framtiden där målet är att ha verksamheter som fullt ut utnyttjar hela vår vårdkapacitet. ■

”Hur växer man som anställd på Sophiahemmet när man stannar länge i samma yrkesroll?”

FOTO: DAVID MAGNUSON



Hallå där...

Olof Jansson, urolog på ProstataCentrum ►

...det sägs att du är först i Sverige med att laseroperera godartad prostataförstoring. Stämmer det?

– Ja, det stämmer, tidigare har vi använt oss av en slags hyvel för att minska prostatakörteln. Nackdelen är att det blöder mycket både under och efter operationen och det krävs minst två dygns eftervård på sjukhus. Med laser förångas körteln och blodkärlen koagulerar snabbt så det blir knappt någon blödning alls.

Vad innebär det för patienten?

– Ingreppet blir mindre smärtsamt och på sikt kommer det att kunna göras som dagkirurgi. Dessutom kan även riskpatienter opereras med den här metoden.

Hur vanligt är prostataförstoring?

– Man kan säga att det drabbar alla män förr eller senare. Vad man ska komma ihåg är att det i de flesta fall är frågan om godartad förstoring, som är helt ofarlig men kan ge stora besvär.



Operation pågår.

Hur många operationer räknar du med att kunna göra i år?

– Om allt går enligt planerna hoppas jag det ska bli ett fyrtiotal operationer.

Prostatacancer ökar i Sverige, varför?

– Från 1997 och fram till 2004 sågs en årlig kraftig ökning av antalet nya fall. Ökningen under 90-talet sammanfaller med införandet av PSA-testet, ett blodprov som indikerar risk för prostatacancer. Så den kraftiga ökningen beror inte på att cancerformen ökat kraftigt utan på att vi fått ett

instrument för att hitta cancer i ett mycket tidigare stadium än tidigare.

– Det totala insjuknandet i prostatacancer har fortsatt minska sedan toppen 2004. Man har sett samma utveckling också i USA fast med toppen ett decennium tidigare då man där var tidigare att införa PSA-testet. Det upptäckts i Sverige cirka 9 000 fall av prostatacancer varje år.

Varför låter man inte alla män ta PSA-prov?

– Ett problem vi har med prostatacancer är att det finns en mycket vanlig långsamväxande form som förekommer mikroskopiskt i kanske så stor andel som 30 procent av män i 60-årsåldern.

– I dag har vi för dåliga instrument för att skilja ut dessa från de mer aggressiva formerna vilket gör att vi överbehandlar många män. Det är ett av skälen till att vi för närvarande inte rekommenderar screening av prostatacancer med PSA-prov. ■

NY ORDFÖRANDE

Sophiahemmets vd Peter Seger har blivit vald till ordförande för Sjukvårdsföretagarna, en ny branschorganisation inom arbetsgivarorganisationen Vårdföretagarna där Peter sedan mer tio år varit styrelsemedlem.

FOTO: AFTONBLADET BILD

Anna Haag vid målgången på 15 km Skiathlon i OS 2010 i Vancouver.



”Jag slutade med mjölkprodukter

Medaljerna kom när magproblemen löstes

DUBBLA OS-MEDALJÖREN Anna Haag var länge en doldis. Först när hon fick hjälp på Sophiahemmet för sina magproblem vände det. Nu firar hon välförtjänt semester efter en fantastisk säsong i längdskidspåren. Bakom två silvermedaljer från OS i Vancouver ligger hård träning men också rätt kost.



En strålande glad Anna Haag med sitt OS-silver.

Efter många års problem med magen fick hon för ett och ett halvt år sedan diagnosen laktosintolerant.

– Jag har alltid haft problem och känt mig uppsvälld. Det var min sambo Emil som sa till mig att jag skulle testa om jag är laktosintolerant, han är nämligen det. Jag fick komma till Sophiahemmet där professor Robert Löfberg på Stockholm Gastro Center tog blodprov

och jag fick också senare dricka mjölk för att se hur jag reagerar.

Både blodprovet och mjölkdrickandet visade

tydligt att Anna led av laktosintolerans.

– När jag slutade med mjölkprodukter blev jag genast bra och den uppsvällda magen försvann.

Och som vi har sett, tävlingsresultaten lät inte vänta på sig.

Eftersom även sambon Emil Jönsson, också längdskidåkare är laktosintolerant fungerar mathållningen bra hemma. Men ute på resor är det värre.

– Jag kollar alltid med köket och vi förvarnar också innan men det är inte alltid det räcker. Ibland när man säger att vi inte tål mjölk så kan de säga att det inte innehåller just mjölk men grädde.

Ute på resor har hon ofta med sig så att hon klarar en frukost ifall köket inte förstått.

– Jag slarvar aldrig. Hälsan är väldigt viktig och immunförsvaret sätts ner om jag äter mjölkprodukter, förutom att jag får väldigt ont i magen.

Via skidförbundet har hon också kontakt med en dietist för att få tips om hur hon ska äta.

– Min bästa barndomsvän är dietist och tipsar också. Mycket av fetterna som finns i just mjölkprodukter försvinner i havre- och sojabaserade produkter så jag får tips om hur jag kan ersätta dessa. ■

NY SMÄRTMOTTAGNING PÅ SOPHIAHEMMET

FRÅN FÖRSTA JANUARI i år drivs Smärtmottagningen på Sophiahemmet av tre läkare Torsten Gordh, Rolf Karlsten och Anders Wåhlstedt, samt sjuksköterskan Gunilla Modig som samordnar verksamheten.

– Vi tar emot patienter med svåra smärttillstånd och som inte har blivit hjälpta i den vanliga sjukvården. Till en början kommer vi att erbjuda farmakologisk behandling, men på sikt även andra behandlingsformer, säger Torsten Gordh.

Långvarig smärta är väldigt vanligt, konstaterar han. Det kan vara smärta efter ryggskador eller whiplash, men också olika former av nervskador.

– Kunskapen om hur man kan hjälpa dessa patienter är betydligt större i dag än för några år sedan. Vad vi också kommer att kunna erbjuda är tid. Något som patienterna ofta känner att de inte får när de besöker sjukvården, fortsätter han.

Smärtmottagningen, som inte har vårdavtal, tar emot både remitterade patienter och direktsökande. Till en början med en mottagningsdag i veckan och finns på Sophiahemmet ingång N. ■

Torsten Gordh.



FOTO: STAFFAN CLAESSEN

”Vi kommer att erbjuda tid. Något som patienterna ofta känner att de inte får

”I dag mår jag så bra att jag nästan har glömt att jag har en kronisk sjukdom



I dag kan Petra Wilson leva ett bra liv.

Bättre magkänsla

Petra Wilson förnekade sin sjukdom med sådan kraft att hon knappt minns hur illa det var när Crohns sjukdom styrde hela hennes liv. Vändningen kom när hon hittade till IBD-enheten på Sophiahemmet. **Text:** Per Westergård **Foto:** Samir Soudah

PETRA WILSON VAR 23 år och hårda studier gjorde livet stressigt. Oro i magen verkade först inte var något konstigt men när det blev värre gick hon till apoteket för att hitta något receptfritt som skulle hjälpa. Där blev rådet inte ett piller, i stället att snarast gå till doktorn.

Året var 1999 och en lång resa började för Petra Wilson. Första steget var en remiss till IBD-enheten på Ersta sjukhus och diagnosen Crohns sjukdom.

– Jag mätte verkligen inte bra, varken fysiskt

eller psykiskt. Även om jag insåg att det var något som inte stämde blev min reaktion när jag fick veta att jag hade en kronisk tarmsjukdom att förneka allt.

VILJAN ATT inte acceptera sjukdomen gick så långt att hon gjorde allt det hon visste att hon inte borde. Trots att en kopp kaffe och en cigg omedelbart straffade sig i form av fruktansvärda magsmärter skulle det inte få hindra henne.

– Sjukdomen skulle inte få bestämma vilket

liv jag skulle leva eller vad jag skulle stoppa i mig. Resultatet blev att jag ständigt gick omkring och var arg.

– Jag kunde inte själv se hur sjukdomen påverkade mitt liv. I dag ser jag att jag blev en rädd och osäker person som inte längre kunde göra allt det jag ville.

VISSA SAKER kunde Petra förutse, som att hon varje morgon skulle få fruktansvärt ont bara av att resa sig ur sängen. Men problemen och smärtan kunde även komma utan att hon förstod varför. Trots det ville hon inte berätta hur illa det egentligen var, inte ens för pojkvännen.

– Han förstod aldrig att jag behövde pysslas om. Men det var inte hans fel, eftersom jag hela tiden låtsades som om det inte var så farligt. I dag önskar jag att jag hade vågat berätta mer och även ta emot omsorg från de personer som fanns i min omgivning.

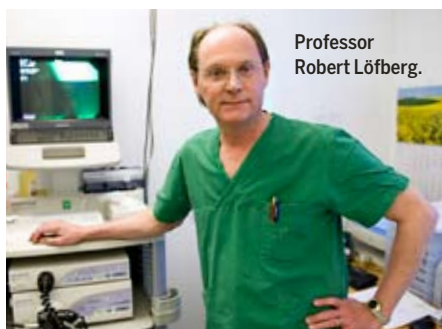
När Petra Wilson till sist fick behandling var hennes tarmar illa åtgångna men tack vare en tuff kortisonbehandling blev de akuta bekymren mer hanterliga. Målet för den behandlande läkaren blev då att försöka hitta en medicin som kunde stabilisera sjukdomen. Trots att en rad olika varianter testades blev det aldrig bättre, det mest påtagliga resultatet var besvärliga biverkningar.

– När jag var som mest uppgiven kom jag tack vare min underbara vän och min dåvarande läkare till Sophiahemmet. Där var en ny läkemedelsstudie på väg att starta och jag hade tur att vara precis lagom sjuk för att få vara med.

ROBERT LÖFBERG, professor och verksamhetschef för IBD-enheten på Sophiahemmet, var ansvarig för studien i Sverige. Den nya biologiska medicinen som prövades var Tysabri, en så kallad monoklonal antikropp, som gavs intravenöst en gång i månaden för att minska ansamlingen av vita blodkroppar i tarmen och på så vis få bukt med inflammationen.

– Petra Wilson var en av 15 patienter som deltog i studien och hon fick sin första dos i juni 2002. Redan efter tre månader var hon helt besvärsfri och har sedan dess inte behövt någon medicin för att må bra, kommenterar Robert Löfberg.

Medicinen är nu godkänd för MS i Sverige. Den har gett mycket goda resultat och har nyligen blivit godkänd för behandling även av Crohns sjukdom i USA.



Professor Robert Löfberg.

– I dag mår jag så bra att jag nästan har glömt att jag har en kronisk sjukdom, konstaterar Petra.

I DAG GÅR Petra på kontroller med ett par års mellanrum och hittills berättar hon och alla prover samma sak; kroppen har återhämtat sig över förväntan.

Men eftersom Crohns sjukdom kommer och

Redan efter tre månader var hon helt besvärsfri och har sedan dess inte behövt någon medicin

går i skov kan symptomen komma tillbaka.

– Det är en risk som jag kan leva med eftersom jag vet att det nu finns en medicin som hjälper och att jag vet vart jag ska vända mig.

– När jag tänker tillbaka på mina jobbiga år inser jag att jag hade behövt någon som hade kunnat prata om allt vad sjukdomen för med sig. Om jag hade kunnat acceptera att jag var sjuk hade jag kanske inte ha behövt må så dåligt. ■

STOCKHOLM GASTRO CENTER

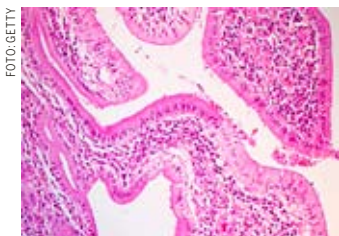
IDB-enheten, en del av Gastro Center på Sophiahemmet, är en av de största i sitt slag i Sverige.

Enheten bedriver specialistvård avseende matsmältningsorganens sjukdomar, utreder och behandlar patienter med inflammatoriska tarmsjukdomar samt utför gastro- och koloskopiundersökningar.

Mottagningen har ett vårdavtal med Stockholms läns landsting, men tar även emot patienter som har sjukvårdsförsäkring. Vid Stockholms Gastro Center tjänstgör ett tiotal konsultläkare och elva sköterskor. Tillsammans undersöker och behandlar de omkring 20 000 patienter varje år.

► Läs mer på www.sophiahemmet.se/gastrocenter

INFLAMMATORY BOWEL DISEASE, IBD



Crohns sjukdom är en inflammation i tunntarmen.

IBD ÄR ETT samlingsnamn för ett flertal inflammatoriska tarmsjukdomar där de vanligaste varianterna är Crohns sjukdom och ulcerös colit. Närmare en procent av Sveriges befolkning har eller riskerar att få sjukdomen vilket gör landet till ett högriskområde.

SYMPTOM: Viktnedgång, diarréer och allmän sjukdomskänsla är vanliga symtom. Den som har långvariga blod- eller slemblandade diarréer bör låta undersöka sig, framförallt om besvären även kommer nattetid. Crohns sjukdom kan även ge upphov till herpesliknande sår i munhålan.

Viktnedgång är en konsekvens av att kroppen under de återkommande diarréerna läcker näringsämnen samtidigt som en inflammerad tarm har svårt att ta upp ny näring.

Sjukdomen debuterar normalt hos personer mellan 20 och 30 år även om det förekommer att både yngre och äldre insjuknar. Vanligtvis kommer sjukdomen smygande, vilket gör att det tar tid innan rätt diagnos

ställs och en behandling kan sättas in. Stora utbildningsinsatser görs för att allmänläkare ska bli bättre på att känna igen de tidiga symtomen.

ORSAKER: Sjukdomens orsaker är inte klarlagda men forskarna letar i vår kost, bland mikroorganismer och i tarmens bakterieflora för att hitta förklaringar. Sjukdomen har mycket gemensamt med MS, ledgångsreumatism, allergi och astma, som alla är inflammatoriska sjukdomar som tycks ha liknande bakomliggande orsaker och som leder till en ökad ansamling av vita blodkroppar i olika organ.

SJUKDOMSFÖRLOPP: Utmärkande för IBD är att besvären kommer i skov. Andra typer av magåkommor, luftvägsinfektioner och viss typ av

medicin kan utlösa akuta problem. Det finns även en ökad risk för besvär under vår, höst och vinter medan många mår bra under sommaren.

BEHANDLING: IBD var tidigare en sjukdom som ofta krävde slutenvård och i många fall även operation för att mildra besvären. I dag kan de flesta som fått sjukdomen leva aktiva liv och få behandling i öppenvården. Nya mediciner har radikalt förbättrat livssituationen för de flesta drabbade. Att operera IBD-patienter var tidigare en vanlig behandlingsform men är nu en sista utväg för några få.

KOSTRÅD: De direkta kostråden är få men det är viktigt med en kaloririk kost med fullgod nivå av protein, vitaminer och mineraler. ■

Han är lösningen på spåret

IBD är ett samlingsnamn för en rad inflammatoriska tarmsjukdomar som snabbt sprider sig över världen. Bättre behandlig och nya mediciner gör att de allra flesta kan leva ett normalt aktivt liv. **Text och foto:** Per Westergård

BD VAR NÄSTAN helt okänt före andra världskriget. I dag drabbar sjukdomen närmare en procent av alla svenskar.

Att antalet sjuka ökar snabbt beror främst på att det är en livslång sjukdom vilket gör att patientgruppen blir större för varje år. Däremot har den individuella risken att få sjukdomen inte ökat nämnvärt under de senaste åren.

– Det totala antalet sjuka är nu så stort att vi måste betrakta IBD som en folksjukdom, säger professor Robert Löfberg som är verksamhetschef för IBD-enheten på Sophiahemmet.

Begreppet IBD, "inflammatory bowel disease" avser en rad tarmsjukdomar där ulcerös kolit och Crohns sjukdom är de vanligaste. Gemenamt är för sjukdomarna är kronisk inflammation i tarmarna som kommer och går i skov och att de flesta som insjuknar är mellan 20 och 30 år. Ulcerös kolit ger upphov till inflammationer i änd- och tjocktarm medan Crohns sjukdom kan inflamma hela vägen från munhåla till anus.

– Tidigare var IBD en allvarlig sjukdom som ofta krävde att hela eller delar av tjocktarmen opererades bort för att patienterna skulle få ett drägligt liv. Men ingreppet var så stort att det i sig var handikappande. I dag är det få som opereras och de flesta som drabbas av IBD kan leva ett i stort sett normalt liv där barn och utbildning vanligtvis inte är något hinder, säger Robert Löfberg som varit engagerad i vården av IBD-patienter sedan 1979.

– Dagens mediciner gör att vi både kan begränsa antalet skov och se till att de som ändå kommer blir betydligt mildare. Vi har även fått tillgång till diagnosmetoder som gör att vi lättare kan hitta det fåtal patienter som har en allvarligare variant av sjukdomen och därmed ge dem en bättre omvårdnad.

FÖR ATT HÄVA mindre allvarliga inflammationer används ett läkemedel som är släkt med acetylsalicylsyra medan kortison och immunmodulatorer används vid kraftigare inflammationer. För de svårast sjuka finns en ny typ av biologiska läkemedel.

Vid IBD-enheten, som hör till Stockholm Gastro center vid Sophiahemmet, bedrivs en omfattande forskning och enheten har varit med



Robert Löfberg, är en av landets ledande auktoriteter inom IBD och har under hela sitt yrkesliv varit kliniskt verksam samt bedrivit avancerad forskning.

”*Det totala antalet sjuka är nu så stort att vi måste betrakta IBD som en folksjukdom.*”

om att ta fram ett molekylärbiologiskt test som gör det lättare att fastställa vilken variant av IBD som en patient har. Samt att ta reda på vilka patienter som har IBS, en tarmsjukdom med likartade symptom men som är mindre allvarlig. Det är viktigt att fastställa exakt sjukdom eftersom de olika varianterna kräver anpassade behandlingar.

INGET VET MED säkerhet vad som orsakar IBD men sannolikt finns en koppling till en modern livsstil eftersom sjukdomen nästan enbart förekommer i utvecklade länder.

– I Japan var IBD ett okänt begrepp för 25 år sedan. I dag har de fler sjuka än Sverige. Förändringen är så snabb att orsaken måste finnas i det vi stoppar i oss. Min personliga teori, som

många delar men ingen har kunnat bevisa vetenskapligt, är att de processade fetterna har stor betydelse. Och här är Japan ett tydligt exempel.

– Att hitta en sushirestaurang i dagens Tokyo är svårt, däremot finns det i nästan varje kvarter en snabbmatsrestaurang. Förmodligen är det den förändringen som nu avspeglar sig i ett ökat antal sjukdomsfall.

EN ÖKAD KÄNSLIGHET i tarmslemhinnan för påverkan av vissa födo- och/eller tillsatssämnen hos vissa individer i kombination med någon form av interaktion med mikroorganismer är i dag den förhärskande teorin till att IBD kan uppkomma.

– Vi har svårt att hitta genetiska orsaker till sjukdomen även om det finns en något förhöjd risk att få sjukdomen om en nära anhörig är drabbad. Inte heller verkar det finnas någon psykosomatisk bakgrund till sjukdomsutbrott, men besvaren som sjukdomen ger upphov till kan i sig skapa psykiska och sociala problem. ■

► För mer information kontakta IBD-enheten
08-406 27 50, ibd@sophiahemmet.se

Hon fick stipendium för sin IBD-forskning

GRATTIS FRANCESCA BRESSO, forskare och specialistläkare vid Gastrocentrum vid Karolinska sjukhuset, som fick ett stipendium på 25 000 kr för sin forskning om kronisk inflammatorisk tarmsjukdom, IBD.

– Tack! Stipendiet ger mig fantastiska möjligheter att gå vidare med min forskning. Det här är guld värt för mig.

Vad handlar din forskning om?

– Jag studerar IBD främst ur ett genetiskt perspektiv och försöker identifiera gener som på något sätt kan vara associerade med sjukdomen. Vi har tittat på patienter i Sverige och Italien samt haft samarbete med bland andra Finland och Skottland. Målet är att identifiera patogenetiska mekanismer. Det skulle leda till att utveckla nya diagnostiska och prognostiska markörer samt nya terapeutiska strategier.

Har ni hittat sådana gener?

– Man kan säga att vi har hittat ett antal kandidater, men det återstår ännu mycket innan vi kan säga något definitivt.

Vad ska du göra med pengarna?

– I första hand ska de användas till det internationella samarbetet. Jag kommer att bjuda hit forskare från andra länder och även resa en del själv. ■



Francesca Bresso.

FOTO: SAMIR SOUDAH

Forskning allt viktigare i hård konkurrens

I ÅR DELADE Sophiahemmet ut två miljoner kronor i forskningsbidrag till forskare vid sjukhuset och högskolan. Därmed fortsätter Sophiahemmets långsiktiga forskningsinsats som pågått sedan 2001.

Det är forskningsutskottets ledamöter som fattar beslut om vilka individer eller projekt som ska få forskningsmedel.

Peter Aspelin har varit forskningsutskottets ordförande sedan september förra året.

Vad ser du som forskningsutskottets viktigaste uppgift?

– Att sprida insikten om att klinisk och patientnära forskning är viktig, inte minst ur kvalitets synpunkt. Det är något som kommer att bli allt viktigare för att Sophiahemmet ska kunna hävda sig på en konkurrensutsatt marknad.

– Det är också en viktig uppgift för oss att se

till att göra ansökningsförfarandet och reglerna för att erhålla forskningsstipendium tydligare och mer transparenta.



Peter Aspelin.

Vad är din bakgrund?

– Jag är professor i radiologi vid Karolinska institutet och har under många år ägnat mig åt forskningsstrategiska frågor. Jag har även varit FoU-chef vid Huddinge sjukhus.

Vad tycker du om forskningsnivån vid Sophiahemmet?

– Det är genomgående hög nivå på forskningen både vid högskolan och vid sjukhusets verksamheter. Nu hoppas vi att vårt arbete ska motivera till ännu fler forskningsprojekt. ■

TVÅ MILJONER DELADES UT I FORSKNINGSTIPENDIER

Den 21 januari var det årlig stipendieutdelning på Sophiahemmet.

Forskningsutskottet vid Sophiahemmet, ideell förening delade ut 1,6 miljoner kronor till patientnära forskning på Sophiahemmet inom följande sex fokusområden: IVF, IBD, dialys, diabetes, hidros och idrottsmedicin.

Dessutom fördelades 380 000 kr mellan följande stipendiater:

DISPUTERADE:

Margareta Westerbotn, Sophiahemmet Högskola.

Summa: 25 000 kr.

Susanne Georgsson Öhman, Sophiahemmet Högskola.

Summa: 20 000 kr.

Gunilla Björling, Sophiahemmet Högskola. Summa: 35 000 kr.

Fredrik Saboonchi, Sophiahemmet Högskola. Summa: 20 000 kr.

D'Amato Mauro, Karolinska Institutet. Summa: 25 000 kr.

Maria Kumlin, Sophiahemmet Högskola. Summa: 30 000 kr.

Francesca Bresso, Karolinska Universitetssjukhuset Gastro. Summa: 25 000 kr.

Unn-Britt Johansson Sophiahemmet Högskola. Summa: 30 000 kr.

DOKTORANDER:

Hanna Lachmann, Södersjukhuset. Summa: 20 000 kr.

Åsa Gransjön Craftman, Sophiahemmet Högskola.

Summa: 15 000 kr.

Helen Andersson, Sophiahemmet Högskola. Summa: 20 000 kr.

Bodil Samuelsson, Sophiahemmet Högskola. Summa: 30 000 kr.

Caroline Löfvenmark, Sophiahemmet Högskola. Summa: 15 000 kr.

ÖVRIGA:

Christina Jansson och Eva Ljöström Wallin, Sophiahemmet. Summa 20 000 kr.

Anna Skördåker, Röda Korset. Lymfödemenheten.

Summa: 20 000 kr.

Magnus Tengvar, Aleris Röntgen, Sophiahemmet. Summa: 15 000 kr.

Hans Rytterström, Sophiahemmet Operation. Summa: 15 000 kr.

► Läs mer på www.sophiahemmet.se

VISSTE DU ATT...

Forskningsutskottets uppgift är att vara rådgivande till styrelsen för Sophiahemmet, ideell förening i fråga om forskningsverksamheten vid sjukhuset och högskolan. Forskningsutskottet ska även verka för att sprida kännedom om forskningsinsatserna inom Sophiahemmet och därigenom verka för ökade förutsättningar att få bidrag och donationer till verksamheten.

Japansk filosofi intar sjukvården

Japansk bilindustri har blivit en viktig förebild för svensk sjukvård. Tankarna på en smidig produktion med kunden i centrum har visat sig vara framgångsrika även här. Sophiahemmet är just i färd med att introducera **Lean** i verksamheten.

Text: Inger Sundelin Foto: David Magnusson

DET BÖRJADE I Japan där Toyota utvecklade en metod för att göra bilproduktionen smidigare och mer effektiv. Förhållningssättet som kallas Lean – smidig – har sedan spridits över världen och till andra branscher, bland annat till sjukvården.

I Sverige har till exempel Universitetssjukhuset i Lund och Capio S:t Görans Sjukhus kommit långt med Lean-arbetet. Där har man arbetat intensivt med att korta väntetider, minska dubbelarbete och resursslöseri. Vilket har lett till att tiden i stället kan läggas på aktiviteter som är till värde för patienten och att personalen fått ett lugnare arbetstempo.

På Capio S:t Görans Sjukhus har man lyckats korta den genomsnittliga tiden från en patients ankomst till akuten till läkarbedömning med 40 till 70 procent genom att arbeta i tvärfunktionella team där en läkare, sjuksköterska och undersköterska tillsammans ta emot patienten när han/hon kommer till akutmottagningen.

LEAN ÄR ETT sätt att tänka, ett förhållningssätt där engagemang och lagarbete genomsyrar hela organisationen och all personal. Det kan handla om enkla saker som att hålla bättre ordning på papper och instrument eller att ändra utskrivningsrutiner på en vårdavdelning. Men också om att sprida insikten om att alla, oavsett befattning, är lika viktiga i flödeskedjan och att ta vara på alla ideér och förslag som kan bidra till att förbättra arbetsprocessen.

– Sophiahemmets grundläggande syfte är att främja god vård och för att göra det måste vi också i alla delar arbeta smidigt och effektivt för att verkligen kunna fokusera på våra patienters bästa, säger Peter Seger, vd för Sophiahemmet.

– Att arbeta med ständiga förbättringar i vardagen och involvera alla medarbetare är en viktig bit i det arbetet. När vi arbetar enligt Leans grundprinciper så minskar vi slöseri, involverar samliga medarbetare samt skapar en robust och flexibel patientstyrd organisation. Kort sagt, eliminerar det som inte skapar värde för patienten.



”När vi arbetar enligt Lean så eliminerar allt som inte skapar värde för patienten

PÅ SOPHIAHEMMET har arbetet precis börjat. Som ett första steg har ledningen och avdelningscheferna gått en utbildning om Lean och även fått möjlighet att spela Lean-spelet som är en introduktion till tankesättet. Sophiahemmet är



Helene Falkentoft

även låtit utbilda två interna spelledare: Helene Falkentoft och Christina Jansson.

– All personal kommer att bjudas in till en utbildningsdag där de får spela spelet och på så sätt väldigt konkret lära sig vad Lean går ut på, säger Helene Falkentoft.

– Uppgiften är att med hjälp av legobitar introducera Lean genom att praktiskt öva. Det brukar bli en aha-upplevelse för samtliga inblandade med många skratt och kommentarer, men också en hel del nya kunskaper att ta med sig.

Hittills har två grupper från operationsavdelningen och vårdavdelningen varit på spel- och näst i tur står en grupp medarbetare

från servicecenter och it-avdelningen. Helene Falkentoft och Christina Jansson kommer att hålla cirka två speldagar i månaden de närmaste två åren.

Sophiahemmet Högskola har också planer på att introducera Lean. Som första steg kommer skolans lärare inom grundutbildningsavdelningen att få genomföra Leanspelet och få en allmän introduktion.

ETT KONKRET resultat av införandet av Lean är att Vårdplanering på Sophiahemmet sedan 1 mars integrerats i samma lokaler för att maximera effektiviteten i vårdkedjan.

Inför sitt uppdrag som spelledare har Helene och Christina bland annat gjort studiebesök på Capio S:t Görans Sjukhus.

– Det som var slående var det stora engagemanget från de olika yrkesgrupperna. Alla var lika viktiga i arbetet kring patienten, säger Christina.

– Personalen hade en vi-känsla. Alla har arbetat målmedvetet, tagit små steg, testat, ändrat om det behövts och gått vidare, säger Helene. ■



Samling vid Lean-tavlan. Personalen på operationsavdelningen har genomgång av veckans idéer.



Legobitar spelar en alldeles särskild roll i Leanspelet.



SOPHIAHEMMETS FEM 'S'

FEM S är en japansk steg-för-steg metod för skötsel som skapar och upprätthåller ordning och reda på arbetsplatsen. Så här ser den ut för Sophiahemmet:

1. **Sortera** så minskar stressen.
2. **Strukturer** så har du det viktigaste närmast till hands.
3. **Systematisera** så förenklar du arbetet.
4. **Städa** så har du läget under kontroll.
5. **Standardisera** så kan du lättare utvärdera.

OPERATIONS-AVDELNINGEN HAR INFÖRT LEAN

EN GÅNG i veckan samlas personalen vid operationsavdelningen framför en whiteboard-tavla som hänger strategiskt placerad i korridoren utanför operationssalarna. Där har medarbetarna under veckan satt upp gula post-it-lappar med idéer, förslag och problem och under en halvtimme brainstormar de om hur problemet kan lösas eller förslaget kan tas tillvara.

För varje förslag/idé utses en ansvarig, det kan vara en person eller en grupp, och ett datum när åtgärden ska vara genomförd. Åtgärden skrivs på gula lappar – så det blir enkelt för alla att se vad som är på gång.

När ett ärende är åtgärdat görs en utvärdering och om lösningen fungerar/gett väntat resultat så flyttas det till en grön lista som visar genomförda förändringar. Sedan operationsavdelningen införde Lean förre sommaren finns ett 60-tal ärenden på listan.

– Det kan handla om konkreta saker som att märka upp hyllorna i förrådet så att alla enkelt kan se var sakerna finns till stora saker som att vi ska arbeta efter WHO:s checklista vid operationer, säger Eva Norlander, som är chefsjuksköterska på avdelningen och en av pionjärerna inom Lean-arbetet på Sophiahemmet.

Hon påpekar att det inte är tavlan i sig som

är Lean, den är bara ett konkret verktyg för att få i gång förändringsarbetet.

– Hela tankesättet i Lean bygger på att det är personalgruppen som bäst vet hur problemen kan lösas eftersom de är närmast verksamheten.

Därför är det också viktigt att alla personalkategorier är representerade, fortsätter hon.



Eva Norlander.

PERSONALEN PÅ operationsavdelningen är bland de första på Sophiahemmet att införa Lean i verksamheten. I januari var också personal från operations- och vårdavdelningen deltagare i Sophiahemmets

första interna Lean-speldag.

– Vad vi märker är att mycket av det vi gör påverkar andra delar av verksamheten på sjukhuset – som till exempel operatörerna som hyr in sig hos oss. Om vi inte får dem med oss i vårt förbättringsarbete fungerar det inte, säger Eva Norlander. Det är också en viktig lärdom, att det handlar om en flödeskedja där varje del har betydelse för helheten. ■

KRÖNIKA



► Jan Åke Lindgren, rektor

FÖR NÅGRA veckor sedan överlämnade regeringen propositionen ”En akademi i tiden – ökad frihet för universitet och högskolor” till riksdagen. I propositionen föreslås betydande avregleringar som medför ökad frihet för statliga lärosäten att själva bestämma över sin verksamhet. Här aviseras många intressanta förändringar, bland annat vad gäller anställning av lärare.

I KORTHET SKA universiteten och högskolorna även i fortsättning rekrytera professorer och

lektorer. Men därutöver får de statliga lärosätena själva besluta vilka kategorier av lärare som ska anställas och om de behörighetskrav som ska gälla. Detta innebär att flera lärarkategorier, inklusive adjunkt, forskarassistent och timlärare kommer att försvinna ur högskoleförordningen. I stället får lärosätena möjlighet att inrätta egna lärarkategorier som är anpassade till de interna behoven.

VAD BETYDER då detta för Sophiahemmet Högskola och andra enskilda utbildningsanordnare, vi som trots en betydligt större handlingsfrihet i stort har följt det statliga regelverket? Ja, först och främst är det nu hög tid att börja utnyttja den frihet vi redan har.

Under det senaste decenniet har vi satsat på att utveckla högskolans forskning med ett ökande antal docenter, lektorer och doktorander som följd. Här har vi nu tagit ytterligare ett steg genom att rekrytera den första heltidsanställda professorn i omvårdnadsvetenskap. Och satsningen på forskning ska självklart fortsätta.

Men för att uppfylla högt satta kvalitetsmål

för våra utbildningar, måste vi upprätthålla en mix av kompetenser. Detta är inte minst viktigt när man som vår högskola bedriver yrkesutbildning. Därför är det dags att skapa attraktiva lärartjänster med goda karriärmöjligheter, inte bara för forskare, utan också för nuvarande

och framtida lärare med spetskompetens vad gäller aktuellt kliniskt kunnande, bred ämneskompetens i kunskapens framkant, uttalade ledaregenskaper eller stort pedagogiskt kunnande och intresse.

Detta kommer att vara en viktig framgångsfaktor för att våra utbildningar ska vara attraktiva och motsvara vårdens behov av välutbildad och kompetent personal.

LÅT MIG SLUTLIGEN få återknyta till vår nyrekryterade professor, Ingela Rådestad. Vi är övertygade om att hennes kompetens och entusiasm kommer att få stor betydelse för den utbildnings- och forskningsmässiga utvecklingen av omvårdnadsämnet vid högskolan. Hjärtligt välkommen, Ingela! ■

”Ja, först och främst är det nu hög tid att börja utnyttja den frihet vi redan har

Hallå där...

Taru Kontio, ordförande i Sophiahemmet Högskola studentkår ►

Taru och kårens uppgift är att föra studenternas talan i olika frågor - men också se till att studenterna får en bra och rolig studietid.

– Att vara ordförande är väldigt utvecklande och roligt. Eftersom högskolan är liten är det bra kontakt mellan lärare och studenter. Studentkåren har också en bra kommunikation med högskolan.

Studentkåren har cirka 300 medlemmar och studentrepresentanter i bland annat programkommittén, utbildningsnämnden och högskolenämnden.

– I vår arbetar vi bland annat med hur vi ska få studenterna att bättre svara på utvärderingsfrågor. Via nyhetsbrev en gång i månaden berättar

vi vad som händer på högskolan och de olika utbildningarna. Vi har en stor bredd i kåren med representanter från alla kurserna, vilket känns viktigt.

Högskolan tar in nya studenter både på höst- och vårterminen. Kåren arrangerar kollo i samband med terminsstart för de nya studenterna där de under lättsamma former får lära känna varandra.

– Det brukar vara två övernattningar då de nya studenterna åker i väg på kollo för att skapa gemenskap. I år kunde vi ha riktiga vinteraktiviteter eftersom det var så mycket snö, vilket var kul.

Taru har varit ordförande sedan november 2009.

– Vi försöker fasa in nya i kåren så att det hela tiden finns en bra blandning och så att inte alla slutar samtidigt. Vi har väldigt många aktiva i kåren och det är kul. Kåren kan påverka i viss mån, mer i en del kommittéer, mindre i andra.

I maj arrangerar studentkåren en



Taru Kontio.

kårkryssning och i Rålambshovsparken sker Squalp, traditionellt studentspex där studentkårer från Stockholms alla lärosäten deltar i studentkarneval på huvudstadens vatten där uppgiften är att bygga en farkost och sedan tävla med den.

Att förena nytta med nöje anser Taru är viktigt och kåren arbetar nu vidare med att knyta kontakter med de övriga studentkårerna i Stockholm.

– Vi är fyra kårer med sjuksköterskeinriktning i Stockholm och det är på gång att samarbeta för att utbyta erfarenheter med varandra. Men kåren är också viktig för att studenterna ska kunna ha kul. Det lättar upp stämningen mycket under de år man studerar.

Om drygt ett år är Taru färdig sjuksköterska men hon planerar redan nu för fortsatta studier. ■

PROFESSORSINSTALLATION

På Högskolans dag i april installeras Sophiahemmet Högskolans nya professor i Omvårdnadsvetenskap Ingela Rådestad i närvaro av H.M. Drottning Silvia. Högskolans jubileumsutställning invigs. Utställningen pågår fram till sommaren och finns att besöka i högskolans undervisningslokaler.

Högskolan satsar internationellt

För ett år sedan började 27 saudiarabiska sjuksköterskor sin vidareutbildning på Sophiahemmet Högskola. Nu förbereder högskolan för att kunna ta emot fler internationella studenter.

LAGOM TILL terminsstarten i januari förra året landade 27 sjuksköterskor från Saudiarabien på Arlanda. Dessa femton män och tolv kvinnor utgör den första kullen saudiska studenter som ska läsa kandidatutbildning vid Sophiahemmets Högskola.

Saudiarabien har en bra sjuksköterskeutbildning men den är tvärig, till skillnad från den svenska som sedan 1993 är treårig. Därför erbjuder Saudiarabien många av sina sköterskor en internationell kandidatutbildning någonsans i världen.



Ewa Englund.

–Vi blev tillfrågade via Swedish Consultation AB, som ansvarar för allt runt omkring själva utbildningsuppdraget, om vi kunde ta emot en grupp studenter och det ville vi gärna. De hade valt oss för att vi är högt rankade nationellt i Sverige när det gäller utbildning för sjuksköterskor, berättar Ewa Englund, som är studierektor vid Sophiahemmet Högskola och utbildningsansvarig Sophiahemmet Uppdragsutbildning AB.

Utbildningen, som ges på heltid, pågår i två år och innehåller både teoretiska avsnitt och verksamhetsförlagd utbildning. Programmet ges som "blended

” Vi har mycket gemensamt, till exempel i fråga om värdegrund som sjuksköterska

learning” med en mix av campus- och nätbaserad undervisning.

– Undervisningen sker helt på engelska, men studenterna läser även svenska, förklarar hon. Det har genomgående gått väldigt bra för studenterna och vi har upptäckt att vi har mycket gemensamt, till exempel i fråga om värdegrund som sjuksköterska och hur vi uppfattar vårt arbete.

Nu pågår som bäst förberedelserna för att

Sophiahemmet Högskola ska kunna ta emot ytterligare grupper av saudiska studenter. Det finns också långt framskridna planer på att erbjuda utbildning till flera länder i Asien, men då i första hand via distansutbildning.

– Det här är bara början på vår satsning internationellt, säger Ewa Englund. ■

► För mer information kontakta Ewa Englund
ewa.englund@sophiahemmethogskola.se



Högskoleadjunkt Karin Casten Carlberg i saudisk festdräkt.

STUDENTER BJÖD PÅ KULTURDAG

DEN 15 FEBRUARI arrangerades Cultural Day vid Sophiahemmet Högskola på initiativ från högskolans saudiska studenter som visade upp sitt hemlands kultur och traditioner. Arrangemanget gästades av den saudiska ambassadören, kultur- och medicinska attachén samt ett flertal ambassadörer från andra länder.

Plan 2 i Nya huset förvandlades till en spännande orientalisk mötesplats med ett stort beduintält, vackra föremål och mycket god mat. Sammanlagt hade 500 kilo rekvisita flugits in från Saudiarabien. Studenterna hade dagen till ära klätt sig i traditionella saudiska dräkter.

Cultural Day inleddes i Weitner-Erforsalen med tal av den saudiske ambassadören, rektor Jan Åke Lindgren och saudiska studenter. ■

Uppgiften är att tolka ett EKG på rätt sätt.



FOTO: GETTY

SM I EKG 2010 PÅGÅR FÖR FULLT

För fjärde året i rad arrangerar Dagens Medicin SM i EKG, som går ut på att på snabbast tid göra en kliniskt relevant tolkning av EKG. Sophiahemmet Högskola sponsrar tävlingen i form av priser till de tre bästa sjuksköterskorna. Prisutdelning kommer att ske vid Kardiovaskulära vårmötet i Göteborg den 22 april.

Tävlingen är indelad i tre klasser:

Klass I: Specialister i kardiologi och klinisk fysiologi.

Klass II: Övriga läkare, AT-läkare och medicinstuderande.

Klass III: Sjuksköterskor och biomedicinska analytiker

► www.sophiahemmethogskola.se

CHARLOTTE PRAHL NY FILOSOFIE LICENTAT

Den 19 mars blev högskoleadjunkt

Charlotte Prahl filosofie licentiat (Fil. Lic.) efter att framgångsrikt ha försvarat sin licentiatuppsats "Den frånvarande dialogen - Om en utbildningssatsning inom demensvård" på Pedagogiska institutionen, Stockholms Universitet.

Handledare: Professor Boel Englund, Stockholms universitet. ■



Stor efterfrågan på överviktskirurgi

FETMA ÄR ETT allvarligt hot mot hälsan och riskerna ökar i samma takt som vikten stiger. För den som är gravt överviktig är en operation ofta den enda möjligheten att vända trenden. På Sophiahemmet kommer i år mellan 500 och 600 personer att ta kirurgi till hjälp mot övervikten.

Förändrade kost- och motionsvanor har gjort att allt fler i Sverige är feta, ökningen är så snabb att det finns fog att tala om en epidemi. Att vara gravt överviktig innebär för många att livskvaliteten försämras samtidigt som ett antal allvarliga sjukdomar blir vanligare. Hälsomässigt är fetma lika farligt som storrökning och risken att dö i förtid fördubblas.

Det ökade antalet feta har gjort att intresset för överviktskirurgi stigit. På Sophiahemmet



Peter Loogna

finns Bariatric center, en av landets ledande kliniker för operation och behandling av personer med grav övervikt, och där har man noterat att antalet personer som kontakter kliniken blir hela tiden fler.

– För många av dem som har ett BMI över 35 är det omöjligt att själv gå ner så mycket i vikt som hälsan kräver. En operation där en del av magsäcken tas bort är ofta den enda möjligheten att lyckas, säger Peter Loogna som är kirurg på Bariatric center.

DET FINNS ETT flertal tekniker att använda vid överviktskirurgi men på Bariatric center dominerar en metod som kallas Gastric by-pass. Den innebär att en stor del av magsäcken avskiljs samtidigt som tunntarmen dras upp och sys fast



Gastric by-pass operation på Sophiahemmet.

”För att lyckas måste patienten förstå att det i lika hög grad handlar om att ändra livsstil

på det som återstår av magsäcken.

Metoden ger en viktnedgång i två steg, dels beroende på att det inte längre går att äta lika mycket, dels för att tunntarmen har kortats och att näringsupptaget därmed har blivit sämre.

Den största viktnedgången kommer under månaderna efter operationen. En mindre viktuppgång är därefter inte ovanlig men för de flesta stannar vågens visare varaktigt betydligt längre ner på skalan jämfört med före operationen.

– Vårt mål är att patienterna ska komma under 30 i BMI. Men ett kirurgiskt ingrepp är ingen garanti, för att lyckas måste patienten förstå att det i lika hög grad handlar om att ändra livsstil.

DEN STORA FÖRÄNDRINGEN kommer efter operationen. Att magsäcken krympts innebär att det inte går att äta lika mycket som tidigare. Små portioner men ofta är modellen för framtiden.

Sluta banta, kasta alla lättprodukter och köp naturlig mat med mycket proteiner är de råd som dietisten Marie Odin på Bariatric center ger till alla som genomgått en operation. Att hitta en ny livsstil är inte alltid lätt och därför finns hon tillgänglig i stort sätt dygnet runt för alla patienter som behöver råd och stöd. ■

BARIATRIC CENTER

Bariatric Center på Sophiahemmet är ett vårdföretag som arbetar med övervikt och fetma och är en del av det internationella vårdföretaget GHP. I Sverige startades verksamheten i början av 2000-talet av Göran Lundegårdh. I dag arbetar tre kirurger, fyra sköterskor, två dietister och en beteendevetare på kliniken med att få hela vårdkedjan att fungera. I år kommer 500–600 överviktsoperationer att genomföras på Sophiahemmet, det gör kliniken till den tredje största i sitt slag i landet. Bariatric center tar emot patienter som betalar privat och från landsting som de har vårdavtal med. Ungefär 60 procent av patienterna betalar ur egen ficka.

► Läs mer på www.sophiahemmet.se

200 MILJONER FETA BARA I EUROPA

FETMA OCH GRAV ÖVERVIKT har de senaste årtiondena blivit ett allt större problem i västvärlden. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) finns det i Europa 200 miljoner personer som medicinskt betraktas som feta och om 20 år förutspås antalet vara det dubbla. Enligt beräkningarna kommer 320 000 personer per år att dö i sjukdomar direkt kopplade till fetma.

DEN SOM HAR ett BMI mellan 25 och 30 betraktas som överviktig. En person

med ett BMI över 30 klassificeras som fet och en rad sjukdomar börjar bli vanliga. Diabetes typ-2, högt blodtryck, sömnapné, höga kolesterolvärden och vissa cancerformer är exempel på livshotande sjukdomar som ökar i takt med att vikten stiger.

HOS VISSA personer finns en genetisk disposition att gå upp i vikt men ökningen av antalet feta är för snabb för att förklaringen ska finnas bland våra anlag.

ALLT TALAR för att det är förändrade kost- och motionsvanor som är huvudförklaringen. I början av 1980-talet drack vi tre liter läsk per person och år medan vi i dag dricker 90 liter per person och är mer stillasittande. ■

► BMI räknas ut genom att ta vikten i kilo dividerat med längden i kvadrat. Exempel: Vikt= 75kg höjd= 179 cm (1,79m). Uträkningen blir då: $75 \div (1,79)^2 = 23,41$. Normalvikt är BMI mellan 19–25.



Snabbmaten har gjort oss tyngre.

Den räddande ängeln

För några år sedan blev ambulansöverläkaren **Karin Sedig** rikskändis genom tv-programmet *Livräddarna*. Hon jobbar fortfarande på fältet, i ambulanshelikopter och akutläkarbil och är ämnesansvarig för specialistsjuksköterskeprogrammet med inriktning mot ambulanssjukvård på Sophiahemmet Högskola. **Text:** Pär Jonasson **Foto:** David Magnusson Håkan Flank

KARIN SEDIG KAN se tillbaka på en lång och händelserik karriär som narkosläkare i såväl akutläkarbil som helikopter.

Att det blev just den inriktningen var en slump, berättar Karin när Sophianytt besöker henne i hemmet alldeles intill Karolinska sjukhuset i Solna.

– Jag vikarierade som ung doktor i norska Tromsø, då jag helt enkelt blev ombedd att komma till Stavanger och arbeta i ambulanshelikopter där. Jag blev biten direkt, det är ett otroligt kul jobb.

Så småningom jobbade Karin Sedig även parallellt på en militär räddningshelikopter på Nato:s nordligaste flygbas uppe vid Barents hav, något som man bland annat fick se glimtar av i den populära tv-serien *Livräddarna* som gick för fem år sedan. *Livräddarna* sätter fortfarande spår i Karins liv.

– Otroligt nog händer det ännu att jag blir igenkänd när jag är ute på jobb, men det är bara positivt. Roligast var när en kvinnlig läkarstudent på Karolinska sjukhuset sa att vi i *Livräddarna*-teamet hade blivit hennes förebilder.

Sammanlagt arbetade Karin i 21 år med flygburen sjukvård i Norge, hon slutade för tre år sedan. I stället växlar hon numera mellan flera ansvarsfulla uppdrag samtidigt, här i Stockholm. Hennes huvudsakliga tjänst är att vara medicinskt ledningsansvarig läkare inom ambulanssjukvården i Stockholms län, men hon arbetar också aktivt som läkare ute på fältet.

Till detta kommer tjänsten som ämnesansvarig för specialistsjuksköterskeprogrammet med inriktning mot ambulanssjukvård på Sophiahemmet Högskola.

– Vi har i dag ett fantastiskt, och som jag tror unikt, lärarteam, eftersom vi alla parallellt jobbar ute i den verksamhet vi utbildar för. Lärarrollen blir en naturlig fortsättning på vårt arbete i fält och det är roligt att vara en del av utbildningen för dem som ska ta över där ute.



”Synintrycken kan vara svåra, så man kan inte vara vek

SPECIALISTPROGRAMMET STRÄCKER sig över fyra terminer och ger den kompetens som många landsting numera kräver av den sjuksköterska som ska arbeta inom ambulanssjukvården.

– Studenterna har ofta flera års yrkeserfarenhet redan när de kommer till högskolan och de är väldigt motiverade, vilket gör det stimulerande för oss i lärarteamet. Och ju mer erfarna studenterna är, desto mer kan de delge varandra i form av berättelser ur verkligheten.

På tal om verkligheten – vad krävs det för egenskaper för att jobba som du gör, som läkare på fältet?

– Man måste vara lite orädd, men övertänkt orädd. Man kan inte bara rusa in i situationer hur som helst. Och så måste man ha en viss social ådra. Det är så korta möten med patienterna, som ju ofta är gamla och svårt sjuka, och då måste man ha förmåga att ändå tränga igenom och få kontakt.

Krävs ett starkt psyke?

– Ja, det underlättar. Traumadelen är ibland

mindre rolig. Synintrycken kan vara svåra, så man kan inte vara hur vek som helst om man ska orka med. Känner man på sig att det är alltför jobbigt att hantera exempelvis ett skadat barn eller ”allt för mycket blod”, bör man nog välja någon annan vårdform.

Hur är det med fysisk styrka?

– Det krävs sådan också. Inom ambulansen måste man göra ganska krävande lyftprov innan man blir antagen. Klarar man inte att bära en bår på ett visst antal kilo, så kan man inte ha det här jobbet, det säger ju sig självt.

Men du är ju inte direkt storväxt...

– Till att börja med så är jag starkare än jag ser ut, och sedan är vi i allmänhet flera på uppdragen, som kan hjälpas åt. När det gäller akutläkarbilen är det inte min primära uppgift att bära, jag kommer snarast ut som kompetensförstärkning.

KARIN BERÄTTAR om en av alla dramatiska utryckningar hon varit med om på senare år, och som slutade lyckligt.

– Vi fick larm angående en patient med bröstsmärtor, som lastats i en ambulans mycket långt från sjukhus och man insåg att det skulle bli en besvärlig transport. Vi mötte snabbt upp med akutläkarbilen och beslöt rekvirera helikoptern för att transporten skulle gå betydligt fortare. Väl uppe i luften fick patienten hjärtstillestånd och vi startade hjärt-lung-räddning i den trånga helikoptern. Vi defibrillerade fyra gånger under den sju minuter långa färden till Karolinska sjukhuset tak och vid den fjärde stöten – precis medan vi landade – gick patientens hjärta i gång och han är i dag vid full vigör. Det är sådant man minns med glädje!

Karin kommer att fortsätta arbeta med det mesta av vad hon gör i dag.

– Bland annat vill jag gärna vara kvar på Sophiahemmet Högskola länge än, eftersom jag trivs så bra med lärarteamet jag tillhör – och med skolan. ■



Som akutläkare har Karin Sedig fullt upp. Hon kom direkt från en utryckning till fotograferingen.

Vem ringer du när datorn har
hängt sig, elementet är iskallt och
ni behöver goda mackor till mötet?
Svar: Sophiahemmets servicecenter.



Maria Karlsson syr
nya gardiner.



Daniel Strömwall
och Jimmy Bodin.



Bakom kulisserna

Servicecenter är den enhet på Sophiahemmet som har det bredaste verksamhets-
området. Från bröd och tvätt till it och värmepannor. **Text:** Christina Bild **Foto:** David Magnusson

TVÄTTERI, TELEFONVÄXEL, it-support, kök och restaurang. Samt allt som rör fastighet, drift och vaktmästeri. Sophiahemmets servicecenter består av en bred verksamhet där många olika yrkeskategorier förenas.

– Jag brukar säga att vi är oljan i maskineriet. Vår uppgift är att se till att alla verksamheter kan ägna sig åt det som är deras område, förklarar Thomas Heibert, ansvarig för servicecenter.

En vanlig vardag arbetar cirka 850 personer på Sophiahemmet och närmare 35 av dem tillhör servicefunktionen. I samband med Sophiahemmets nya koncernstruktur som gick i kraft förra året bildades också dagens gemensamma servicecenter.

– Vi såg möjligheter att bli effektivare och mer serviceinriktade genom sammanslagningen, inte minst inom it och drift., säger Thomas Heibert.

Med den nya organisationen har vi börjat använda ett gemensamt felanmälan- och

beställningssystem via intranätet. Det ger oss bättre översikt över alla beställningar. På så vis kan alla se vilka uppdrag som är beställda, vem som ansvarar för utförandet och status på det.



Thomas Heibert.

–Man ska snabbt kunna göra en felanmälan och inte behöva jaga en särskild person på telefon. Nu fungerar systemet jättebra, men vi fortsätter att finslipa detaljerna. säger Thomas Heibert.

På servicecenter stannar man länge. Bosse Carlsson, som fixar allt som handlar om ventilation, började 1977 och Britt-Marie Eriksson på tvätten redan 1969. Den enda rookie som Sophianytt hittar är Maria Karlsson, arbetsledare på tvätten.

– Jag har bara varit här en månad, säger hon

samtidigt som hon når en ny gardinvåd, fast jag har ju i och för sig jobbat på vaktmästeriet i 20 år innan...

UTÖVER TVÄTT och pressning av Sophiahemmets personalkläder sköter tvätteriet också mindre sömnadsarbeten. De stora tvättmängderna, som operationskläder, handdukar och lakan skickas dock i väg till en extern leverantör: Leitex.

Under en rundvandring mellan servicecenters olika avdelningar kan kontrasten knappast vara större än mellan det ljusa, tvättmedelsdoftande tvätteriet och driftens slitna maskinrum. Hit har inte renoveringsivern nått, men varken oljelukt och buller gör sig påminda. Miljön är lugn och tyst sedan bytet till fjärrvärme för tre år sedan.

I driftscentralen finns också sjukhusets reservkraftverk som testas en gång i månaden. En god påminnelse om hur sårbart Sophiahemmet skulle vara utan en serviceavdelning som levererar just det de ska: service. ■



Bosse Carlsson,
fastighetstekniker.



Stina Tjernberg
förbereder dagens
lunch.



”Jag brukar säga
att jag är problemlösare.
Det blir sällan några
rutinärenden.

Thomas Lundin, driftsansvarig

Thomas Lundin har jobbat som driftsansvarig för högskolan i många år. Nu ingår han i den nya serviceorganisationen. Självt tycker han att scenmästare är en bra beskrivning på arbetet han utför. Någon som ser till att scenen är förberedd för föreställning, men inte själv syns.

– Jag brukar säga att jag är problemlösare. På ett eller annat vis är jag inblandad bakom kulisserna i skolans konferenser och arrangemang. Det blir sällan några rutinärenden.

Utöver den ordinarie utbildningsverksamheten används högskolans lokaler för såväl interna som externa externa arrangemang av olika slag. Två-tre arrangemang per vecka brukar det bli. Till det kommer skolans största evenemang: examenshögtiden i Blå Hallen två gånger per år, då Thomas Lundin tillsammans med andra ansvariga är med och ser till att programmet genomförs enligt planerna.

Med 15 års erfarenhet av att arrangera kulturarrangemang för Folkets hus och parker vet Thomas det mesta om att anordna events. Dessutom är han utbildad friskvårdsledare och massageterapeut vilket är en bra kompetens i den här branschen, då han även är huvudskyddsombud för högskolan. ■

Christina ”Stina” Tjernberg, kallskänka

– Jag skulle aldrig vilja jobba i ett sjukhuskök! säger kallskänkan Christina ”Stina” Tjernberg med eftertryck. Att jobba här är ju som att jobba på en vanlig lunchrestaurang. Vi gör inte speciellt mycket specialkost och har väldigt fria tyglar vad gäller menyerna. Och för att vara ett dagjobb i restaurangbranschen får man jobba med väldigt bra mat här. Dessutom är det varierat, säger Stina Tjernberg, vars personliga kulinariska kärlek ligger i det italienska köket.

En vanlig dag lagas runt 300 luncher och 100 patientmåltider av de fem anställda i köket. Och maten på Sophiahemmet är något som patienterna brukar lovorda.

Förutom Sophiahemmets personal och patienter är även andra gäster välkomna till restaurangen, där dagens lunch och fika finns att köpa.

Utöver luncherna förser restaurangen sjukhus och högskola med specialbeställningar. Möten, konferenser och styrelsemöten servas med allt från smörgåsar till affärsluncher och à la carte-middagar. Så mycket mer varierat kan knappast ett restaurangjobb bli. ■



”För att vara ett dag-
jobb i restaurangbran-
schen får man jobba med
väldigt bra mat här.

Uppdrag: rädda hjärtan

Hjärt- och kärlsjukdomar är i dag är den vanligaste dödsorsaken i Sverige. Men det finns hopp. Professor **Mårten Rosenqvist** viger sitt liv åt forskning och arbete inom hjärtsjukvården. **Text:** Pia Helsing **Foto:** Samir Soudah

— **ORSAKEN TILL** att så många dör i hjärt- och kärlsjukdomar är att vi blir allt äldre. Det har till och med kungen märkt som i dag skickar ut rekordmånga hälsningar till nyblivna 100-åringar, berättar förste livmedikus Mårten Rosenqvist som tar emot i sitt arbetsrum på Södersjukhuset i Stockholm.

Det är mestadels här han verkar som professor i medicin med särskild inriktning mot kardiologi, men han bedriver även arbete på Sophiahemmens Hjärt, lung- och allergimottagning. Mårtens bakgrund är minst sagt gedigen men han vill inte kalla sig för superguru inom hjärtområdet. Men klart är att han är eldsjälens bakom många initiativ som genomförts för en bättre hjärtsjukvård i Stockholm.

Just nu är ett av hans hjärteprojekt att skapa bättre förutsättningar för de cirka 1 000 personer som drabbas av hjärtstopp ute på gatan eller i hemmet varje år.

– Ute på gatan är prognosen för överlevnad fortfarande mycket dålig trots att det finns massor att göra för patienterna direkt på plats. Inne på sjukhuset däremot, finns all kunskap och kompetens som krävs, säger han.

Det stora glappet mellan utgången av hjärtstopp i vardagslivet och sjukhusmiljö har gjort att Mårten Rosenqvist och hans medarbetare initierat ett projekt där både brandkår, polis och taxichaufförer nu har defibrillatorer i sina bilar och goda kunskaper i hjärt-lungräddning.

Överlevnaden på gatan har ökat från två till åtta procent sedan projektet startades. Annan forskning som Mårten Rosenqvist ligger bakom är den som nu bevisat att det inte påverkar resultatet om hjärt-lungräddning genomförs med enbart kompressioner.

– Den nya vetenskapen gör att människor blir mer benägna att hjälpa till vid ett hjärtstopp ute på gatan eftersom vi nu kan slippa inblåsningar och närbildkontakt med den sjuka, säger Mårten.

En annan utmaning som hjärtsjukvården står inför är enligt Mårten att på sikt kunna

framställa patientsäkra läkemedel utan biverkningar till de cirka 150 000 svenskar som lider av förmaksflimmer eller oregelbunden hjärtrytm.

FÖRMAKSFLIMMER GER en ökad risk för stroke och Mårten Rosenqvists dröm är att kunna behandla och förebygga hjärnblödning eller hjärninfarkt så tidigt som möjligt. Hans forskning har bland annat visat att allt för få människor med förmaksflimmer behandlas med Waran, ett blodförtunnande läkemedel som minskar risken för stroke. Om alla som behövde blodförtunnande medel fick behandling skulle antalet strokepatienter minska radikalt.

Till hösten kommer han återigen föreläsa för



Mårten Rosenqvist har föreläst på högskolan sedan 2003.

”Ute på gatan är prognosen för överlevnad mycket dålig

de hjärtsjuksköterskor som studerar kardiologisk omvårdnad på Sophiahemmet Högskola.

– Det är alltid roligt att få dela med sig av sina kunskaper och lite nyheter när gäller behandlingsmetoder och resultat på ett personligt sätt. Studenterna på högskolan är väldigt erfarna och kunniga vilket höjer nivån på föreläsningen.

Sammantaget tycker han att Sverige har en bra hjärtsjukvård och att utvecklingen går framåt.

– Jag tror inte att det dröjer länge förrän vi ser konstgjorda hjärtan som kan ersätta de biologiska. Hjärtan som lätt opereras in och sedan byts ut när de inte fungerar längre. ■

HJÄRTFORSKARE

Magisterstudenter på Sophiahemmet Högskola med publicerad hjärtforskning:



NAMN: Catarina Nahlén.

ARBETAR SOM:

Sjuksköterska på hjärtsviktsmottagningen, hjärtkliniken på Danderyds Sjukhus AB.

FORSKNINGSOM-

RÅDE: Livskvalitet

och känsla av sammanhang hos hjärtsviktspatienter.



NAMN: Carina Carnlöf.

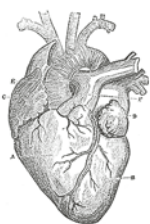
ARBETAR SOM:

Sjuksköterska på kardiologkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

FORSKNINGSOM-

RÅDE: Hälsorelaterad

livskvalitet hos patienter med förmaksflimmer före och efter behandling med så kallad lungvensablation.



HJÄRTKURSER: Sophiahemmet Högskola erbjuder flera distansutbildningar inom kardiologisk omvårdnad. Kurserna är inriktade på följande områden: hjärtsvikt, ischemisk hjärtsjukdom, kvinnohälsa ur ett kardiologiskt perspektiv samt EKG- och arytmitolkning.

Läs mer på www.sophiahemmethogskola.se

Prinsessan Christina, fru Magnuson delade traditionsenligt ut broscher till de nyexaminerade.



Historisk examenshögtid

TILL TONERNA av Jeremiah Clarkes Trumpet Voluntary tågade Sophiasystrar, magistrar och kandidater i omvårdnadsvetenskap i procession ner för trappan i Blå Hallen. Omkring 800 personer närvarade vid Sophiahemmet Högskolas första examenshögtid i Stockholms stadshus den 15 januari i år.

– Anledningen till att högskolan flyttat från Engelbrektskyrkan till Blå Hallen är att vi vill anordna en gemensam examenshögtid för studenter från alla våra nio utbildningsprogram, säger rektor Jan Åke Lindgren. Vi vill också förhålla oss neutrala i livsåskådningsfrågor och då passar Blå Hallen bättre.

Niki Linnell och Taru Kontio, representanter för Sophiahemmet Högskola Studentkår, var högtidens konfrencier och lotsade lättamt och professionellt de nyexaminerade och alla gäster genom högtidstal, brosch- och stipendieutdelningar och fantastiska musikupplevelser.

För musiken stod Ulla-Carin Börjesdotter, sång, Backa-Hans Eriksson, bas, Jonathan

Fritzén, piano och Malou Meilink, flöjt.

– Det här är en historisk händelse i flera bemärkelser, sa Jan Åke Lindgren i sitt tal till de nyexaminerade. Examenshögtiden flyttar in i Blå Hallen samtidigt som Sophiahemmet firar sitt 125-årsjubileum 2009/2010. I och med att vi nu slår ihop examenshögtiden för våra nyblivna Sophiasystrar med examenshögtiderna för de studenter som har genomgått kandidat-, magister- och specialistsjuksköterskeprogrammen vid högskolan visar vi dessutom tydligt på bredden och omfattningen av Sophiahemmet Högskolas utbildningsverksamhet.

HEDERSORDFÖRANDE PRINCESSAN Christina, fru Magnuson delade traditionsenligt ut broscher till de nyexaminerade. Per Lundberg, ordförande i Sophiahemmet ideell förening delade ut stipendier för bästa examensarbete på kandidatnivå respektive magisternivå. ■

► Läs mer www.sophiahemmethogskola.se

Sophiasystrarnas brosch

Alla sjuksköterskor har sin speciella brosch som visar var hon/han genomfört sin utbildning. Den delas ut vid examen och bärs sedan oavsett vilket sjukhus man arbetar på.

Silverbroschen som Sophiasystrarna får vid sin examen har delats ut sedan slutet av 1880-talet. Broschen är tillverkad i silver med ett upphöjt grekiskt kors med bokstäverna SH i mitten.

Efter 25 års tjänst utdelas ett förtjänsttecken, ett latinskt silverkors med ett ljusblått mindre kors. Korset bärs i en halskedja av silver.

Källa: Kurt Kaiser "Broscher i svensk sjukvård".



KRÖNIKA

► Per Lundberg, ordförande för Sophiahemmet ideell förening



FOTO: DAVID BIGHO

FoU genomsyrar vår verksamhet

DROTTNING SOPHIA hade ett starkt visionärt och handfast mål för Sophiahemmets verksamhet nämligen: "att i anslutning till sjuksköterskeskolan upprätta ett eget sjukhus för god och tidsenlig vård åt patienter ur alla samhällsklasser". Ett mål som är lika aktuellt i dag. En förutsättning för att kunna förverkliga denna höga ambition är insikten om betydelsen av en ständig samverkan mellan Sophiahemmets treenighet: utbildning, sjukvård och forskning.

Sophiahemmets styrelse har i forskningsfrågor förstärkt genom inrättandet av ett Forskningsutskott, som leds av styrelseledamoten professor Peter Aspelin. Forskningsutskottet är ett rådgivande organ till Sophiahemmets styrelse, högskolan och sjukhuset.

Avkastningen från Sophiahemmets kapitalförvaltning är en viktig källa till att högt uppställda ambitioner inom klinisk forskning kan förverkligas. Ett aktivt arbete pågår för att få bidrag och donationer till tydligt definierade projekt inom det kliniska forskningsområdet. Även här spelar Forskningsutskottet en viktig roll.

Forskningsanslag och stipendier går i hög utsträckning till ett antal prioriterade profilområden. I sommar invigs ett nytt forskningslaboratorium, som just förverkligas genom en donation.

Ett kreativt samspel sker mellan ett antal läkare på Sophiahemmet Sjukhus med en klinisk forskningsinriktning, oftast verksamma i centrumbildningar, med disputerade lärare och doktorander på Sophiahemmet Högskola.

Jag ser med stor tillförsikt fram emot de resultat som vi kan förvänta av vårt forskningsarbete. Det kommer att vara till nytta i omvårdnaden av våra patienter. ■

VINNARE

av boken Armlös, benlös men inte hopplös av Mikael Andersson: Ulla Lindgren, Norrtälje. Folke Frendin, Visby och Meta Brewitz, Stockholm. Grattis!

FOTO: SCANPIX

Sophiahemmet uppvaktade med blommor vid hemkomsten på Arlanda.



Grattis till OS-medaljerna!

SVERIGE GJORDE SITT näst bästa vinter-OS genom tiderna i Vancouver 2010 och längd- och alpinlandslaget stod för nio av elva medaljer.

– Sophiahemmet är stolt sponsor av skidlandslagen och deras framgångar är inte bara sportsliga, utan den glädje de aktiva förmedlar gör oss på Sophiahemmet

mycket stolta över att vara partner till världens lyskraftigaste skidlandslag. De aktiva är goda förebilder för ett hälsosamt liv och vi är så glada att få dela framgångar och motgångar med dem som partner i hälso- och sjukvård. Svensk skidåkning går en ljus framtid till mötes, säger Peter Seger, vd Sophiahemmet. ■

FOTO: SCANPIX

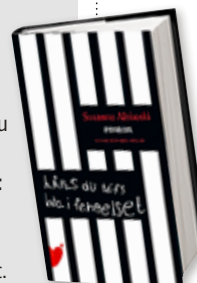
Missa inte föreläsningen av **Wilhelmina Hoffman** demensläkare, verksamhetschef på Silviahemmet och föreståndare för Svenskt Demenscentrum. Föreläsningen äger rum i Erforssalen ingång R. 5 maj, kl 18.00. Varmt välkommen!



UTSTÄLLNING: Ingela Fehrman-Ekholm visar akvareller i salongen 10–12, 17 maj. Öppettider: 11.00–13.30.

Vinn boken!

Vinn Susanna Alakoskis bok "Håpas du trivs bra i fengelse" För att delta i tävlingen ska du svara på frågan: **Vilken arkitekt har ritat det första huset på Sophiahemsområdet** (A-huset som vetter mot Valhallavägen)?
1. Ferdinand Boberg X. Gunnar Asplund
2. Axel Kumlien. Vi har tre böcker att lotta ut. Mejla ditt svar till sophianytt@spoon.se. Senast den 1 juni vill vi ha ditt svar.



BOKTIPS FRÅN BIBLIOTEKET

OMVÅRDNAD I MÅNGKULTURELLA RUM

Carin Björngren Cuadra (red.)

Förlag: Studentlitteratur

En antologi om omvårdnad som tar samhällets etniska och kulturella mångfald som sin utgångspunkt. Den röda tråden går genom en väv av frågor kring kultur, etik och reflektion.



ZELDA OCH MENINGEN MED ATT HA HUND

Åsa Nilsson

Förlag: Natur & Kultur

Möt Zelda, kinesisk nakenhund, och Åsa Nilsson, professor, psykiater och författare, under deras första gemensamma år. Inte i första hand en handbok för hundägare, kanske snarare en handbok för människor.



TA SKIT! OCH GÖR DET TILL GULD

Annika R. Malmberg

Förlag: Söderpalm

Författaren visar på vinsterna med att bli bättre på att ge och ta kritik och menar att kritik kan göra att vi utvecklas snabbare, blir mer omtänkta och får bättre relationer.



HÅPAS DU TRIVS BRA I FENGELSE

Susanna Alakoski. Förlag: Bonnier

Berättelse fylld av sorg och vrede, men också av styrka, humor och kärlek. I centrum står en utsatt familj som saknar pengar, men knappast alkohol. För systern Anni ordnar sig livet, för brodern Sami går det riktigt illa.

Biblioteket vid Sophiahemmet Högskola har öppettider för allmänheten, men lånar endast ut till studenter och personal vid högskolan och sjuk-

huset. Öppettider: mån–tors 8–18, och fre 8–16. Telefon: 08–406 28 85. Sökbart databas: www.sophiahemmet-hogskola.se/bibliotekskatalog ■

MISSA INTE ÅRSTÄMMAN 18 MAJ 2010