

SOPHIA *nytt*

EN TIDNING OM SOPHIAHEMMET | NR 2 NOVEMBER 2011

FOTO: DAVID MAGNUSSON



**FULLT UPP PÅ HUS-
LÄKARMOTTAGNINGEN
SOPHIAHEMMET** sid 20



**SOLHEMMET VAR
SOPHIASYSTRARNAS
ÄLDREBOENDE** sid 15

” Nu klarar
ryggen att jag
leker med barnen

FOTO: PER WESTERGÅRD



Mathias de Maré

sid 18

**MARGARETA HELLERSTEDT SCHEEN,
CHEF FÖR HÄLSOCENTRALEN**

Här möter jag hela människan



FOTO: DAVID MAGNUSSON

HÖGSKOLAN:

Möt fyra studenter
flera år senare sid 8

SOPHIAHEMMET:

Satsningen på forskning
ska öka ytterligare sid 6



FORSKNING:

Sväljbar kamera förenklar
magundersökningar sid 6

Tid för reflektion...

Så är då ännu ett år snart avslutat och det är dags att reflektera över vad som hänt och vad som är på gång. I vardagens höga tempo är det lätt att missa att det faktiskt händer mycket såväl här på Sophiahemmet som i vår omvärld. En ständig påminnelse om behovet av proaktiva åtgärder och ett flexibelt förhållningssätt till nya krav och önskemål.

I våras öppnade vi så vår husläkarmottagning. Vi visste nog att vårt varumärke var starkt och skulle locka patienter att lista sig vid vår mottagning. Men att efterfrågan skulle vara så stor som den blev från första dagen, det var lite överraskande. Det är bara att erkänna, vi har haft problem att möta den stora efterfrågan på nybesök, men vi arbetar stenhårt på att komma ifatt och hitta en långsiktigt bra balans mellan tillgång och efterfrågan på tiderna. Vi är otroligt glada för det förtroende som våra listade patienter givit oss och vi gör nu allt för att motsvara förväntningarna.

Vi har också skrivit avtal om etablering av en förlossningsverksamhet, BB Sophia. Ett samarbete med Praktikertjänst. Vi hoppas kunna sätta spaden i jorden framåt värkanten med ambitionen att verksamheten ska starta vid årsskiftet 2013/2014. Förlossningsverksamheten ger oss

stora möjligheter att utveckla såväl sjukhusets verksamhet som högskolans utbild.

När regeringen lade fram sin budgetproposition för nästa år kunde vi glädja oss åt att vi fått ytterligare utbildningsplatser till högskolan. Men än mer glädjande är de signaler om fortsatta satsningar på utökade platser för sjuksköterskeutbildning som angavs i propositionen. Detta redan från 2013 och framåt. Vi ser stora och goda möjligheter till positiv utveckling för vår högskola i och med detta.

UNDER ÅRET har även Stockholms läns landsting presenterat en långsiktspolisplan för utvecklingen av sjukvården i Stockholm – Framtidens hälso- och sjukvård. I den planerar man för stora förändringar i och med byggandet av Nya Karolinska sjukhuset och de förändringar detta medför i hela sjukvårdsstrukturen. Det i kombination med ett brett införande av vårdval inom specialistvården skapar också stora och intressanta möjligheter för verksamheterna på Sophiahemmet. Flera av våra vårdgivare är redan inne i eller på väg in i vårdvalsystemen.

Allt detta och mer därtill ställer stora krav på oss att utveckla vår infrastruktur. Vi planerar en hel del omflyttningar och ombyggnationer under de kommande åren för att bättre kunna

möta den ökande efterfrågan inom såväl sjukhuset som högskolan.

MEN MITT I allt detta förändrings- och utvecklingsarbete så måste vi också påminna oss om vårt syfte – att bidra till utvecklingen av god vård. Det är den värdegrund vi har med oss och som vägleder oss i våra beslut i en ständigt föränderlig omvärld.

Med det vill jag önska alla som följer Sophiahemmets utveckling en hoppfull och spännande framtid där Sophiahemmet växer sig starkt och vitalt, tack vare våra snart 130 år av erfarenhet!

Peter Seger, vd Sophiahemmet



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

Innehåll NR 2-2011

Minimal magkamera

Ny teknik förenklar för både patienter och läkare. sid 5

Ökad satsning på forskning

Sophiahemmet ska öka satsningen på forskning och utveckling. sid 6

Så gick det sedan

Möt fyra sjuksköterskor som tagit examen vid Sophiahemmet Högskola. sid 8

Forskning för säker idrott

Suzanne Werner på CIFU söker svaret på hur idrotten kan minska skaderisken. sid 12

Ortopediskt Center

Genom att samla mer kompetens på samma ställe kan patienterna lättare få rätt hjälp. sid 14

Porträttet

Margareta Hellerstedt Scheen är sedan 17 år chef för Hälsocentralen. sid 18

Var så god nästa!

Vi gör ett besök på Husläkarmottagningen Sophiahemmet. sid 20

Tradition: Solhemmet

Mellan 1907 och 1974 var Solhemmet hemvist för många pensionerade Sophiasystrar. sid 22



FOTO: PER WESTERGÅRD

» Bara skadefria idrottare kan bli framgångsrika.

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 Axelsson, Ewa Englund, Åsa Larsson. Produktion: Spoon Publishing AB. Omslagsfoto: David Magnusson. Tryck: Elanders, Kungälv. Kontakt: marknad@sophiahemmet.se



UV-boxen avslöjar minsta fläck.

Inte lätt sprita rätt

HÖGER TUMME och fingertopparna. Det är de områden som är lättast att missa vid rengöring av händerna. Det visade det test som Sophiahemmet Högskola genomförde i samarbete med sjukhusets kvalitetsavdelning vid Handhygienens dag i maj.

– Vi ställde upp en UV-box där de som ville kunde kontrollera sina nyspritade händer för att se hur väl de lyckats med rengöringen, säger Monica Lauffs, som är ansvarig för hygienutbildningen i sjuksköterskeprogrammet.

Ett fyrtiotal personer svarade också på en frågesport om handhygien. Olof Jansson på Urologmottagningen hade som ensam vinnare alla rätt.

Handhygienens dag genomförs den 5 maj varje år på initiativ av WHO. ■



Monica Lauffs.

MATSALEN I NY SKRUD

UNDER SOMMAREN har Sophiahemmet totalrenoverat matsalen. Väggar och tak har fått en ordentlig uppräschning och all inredning har bytts ut. Akustiken har också förbättrats genom att man har satt upp draperier.

– Vår tanke var att känslan skulle vara som att kliva in i någons kök och anknyta till huset i övrigt som är byggt på 1910-talet, säger Anna Wallerstedt Öberg, från Murman Arkitekter.

Varje dag serverar Sabis, som sedan första februari i år driver lunchrestaurangen på Sophiahemmet, drygt 330 luncher.

Det finns alltid en kötträtt, en fiskrätt och en vegetarisk rätt att välja mellan. En av rätterna är ett extra hälsosamt alternativ, Right & Light, samt Bondens val där råvarorna i huvudsak är ekologiska, miljöanpassade, närodade och/eller säsongsbundna. ■



FOTO: SAMIR SOUDAH



Massdop av nyfödda på Allmänna BB år 1927.

BB-BYGGET DRAR I GÅNG

ENLIGT PLANERNA kommer nu uppförandet av den sista byggrätten, ett 4 000 kvm stort nytt hus som ska inrymma BB Sophia, att påbörjas i mars 2012.

Under våren kommer framför allt markarbeten att ske och sedan ska stommen resas. Det kommer att innebära en del stök och bök på Sophiahemmets område och de mottagningar som främst berörs är Ögonkliniken och Försäkringsmottagningen som tillfälligt kommer att använda andra entréer.

2013 byggs huset klart invändigt för att kunna tas i drift under början av 2014. Då kommer vi åter att se många nya stockholmare födas i vårt närområde – 38 år efter att Allmänna BB, numera Lill-Janshuset, lades ner. ■



MASSAGE TILL ALLA

Nu erbjuder Capio Arthro Clinic massage på dag- och kvällstid med flera prisvärda massagepaket att välja på. Kontakta Mia Forsberg 073-945 07 56. Du som arbetar på Sophiahemmet kan läsa mer på intranätet. ■

GEMENSAM SYN PÅ LEDARFILOSOFI

JUST NU genomför Sophiahemmet ett gemensamt ledarprogram för sjukhusets och högskolans 24 chefer.

Programmet är uppdelat i fyra moduler med två heldagar i varje och kommer att pågå fram till nästa sommar. Det genomförs tillsammans med IPF – Institutet för personal och företagsutveckling och omfattar såväl perspektiv på organisationsutveckling som grupputveckling och personligt ledarskap. IPF är ett konsultföretag och ägs av Uppsala universitet.

– Det finns många olika positiva effekter med den här satsningen, säger Anna Nordström, som är HR-ansvarig vid Sophiahemmet. Målet med



Anna Nordström.

”Målet är att skapa ett gemensamt synsätt på gott ledarskap

Sophiahemmets ledarprogram är att vi vill skapa ett gemensamt synsätt på vad som är ett gott ledarskap och en plattform som säkerställer att vi driver våra grundläggande värderingar.

– Vi vill också ytterligare stärka våra chefer och utveckla nätverket mellan våra olika verksamheter för att skapa synergier och best practice. ■



”Det fungerar jättebra. Vi får snabb och smidig hjälp när vi behöver det.

Anja glad över Sophiahemmets stöd

Text: Johan Åberg.

SOPHIAHEMMET ÄR flera år tillbaka stolt samarbetspartner till de svenska skidlandslagen. Både det alpina landslaget och längdlandslaget omfattas av samarbetet som innebär att åkarna får tillgång till snabb specialistvård på Sophiahemmet vid skador och sjukdom samt förbyggande och rådgivande vårdinsatser på regelbunden basis.

När Sophianytt nyligen stötte ihop med Anja Pärson på en presskonferens i Stockholm passade vi på att fråga hur den svenska skiddrottningen tycker att samarbetet fungerar.

– Det fungerar jättebra. Vi får snabb och smidig hjälp när vi behöver det. Jag var faktiskt på Sophiahemmet så sent som i går. Inte för att undersöka någon skada eller så, utan bara på en allmän hälsocheck. Jag tog lite blodprover och så, förklarade Anja Pärson som nu är redo för sin femtonde världscupssäsong.

– Jag satsar bara på fartgrenarna i år. Målet är totalseger i Super G och Störtlopp i världscupen.

Sophiahemmet önskar naturligtvis Anja och de andra landslagsåkarna stort lycka till! ■

SOPHIAHEMMET SPONSRAR SKIDLANDSLAGEN

Sophiahemmet ger elitåkarna snabb specialistvård vid skador och sjukdom, samt är en partner för förebyggande vårdinsatser. Förutom ett stort specialistnätverk ger Sophiahemmet även service och råd per telefon. De båda skidlandslagens läkare har kontakt med Sophiahemmet och kan få råd även när landslagen är ute på tävlingar och läger.

Minimal magkamera

Nu kan mag-tarmundersökningar göras betydligt enklare för både patient och läkare. Lösningen är en minimal kamera som patienten sväljer och som sedan tar bilder på sin väg genom kroppen. Bilderna visar sådant som läkarna tidigare haft svårt att se vid kontraströntgen och datortomografi. **Text och foto:** Per Westergård.

Stockholm Gastro Center har precis fått tillgång till en ny metod som både är ofarlig och som gör det lättare att upptäcka sjukliga förändringar i tunntarmen.

– Kameran gör undersökningen enklare för patienten och börjar med ett besök på mottagningen på morgonen, säger Robert Löfberg som är centrets verksamhetschef.

Kameran är mindre än en tumnagel och patienten sväljer ner den med lite vatten. Ett antal små ”antennor” som sätts fast på patientens buk leder sedan signalerna från videokameran i ”nosen” på kapseln till en liten bildmottagare som patienten bär med sig. Därefter är det fritt fram för patienten att leva som vanligt under dagen, inklusive att äta och dricka.

– På eftermiddagen kommer patienten tillbaka och vi tankar in bilderna i en dator. Sedan kan undersökningsteamet via en bildskärm i lugn och ro följa kapselns passage genom mag-tarmkanalen.

EFTERSOM KAMERAN tar tre bilder i sekunden och kapseln behöver mellan ett par och åtta timmar för att ta sig igenom tunntarmen blir det en lång film med flera tusen bilder att studera.

– Tack och lov plockar datorn bort en mängd bilder som inte behövs och vi kan snabbspola igenom de partier som inte är intressanta.



Robert Löfberg studerar nytagna bilder.

”Vinsten är att vi nu lättare och mer exakt kan hitta förändringar.

Vinsten med tekniken är att vi nu lättare och mer exakt kan hitta blödningar, tumörer eller förändringar som är typiska för till exempel Crohns sjukdom, säger Robert.

Batteriet i kameran räcker i elva timmar. Det är mer än nog för att kapseln ska hinna med att ta sig igenom tunntarmen innan den kommer ut den vanliga vägen. Skulle den trots allt smita ner i avloppet är det inte hela världen eftersom batteriet inte innehåller några farliga tungmetaller.

ÄVEN OM engångskameran kostar 6 000 kronor är det en låg kostnad i jämförelse med alternativet.

– Det är dock relativt ovanligt med tunntarmsproblem och därför räknar vi inte med fler än cirka 100 undersökningar per år.



Inte mycket större än en tumnagel.



En frisk tunntarm med fin färg.

En tunntarm hos en person som är gluten-intolerant.

Här är tunntarmen angripen av en parasit.

Men i de fall vi väljer att använda tunntarmskapseln kommer det att vara lättare att upptäcka vad som orsakar patientens bekymmer, säger Robert.

– Därmed får vi även bättre förutsättningar att sätta in rätt behandling. ■



Sophiahemmets fokus är patientnära forskning.

Stora möjligheter för forskningsintresserade

I dag satsar Sophiahemmet cirka 13 miljoner kronor per år på forskning. Tanken är att den summan ska öka, enligt **Peter Seger**, vd för Sophiahemmet. **Text:** Inger Sundelin

Enligt Peter Seger är forskning och utveckling en självklar del av Sophiahemmets verksamhet.

– Därför att vi i vår kunskapsintensiva verksamhet befinner oss i ett tillstånd av ständigt lärande. Redan nu pågår många intressanta forskningsprojekt både vid Högskolan och sjukhuset, men de kan – och bör – bli ännu fler.

I stadgarna för Sophiahemmet, ideell



förening står klart uttryckt att man ska stödja patientnära forskning.

– Det stämmer väl överens med vårt ursprung, att erbjuda en god omvårdnad. Vi ser också patientnära forskning som ett sätt att göra kvalificerade uppföljningar av vården och ständigt ta till oss nya rön.

HITTILLS HAR Sophiahemmet hållt en ganska låg profil kring forskningssatsningen.

– Men numera arbetar vi aktivt för att sprida kunskapen, säger Peter Seger. Inte minst genom Forskningsutskottet som löpande publicerar senaste nytt om forskning inom Sophiahemmet

” Vi ser patientnära forskning som ett sätt att göra kvalificerade uppföljningar av vården.

HÄR SÖKER DU PENGAR

FORSKNING OCH UTVECKLING är en självklar del i Sophiahemmets verksamhet. Den som vill söka forskningspengar för en idé eller ett projekt är välkommen med sin ansökan.

Pengarna delas ut en gång per år, men det kan vara idé att redan nu börja fundera över ämnesval och planera in tid för projekt inför nästa ansökningsomgång i september 2012.

Forskningsanslagen kommer från ett antal stiftelser som Sophiahemmet förfogar över och har till syfte att verka för forskning. Pengarna delas ut i form av lön under forskningstjänstgöring, stipendier och verksamhetsanslag.

Alla som är verksamma vid Sophiahemmet Sjukhus eller Sophiahemmet Högskola kan söka. Förutsättningen är att forskningen ska syfta till att utvärdera, utveckla och implementera nya medicinska diagnostiska och terapeutiska metoder samt en evidensbaserad omvårdnad.

► För mer information, se Sophiahemmets hemsida: <http://forskning.sophiahemmet.se>

Högskola och Sophiahemmet Sjukhus. Men också genom att öka kunskapen internt om vilka möjligheter som finns.

– Vi vill gärna att antalet ansökningar om forskningsbidrag ökar, säger han. Genom att stimulera till ökad forskning kan vi både locka fler verksamheter och enskilda personer till Sophiahemmet och höja nivån ännu mer på den forskning som bedrivs.

– Sophiahemmet har förmånen att kunna erbjuda forskningspengar via ett antal fonder och stiftelser som är knutna till oss. I dagsläget satsar vi cirka 13 miljoner kronor per år på forskning och forskarutbildning och vår ambition är att det ska bli ännu mer. Vi hoppas bland annat att Högskolan från 2013 ska få ta del av det statliga forskningsanslaget som hittills inte har varit tillgängligt för privata lärosäten.

KUNSKAPEN INTERNT om möjligheterna att söka forskningsbidrag varierar, anser han.

– På högskolan är kunskapen väl utbredd, där är forskning en förutsättning för att bedriva akademisk utbildning, medan det på sjukhuset finns enheter där det redan pågår flera forskningsprojekt men också andra där man inte forskar. Så det är viktigt att vi blir ännu tydligare med att informera om möjligheterna, säger han.

– Jag välkomnar alla som är intresserade att skicka in ansökningar om forskningsanslag. ■

”FÖRSTA TANKEN: INTE KAN VÄL VI”

Eva Löjdström Wallin, sjuksköterska på Vårdavdelningen, och **Christina Jansson**, kvalitets- samordnare på Sophiahemmet, sökte och fick pengar för att göra en studie kring vårdskador.

DET VAR NÄR de båda gick en kurs om ett nytt verktyg för strukturerad journalgranskning som idén väcktes. De tyckte det skulle vara intressant att använda verktyget och en kollega tipsade om att det fanns forskningsbidrag hos Forskningsutskottet att söka.

– Vi hade aldrig forskat tidigare så första tanken var att inte kan väl vi, men sen bestämde vi oss för att söka, berättar Christina Jansson.

Totalt har Christina och Eva fått 35 000 kronor fördelat på två år. Forskningsprojektet har de genomfört vid sidan av sina ordinarie arbeten.

De uppmanar fler att söka forskningsbidrag, men påpekar att man måste vara beredd

” Vi hade aldrig forskat tidigare, men sen bestämde vi oss för att söka.

att satsa en hel del egen tid, se till att ha ledningen och verksamheten med sig samt skriva ner sin idé.

– Ta gärna hjälp av någon av oss som redan sökt för att skriva en projektplan. Den ska sedan skickas in till Forskningsutskottet tillsammans med stipendieansökan, säger Eva Löjdström Wallin. ■



Christina Jansson och Eva Löjdström Wallin forskar om vårdskador.

FOTO: SAMIR SOUDAH

Fokus på skadefri träning

Bara skadefria idrottare kan bli framgångsrika. Trots det är det fortfarande många tränare som anser att skadeförebyggande träning är slöseri med tid. Den tankegången vill **Suzanne Werner**, forskningsledare för Centrum för idrottsskadeforskning och utbildning (CIFU) ändra på med sin forskning. **Text och foto:** Per Westergård.

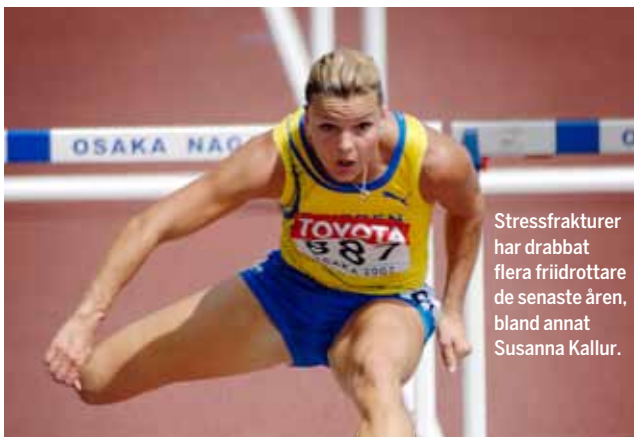
Att intervju Suzanne Werner, CIFU:s verksamhetschef och forskningsledare, är som att åka slalom i störtloppstempo. Hennes idéer kommer i snabb följd, om hur fotbollsspelare och alpina skidåkare ska träna för att slippa skador, om hur det gäller att få tränare att förstå att bara skadefria idrottsmän kan bli framgångsrika, om att alla elever i skolan borde få tillfälle att träna varje dag eftersom det dels gör dem piggare direkt, dels gör att de kan slippa sjukdomar som benskörhet längre fram i livet. Och mycket mer ...

Hennes energi verkar ha kommit till sin rätt här på CIFU. Forskningen på centret har under de senaste åren blivit alltmer uppmärksammad internationellt. Bland annat har FIFA, den internationella fotbollens högsta organ, utsett centret till ett av deras "Medical Centre of Excellence", det vill säga en excellent samarbetspartner inom den skadeförebyggande forskningen kring omhändertagande, behandling liksom prevention mot fotbollsskador.

– Vi är oerhört stolta över att vi har blivit utvalda, det låter så fint att vara excellence, säger hon. Mest glädjande är att vi får uppmärksamhet för den forskning som vi sedan fem år tillbaka bedriver både inom det skadeförebyggande området och för att utveckla den medicinska behandlingen.

DET ÄR INTE bara FIFA som har upptäckt centrets kvaliteter, liknande samarbeten finns med IOK, SOK och en lång rad universitet runt om i världen.

Trots att allt fler lyssnar på vad Suzanne Werner, och hennes kollegor säger, är det fortfarande



Stressfrakturer har drabbat flera friidrottare de senaste åren, bland annat Susanna Kallur.

” Vi ser i dagens uppskruvade tempo att skadefrekvensen ökar.

många tränare som anser att skadeförebyggande träning är slöseri med tid. Det är en tankegång som hon vill att fler ska omvärdera.

– Hur vältränad en idrottare än är klarar kroppen inte av att träna och tävla varje dag, därför ser vi i dagens uppskruvade tempo att skadefrekvensen ökar. Allra värst är det i slutet av säsongerna när de aktivas kroppar är slutkörda. Tyvärr är det betydligt lättare att få pengar till forskning kring hur skador ska behandlas än till studier som syftar till att de aktiva inte ska gå sönder.

Suzanne Werner kommer att berätta mer om centret och dess verksamhet på Sophiahemmetts högtidsföreläsning inom idrottsmedicin den 18 januari nästa år. ■



Suzanne Werner, verksamhetschef för CIFU.

CENTRUM FÖR IDROTTSKADEFORSKNING OCH UTBILDNING

Centrum för idrottsskadeforskning och utbildning (CIFU), är ett centrum för forskning och utbildning kring de skador som kan uppstå i samband med sport och motion.

CIFU lyder under Karolinska Institutet och verksamheten som bedrivs på Sophiahemmet sker i ett nära samarbete med Capio Artro Clinic.

► För mer information:
ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=25114

Caroline Löfvenmark, Louise Egberg och Eila Sterner är alla sjuksköterskor och har fått forskningsanslag från Forskningsutskottet vid Sophiahemmet.

Hallå där...

Text och foto: Per Westergård.

FOTO: PER WESTERGÅRD

CAROLINE LÖFVENMARK, MEDICINE DOKTOR

Du har forskat om hjärtsvikt. Vad är det mer i detalj som du har studerat?

– Jag har undersökt socialt stöd och upplevt ensamhet hos personer som har hjärtsvikt och vad ensamhet har för betydelse för deras vårdbehov. Jag har också tittat på vilka effekter som mer utbildning till närstående ger och om det kan hjälpa dem att stödja den som är sjuk.

Är ensamhet ett stort bekymmer bland hjärtsviktspatienter?

– I min undersökning uppgav 20 procent att de kände sig ensamma. Ensamstående upplevde det i högre grad men det fanns även de som levde tillsammans med en partner och hade ett rikt socialt nätverk som upplevde ensamhet. Undersökningen visade även att de som upplevde sig ensamma hade en högre sjukvårdskonsumtion.

Hur påverkades omhändertagandet av personer med hjärtsvikt när de anhöriga fick mer utbildning?

– Anhöriga som fick utbildning kände sig säkrare, upplevde att de kunde hjälpa till mer i egenvården och att de blev mer stöttande. Däremot påverkade vi inte deras ångest och depression, eller deras livskvalitet. Några anhöriga upplevde att viss information var jobbig att få, men att det ändå var viktigt att få den.

Hur ska utbildningen för anhöriga vara utformad för att nå bästa resultat?

– Det är viktigt att utbildningen utgår från de anhörigas egna behov och inte som i dag när vi inom vården mest informerar om vad vi tror att de behöver. Många uttryckte även att de hade föredragit att gå på utbildning tillsammans med den som var sjuk. ■

LOUISE EGBERG, DOKTORAND

Du doktorerar om hur personer med perifer arteriell sjukdom ser på sin livssituation. Vad är det?

– Det är en sjukdom som orsakar nedsatt blodcirkulation i benen vilket resulterar i att musklerna drabbas av syrebrist i samband med ansträngning. En mildare variant kallas för fönstertittarsjuka eftersom de inte kan gå mer än korta sträckor utan att vila. I svårare fall blir symtomen mer handikappande.

Vad har du kommit fram till i din forskning?

– Jag har gjort fyra olika studier som handlar om de drabbade och deras anhörigas upplevelse av sjukdomen. Både patienter och anhöriga uppger att sjukdomen begränsar deras liv och att det sociala umgänget blir lidande. Många anhöriga oroar sig dessutom för den sjukas långsiktiga hälsa.

Har något i studien förvånat dig?

– Inte direkt, men det är intressant att se hur olika symtom påverkar olika människor. I dag mäter vi hur långt en person med fönstertittarsjuka kan gå innan den tvingas ta en paus. Aktiva personer upplever ofta att sjukdomen är mer begränsande än de som lever ett mer stillsamt liv. Att bara mäta upp sträckan en person kan gå utan vila räcker inte för att bedöma hur sjukdomen påverkar den enskildes livssituation.

Finns det sätt att minska besvären?

– Ja, det finns metoder som förbättrar blodcirkulationen och mina studier visar att de patienter som har genomgått ballongvidgning av kärlen, för att öka blodcirkulationen, upplever att de har fått ett bättre liv på kort sikt och även vid uppföljning efter ett år. ■

Disputation
2 december kl 10
på Sophiahemmet
Högskola, Erfors-
salen.

EILA STERNER, DOKTORAND

Din forskning handlar om vad man ska göra för att kunna upptäcka trycksår tidigt. Varför?

– Sveriges kommuner och landsting har genomfört den första nationella mätningen av hur vanligt förekommande det är med trycksår inom vården. Resultatet, som kommer att presenteras senare, visar att runt 15 procent av de som granskades hade trycksår. Det är för mycket, anser jag. Vi borde ha en nollvision av uppkomna trycksår inom vården och jag hoppas att min forskning kan bidra till nya arbetssätt.

Hur ska man minimera antalet trycksår?

– Vi behöver både bättre kunskap om varför trycksår uppkommer och mer enhetliga bedömningsgrunder. Jag har även tittat på ett digitalt mätinstrument som redan finns inom vården för att se om det kan användas för att hitta sår som inte ens är synliga för ögat. Instrumentet fungerar men måste vidareutvecklas.

Vilken är den viktigaste lärdomen från din forskning?

– Att inte alla inom vården använder samma bedömningsgrunder när de letar efter trycksår. Slutsatsen är att vi både behöver ett mer strukturerat arbetssätt, men också ny teknik som underlättar korrekta bedömningar. I dag finns ofta lokala instruktioner för hur vi ska arbeta för att förebygga trycksår men få uppföljningar av att vi verkligen följer dessa.

Hur omvandlar man kunskapen till praktik ute på vårdavdelningar?

– Med ett mer enhetligt arbete kan vi komma långt men för att vi ska bli riktigt bra måste vi även bli bättre på att dokumentera vad vi har gjort för den enskilde vårdtagaren. ■

KRÖNIKA



► Åsa Larsson, biträdande sjukhuschef

Just nu är det stort fokus på Stockholms framtidsplan för hälso- och sjukvården som presenterats i olika sammanhang under hösten av SLL. Vad innebär framtidsplanen? Jo, när Nya Karolinska Sjukhuset (NKS) står klart så är det med betydligt färre vårdplatser samtidigt som behovet av sjukvård i Stockholm växer stadigt i takt med invånarantalet. Hur ska detta då lösas? Jo, 41 000 vårdtillfällen måste skapas till år 2016. Hälften av vårdtillfällena föreslås utföras utanför akutsjukhusen samtidigt som 300 000 av besöken i akutsjukhusens öppenvård föreslås flyttas till så kallade specialistcentrum vid närsjukhusen.



Nya Karolinska Sjukhuset.

FOTO: SVANSKA

Frågan är då hur ett närsjukhus/specialistcentrum ser ut i framtiden, och hur passar Sophiahemmet in i bilden? Ja, vi har alla förutsättningar att bli en tydlig aktör i den framtida hälso- och sjukvården. Under flera år har sjukhusets strategi varit att skapa tydliga specialistcenter med tydliga vårdgivare, nu senast med ortopediskt centrum som flyttat in i gemensamma lokaler. Denna förändring vi redan påbörjat rimmar väl med tanken i SLL:s framtidsplan. Vi ser med nyfikenhet på hur den här utvecklingen

” Vi har alla förutsättningar att bli en tydlig aktör i den framtida hälso- och sjukvården.



FOTO: DAVID MAGNUSSON

har börjat och ser framtiden an.

Mer om vad som hänt i höst: vi har haft en stor efterfrågan av operationskapacitet då Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge tecknade ett ”nödvartal” med Sophiahemmet redan i våras. Våra medarbetare på operations- och vårdenheten har visat på kreativitet och flexibilitet då avtalet tecknades en torsdag och vi kom i gång med verksamheten nästkommande måndag. Kirurerna har varit mycket nöjda med verksamheten och är imponerade av kompetensen och bemötandet från personalen samt korta ställtider. Avtalet har därför förlängts månad efter månad och under hösten är Huddinge här tre dagar i veckan året ut.

Under sommaren lämnade vi in anbud på operationskapacitet om neurokirurgi, denna gång fick vi ett positivt tilldelningsbeslut vilket gladdade många. Även denna gång var det lägsta pris som gällde i utvärderingen. Vi har nu ett avtal tecknat med Karolinska Universitetssjukhuset Solna på två år. Avtalen med Universitetssjukhusen medför förutom utnyttjad operationskapacitet att vi utvecklas och höjer vår kompetens i vardagen vilket är både stimulerande och utmanande.

VAD GÄLLER ÖVRIGA Sjukhuset så är det högt tryck på samtliga verksamheter vilket inte är ovanligt under hösten. Husläkarmottagningen har haft ett lyckat öppet hus för sina listade patienter, vi har genomfört en temadag för våra försäkringsbolagskunder och Hälsocentralen har många förfrågningar.

Vad gäller nya verksamheter så har arbetsgrupper tillsatts med representanter från sjukhuset och Praktikertjänst avseende BB Sophia som planeras att öppna 2014. Gruppernas syfte är att titta på samverkansområden inom operation, facilities och utbildning. Vi ser fram emot att komma i gång med bygget! ■

KLINIKEN FÖR FÖTTER

PODIATRIKLINIKEN är specialiserad på fötter och hjälper människor att hålla fötterna friska, funktionsdugliga och fria från smärta. Hit kommer bland annat patienter med svåra fotproblem, ofta som en konsekvens av kroniska sjukdomstillstånd som diabetes eller reumatism. Kliniken kan även hjälpa patienter med smärtor i muskel- och senfästen eller som har smärtande hudförändringar på fötterna.

– Vår viktigaste uppgift är att verka förebyggande. Om vi kan förhindra eller fördröja

en operation har vi lyckats. Men även efter en operation kan vi ge värdefull hjälp till patienterna, säger Karin Backlund Zirn, podiater och verksamhetschef för Podiatrikliniken.

– Som jag ser det blir vårdkedjan inom Sophiahemmet komplett med det kunnande som vi på Podiatrikliniken kan bidra med.

En podiater är specialutbildad inom diabetes, reumatism och neurologiska sjukdomar. Kliniken samarbetar med läkare, annan vårdpersonal och ortopedtekniker. ■



” Vår viktigaste uppgift är att verka förebyggande.

Dags för nya kläder



Vid årsskiftet kommer sjukvårdspersonal på Sophiahemmet att bära helt nya arbetskläder. Det är ett led i sjukhusets arbete att ta fram mer hygieniska kläder utan att göra avkall på funktion och bekvämlighet.

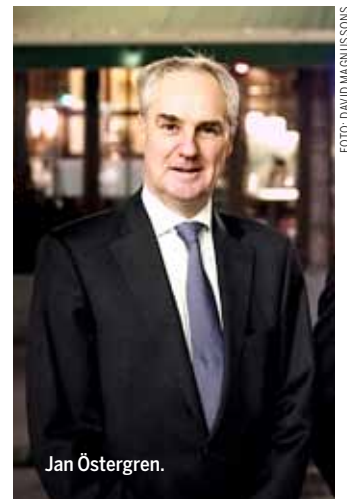
Sortimentet består av personalplagg som uppfyller vårdens högt ställda krav på funktionalitet, hållbarhet, hygien och säkerhet.

– Det blir både ny design och nytt tyg som uppfyller alla hygienkrav, berättar Thomas Heibert, som är ansvarig för Servicecenter på Sophiahemmet. De nya kläderna har till exempel kortärmade överdelar och tyget, en blandning av bomull och polyester, klarar att tvättas i 80 grader för att därmed säkerställa hygienkraven. ■



Thomas Heibert.

Annika Fosselius visar sjukvårdspersonalens nya arbetskläder.



Jan Östergren.

FOTO: DAVID MAGNUSSONS

PROFESSOR I MEDICIN

Jan Östergren, har den 1 oktober i år blivit befordrad till professor i medicin vid Karolinska institutet med placering vid institutionen för medicin, Karolinska Solna.

Vid sidan av sitt arbete på Karolinska är Jan Östergren förste livmedikus vid kungahuset sedan 2005 samt knuten till Hjärt-lung-allergimottagningen vid Sophiahemmet. ■



STORSATSNING PÅ GYNEKOLOGI

ULTRAGYN, som är Sveriges största privata gynekologiska mottagning, förvärvar den gynekologiska verksamhet på Sophiahemmet som i dag bedrivs av Claes Nordlander, Mats Larsson och Nanna Persson-Kjerstadius. Alla tre läkarna kommer att arbeta kvar i verksamheten. Till Ultragyn knyts även två av Stockholms skickligaste gynekologiska kirurger: docent Jan Zetterström och med dr Sophia Ehrström. De arbetar för närvarande som överläkare på Danderyds sjukhus och ska leda utvecklingen av den gynekologiska kirurgin på Sophiahemmet.

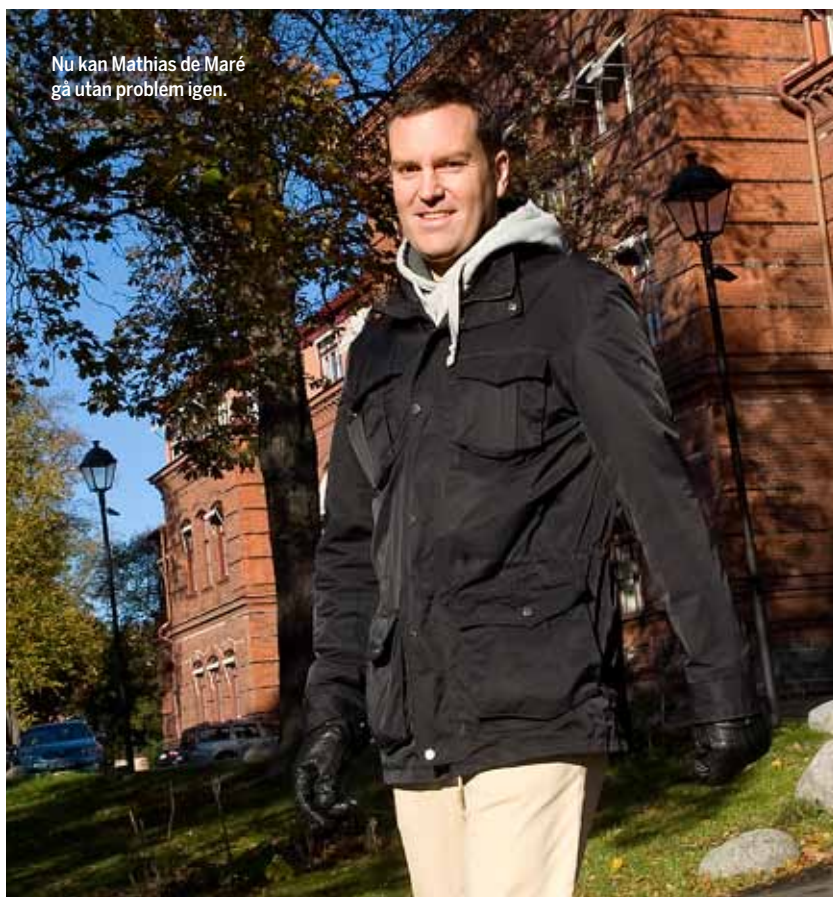
Verksamheten kommer från januari 2012 att drivas inom vårdval specialiserad gynekologi. ■



Dagen bjöd på föreläsningar, möten med personalen och kaffe med dopp.

LYCKAT ÖPPET HUS!

Det blev lite trångt och mycket trevligt när Husläkarmottagningen Sophiahemmet bjöd in till öppet hus den 24 september. Cirka 100 personer kom för att träffa mottagningens läkare och övrig personal. Dagen inleddes av Sophiahemmets vd Peter Seger, därefter berättade mottagningens specialister om sina respektive områden. I den nyrenoverade matsalen serverades kaffe och dopp med hjälp av Sabis. ■



Nu kan Mathias de Maré gå utan problem igen.



På återbesök hos doktor Gunnar Nyberg.

Operation var enda vägen

Mathias de Maré fick sitt första barn för sex år sedan. Lika länge har han varit tvungen att säga; jag är ledsen men jag kan inte lyfta dig nu. Pappa har ont i ryggen. Läkarna sa att det onda skulle tränas bort. Först efter en andra läkarbedömning på Sophiahemmet konstaterades det att en operation var enda vägen till ett smärtfritt liv. **Text och foto:** Per Westergård

Basketbollen hade precis lämnat händerna när knuffen kom. Fallet ner i asfalten blev tungt men allt verkade ha gått bra. Åtminstone till en början. Men med tiden blev besvären i ryggen allt värre. Först fick Mathias de Maré problem när han sprang, sedan blev det svårt att gå längre sträckor. Till sist, efter en golfgrunda som var för trevlig för att avbryta trots smärtan, blev det riktigt illa. Nu gjorde det inte bara ont, hela ryggraden var sned.

– Problemen började för sex år sedan, ungefär samtidigt som jag fick mitt första barn. Under hela hennes, och lillasysters, liv har de fått höra att pappa inte kan lyfta dem.

”Jag slet hårt och följde varje råd jag fick, men ryggen blev bara sämre.

BESÖKEN HOS läkare, sjukgymnaster och naprapater har varit många. Alla var eniga: smärtan skulle tränas bort.

– Jag slet hårt och följde varje råd jag fick, men ryggen blev bara sämre.

Till sist kom Mathias de Maré till Sophiahemmet. Där konstaterade doktor Gunnar Nyberg snabbt, precis som alla andra läkare, att

Mathias hade en instabilitet mellan två kotor och en kotförskjutning som i sin tur resulterat i en förträngning i ryggradskanalen.

– Skillnaden var att han hävdade att skadan inte kunde läka av sig själv. Jag tvingades välja mellan att leva med smärta eller att operera.

Valet var inte särskilt svårt även om ingreppet var stort. Ryggraden skulle rätas ut och stabiliseras samtidigt som förträngningar i ryggmärgskanalen skulle åtgärdas.

NÅR SOPHIANYTT träffar Mathias de Maré har det gått två veckor efter operationen. Han har fortfarande lite ont, men mest av allt efter själva operationen.

ÖKAT BEHOV AV ORTOPEDISK VÅRD

Både behovet och efterfrågan på ortopedisk vård har ökat kraftigt de senaste åren, till exempel av höftprotosoperationer. 1985 utfördes knappt 8 000 operationer, 2010 var antalet 16 000. Det visar statistik från Svenska Höftprotosregistret. Ett skäl till ökningen är att fler operationer kan utföras med säkrare tekniker på allt äldre – och yngre – personer.

ORTOPEDI PÅ SOPHIAHEMMET

- ▶ Artroklubniken, läs mer på www.sophiahemmet.se/artroklubniken
- ▶ Ortopediskt Center, läs mer på www.sophiahemmet.se/oc

– Jag kunde gå hit till sjukhuset, berättar han med ett stort leende och konstaterar att en motsvarande promenad hade han inte klarat av för bara ett par veckor sedan.

ÄVEN OM ryggen just nu känns bra är Mathias de Maré bara i början av en lång återuppbyggnadsperiod. Först måste han vila under ytterligare några veckor, sedan är det träning som gäller. Sannolikt kommer han redan inom några månader att kunna göra allt det som han längtat efter under de senaste åren.

– Jag ser fram emot att få spela innebandy med kompisarna igen. Dessutom ska det bli fantastiskt att kunna svara barnen; ja visst, det gör vi, säger Mathias och förbereder sig för dagens andra promenad i höstsolen.

Att han för två veckor sedan var så krokig att kompisarna kallade honom för ”det lutande tornet i Pisa” är svårt att förstå. ■



Vid operationen rätades Mathias ryggrad ut.

SAMLAD KOMPETENS

Genom att samla fler ortopediska kompetenser vid Sophiahemmet i ett center kan patienterna få rätt vård oavsett om det är ryggen, knäna eller fötterna som smärftar.

Patienter med olika typer av ortopediska problem och smärttillstånd har länge sökt sig till Sophiahemmet för att få vård. Verksamheten har bestått av olika mottagningar som var och en haft sin egen underspecialitet.

För de patienter som vet vad som orsakat deras problem har uppdelningen inte varit till något större besvär. Mer komplicerat var det för dem där det inte var självklart varför de har ont. Många gånger kan smärtor i höften komma från en sliten rygg eller kanske en felställning i fötterna. Kroppens olika delar hänger samman i livets olika smärtskeden och en modern men snäv subspecialisering gör det svårare att få en helhetsbild av patienten.

– Nu har vi samlat flera av de ortopediska specialisterna på ett och samma ställe. För patienterna innebär det att det kommer att bli lättare att få hjälp av rätt läkare, säger Per-Henrik Ågren, initiativtagare och specialist på fotkirurgi.

– Även för oss läkare finns det en rad fördelar med sammanslagningen. Det blir enklare att utveckla verksamheten när vi träffas dagligen och dessutom hoppas vi kunna skapa ett administrativt system som underlättar arbetet för oss och även ger en ökad säkerhet för våra patienter.

BEHOVET AV ortopedisk vård har ökat i samhället de senaste åren liksom efterfrågan av den sortens vård på Sophiahemmet vilket gör att verksamheten på Ortopediskt Center växer. Förutom Per-Henrik Ågren kommer ortopederna Björn Skytting, Karol Zyto, Tom Lindroth, Lennart Taune, Per Hamberg samt neurokirurgen Gunnar Nyberg och handkirurgen Håkan Alnehill arbeta vid Ortopediskt Center. Utöver det kommer ett antal ortopeder att knytas till verksamheten under kortare eller längre perioder för att alltid kunna garantera en hög tillgänglighet.

– Till skillnad från vad många tror är vår verksamhet säsongsstyrd. Eftersom en stor del av våra patienter själva betalar för sin vård vill de även ha möjlighet att bestämma när de vill göra ett ingrepp. Det betyder att det är få som väljer att göra en större operation precis före

” Till skillnad från vad många tror är vår verksamhet säsongsstyrd.



Per-Henrik Ågren.

sommaren eller strax före skidsemestern, säger Per-Henrik Ågren.

VISIONEN ÄR att skapa ett centrum för de flesta ortopediska problem med högsta kompetens på det medicinska planet kombinerat med en god omvårdnad med fokus på det mänskliga. På mottagningen kommer en mängd olika åkommor att behandlas. Några av de vanligaste är slitna höfter och knän, smärta i skuldror och axlar, diskbräck och förslitningstillstånd i ryggen samt en mängd olika fot- och handkirurgiska tillstånd.

Några få av Ortopediskt Centers läkare har vårdavtal med landstinget medan de flesta behandlar patienter som betalar själva eller via ett försäkringsbolag. ■

KRÖNIKA



► Jan Åke Lindgren, rektor

ETT EFTERLÄNGTAT BESKED!

förra numret av Sophianytt skrev jag om den uppseglade bristen på vårdpersonal i Stockholm. Påpekade bland annat att det fattas nästan 3 000 sjuksköterskor för att Stockholmsregionen ska komma upp i samma tillgång på sjuksköterskor per capita som landet i övrigt samtidigt som antalet utbildningsplatser är underdimensionerat i förhållande både till sökandetryck och kompetensförsörjningsbehov. Jag konstaterade också avslutningsvis att Sophiahemmet Högskola står redo att öka antalet utbildningsplatser med bibehållen hög kvalitet. Och tänk – ibland blir man bönhörd fortare än man anar!

Under hösten har regeringen genom

utbildningsminister Jan Björklund uttalat att man tänker göra en rejäl satsning på världens behov av framtida personal genom att bygga ut läkar-, sjuksköterske- och specialistsjuksköterskeutbildningarna under de närmaste åren. Satsningen tjuvstartar redan 2012 med 65 nya läkarplatser (varav 5 till Karolinska Institutet) och 60 sjuksköterskeplatser (samtliga till Stockholm, fördelade lika mellan Sophiahemmet Högskola, Ersta Sköndal Högskola och Röda Korsets Högskola). Dessutom ökas specialistsjuksköterskeutbildningarna i landet med 100 nya platser (varav 20 vardera till Sophiahemmet och Röda Korset).

DEN STORA SATSNINGEN kommer 2013, bland annat med 700 nya sjuksköterskeplatser. Här har Jan Björklund tydligt deklarerat att fördelningen mellan lärosätena i landet ska göras utifrån tre kriterier: sökandetryck, kompetensförsörjningsbehov och tillgången på kliniska utbildningsplatser i vården. Den sista punkten är viktig och utbildningsministern vill ha garantier i första hand från landstingen att man kan klara att tillhandahålla dessa platser. Hur Stockholm

kommer att klara sig i konkurrensen när platserna ska fördelas kommer vi troligen inte att veta med bestämdhet förrän hösten 2012, när nästa budgetproposition kommer. Däremot kan man konstatera att mycket talar för att en väsentlig del av platserna bör förläggas till huvudstaden. Sökandetrycket är högt till alla fyra sjuksköterskeutbildningarna i Stockholm samtidigt som det stora kompetensförsörjningsbehovet framöver är uppenbart i en region som växer så det knakar.

”Den stora satsningen kommer 2013, bland annat med 700 nya sjuksköterskeplatser.

NÄR DET GÄLLER det ökade behovet av kliniska utbildningsplatser pågår redan en dialog med landstinget om hur detta ska lösas med god kvalitet. Här gäller det att värden och högskolorna samverkar så att befintliga resurser utnyttjas på ett optimalt sätt. Det finns också ett behov av nytänkande för att utveckla nya pedagogiska modeller för handledning och

att anpassa utbildningen till den föränderliga vården.

Sophiahemmet Högskola har i flera år rustat sig för ett större statligt utbildningsuppdrag och har goda förutsättningar att ta emot fler studenter, såväl när det gäller moderna utbildningslokaler som pedagogiska och administrativa resurser. ■

ALLA SKA KUNNA AGERA VID HJÄRTSTOPP

SEDAN 2010 utbildas läkare och sjuksköterskor vid Sophiahemmet Sjukhus av lärare vid Sophiahemmet Högskola i hjärt- och lungräddning med defibrillering (D-HLR) och avancerad hjärt- och lungräddning (A-HLR).

Läkare och sjuksköterskor vid vårdverksamheterna Bariatric Center, Husläkarmottagningen, IVF-mottagningen och Stockholm

Gastro Center har hittills genomgått utbildningen och intentionen är att alla läkare och sjuksköterskor inom Sophiahemmet ska ha kompetens att genomföra hjärt- och lungräddning vid hjärtstopp.

Högskolan har också genomfört utbildning i sedering och sederings-

tekniker, 4,5 hp, avancerad nivå, för läkare och sjuksköterskor vid Stockholm Gastro Center. Den teoretiska undervisningen har genomförts i högskolans undervisningslokaler samt i den virtuella utbildningsmiljön. Färdighetsträning i sedering och examination har genomförts i Stockholm Gastro

Centers lokaler under handledning av specialistutbildade lärare vid högskolan.

– Fördelarna är många med att vända sig till högskolan, säger Catharina Wallenkampf, sjuksköterska vid Stockholm Gastro Center. Vi upplever att högskolan anpassar efter verksamhetens krav och önskemål. Det känns mycket tryggt att samarbeta med dem. ■



► För mer information om utbildning och kompetensutveckling för medarbetare inom Sophiahemmet, kontakta verksamhetschef Åsa Larsson, asa.larsson@sophiahemmet.se eller studierektor för utbildning på avancerad nivå och uppdrag Ewa Englund, ewa.englund@shh.se



25 april 2012 Save the date!
Forskningens dag på Sophiahemmet Högskola.

I ett pressmeddelande den 13 september i år redogjorde regeringen för den omfattande satsningen på vårdutbildning.



FOTO: DAVID BICHO

Kraftfull utbyggnad av vårdutbildningar planeras

Text: Per Westergård

BEHOVET AV VÅRD ökar i Sverige och därmed även behovet av personal. Flera myndigheter, men även ledningen för Sophiahemmet Högskola, har under en längre tid varnat för att vi inom en snar framtid kommer att få en allvarlig brist på läkare och sjuksköterskor. Många vårdaktörer har därför vänt sig till regeringen med krav om att antalet utbildningsplatser snarast måste utökas.

Mest bekymmersam är situationen i Stockholm. Bland annat har regionen få utbildningsplatser för sjuksköterskor i förhållande till folkmängden samtidigt som befolkningen ökar snabbt. Att ett stort antal sjukvårdsanställda går i pension under de närmaste åren gör situationen än mer alarmerande.

Landstingens, vårdföretagens och högskolornas propåer om att fler utbildningsplatser

”Landstingen ställer inte upp med de praktikplatser som krävs för att fler ska kunna utbildas.

behövs har nu fått gehör. I regeringens budgetproposition för 2012 finns ett förslag om att läkarutbildningarna i ett första steg ska utökas med 50 platser, att sjuksköterskeutbildningen ska få 700 nya platser och att specialistsjuksköterskeutbildningen under nästa år ska få 100 nya platser.

Platserna på läkarutbildningen fördelas mellan sju universitet medan de nya platserna för

sjuksköterskor kommer att gå till skolor som även kan ordna praktikplatser.



Jan Björklund.

– Landstingen skriker efter fler sjuksköterskor samtidigt som de inte ställer upp med de praktikplatser som krävs för att fler ska kunna utbildas. Nu måste de ta ett större ansvar, sa utbildningsminister Jan Björklund i samband med att budgeten presenterades.

Totalt innebär utbyggnaden att Sverige 2025 kommer att ha utbildat runt 1 800 fler läkare och cirka 5 500 fler sjuksköterskor jämfört med om nuvarande nivå hade behållits. ■

Hur gick det sen?

Varje år tar två nya kullar Sophiasyster examen från Sophiahemmet Högskola och sprids över landet – och över världen. Sophianytt har träffat några av dem. **Text och foto:** Per Westergård

ASTRID HESSLING, UTREDARE PÅ SOCIAL- STYRELSEN

Sjuksköterskeexamen: 1982.
Vidareutbildning: Vårdvetenskap och akutsjukvård med kardiologisk inriktning.
I dag: Utredare på Socialstyrelsen.



Efter att i många år ha jobbat som narkos/ivasjuksköterska på sjukhusen i Stockholmsregionen har Astrid Hessling precis

bytt jobb. Nu finns hon på Socialstyrelsen med uppgift att utreda fel som begås inom akutsjukvården och för att fundera på hur dessa fel ska kunna förebyggas.

– Om jag inte hade gått på Sophiahemmets vidareutbildning i vårdvetenskap och akutsjukvård hade jag aldrig tagit det här steget, säger Astrid Hessling.

Det bästa med att vara Sophiasyster är att hon kan ha en fortsatt kontakt med skolan, bland annat genom nätverket SHH Alumni.

– Jag känner mig alltid välkommen när jag kontaktar skolan. Dessutom håller jag alltid koll på Sophiahemmets distansutbildningar, ett perfekt sätt att förena jobb och studier. ■

”Distansutbildningen är ett perfekt sätt att förena jobb och studier.

PETER SVENSSON, AMBULANSSJUK- SKÖTERSKA I TORSÅS

Ambulanssjuksköterskeexamen: 2009.
I dag: Ambulanssjuksköterska i Torsås.



Peter Svensson jobbade under många år som undersköterska inom ambulanssjukvården i Torsås strax söder om Kalmar.

”Skolan gav mig de verktyg jag behöver.

När det blev krav på att personalen i ambulanserna skulle ha sjuksköterskekompetens började han en lång utbildningsresa. Först grundutbildning till sjuksköterska och sedan på den då nystartade ambulanssjuksköterskeutbildningen på Sophiahemmet Högskola.

– Tack vare utbildningen har jag i dag en helt annan trygghet när jag hjälper människor vid olika sjukdomstillstånd eller kommer till en olycksplats. Skolan gav mig de verktyg som jag behöver för att på bästa sätt ta hand om patienter i akuta situationer.

Att vara Sophiasyster är en ära.
– Tradition kan betyda föräldrat och förstenat men det gäller inte Sophiahemmet högskola. Jag har fortfarande regelbunden kontakt med skolan, bland annat genom att handleda elever inom mitt område. ■

EVA NORDBLOM, AKADEMISKA SJUK- HUSET I UPPSALA

Sjuksköterskeexamen: 1988.
Vidareutbildning: Magisterprogram.
I dag: Sjuksköterska på öron-näsahalsmottagningen på Akademiska sjukhuset i Uppsala.



Under en vidareutbildning i sårläggning kom Eva Nordblom i kontakt med en sjuksköterska från Sydafrika. Sedan dess har

hon bland annat varit engagerad i aidsjukvård i Etiopien och skrivit en magisteruppsats om malaria i Tanzania. Hon har utbildat sjuksköterskor i sårvård och unga hantverkselever i både engelska och sexualkunskap.

– Sophiahemmet har hela tiden stöttat mig, bland annat har de lämnat ekonomiska bidrag till mina resor, säger Eva Nordblom.

Hon ser det inte som att hon ska ut i världen för att dela med sig av sin kunskap, tvärtom. Erfarenheterna hon fått har hon sedan kunnat använda i det ordinarie jobbet på öron-näsahalsmottagningen på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

– Relationen till skolan har varit stark ända sedan jag 1986 började på sjuksköterskeutbildningen. Jag upptäckte att en av mina äldre släktingar hade varit Sophiasyster och tycker att det är roligt att jag har mössa och brosch som hon. ■

Eva tilldelas i år Sophiasysterarnas förtjänstecken för 25 år i tjänst.

ANN HÄGG MARTINELL DANDERYDS SJUKHUS

Sjuksköterskeexamen: 2004.
Vidareutbildning: Magisterprogram, just nu doktorandutbildning.
I dag: Sköterska hjärtsviktsmottagningen på Danderyds Sjukhus.



– Jag jobbar på hjärtsviktsmottagningen på Danderyd samtidigt som jag går en doktorandutbildning på Karolinska

Institutet och forskar om hur det är att vara student inom verksamhetsförlagd utbildning, berättar Ann Hägg Martinell.

”En Sophiasyster har med rätta gott rykte.

På sin arbetsplats har hon också ansvar för att ta hand om de studenter som kommer från Sophiahemmet Högskola för att göra praktik. Det innebär att hon har stark förankring både i den kliniska vården och i utbildningsvärlden.

– Vårdutbildningarna generellt har ett problem eftersom de måste utbilda allmänsköterskor trots att vi inte längre bedriver någon allmän sjukvård, då vården blir mer specialiserad.

Att få sin grundutbildning på Sophiahemmet Högskola ger trots det en bra grund.

– En Sophiasyster är alltid välkommen ute i vården eftersom de med rätta har ett gott rykte. ■

Stockholm Marathon och andra löplopp lockar rekordmånga deltagare.



Många skador i löptrendens spår

I takt med att allt fler motionärer snör på sig löparskorna och ger sig ut och springer ökar också antalet patienter hos Ortopedtekniska mottagningen på Sophiahemmet.

Text: Inger Sundelin Foto: Rickard Forsberg

Ju fler som löptränar desto fler skador. – Vi märker en topp på våren när löpsäsongen just startat och en efter semestern när människor gått omkring för länge i flipflop och tofflor, säger ortopedtekniker Paul Lemouré som har drivit mottagningen på Sophiahemmet i fem år.

Han och hans kollegor hjälper till med gång- och löpanalys, utprovning av fotbäddar och allmänna råd om skor. Hit kan man också vända sig med olika överbelastningsskador.

För att exakt ta reda på hur du sätter i foten när du springer videofilmas dina fötter på ett löpband. Ortopedteknikerna analyserar också din fot med hjälp av en spegel för att se om du har högt eller lågt fotvalv eller, vilket inte är ovanligt, olika stora fötter. Behövs det gör de gipsavgjutningar av dina fötter och tillverkar sedan fotbäddar som du ska ha i skorna.

– Många problem kan avhjälpas med bra skor och inlägg som korrigerar felställningar, säger Paul Lemouré.

”Vi har gått med skor sedan vi var små och därför är våra fötter inte anpassade för barfotalöpning.



noga när man väljer tränings skor.

– Många sportkedjor rekommenderar så kallade proneringsskor, som är lite mer stabila. De kan vara till hjälp om man har mildare besvär. Däremot ska man inte använda sådana skor om man inte har behov. Det kan i stället skapa problem, säger han.

Paul Lemouré ställer sig tveksam till den ökade användningen av så kallade barfotaskor.

– Sedan barfotalöpningen blev populär har vi sett en ökning av bland annat framfotsskador och hälsporre, säger han. I vår del av världen har vi gått med skor sedan vi var små och därför är våra fötter inte anpassade för barfotalöpning.

– Visst kan skorna fungera i sand eller inomhus för kortare träningspass, men inte på asfalt och i terräng. Det är bättre att köpa ett par löparskor med tunna sulor till kortare träningspass och tävling. Då får man löparkänslan men skyddar ändå foten. ■



Paul Lemouré.

EN VANLIG felställning är pronation, det vill säga att man springer på insidan av foten. Det ger i sin tur felbelastning och smärta i knä och höft. Med fotbäddar som balanserar foten rätt kan man komma till rätta med besvären. Han påpekar också att det är viktigt att vara

Vill se hela människan

Hon valde bort karriären som hjärtspecialist för att i stället arbeta med förebyggande hälso- och sjukvård. Ett beslut hon aldrig har ångrat. Möt **Margareta Hellerstedt Scheen**, chef för Hälsocentralen sedan 17 år. **Text:** Inger Sundelin **Foto:** David Magnusson

Trots, eller kanske tack vare, att Margareta Hellerstedt Scheen var ett öronbarn som liten var hon tidigt klar över sitt yrkesval. Hon skulle bli läkare. Efter studentexamen i Eskilstuna blev det medicinstudier på Karolinska Institutet och när de fem och ett halv åren var till ända gick hon efter allmäntjänstgöring direkt vidare med sin specialistutbildning inom hjärt- och kärlsjukdomar.

– Men jag kände snart att det inte var rätt för mig. Jag ville arbeta med hela människan, inte bara med ett organ, berättar Margareta.

I början av 80-talet kom hon i kontakt med Paul Hall som 1975 startade Hälsocentralen på Sophiahemmet och hon började jobba extra på kliniken vid sidan av sitt arbete på Karolinska.

– Jag tyckte det var jättekul och kände att det passade mig.

Ungefär då började Margareta och hennes man planera för barn och hon insåg att det skulle bli svårt att få ihop livet som småbarnsmamma med arbetet och forskningen på KS. Så när ett erbjudande om att bli företagsläkare på dåvarande Vin & Sprit dök upp slog hon till.

– Jag vet att mina kollegor på KS tyckte att jag bytte ner mig som lämnade ett så tjugigt jobb, men för mig var det helt rätt beslut.

SOM FÖRETAGSLÄKARE var hon placerad mitt i spritfabriken i Liljeholmen och fick ta hand om såväl patienter som skadat sig i jobbet som dem som hade ont av annan anledning eller i själen.

– Här fick jag använda hela mitt kunnande och arbeta både med hälsovård och sjukvård.

I samband med EU-inträdet förlorade Vin & Sprit sitt monopol och anläggningen i Stockholm skulle läggas ner. Margareta blev då kontaktad av ledningen för Sophiahemmet som tyckte det var dags för henne att komma tillbaka till Hälsocentralen, och året därpå blev hon chef för verksamheten.

Nu har det gått 17 år och Margareta har svårt att tänka sig ett mer intressant jobb.

Till Hälsocentralen, som firade 35 år som



klinik förra året, kommer människor för att göra hälsoundersökningar. Majoriteten kommer via sitt företag som har avtal med Hälsocentralen, men det finns även de som kommer privat.

Varje år genomförs cirka 12 000 hälsoundersökningar och lika många sjukvårdsbesök. Under årens lopp har det upptäckts – och kunnat behandlas – många allvarliga sjukdomar, inte minst bröst- och prostatacancer.

– Det unika med Hälsocentralen är kontinuiteten. Våra patienter möter samma läkare varje gång och det ger oss en bra bild av patientens hälsostatus. Det finns läkare hos oss som har följt sina patienter i 30 års tid.

OM DET FINNS något generellt problem för människor i dag så är det att få ihop livspusslet, anser hon. Alla har fulltecknade almanackor också på helgerna och har helt förnekat sitt behov av pauser och lugn och ro.

– Så har vi alla dessa mobiler som är ständigt

påslagna. Att hela tiden bli störd av telefonen gör att vi tappar fokus och med det också tempo. Det finns en överdriven tro på att det är bra att göra flera saker samtidigt. Risken är stor att det blir dålig kvalitet i stället.

EN STOR DEL av läkarnas arbete på Hälsocentralen handlar om att hjälpa människor att komma tillrätta med livsstilsproblem som stress, övervikt, sömnproblem och liknande.

Här ser hon att det ökande stillasittandet är det mest allvarliga, eftersom rökningen minskar i stora delar av befolkningen.

– Det är väldigt mycket fokus på maten i dag, vad man ska äta eller inte äta för att må bra, men än viktigare är att vi rör på oss dagligen. Fysisk aktivitet minskar inte bara risken för hjärt- och kärlsjukdomar, det hjälper oss också att hålla oss friska, aktiva och rörliga högt upp i åldrarna.

Däremot är det inte lika vanligt med utmattningssyndrom i dag som det var i början av 2000-talet, konstaterar hon.

– Det är svårt att säga vad som hänt. Vi vet ju inte heller riktigt vad det var som orsakade att vissa blev sjuka. Forskarna tror att det kan ha med mängden stresshormon hos den enskilda individen att göra. De som inte förmår bilda tillräckligt med stresshormon som kan svara på de stressituationer de ställs inför blir i högre grad utmattade än de som har stora mängder stresshormon.

EN CENTRAL DEL av hennes arbete är att ge råd i livsstilsfrågor.

– Om jag träffar en 27-åring som aldrig motionerar men röker och bälgar i sig litervis med öl varje helg, ser jag det som min skyldighet som läkare att säga till att det inte går att fortsätta så, säger Margareta. Och ofta har det också effekt, det kan vi se på hur personens värden förbättras.

För Margareta själv är det en självklarhet att prioritera sådant som hon mår bra av och kan hämta kraft från. Hon promenerar till och från jobbet året om, tränar på gym och ser till att sova ordentligt. ■

”Våra patienter möter samma läkare varje gång och det ger oss en bra bild av patientens hälsostatus.

NAMN: Margareta Hellerstedt Scheen.

ÅLDER: 60 år.

FAMILJ: Man och vuxen dotter, också hon läkare.

BOR: Stockholm.

BAKGRUND: Läkarstudier på Karolinska Institutet, AT- och specialistutbildning på Karolinska sjukhuset, företagsläkare på Vin & Sprit, sedan 17 år chef för Hälso-centralen på Sophiahemmet.

INTRESSEN: Promenader, golf, opera, konst och så familjen förstås.

Alla är välkomna till
husläkarmottagningen, såväl
stora som små.



En eftermiddag på husläkarmottagningen

Gensvaret var nästan för bra. Så kan man beskriva den första tiden för Husläkarmottagningen Sophiahemmet. Patienterna har varit många och väntetiderna ibland väl långa. Men nu anställs mer personal och lokalerna utökas. **Text:** Johan Åberg **Foto:** David Magnusson

Måndagar och tisdagar. I viss mån onsdagar. Det är vanligtvis de mest intensiva dagarna på en husläkarmottagning. Efter helgen är patienttrycket normalt sett hårdare, för att sedan avta ju närmare veckoslutet kommer. När Sophianytt kliver in genom entrén till Husläkarmottagningen Sophiahemmet är det torsdag. Klockan börjar närma sig ett. Ändå är det fullt i väntrummet.

– Så har det sett ut hos oss sedan dag ett. Redan efter någon vecka hade omkring 6 000

patienter listat sig hos oss. Det är en unik situation som har gjort att trycket hela tiden varit stort både när det gäller besök och telefonrådgivning, förklarar husläkarmottagningens verksamhetschef Thomas Karlsson.

DET VAR DEN andra maj tidigare i år som portarna slogs upp för första gången. Tanken bakom beslutet att öppna en husläkarmottagning på Sophiahemmet var att möta den stora efterfrågan från patienter som varken har sjukvårdsförsäkring eller är anslutna via sin arbetsgivare, men

som ändå vill få tillgång till specialister inom allmänmedicin på Sophiahemmet. Att efterfrågan var stor var man således beredd på. Men kanske inte att den var så stor som det visade sig.

– Det är jättekul att vi är så efterfrågade. Samtidigt har väntetiderna ibland blivit väl långa. Inte för akuttider, men för planerade besök, fortsätter han.

THOMAS KARLSSON berättar att man sedan starten tagit in extrapersonal för att kunna möta kundernas förväntningar, men att man nu jobbar



Monica Wahlgren får en spruta med influensavaccin av Kristina Blüthl Ramqvist.



Genomgång av dagens besökslista.



”Vi växer på alla områden. Så vi ska även utöka lokalerna, det blir fyra rum till en trappa upp.

för fullt med rekryteringar som ska minska trycket och korta väntetiderna ytterligare. En ny läkare är redan anställd och börjar i januari. Ytterligare en läkare, en distriktssköterska och en receptionist är också på ingång.

– Det behövs, för vi växer på alla områden. Läkarbesöken, diabetespatienterna, vaccinationerna, besöken till distriktssköterskorna – allting. Så vi ska även utöka lokalerna, det blir fyra rum till en trappa upp.

I väntrummet finns 66-åriga Monica Wallgren från Järfälla. De flesta av de 9 000 personer som nu listat sig på Sophiahemmet kommer inte – som man annars lätt skulle kunna tro – bara från närområden som Östermalm eller Lidingö, utan precis som Monica från hela Storstockholm.

SOPHIAHEMMETS GODA renommé är en förklaring till populariteten. Den nära kopplingen mellan husläkarmottagningen och de 250 specialisterna på Sophiahemmet en annan. Att de som arbetar inne i city gärna väljer en central mottagning en tredje.

Monica Wahlgren har precis varit på ett läkarbesök och väntar nu på att få vaccinera sig mot influensan.

– Jag slår två flugor i en smäll när jag ändå är här. Jag har inte haft influensa på fyrtio år, så åker jag dit faller jag som en fura. Nej, då är det bättre med en spruta, säger Monica Wahlgren innan det blir hennes tur att följa med in till Kristina Blüthl Ramqvist, distriktssköterska som ansvarar för vaccinationer på mottagningen.

MONICA RÖR inte så mycket som en min när Kristina någon minut senare sätter nålen till hennes arm och sticker till.

En av uppskattningsvis 1 500–2 000 influensavaccineringar som ska genomföras före jul är därmed färdigt.

– Det är obligatoriskt att erbjuda influensavaccin till ålderspensionärer och andra personer som av olika skäl befinner sig i riskgruppen. Just nu ger vi runt trettio sprutor om dagen, så det har inte riktigt kommit i gång ännu. Men det kommer när tidningarna börjar skriva, berättar Kristina Blüthl Ramqvist.

– Men vi erbjuder inte bara influensavaccin, fortsätter hon. Vi har även komplett utbud av frästing- och resevaccin. Gula febern, hepatit A och B, malaria och allt annat man kan behöva. Vi har till och med myggnät till försäljning, om man vill ha det. ■



Thomas Karlsson, verksamhetschef för Husläkarmottagningen Sophiahemmet.

Vi tre

Varför valde du att lista dig på Sophiahemmet?

Ulla Samuel, 67 år, Lidingö.



– Jag hade samma husläkare i tretton år. I våras bestämde hon sig för att göra något annat. Det var samtidigt som jag läste att Sophiahemmet skulle öppna husläkarmottagning och då skyndade jag att anmäla mig medan det fanns plats.



Ulf och Verna Lindstedt, båda 72 år, Hässelby.

– Vi planerar att flytta till norra Djurgårdsstaden och då passar ju Sophiahemmet väldigt bra lägesmässigt. Vi behöver träffa en läkare var tredje vecka så läget är viktigt. Och Sophiahemmet har ju väldigt bra rykte.

Christina Hellsten, 33 år, Stockholm.



– I första hand för att få bättre service. Jag var inskriven på ett annat ställe, men tyckte Sophiahemmet verkade mer professionellt. De har bra läkare, bra kompetens och det är jättebra att alla tjänster finns samlade på en och samma plats. ■

HUSLÄKARMOTTAGNINGEN

Husläkarmottagningen Sophiahemmet, som invigdes 2 maj i år, har avtal med landstinget enligt vårdval Stockholm och tar emot patienter från hela Stockholms län.

► Läs mer på www.sophiahemmet.se/hlm

”Jag kan hjälpa till med att lyssna”

Sophiahemmets husläkarmottagning har en egen kurator och KBT-terapeut, Monica Antser. Hennes uppgift är att se till så att även patienternas mentala hälsa får den omsorg som behövs **Text:** Johan Åberg **Foto:** David Bicho

Det är när någon av Sophiahemmets husläkare identifierar ett problem som inte bara är fysiskt, en ohållbar livssituation eller något annat som gör läkaren bekymrad som Monica Antser kommer in i bilden. Läkaren remitterar då patienten vidare till Monicas kuratorsmottagning där patienten får det mentala stöd som han eller hon behöver.

– Alla husläkarmottagningar måste ha tillgång till psykosocial kompetens. Vissa köper in tjänsten utifrån, medan Sophiahemmet har valt att anställa mig. Att ha en egen kurator gynnar patienten eftersom samarbetet mellan kurator, läkare och sjuksköterskor blir bättre, säger Monica Antser, kurator och Husläkarmottagningens KBT-terapeut.

Monica berättar att oro, ångest, sömnsvårigheter och relationsproblem tillsammans med svåra livsomställningar, som separation, förlust av nära anhörig eller arbetslöshet är de vanligaste problemen bland hennes patienter. I dessa situationer är det helt naturligt att man behöver någon att prata med.

– Livet är jobbigt ibland. Ångest, oro och sorg är högst naturligt och inget att vara rädd för. Många gånger räcker det långt med att jag lyssnar. Vissa har burit sina bekymmer länge och mår bättre bara av att uttala dem högt för någon. Andra tror att de har så konstiga tankar, att de håller på att bli tokiga och mår gott av att få bekräftat att just de tankarna är helt normala i deras livssituation.

NÄR DET BEHÖVS mer än att ”bara lyssna” arbetar Monica med KBT – kognitiv beteendeterapi. Enkelt beskrivet är det en psykoteraeutisk behandlingsmetod där patienten får hjälp att förändra tankar, känslor och handlingsmönster som inte är välfungerande, utan leder till psykisk ohälsa.

– Har patienten inte haft en samtalskontakt förut kan de bli förvånade när jag ser ett underliggande problem som de inte tänkt

Monica Antser är kurator och KBT-terapeut på husläkarmottagningen.



”Livet är jobbigt ibland. Ångest, oro och sorg är högst naturligt.

på. ”Men jag sökte ju för det eller det problemet – inte för att jag vill prata om relationen till mina barn.” Då är det viktigt att ge dem tid att fundera över om de är redo att ta tag i det verkliga problemet, säger Monica

– Men det finns också en övertro på KBT. Ta som exempel en ung tjej vars mamma är döende i cancer och ”vill ha lite KBT för att må bättre”. Så enkelt är det inte, tyvärr. Tjejens livssituation kan inte botas med KBT. Däremot kan hon må bra av att få berätta hur hon har det, även om jag inte kan förändra situationen som sådan.

Nyfiken på KBT? Monica rekommenderar boken ”Fri från oro, ångest och fobier” av Maria Farm Larsson och Håkan Wisung. ■

Sophiasysterarnas eget ålderdomshem, Solhemmet

I **ANSLUTNING** till Sophiahemmets 10-årsjubileum 1899 framförde drottning Sophia tanken på att bygga ett hem för pensionerade Sophiasystrar.

1907 stod så Solhemmet klart på Sophiahemmets område, bredvid sjukhuset. Den vackra trevåningsbyggnaden ritades av en av den tidens främsta arkitekter Ferdinand Boberg, som också står bakom kända Stockholmsfastigheter som Rosenbad, Centralposten och Prins Eugens Waldemarsudde.

De första och mellersta våningarna var avsedda för de pensionerade systrarna och i källarplanet fanns ett stort kök med serveringsrum, badrum och bostäder för de anställda.

Huset bekostades dels via insamlade medel, dels via två fonder med syfte att ”bereda Sophiasystrarna en betryggande ålderdom”, ”Sköterskornas ålderdomshem-, understöds och pensionsfond” och ”Fonden för ett ålderdomshem för Sophiahemmets sjuksköterskor”.

DROTTNINGEN VAR mycket visionär konstaterar professor Bengt Pernow, i en artikel i Läkartidningen från 1998:

”Båda dessa initiativ var unika för sin tid och måste betraktas som mycket framsynta i en tid då medelåldern för sjuksköterskorna bara var 28 år. Man kan tycka att andra behov borde ha känts mer angelägna, men drottningen förstod att det skulle ta lång tid att med gåvomedel bygga upp fonder som var tillräckligt solida för att hennes idéer skulle kunna realiseras”.

Den första pensionerade Sophiasyster flyttade in 1914 och huset fungerade som ålderdomshem ända fram till mitten av 1970-talet. Under en period har huset varit uthyrat, bland annat till Stockholms läns landstings utbildningsnämnd.

Malin Erfors var föreståndare för Sophiahemmet mellan 1964–1980. Hon brukade då bjuda in pensionerade Sophiasystrar från Solhemmet till sjuksköterskeskolan för att de skulle berätta om gamla tider.



Malin Erfors

– Solhemmet blev som ett hem för de pensionerade Sophiasystrarna och de flesta trivdes väldigt bra, säger hon. De hade mycket gemensamt genom att de hade delat ett långt yrkesliv tillsammans.

1974 BESLUTADE Sophiahemmet att stänga Solhemmet och Malin Erfors var en av dem som genomförde avvecklingen.

– Stängningen av Solhemmet var ett stort trauma för de Sophiasystrar som var kvar, säger hon.

Sedan 1987 är Sophiahemmet Högskola inrymd i Solhemmet, och i dag delas byggnaden av biblioteket och administrationen. ■

” Stängningen av Solhemmet var ett stort trauma för de Sophiasystrar som var kvar.



Solhemmet i början av 1900-talet.

Hallå där!

Krister Hillerud, forskare vid Centrum för näringslivshistoria som hjälper Sophiahemmet att skriva sin historia.



” Det enda vi riktigt vet är att det inte kommer att bli en bok.

Vad gör Sophiahemmets historia så intressant?

– Åh, det är många saker, som att det startades av drottning Sophia som var starkt inspirerad av Florence Nightingale och så tidigt såg behovet av en modern sjuksköterskeutbildning. Sedan är Sophiahemmet unikt genom att det länge var det enda privata alternativet i svensk sjukvård.

Hur många bidrag har du fått in hittills?

– Vi har fått in ett 15-tal nedskrivna berättelser från i första hand Sophiasystrar. Till det kommer material – både skriftligt och i bild – från både Riksarkivet och Sophiahemmets egna gömmor.

Vad handlar bidragen om?

– De är väldigt olika, men genomgående berättar man om varför man blivit Sophiasyster och hur yrkeskarriären sett ut.

Vad kommer projektet att mynna ut i?

– Det enda vi riktigt vet är att det inte blir en bok. Mer troligt är att det blir något som presenteras i flera kanaler, webbblsningar, utställningar och liknande. Meningen är att det ska vara lätt att ta del av materialet. ■

SÖKES: VÄRDINNOR Sophiahemmets mångåriga tradition med värdinnor är mycket uppskattad. I takt med att sjukhuset växer behöver vi fler värdinnor som volontärarbetar en halv dag i veckan med att hjälpa patienter till rätta och ge råd och stöd inför besök på sjukhuset. Låter det intressant? Kontakta Pia Robertsson Ronkainen, 08-406 20 11.

Sophiahemmets egen Oscarsgala

I **AUGUSTI** var det dags för årets utlovade höjdpunkt, Sophiahemmets Oscarsgala, som gick av stapeln på Münchenbryggeriet. Festglada medarbetare välkomnades på den utrullade röda mattan av ivriga autografjägare. Under galamiddagen presenterades medarbetarnas imponerande filmer. Pris för bästa film gick till Vårdavdelningens Jönssonligan och Oscarsstöten. Efter en god och trevlig middag var stämningen på topp och den fortsatte så resten av kvällen på ett fullspäckt dansgolv till musik av Bröderna Rongedal och en skicklig DJ. ■



Pia Gallardo och Catharina Wallenkampf, Gastrokliniken, samt, längst fram, Monica Fogelberg, Kirurgkliniken.

FOTO: JOAKIM LEHNSTRÖM

BOKTIPS FRÅN BIBLIOTEKET

VIKTEN AV GENER: HUR DNA PÅVERKAR DIN VIKT

Karin Bojs & Anna Bratt
Förlag: Natur & Kultur
Våra gener styr i vilken mån vi är känsliga för fett, kolhydrater och för lite motion. Här får du det senaste från forskningen samt handfasta råd om mat och motion.



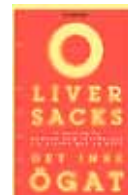
INTRODUKTION TILL LEAN

Paula Braun & Robert Kessiakoff
Förlag: Liber
Att arbeta enligt Lean är att använda förnuft och våga ifrågasätta. Är det vi gör verkligen fullt ut värdeskapande för dem vi är till för, dvs kunder, medarbetare, ägare och samhälle?



DET INRE ÖGAT

Oliver Sacks
Förlag: Brombergs
Läkaren Oliver Sacks berättar om möten med människor som fått synen förlorad eller störd. Vad händer med oss när vi tappar förmågan att se och känna igen ansikten, inte längre kan läsa eller se världen tredimensionellt?



ÖGONBLICK SOM FÖRÄNDRAR LIVET

Annika Östberg
Förlag: Ekerlid
Annika Östberg berättar om sitt dramatiska liv som börjar i det trygga Sverige men förändras drastiskt då hon flyttar till USA. Droger och kriminalitet leder till fängelse där hon tillbringar 28 år.



BIBLIOTEKET vid Sophiahemmet Högskola har öppet för allmänheten, men lånar endast ut till studenter och personal vid högskolan och sjukhuset. Öppettider: mån-tor 8-18 och fre 8-16. Tel: 08-406 28 85. Sökbar databas: www.sophiahemmet-hogskola.se/bibliotekskatalog



Vinnare bästa kostym/scenografi: Det sjunde inseglet, Utmaningen av Karin Linnell med hjälp av Thomas Lundin.



Konfrencier var underhållaren John Houdini.



Per-Henrik Ågren skriver autofrafer till fansen.

Vinn "Ögonblick som förändrar livet"!

Vi har tre exemplar av Annika Östbergs bok att lotta ut. För att delta i tävlingen svara på frågan: **Vilket år tog den första manliga Sophiasystemen examen? 1. 1953 X.1970 2. 1986** Mejla svaret till: sophianytt@spoon.se Senast den 15 december behöver vi ditt svar.

Vinnare Sophianytt 1/11
Rätt svar: 1978.
Gratis till: Kikki Ryden, Carina Lundh Hagelin och Jan Nord.



KALENDARIET

- 12-25/12** Julkrubban finns uppställd i kapellet kl 11-14.
- 13/12** **NYHET!** Luciamorgon. Kappellet kl 07.00.
- 25/12** Julotta 07.00.
- 18/1** Högtidsföreläsning kl 16.30, Erforsalen.

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