

SOPHIA *nytt*

EN TIDNING OM SOPHIAHEMMET | NR 2 DECEMBER 2017

SARA HESSEL



**STUDENTER FRÅN KINA FÅR
NYA INTRYCK** sid 18

MATS ARDSTRÖM



**MODERN LÄRANDETEKNIK
I LILL-JANSHUSET** sid 4

sid 23



”Det var en
fantastisk tid
100-årig Sophiasyster berättar

PER WESTERGÅRD



ERIK ARDELJUS

MIKAEL RENBERG,
FYSIOTERAPEUT
CAPIO ARTRO CLINIC:

”Ger en kick att hjälpa”

SJUKHUSET:

Revolution inom
hörteknik **sid 7**

FORSKNING:

Kvalitet i sömn viktigare
än kvantitet **sid 13**

HÖGSKOLAN:

Lysande arbetsmarknad
för Sophiasystrar **sid 17**



PIA HELSING

Den digitala världen – hot eller möjlighet?

FÖR TIO ÅR sedan lanserade Apple sin första iPhone, en smartphone som öppnade helt nya möjligheter att använda sig av digitala lösningar i vardagen. Sedan dess har vi fullkomligt översköljts av ny teknik där vår smartphone, läsplatta eller dator underlättar vardagens bestyr. Vi kan köpa nästan allt över nätet och få det hemkört, vi kan beställa resor, göra bankaffärer – ja i stort sett behöver vi varken träffa någon annan eller lämna vår bostad eller arbetsplats. Allt kan göras med några knapptryckningar.

NJA, INTE ALLT kanske. Hittills har många verksamhetsområden i samhället omgärdats av uppfattningen att de för det mesta kräver mänsklig kontakt och oftast ett möte. Inte minst inom vård, skola och omsorg. Men bara under de senaste två åren har nu även denna ”sanning” kommit att utmanas.

Vi har sett virtuella vårdcentraler som Kry och Min doktor, som är tillgängliga dygnet runt, växa fram. Tjänster som du kan nyttja var du än befinner dig och nätbaserade apotek som kan leverera medicin direkt hem till dig vid behov.

Vi har sett en begynnande användning av artificiell intelligens (AI) där IBM:s Watson kanske är det mest kända exemplet på ny, självlärande teknik inom vården och som redan nu

börjar kunna tolka röntgenbilder med samma kvalitet som en radiolog. Listan på nya lösningar kan göras hur lång som helst och nya innovationer på området dyker upp varje dag.

Ska vi då se detta som ett hot eller en möjlighet? Givetvis är det ett hot mot den som inte är beredd att utvecklas och möta de nya möj-

”Vi måste ta hänsyn till olika behov hos patienter och studenter, och arbetssätt behöver förändras.

ligheterna. Men det gäller att göra det på ett genomtänkt sätt där man tar till vara på teknikens fördelar och undviker dess nackdelar. Vi måste ta hänsyn till olika behov hos patienter och studenter, och arbetssätt behöver förändras.

INOM SOPHIAHEMMET ser vi en uppsjö av nya lösningar såväl inom utbildnings- som sjukvårdsverksamheten. Nya digitaliserade lärmiljöer där studenter kan mötas via nätet, ta del av föreläsningar på distans och till och med kunna

examineras digitalt.

Inom sjukvården provar vi videomöten, själv-incheckning och utvecklar nya e-tjänster. Men bakom den digitala och virtuella fasaden måste vi ha kompetenta och lyhörda medarbetare inom våra olika professioner som kan avgöra när det digitala mötet måste ersättas med det fysiska. Vi måste alla sträva efter att det bästa i båda världarna finns, så att vi förblir en eftertraktad verksamhet att söka sig till som patient, student, vårdgivare och medarbetare.

MED DEN utgångspunkten och inställningen har Sophiahemmet utvecklas under mer än 130 år och vi fortsätter på samma sätt. Vår tradition är innovation i takt med tiden! ■



Peter Seger, vd

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

Innehåll 2-2017

Ny ISO-standard

Sophiahemmet kvalitets- och miljö-certifierat enligt ny standard. **sid 3**

30 år av hörteknik

Teknisk revolution under Hörcenters 30 år på Sophiahemmet. **sid 7**

Porträttet

Mikael Renberg la hockeygrillorna på hyllan och blev fysioterapeut. **sid 8**

Silver Life-samarbete

Sophiahemmet erbjuder vård till äldreboende. **sid 11**

Uppskattade gruppträffar

Husläkarmottagningen har startat ny verksamhet för äldre. **sid 12**

Vad finns i labbet?

Samarbeten med Sophiahemmets forskningslaboratorium. **sid 14**

Populära Sophiasystrar

Nyexaminerade kan välja och vraka bland jobben. **sid 17**

Värdefullt

Vad sker under ett dygn på vårdavdelningen? **sid 20**

Tradition

100-åriga Greta Björklund blev Sophiasyster 1941. **sid 23**

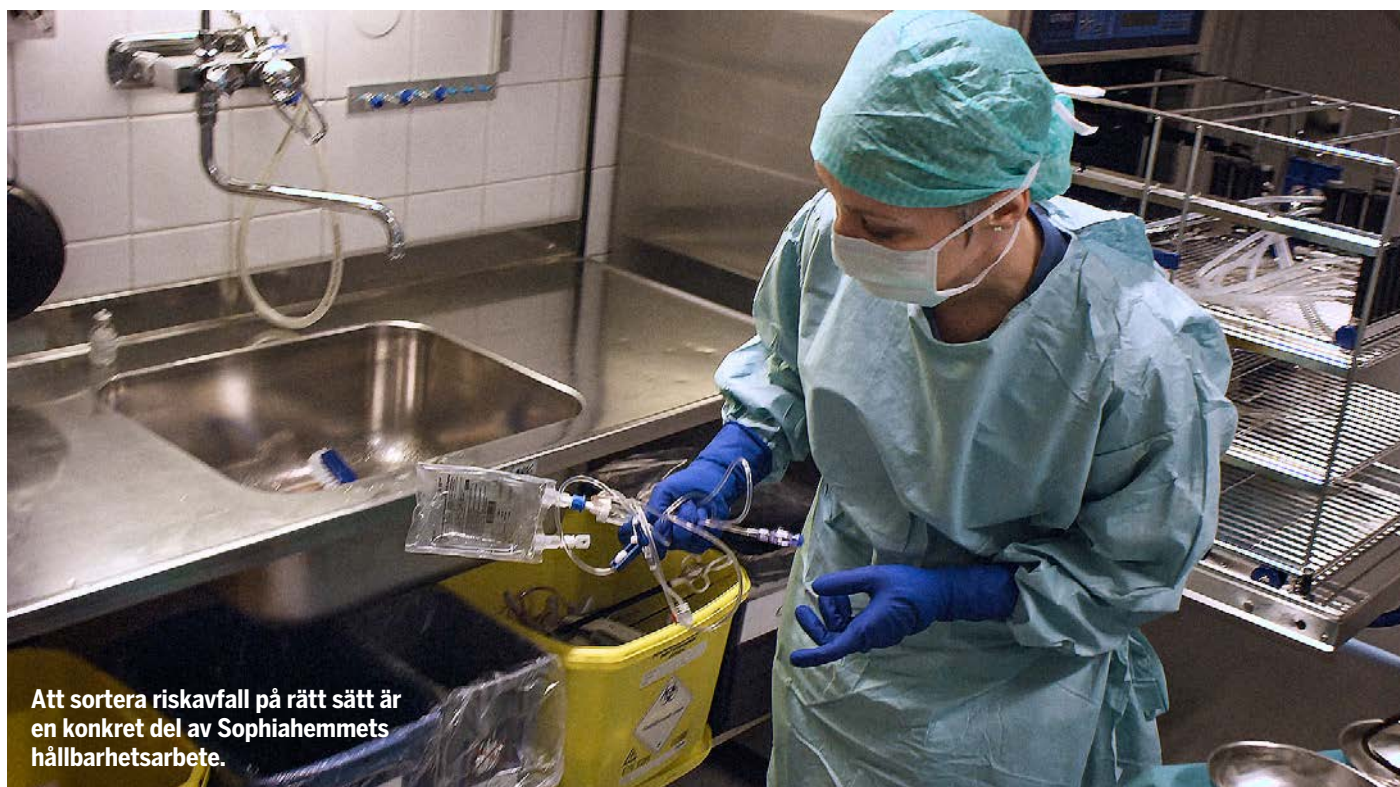
Till sist

Kalendarium, bokspalt och mycket annat. **sid 24**



Fakultetsutbyte med Kina ger många nya erfarenheter.

SOPHIANYTT ges ut av Sophiahemmet, ideell förening, Box 5605, 114 86 Stockholm. Telefon: 08-406 20 00. Ansvarig utgivare: Peter Seger. Redaktion: Pia Helsing, Marina Dyfverman, Åsa Larsson, Anna-Karin Falk. Produktion: Spoon. Omslagsfoto: Erik Ardelius. Tryck: Elanders, Falköping. Kontakt: marknad@sophiahemmet.se



Att sortera riskavfall på rätt sätt är en konkret del av Sophiahemmets hållbarhetsarbete.

Hållbarhet i fokus

Nu är Sophiahemmet omcertifierat enligt de nya ISO-standarderna för kvalitet och miljö. Som ett led i det arbetet har en hållbarhetspolicy tagits fram.

I **AUGUSTI** omcertifierades Sophiahemmet till de nya standarderna ISO 9001:2015 och ISO 14001:2015. Den stora skillnaden är att grundstrukturen i standarderna numera är densamma för både för kvalitet och miljö.

– Tidigare arbetade vi i två separata ledningssystem med olika krav, nu kan vi integrera miljö och kvalitet på ett helt annat sätt än tidigare, säger Caroline Lagerman, Sophiahemmets kvalitetsutvecklare.

För Sophiahemmet är hälsa och hållbar utveckling både en självklarhet och en förutsättning. Det handlar om ett gemensamt ansvar och en långsiktig global utveckling, där Sophiahemmet som sjukhus och högskola har en särskild roll.

Som ett led i kvalitets- och miljöarbetet har



Sophiahemmet därför tagit fram en hållbarhetspolicy med fyra perspektiv. Dessa ligger sedan till grund för de hållbarhetsmål som ska genomsyra hela verksamheten och engagera alla.

– Vi ska arbeta patientsäkert, hälsofrämjande, klimat- och resurseffektivt och integrera hållbarhetsfrågor i forskning och utbildning, sammanfattar Caroline Lagerman.

I våras presenterade kvalitetsavdelningen den intressentkartläggning som genomförts under året.

– Det är viktigt att vi vet vilka våra intressenter är och vilka behov och förväntningar de har. Det ställs i dag högre krav på en organisation att ha en dialog med sina intressenter, till exempel kunder och leverantörer, om deras miljöpåverkan.

I **NÄSTA** steg har Sophiahemmets alla verksamheter – med stöd av kvalitetsombud, miljöombud och internrevisorer – gått igenom sina olika processer för att identifiera risker, men också för att se nya möjligheter.

– Kvalitet och hållbarhet är viktiga frågor för oss eftersom det handlar om patientsäkerhet. Det är glädjande att med säkerhet kunna möta de krav och förväntningar som finns och att arbeta på ett bra sätt som alla är nöjda med, säger Anna Nilsson, sjuksköterska och miljöombud på hälsocentralen och en av Sophiahemmets internrevisorer.

Barnsjukhuset Martina har blivit miljöcertifierat för första gången.

– Det har varit ett omfattande arbete men när allt väl föll på plats och alla förstod vilken nytta dokumenten kommer att göra i det dagliga arbetet blev det väldigt roligt, säger Sanna Svensson, barnsjuksköterska och miljöombud för Martina. ■



Tekniken gör det möjligt att undervisa och interagera på ett nytt sätt.

Högteknologiskt lärande för bättre resultat

Smarta tekniska lösningar, specialdesignad inredning, möbler och helhetstänk gör undervisningen mer interaktiv och inspirerande i Lill-Janshuset.

– **DET HÄR KOMMER** att bli en plats där man vill vara, där det är roligt att studera. Det är ett jätteluft, säger Hedvig Palocci som går tredje året på sjuksköterskeprogrammet på Sophiahemmet Högskola.

Studierektor Louise Eulau har suttit med i den arbetsgrupp av lärare, tekniker, designer och studentombud som tillsammans kommit fram till vilka behov som behöver uppfyllas i lokalerna. Både rent tekniskt men också vad gäller den fysiska miljön.

– Det är viktigt att en sån här lösning blir flexibel eftersom undervisningen pågår interaktivt hela tiden, inte bara lite då och då, säger hon.



Tack vare de nya lokalerna får studenterna möjlighet till ett mer kreativt sätt att studera.

Projektet initierades eftersom lärarna kände att de ville följa med i den absolut senaste utvecklingen inom pedagogik.

BAKOM INREDNINGSKONCEPTET står Alexandra Moore, inredningsarkitekt på MORE design & concept. Hon har haft ständig anpassning och rörelse i tankarna när hon skapat det nya konceptet som bygger på en virtuell undervisningsteknik.

– Jag har bland annat valt skrivbordsmoduler på hjul som gör det enkelt att snabbt möblera om så att de anpassas till utbildningssituationen och tekniken. Till exempel från lärarledda moment till arbete i grupp, säger hon.

Även färgerna i lokalerna är noga genomtänkta. De blå väggarna och textilierna i det största utbildningsrummet framhäver naturliga hudtoner vid digitalt arbete. De följs av ett hav av blå mönster i stolar och mattor som både ger en harmonisk och stimulerande miljö att arbeta i. Tekniken i lokalerna är den allra senaste.

– Den tillför helt nya pedagogiska möjligheter, säger Joakim Lehnström, it-strateg på Sophiahemmet Högskola.

Runt om i lokalerna finns storbildskärmar med touchscreen som gör det möjligt att arbeta interaktivt direkt på skärmen. Det går även att använda utsnitt ur en film genom att pausa och zooma in i bild. Man kan skriva och rita, sudda och flytta runt bilder.

– Allt går att dela digitalt och det går till och med att vara interaktiv även om man inte är på plats.

Lektionerna kan spelas in och delas eller streamas. Studenterna har möjlighet att koppla upp sina datorer mot den digitala miljön och interagera på helt andra sätt än tidigare, vilket kan leda till bättre resultat, mer delaktiga studenter med bättre chans att uppfylla sina mål. ■

Inspirerande praktik på husläkarmottagningen

Husläkarmottagningen Sophiahemmet har berikats med både AT- och ST-läkare och dessutom en sjuksköterska via det internationella Erasmusprogrammet. De är alla betydande tillskott för verksamheten som samtidigt erbjuder en plats att växa och utvecklas på.

– **DET ÄR EN VÄLDIGT** inspirerande miljö och motsvarar absolut mina förväntningar. En arbetsplats med god stämning, trevliga kollegor och patienter, säger Mats Halldin som är en av tre nya läkare som gör sin specialisttjänstgöring på husläkarmottagningen.

Mats Halldin har disputerat inom hjärt- och kärlsjukdomar och sambandet med livsstil,



Clara Zöberl



Mats Halldin

framför allt fysisk aktivitet, och ser möjligheter till forskning via Sophiahemmet Högskola i framtiden. Något han redan nu fått positiva signaler om.

LIKSOM YTTRELIGARE två ST-läkare på Husläkarmottagning Sophiahemmet har Mats en anställning som en del i utbildningen till specialist i allmänmedicin. I tjänstgöringen ingår olika moment där praktik ska göras på olika slags kliniker.

– Jag ville komma hit eftersom jag hade en allmänt positiv känsla av Sophiahemmet och för att man är del i ett större sammanhang med alla

kliniker på sjukhuset. Här har jag nära till kollegor och det finns många att fråga, säger han.

Tina Stjernholm, chefsjuksköterska på husläkarmottagningen, tycker att det är viktigt med utbildningsplatser för både läkare och sjuksköterskor eftersom det tillför mycket till verksamheten.

– Genom dem håller vi oss ständigt uppdaterade och får höra om ny forskning och nya medicinska rön som är värdefulla för vår verksamhet, säger hon.

I GENGÅLD erbjuder också husläkarmottagningen en givande miljö.

– Vi försöker ha ett bra och trivsamt klimat för alla som utbildar sig hos oss. De ska inte bara kastas in som en extraresurs utan också få möjlighet att reflektera. De uppskattar att det finns utrymme att ställa frågor och få ordentlig handledning, säger Tina.

Clara Zöberl från Österrike har läst till sjuksköterska i Wien och har kommit till husläkarmottagningen via det internationella Erasmusprogrammet efter sin kandidatexamen.

– Jag var här förra året som Erasmusstudent på Sophiahemmet Högskola och gjorde min praktik på sjukhuset och ville gärna komma tillbaka, säger hon.

Under sin tid på husläkarmottagningen har hon fått mycket ny kunskap inom sitt område.

– I Österrike har sjuksköterskor inte lika mycket ansvar som i Sverige, så det är väldigt lärorikt att vara här. Hela vidareutbildningen är välordnad och både patienter och kollegor är så fina. Det är fantastiskt, säger Clara Zöberl. ■

Utredare Anna Nergårdh: "Äldremottagning i framkant"

UTREDARNA GÖRAN STIERNSTEDT och Anna Nergårdh anser att äldremottagningen vid Sophiahemmet Husläkarmottagning ligger i primärvårdens framkant.

– Det är alltid intressant att ta del av goda exempel och äldremottagningen är definitivt ett sådant. Detta eftersom man så tydligt har utvecklat verksamheten utifrån patientens specifika behov, säger Anna Nergårdh, tidigare chefläkare på Stockholms läns landsting och ny särskild utredare tillsatt av regeringen med fokus på primärvården.

Vid hennes och utredaren Göran Stiernstedts möte med äldremottagningen talade de med läkare och sjuksköterskor om förutsättningarna i dagens och morgondagens primärvård.

I Anna Nergårdhs uppdrag ingår nämligen att upprätta en nationell plan där primärvården är utgångspunkten för en ökad närhet till patienten.

Äldremottagningen har med en anställd geriatiker en särställning i sitt sätt att jobba. Mottagningen fokuserar på att ta hand om gruppen sköra, multisjuka patienter över 75 år.

– **EN STOR FÖRDEL** är teamarbetet där distriktsköterska och geriatiker arbetar tätt samman med husläkarmottagningen. På så sätt bygger man också in ett lärande i organisationen med ett utbyte mellan olika kompetenser, säger Anna Nergårdh.

Att husläkarmottagningen specialiserat sig genom en särskild äldremottagning bygger direkt



Statliga utredaren Anna Nergårdh (till vänster) på besök på äldremottagningen.

på Göran Stiernstedts tankegångar i den statliga utredningen "Effektiv vård".

– Hans utredning har helt enkelt varit en inspirationskälla för oss, säger Hilmar Gerber, verksamhetschef för husläkarmottagningen. ■

Nytt från sjukhuset

KRÖNIKA



► Åsa Larsson, biträdande sjukhuschef

Vi är Sophiahemmet!

Det var rubriken när högskolan och sjukhusets nära 300 medarbetare med olika yrken, uppdrag och funktioner för första gången samlades till en gemensam medarbetardag i september. Tillsammans med våra vårdgivare utgör vi Sophiahemmet där trygghet, stolthet, engagemang och ett alltid närvarande kvalitetsmedvetande är grunden, varje dag, var man än befinner sig i verksamheten.

Det är också vi som står bakom det som för omvärlden väcker så goda associationer när de hör namnet Sophiahemmet. För att fortsätta på den vägen måste vi ständigt uppdatera oss genom att bli ännu bättre i bemötandet av patienter och studenter, ännu tydligare i våra rutiner och kontinuerligt effektivisera våra arbetssätt.

Från och med årsskiftet kommer också nya skarpare regler för hantering av klagomål och vi är givetvis noga med att följa dem liksom hantering av personuppgifter enligt EU:s nya dataskyddsförordning, GDPR (General Data Protection Regulation), som gäller från 25 maj 2018 och som omfattar all verksamhet.

DET KOMMER ATT ställas krav på nya rutiner och processer för säker hantering av register samt krav på dataskyddsombud och ansvariga på ledningsnivå. Inom högskolan och sjukhuset har vi påbörjat kartläggningen. Vad har vi för register i skåp, lådor, vindar och i datorer?

Kravet på en sammanhållen journal ökar liksom kravet på att patienter ska kunna läsa sina personliga journaler via Vårdguiden 1177 på nätet.

För att så småningom kunna möta det kravet är nu journalsystemet Take Care infört på husläkarmottagningen och på hälsocentralen. Inom kort följer Sophiahemmets operation- och vårdenhet efter och även flera av sjukhusets vårdgivare. Det är ett viktigt led i att öka patientsäkerheten inom de opererande verksamheterna.

Ett annat projekt där många engagerat sig

”Husläkarmottagningen ligger i framkant med att prova nya idéer.”

på Sophiahemmet är mottagandet av de 36 nyanlända läkare som går den övergripande introduktionskursen på högskolan som ges för andra gången.

Kursen kräver fältstudier inom olika vårdmiljöer och även i år har gensvaret varit stort från våra egna verksamheter och vårdgivare på Sophiahemmet.

Jag är stolt över den positiva inställning, tiden och engagemanget som alla har lagt ner för att erbjuda auskultationsplatser.

HUSLÄKARMOTTAGNINGEN Sophiahemmet ligger i framkant med att våga prova nya idéer, till exempel videobesök som komplement till de vanliga läkarbesöken. Under hösten man också startat en uppskattad föreläsningsserie för patienterna på vår populära äldremottagning som snabbt blev fulltecknad och mycket uppskattad. Höstens temakvällar har behandlat livsstilsfrågor, fysisk aktivitet och körsång. Läs mer om en av träffarna på sidan 12.

Sophiahemmet är vad vi gör, och tillsammans gör vi mycket! Det kan vi påminna varandra om när vi inom kort skålar in framtiden och blickar mot ett nytt år med spännande utmaningar och möjligheter. Vi är Sophiahemmet! ■

”Intressant arbeta med ledarskap och ekonomi”



MAARIT KORKEILA LIDÉN är ny verksamhetschef på försäkringsmottagningen. Hon har tidigare bland annat arbetat på njurmedicinska kliniken på Karolinska Universitetssjukhuset.

– Jag har arbetat med försäkringsfrågor en längre tid och varit medicinsk rådgivare för olika försäkringar, vilket passar väldigt bra i min nya roll här, säger Maarit Korkeila Lidén.

Hon är specialist i invärtes- och

njurmedicin och har en magisterexamen i försäkringsmedicin från Karolinska Institutet. Dessutom har hon en Master of Business Administration från Handelshögskolan. Med denna bakgrund känner hon att hon hamnat rätt.

– Jag tycker det är intressant att jobba med ledarskap och ekonomi, därför trivs jag utmärkt här.

Att försäkringsmottagningen riktar sin verksamhet mot olika aktörer anser hon passande.

– Vi har försäkringsbolagen som uppdragsgivare och finns här för patienternas bästa, säger hon. ■

Se ADHD som en tillgång

DET BUDSKAPET vill Anders Hansen, psykiater vid Försäkringsmottagningen Sophiahemmet, föra fram i sin uppmärksammade bok ”Fördel ADHD”. Han vill nyansera synen på ADHD och att vi ska sluta se diagnosen enbart som en nackdel.

Personer med ADHD är kreativa, energiska och initiativrika – och har en fantastisk förmåga att fokusera om något är tillräckligt intressant. Många med ADHD är till exempel framgångsrika entreprenörer.

På sid 24 kan du vara med i en utlottning av Anders Hansens bok. ■



Anders Hansen



Hörapparater har genomgått en revolutionerande utveckling. Det går i dag att koppla upp dem mot en smartphone och styra volym och ljudriktning via en app.

HÖRCENTER 30 ÅR:

Modern hörteknik med tradition

Tänker du på tjutande, otympliga manicker när du hör talas om hörapparater? Då är det hög tid att tänka om. Tekniken har genomgått en explosionsartad utveckling och hörapparaten är i dag en smart minidator.

– **OM DU TROR** att hörapparater är något gammalt och mossigt så tror du helt fel, säger audionomen Ewa Lindberg, som är en av de tre legitimerade audionomerna på Hörcenter.

Ewa har arbetat här sedan mitten av 90-talet och har sett den enorma utveckling som skett genom åren. Dagens hörapparater anpassar automatiskt ljudet efter omgivningen. Annat var det tidigare när hörapparater provades ut.

– Förr fanns det bara två frekvensband att ställa in, diskant och bas. I dag finns det cirka tjugo olika frekvensband som kan finjusteras och allt görs digitalt via olika programvaror, förklarar audionomen Charlotte Hindrikes.

För patienterna kan de tekniska hjälpmedlen vara revolutionerande. Jan Vilgeus har fått hörapparater utprovade på Hörcenter sedan tolv år tillbaka. Han har hållit sig ständigt uppdaterad

och införskaffat nya produkter vartefter det kommit något nytt.

– Jag är väldigt road av tekniska saker så jag trivs med alla nya funktioner, säger han.

I FEMTIOÅRSÅLDERN började Jan Vilgeus märka av sin ärftliga hörselnedsättning, vilket kunde påverka hans arbete.

– Jag arbetade som domare på den tiden och blev ängslig för att inte höra ordentligt. Hörapparaterna gjorde att jag hörde mycket bättre och slapp oroa mig. De apparater jag har nu är den allra senaste modellen och går att koppla till min mobil så att jag till exempel kan lyssna på musik när jag är på gymmet. Kontakten med omgivningen är klart förbättrad med så moderna hjälpmedel.

Han är väldigt nöjd med att alltid ha kunnat

vända sig till mottagningen på Hörcenter under åren som gått.

– Man gör regelbundna kontroller då man gör hörselprov och ställer in hörapparaterna, det är en återkommande kontakt som känns trygg att ha, säger han.

Hörcenter på Sophiahemmet firar i år 30-årsjubileum. Mottagningen slog upp portarna 1987 och hade då framförallt utlandssvenskar som kundkrets. Vården på Hörcenter är fortfarande privat men numera kommer olika slags kunder hit.

Hörcenter har ett nära samarbete med Öron-näs-halskliniken på Sophiahemmet och utför dagligen hörseltester på barn från fyra år och vuxna. Hörapparater provar Hörcenter ut för personer över 18 år.

Genom att arbeta med den allra senaste tekniken och vara leverantörsoberoende kan Hörcenter erbjuda det främsta inom hörselteknik till sina kunder.

– Du kan styra allt via en app i din smartphone. Om du till exempel behöver kunna höra vad någon till höger om dig säger kan du lätt gå in i appen och välja riktning, säger audionomen Rebecka Frisk.

I HÖRAPPARATEN SITTE ett litet datachip som läser av ljudmiljön och ställer in sig automatiskt efter olika slags miljöer som exempelvis tal i buller, lugn miljö, i bil, i trafik eller musik.

Trots all avancerad teknik som finns i dag tror alla tre att den kommer att utvecklas ytterligare.

– Redan i dag opererar man elektroder direkt till innerörat eller hörselnerven och den tekniken förbättras ständigt. Inom forskningen tittar man också på hur man ska kunna förnya hårcellerna i innerörat, säger Ewa Lindberg.

Det går numera att få små hörapparater som i det närmaste är osynliga, oavsett om de sitter bakom örat eller i hörselgången. Charlotte Hindrikes antar också att det kommer byggas ännu mindre, snabbare och smartare teknik.

– Kanske kommer hörapparater i framtiden opereras in bakom örat så att man till vardags inte behöver tänka på dem alls, säger hon. ■



Jan Vilgeus



Från vänster: Charlotte Hindrikes, Rebecka Frisk och Ewa Lindberg.

”Det ger mig en kick att hjälpa människor”

Han har gått från fullsatta NHL-arenor till att läka brustna senior, från proffsliv på hockeyrör till en kroppslig inspiratör. **Mikael Renberg**, fysioterapeut på Capio Artro Clinic på Sophiahemmet, berättar om hur en skada ledde honom till en karriär där lärandet aldrig tar slut.

Text och foto: Erik Ardelius

Det var inte stunderna på isen som tog honom hit. Det som fick Mikael Renberg, mitt i en karriär med VM-guld och Stanley cup-finaler med Philadelphia Flyers, att redan i 20-årsåldern börja tänka på en annan karriär, stavas John Worley. Han var Mikael's athletic trainer, en blandning av personlig tränare och fysioterapeut.

– När man plötsligt blir individuellt behandlad och nästan lite bortklemad kommer man varandra väldigt nära. John Worley var snäll, rak och ärlig, säger Mikael Renberg.

All tid med laget på isen pratades det hockey. Så också i omklädningsrummet, under luncherna och på resor. Tränarna diskuterade uppspel och power play. När Mikael Renberg drabbades av skador fick han sin första förebild som fysioterapeut.

– Med honom kunde jag prata om annat än hockey och där någonstans där väcktes mitt intresse för att bli fysioterapeut.

Efter hockeykarriären hade Mikael Renberg ett ledigt år hemma i Piteå, men kände att han behövde gå vidare. Han tog sina betyg, gick till en studievägledare och sa ”Jag vill bli fysioterapeut. Vad krävs?”. Vid nästa kursstart var Mikael Renberg inskriven på den treåriga grundutbildningen på Luleå Tekniska Universitet.

NU ÄR DET ATTA år sedan ishockeykarriären tog slut men fortfarande syns spåren från hans hockeyliv. Från näsryggen och nedåt, tvärs över läppen, och vidare ned över hakan skymtar äret från de 200 stygnen. Det hade bara gått sju

sekunder av grundseriematchen mot Ottawa i NHL då Mikael Renberg ”fick en skridsko som en käftsmäll”. I båset stod tryggheten John Worley redo med en vit handduk. Innan de hunnit börja sy hade handduken helt ändrat färg.

– Han sydde, och sydde, och sydde. Till slut frågade jag om vi inte var klara snart. Han sa bara ”we are on third base” sedan åkte vi till sjukhuset där de fick sy klart.

Mikael Renberg har alltid trivts med det medicinska teamet, även med läkarna och fys-tränarna. Och med åldern har han blivit mer och mer intresserad av anatomi och fysiologi.

FÖRUTOM SÄRSKADAN har han bland annat två hjärnskakningar, ett brock på bukväggen, en skada i nyckelbensleden, många typer av ljumskproblem, brott på underarm, revben och handled. Många timmar rehab har det blivit. Erfarenheter som är viktiga i rollen som fysioterapeut. Men även förståelsen om hur det är att träna har han tagit med sig.

– Jag vet vad det innebär att hoppa maxhopp på ett ben. Har man tränat på hög nivå vet man vad träning innebär och det är en fördel. Sedan måste man blanda den kunskapen och erfarenheten med läran om skador. Där får jag fortfarande hämta information från böcker och tjuvlyssna – och titta på hur kollegorna gör.

HAN VÄRDESÄTTER arbetskamraterna på Capio Artro Clinic. Både som samtalspartner kring morgonkaffet och som kollegor att lära sig av.

– Det kan inte finnas något bättre ställe att börja sin fysioterapeutkarriär på. Det är som att

komma in i NHL det första du gör som hockey-spelare och få lära dig direkt av de bästa.

TILL CAPIO ARTRO CLINIC på Sophiahemmet kommer patienter av alla slag. Numer använder sig kliniken av triagering när patienter söker vård. Det betyder att patienter som söker hjälp får träffa Mikael Renberg, eller någon annan fysioterapeut, direkt för en bedömning innan de träffar en läkare.

– Jag tror det kan avlasta läkarna jättemycket så att de inte behöver träffa alla patienter i första skedet. Med många skador kan man börja träna i två, tre månader och sedan gå vidare till en läkare om det inte blir bättre. Och om skadan blir bra så är det ju klart.

Rent ekonomiskt behöver Mikael Renberg inte jobba något mer i sitt liv. Det han har sparat från hockeytiden räcker och blir över. Men livet är mer än pengar.

– Det handlar om att ha arbetskollegor, att ha något att gå upp till som man trivs med, något som är roligt. Sedan kan det visst vara jobbigt vissa morgnar när man ska ta sig upp tidigt för att träffa en patient halv åtta. Men det ger mig en kick att kunna hjälpa människor. ■

MIKAEL RENBERG

Född: 1972.

Bor: Lidingö.

Familj: Tre barn, 21, 5 och 2 år gamla.

Intressen: Sport och idrott.

Antal VM-medaljer: 4.



Tidigare hockeyproffset Mikael Renberg har bytt karriär och arbetar numera som fysioterapeut på Capio Arthro Clinic på Sophiahemmet.

Triage: Fysioterapeuten gör första bedömningen

Text och foto: Erik Ardelius

CHRISTINA MIKKELSEN, fysioterapeutchef på Capiro Artro Clinic berättar om begreppet triage inom fysioterapi.

– Den största förändringen i fysioterapeuternas jobb på Capiro Artro Clinic är att patienten direkt får träffa en fysioterapeut som gör en bedömning, i stället för att alla ska gå via en läkare på en vårdcentral. Fysioterapeuten sätter status och försöker ta reda på varifrån problemet kommer för att sedan kunna skicka patienten i rätt riktning.

– Många gånger kan fysioterapeuten hjälpa dem att bli bra. Vi är vana att ställa diagnoser. Genom att komma hit först besparar man både tid åt patienten och gör att läkaren träffar rätt patienter. Min erfarenhet är att det är ett fantastiskt bra sätt. Patienterna får en kompetent bedöm-

ning och i bästa fall kan de själva klara av att bota sina problem genom rehabilitering.

Behöver skadan inte röntgas först?

– Nej, inte alltid. Vi är kompetenta att kliniskt bedöma med våra händer. Genom olika tester kan vi undersöka en patient och ställa en diagnos utan att behöva röntga. Sedan kan det vara bra att komplettera med röntgen för att säkerställa att det man har kommit fram till stämmer, och framförallt för att utesluta andra skador, så att man inte har en broskskada som inte kan upptäckas med våra tester.

– Som grundregel går det alltid att börja med att pröva olika varianter av rehabilitering. Om ingen förbättring skett efter tre månader får man naturligtvis en läkartid. ■



Det går alltid att börja med att pröva olika varianter av rehabilitering.

Världsledande specialister på Capiro Artro Clinic-konferens

Text och foto: Chi An Gramfors Englund

INTERNATIONELLT KÄNDA idrottsortopedier och fysioterapeuter var på plats under konferensen om artroskopi, fysioterapi och rehabilitering som arrangerades av Capiro Artro Clinic tillsammans med Centrum för idrottsskedeforskning och utbildning (CIFU) i september. Den senaste tekniken och forskningsrönen inom artroskopi, fysioterapi, rehabilitering och sportfysiologi presenterades av några av världens främsta inom idrottsskedeforskning.

– Under konferensen lyfter vi fram världsledande forskning och utveckling inom området. Vi vill vara ledande både vad gäller ortopedisk kirurgi, fysioterapi och rehabilitering, säger Karna Karlsson, vd för Capiro Artro Clinic.

FLERA FRAMSTÅENDE internationella ortopedier och fysioterapeuter föreläste inom området idrottsskador, däribland amerikanerna Dr Augustus D. Mazzocca, axel- och armbågsspecialist, och Dr Patrik A. Smith, specialist inom idrottsskador samt Willem van der Merwe, knäspecialist från Sydafrika. Programmet innehöll även ytterligare en rad namnkunniga specialister från Europa och Sverige. Däribland barnortopeden och filosofi doktor Eva Bengtsson Moström, som börjar tjänstgöra på Capiro Artro Clinic efter nyår. Hon föreläste om sina forskarrön om träningens inverkan på brosk.

Föreläsningarna delades in i olika områden, knä, axel, ankel och fot, armbåge och handled,



Barnortopeden och filosofi doktor Eva Bengtsson Moström (till vänster) talar med Capiro Artro Clinics vd Karna Karlsson under en paus.

fysiologi samt ett block där FIFA presenterade senaste forskningen inom fotbollsskador.

– **VI HAR VALT** att saxa varje seminarieblock så att föredrag inom operation blandas med föreläsningar om fysioterapi och rehabilitering. Detta för att visa hela förloppet i vårdkedjan från ax till limpa, förklarar Karna Karlsson.

Artroskopikonferensen anordnas vartannat år och i år stod Capiro Artro Clinic som värd för arrangemanget som genomförs med medel från CIFU, Sophiahemmet och Karolinska Institutet.

– Jag vill lyfta fram att alla i personalen på ett eller annat sätt varit med för att få till stånd detta viktiga event, avslutar hon. ■

Äldreboende på nytt sätt

Möjligheten att kunna åldras med glädjen och tryggheten i behåll utan att vara ensam, har lett till att Sophiahemmet går in i ett partnerskap med Silver Life. Tillsammans har de tagit fram ett boendekoncept som ska ge äldre tillgång till aktiviteter och kontinuitet i vården. **Text och foto:** Ann Svensson

FÖR ATT PÅ bästa sätt ta hand om de äldre byggs nu två helt nya äldreboenden av Silver Life som kommer att innehålla tre olika sorters boendeformer. Grundtanken är att hitta en boendekedja som hänger ihop bättre än de gör i dag med senior-, trygghets- och vårdboende.

– I dag finns det ingen som har alla tre i samma paket. Vår tanke är att man inte ska behöva flytta när man är äldre, då flytten i sig är en risk, säger Silver Lifes vd Mats Sundbom.

TVÅ SILVER LIFE-boenden är nu på gång. I Nacka kommer de boende att se ut över Baggensfjärden från gemensamhetslokalerna i en vacker sekel-skiftesbyggnad i skärgårdsmiljö. I de nybyggda lägenheterna i centrala Upplands Väsby kommer alla ha sin egen balkong.

Det är inte bara omgivningen som har betydelse för livskvaliteten, utan medarbetarna ska



Peter Seger och Mats Sundbom.

också bidra till möjligheten att fortsätta leva ett aktivt liv.

– Livet i sig är viktigare än bostaden, säger Mats Sundbom. Den största problematiken i dagens äldreboende är ensamheten. Det ska vara komfortabelt och tryggt men också roligt på Silver Life. Ensamheten måste bort. Man ska inte behöva vara rädd för att bli gammal.

Samarbetet med Sophiahemmet föll sig

naturligt, enligt Mats Sundbom, då det finns ett befintligt vårdutbud och en vilja att samman- svetsa och skräddarsy all kompetens utifrån den äldres behov.

Sophiahemmets vd Peter Seger håller med.

– Vi har ett vårdutbud som passar Silver Life-konceptet. På plats kommer det finnas personal som känner de boende, som kan hjälpa dem och stötta i ofta långa processer när man blir riktigt sjuk. Ingen ska behöva ”vara frisk för att vara sjuk” och ansvaret ska inte ligga enbart på de anhöriga, säger han.

DE BOENDE KOMMER även att få stöd av ny teknik. Det kan handla om de smarta armband som redan finns, som larmar när en person faller men som kan användas till så mycket mer. Det går till exempel att via gps hitta dementa personer som gått vilse.

Både Peter Seger och Mats Sundbom säger att man inte får bli för ivrig och tanklöst bota- niserar i utbudet av ny teknik. I stället gäller det att eftertänksamt skapa nya lösningar som verkligen gynnar de äldre. Alla olika slags stöd kommer finnas där från den dag de flyttar in till den dag de närmar sig livets slutskede.

– För Sophiahemmet var samarbetet med Silver Life attraktivt. När patienterna blir äldre och multisjuka ska vi kunna svara på frågan om hur man tar hand om dem på bästa sätt, säger Peter Seger. ■

Läs mer på www.silverlife.se



I Silver Lifes visningslägenhet får man en känsla för det färdiga äldreboendet där Sophiahemmets vårdutbud kommer att ingå.



Silver Life

Två boenden byggs i Nacka och i Upplands Väsby. Inflyttning i Nacka beräknas till våren 2019 och i Upplands Väsby till våren 2020.

Nacka: 136 lägenheter, med restaurang, bemannad lounge, gym och spa, samt ett vårdboende med 54 platser

Upplands Väsby: Ca 100 lägenheter som erbjuder restaurang och bemannad lounge, gym med bastu, samt ett vårdboende med 54 platser.

I ett senare skede etablerar Silver Life sig i Näsby Park i Täby samt på Lidingö, Foresta.

Gruppträffar ger nya kunskaper och vänner

En timmes aha-upplevelser, viktiga påminnelser, en hel del skratt, kaffe och god chokladkaka. Det är facit efter den första, mycket uppskattade, gruppträffen för äldre – och intresset är stort. Som arrangör står äldremottagningen vid Husläkarmottagningen Sophiahemmet.

Text och foto: Anna-Maria Stawreberg

EN KVART FÖRE utsatt tid är det fullt i Sophiahemmets Oscarsal. Det är dags för husläkarmottagningens första gruppträff för äldre – och intresset är stort.

– Att få ta del av sådan här kunskap tillsammans med andra känns värdefullt, säger Birgitta Åskag, en av de många åhörarna.

Äldremottagningen vid Husläkarmottagningen Sophiahemmet anordnar under hösten tematräffar för äldre över 75 år som är i behov av geriatrikisk vård. På träffarna tas aktuella och intressanta ämnen upp och de bjuder också på en social samvaro med fika.

STÄMNINGEN ÄR HÖG, och det sorlar förväntansfullt. Geriatrikern Karin Kjellström Hedskog och några av mottagningens distriktssköterskor småpratar med besökarna. Efter en stund inleder de med en kort presentation och uppmanar deltagarna att komma med egna förslag på kommande föreläsningssämen.

Därefter är det dags för Mats Halldin, ST-läkare i allmänmedicin, också han på mottagningen, att berätta om vilken stor betydelse våra levnadsvanor har för hjärt-kärlhälsan. Mats, som tidigare jobbat på Livsstilsmottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna, fångar publiken från första stund.

– Jag brinner för livsstilsförändringar, eftersom jag vet att det påverkar oss i allra högsta grad. Men det kan också vara förvirrande och vi omges av motsägelsefulla tips. Vem ska man tro på egentligen, säger Mats Halldin, och visar en bild på en rad löpsedlar, med braskande rubriker om hur vi kan ”rasa i vikt” genom att äta eller göra olika saker.

Nej, det är inte lätt. Samtidigt är det just lätt som det är, visar det sig efter en stund. Vi



Birgitta Åskag, som kommit för att lyssna på hur vår livsstil kan påverka vår hjärt-kärlhälsa, tycker att det är bra att påminnas om att vi själva kan göra mycket för att må bra.

behöver ju inte skruva om hela tillvaron, det kan nämligen räcka med en del mindre justeringar för att vår hjärt-kärlhälsa ska påverkas till det bättre. Det räcker till exempel med en 30-minuters promenad om dagen.

– Fysisk aktivitet är otroligt viktigt. Jag skulle vilja säga att det är världens bästa medicin. Se här, uppmanar Mats Halldin, och illustrerar hur fysisk aktivitet påverkar allt från humöret till övervikt och benskörhet.

– Visst vet vi redan att medelhavskost och fysisk aktivitet är viktigt för hälsan, men det är ändå bra att påminnas om det konstaterar några av deltagarna.

MEN VARKEN MATS Halldin eller de övriga i teamet på husläkarmottagningens äldremottagning



Gruppdeltagarna fick en kopp kaffe med dopp under den efterföljande diskussionen. Teamet på husläkarmottagningens äldremottagning var uppåt över den stora uppslutningen.

vill vara för hårda. Det är viktigt att njuta och umgås också. Därför är träffens andra hälft vikt åt samtal över en god fikabuffé.

– Nu när du har pratat om övervikt och vikten av att äta medelhavskost, vill vi gärna bjuda på lite kaffe och kaka också, säger Karin Kjellström Hedskog, och håller upp ett rågat kakfat.

– Bra. För det sista jag vill ge är dåligt samvete, sammanfattar Mats Halldin raskt.

FRÅGORNA TILL HONOM är många. Flera vill veta hur det egentligen är med alkoholintaget, om det är okej att dricka ett glas vin om dagen. Det kommer även upp andra frågor.

– Jag skulle gärna vilja att en dietist kom och pratade, säger Birgitta Flygare Karlsson.

Under hösten är ytterligare två gruppträffar inplanerade. Nästa handlar om just fysisk aktivitet. Att det första mötet blivit något av en succé är ingen överdrift, och en inte alltför djärv gissning är att de här både informativa och sociala träffarna kommer att få en fortsättning. ■

Prestigefullt vårdpris till Sara Haile

Doktorand Sara Haile blev en av pristagarna då Vårdförbundspriset tillkännagavs vid årets Vårdgalan. Sara får 75 000 kronor för sitt arbete med att starta en sjuksköterskeledd mottagning för patienter med "fönstertittarsjuka" eller Claudicatio Intermittens.

Text: Pia Hellsing

– **JAG ÄR FANTASTISKT** glad och stolt såklart. Det är otroligt viktigt att de här patienterna får uppmärksamhet och att vi pratar om hur vården kring dem kan förbättras, sa Sara Haile direkt efter prisutdelningen.

Vårdförbundspriset är ett av Sveriges största vårdpriser som årligen delas ut till förbättringsinitiativ inom den svenska sjukvården. Den totala prissumman på 500 000 kronor går till en eller flera pristagare och den här gången var Sara Hailes en av de utvalda.

Hon är doktorand vid KI:s institution för klinisk forskning och utbildning som samverkar med Sophiahemmet Högskola på grund av bihandledaren och professorn Unn-Britt Johansson. Sara Haile är även specialistsjuksköterska inom kirurgisk vård på Södersjukhuset och det var här idén om en sjuksköterskeledd mottagning för patienter med "fönstertittarsjuka"

började. En grupp patienter med förträngningar i benens kärl, vilket gör att de får smärtor och måste vila även vid kortare promenader.

– Dessa patienter har i grund och botten samma typ av åderförkalkningar som de med hjärtkärlsjukdom, men vårdprocessen runt de med fönstertittarsjuka är inte alls lika utvecklad, berättar Sara.

DET VAR NÅGOT hon hade sett i sitt avdelningsarbete på kärlkirurgen. Varför fick inte patienterna vägledning om livsstilsförändringar, trots att de löper lika stor risk att drabbas av exempelvis hjärtinfarkt? Idén om en sjuksköterskeledd mottagning för patienter med fönstertittarsjuka i ett kombinerat forskningsprojekt växte fram.

– Jag vill ge den här patientgruppen samma förutsättningar som andra kärlsjuka. En patientcentrerad vård som inte bara lindrar symtomen



Doktorand Sara Haile blev en av årets pristagare vid Vårdgalan.

utan tar hand om den grundläggande sjukdomen, säger Sara Haile.

TOTALT BEHÖVS intervju- och enkätsvar från 200 patienter och Sara är uppe vid hälften. Om cirka två år hoppas hon på färdiga resultat och en tryckt doktorsavhandling.

– Det här är en dag att minnas! Priset är ett erkännande och fantastiskt för hela projektet men framför allt för patienterna, avslutar Sara. ■

Vårdförbundspriset

Vårdförbundspriset finansieras av Vårdförbundet och Folksam och tillkännagavs vid Vårdgalan den 20:e oktober. Vinsten på 200 000 kronor gick till specialistsjuksköterskan Joachim Eckerström för nyskapande vårdform för patienter med självskadebeteende.

Sömnkvalitet viktigare än kvantitet

Text: Per Westergård

HÖGSKOLEADJUNKT Linda Gellerstedt skriver sin doktorsavhandling på Sophiahemmet Högskola. Hon har fördjupat sig i hur patienter inom akutsjukvården sover. Ett område som få andra forskar om.

– Inställningen har länge varit att natten bara är ett vakuum och att det är på dagarna vi vårdar. Det stämmer inte. En del av vården utförs ju nattetid och god sömn är dessutom avgörande för hur snabbt patienter tillfrisknar, förklarar Linda.

I sin forskning har hon hittills genomfört tre studier. I en har patienter själva fått berätta om sin sömn och en annan har sjuksköterskor fått beskriva sina tankar kring patienters sömn.

I den senaste, tredje studien har Linda



Linda Gellerstedt

jämfört patienters upplevelse av den egna sömnen med resultaten från en klocka som mäter hur länge de sovit.

– En slutsats är att det viktigaste är hur vi upplevt natten, inte hur länge vi sover. Därför måste vi titta mer på sömnens kvalitet än på kvantitet.

ATT DET KAN vara svårt att sova på ett sjukhus är inte så konstigt. Miljön är ovan, vi är där av skäl som inte är så trevliga och dessutom måste sjukvårdspersonal ofta störa de som har somnat.

Även om hennes avhandling inte är klar förrän tidigast våren 2019 har hon redan nu några råd att ge vårdpersonal.

– Lyssna in vad varje enskild patient be-



höver och försök sprida lugn. Det kan vi göra genom att inte ha så bråttom eller genom att berätta för en orolig patient vad som kommer att hända i morgon, säger hon. ■

Patientnära forskning på hög nivå

På Sophiahemmets alldeles egna forskningslaboratorium pågår forskning av alla de slag. Här, nära patienter och mitt i verksamheten, är det perfekta läget för forskning.

Text: Anna-Maria Stawreberg Foto: Sara Hessel

I ETT AV HUSEN på Sophiahemmets område ligger ett forskningslaboratorium och här arbetar Maria Kumlin, professor i medicinsk vetenskap tillsammans med forskarassistenten och farmaceuten Marie Svedberg. Även om utrymmet är litet, pågår här en rad olika forskningsprojekt.

– Vi utför forskning i samarbete med flera olika verksamheter på Sophiahemmet, förklarar Maria Kumlin, som ansvarat för laboratoriet sedan invigningen 2011.

Här pågår flera spännande projekt, bland annat en stor undersökning om inflammatorisk tarmsjukdom.

– Just forskningen kring inflammation är spännande, eftersom vi på senare år kunnat se att inflammationer har mycket gemensamt, oavsett om de sitter i till exempel näsan, tarmen eller i lederna, konstaterar Maria Kumlin.

Hon undervisar även på Sophiahemmet Högskola och har tidigare jobbat mycket med astmaforskning. Nu har fokus hamnat mer på biomarkörer och biologiska läkemedel som riktar sig mot inflammatoriska substanser.

SEDAN I BÖRJAN av sommaren jobbar också Marie Svedberg här. Hon forskar inom så kallade neurodegenerativa sjukdomar som exempelvis Alzheimers sjukdom.

– Målet är att kunna upptäcka Alzheimer tidigt i sjukdomsförloppet. Just nu tittar vi på kopplingen mellan insulinresistens och



Att kunna bedriva patientnära forskning är en väsentlig fördel.



Maria Kumlin är ansvarig för forskningslaboratoriet där det pågår forskningsprojekt i samarbete med flera olika verksamheter på Sophiahemmet.

Alzheimers sjukdom, eftersom det har visat sig att personer med åldersdiabetes har en förhöjd risk att utveckla demenssjukdom, säger Marie Svedberg.

Att med hjälp av biomarkörer kunna avgöra om en person har anlag för att utveckla en sjukdom är oerhört värdefullt, då man i många fall kan fördröja sjukdomsdebuten.

FÖR MARIE SVEDBERG fanns det många skäl att söka sig till Sophiahemmet.

– Jag vill jobba patientnära och bidra till forskningen inom medicinsk vetenskap och det får jag göra här.

Ett exempel på ett annat projekt som pågår på laboratoriet ingår i doktoranden Linda Gellerstedts avhandlingsarbete. Det är en studie om hur patienter sover på sjukhus – en viktig fråga, då sömn är betydelsefullt för tillfrisknandet. (Läs mer på sid 13.)

Att kunna jobba så patientnära som man kan göra här ser både Maria Kumlin och Marie Svedberg som en fantastisk möjlighet.

– Nu närmast planerar vi ett samarbete med Sophiahemmets äldremottagning som initierat ett nytt projekt. Vi ser att intresset för forskning bland personalen ökar, säger Maria. ■



Marie Svedberg har nyligen slutfört ett projekt tillsammans med ÖNH-mottagningen.

Nya forskningsrön:

Nässkölj bättre än tamponad

Det är bättre att minska blödningar och smärta efter näsoperationer med hjälp av ljummet vatten än med tamponad. Det visar ny forskning som genomförts av Öron-, näs- och halskliniken och forskningslaboratoriet.

Text: Anna-Maria Stawreberg Foto: Sara Hessel

NÄR ÖRON-, NÄS- OCH HALSKLINIKEN utökade sin mottagning till samma våningsplan som Sophiahemmet Forskningslaboratorium föll det sig naturligt att börja samarbeta. Laboratoriet och kliniken har flera gemensamma projekt.

ÖNH-kliniken har egna forskare som kommer till laboratoriet, men de samarbetar också med forskarna Maria Kumlin och Marie Svedberg som arbetar här. Intresset för laborationer har blivit allt större under de senaste åren.

– Vi kan se att det skett ett generationsskifte och att allt fler medarbetare vid Sophiahemmet är intresserade av forskningslaboratoriet och egen forskning, säger Maria Kumlin.

Nyligen har hon och Marie Svedberg slutfört

ett projekt tillsammans med ÖNH-mottagningen där läkaren Mattias Jangard varit medansvarig. När en patient har opererats i näsan är en vanlig metod att stoppa blödningen genom att använda en tamponad i näsborrarna. Den metoden upplever många som både smärtsam och obehaglig.

– **NU HAR VI HAFT** ett projekt där vi testat olika metoder på 40 patienter som opererat näsan. De har haft tamponad i ena näsborren, och den andra näsborren har sköljts med 47-gradig natriumklorid, förklarar Mattias Jangard.

Under dygnet närmast efter operationen har patienterna som deltagit i undersökningen fått

skatta det obehag de upplevt på en visuell analog skala, så kallad VAS.

– Det visade sig vara ett signifikant bättre resultat i den näsborre som sköljdes med den varma natriumkloriden, berättar han.

Just den här undersökningen tog ÖNH:s läkare initiativ till, och efter att ha sökt etiskt tillstånd var det bara att sätta igång.

– Nu är det vetenskapligt fastställt att det är lika bra eller bättre att skölja, såväl för patientens skull som av ekonomiska och miljömässiga skäl. En förbättrad upplevelse för patienten kombinerat med att det inte går åt lika mycket material med sköljmetoden, säger Maria Kumlin.

RESULTATET FRÅN studien kommer nu att publiceras i vetenskapliga tidskrifter, och kan förhoppningsvis hjälpa flera patienter till en bättre vårdupplevelse.

– Vår förhoppning är att sammanföra omvårdnadsvetenskap med medicinsk vetenskap, säger Marie Svedberg.

Just denna studie har genomförts tillsammans med ÖNH-kliniken, men forskningslaboratoriet är till för hela Sophiahemssfären, såväl sjukhus som högskolan.

– Har man en idé om ett forskningsprojekt går det bra att vända sig till oss. Då kan vi tillsammans gå igenom idén och söka etiskt tillstånd, och se hur och om vi kan gå vidare. ■

Vi spår en ljus framtid!



► Johanna Adami, rektor

Sjuksköterskor och barnmorskor utgör den absoluta majoriteten av all sjukvårdspersonal. Sett till antalet studenter är sjuksköterskeutbildningen en av de största inom högre utbildning. I en färsk rapport från Statistiska centralbyrån väljer dock tio procent en annan karriärväg efter examen och främsta orsakerna

är arbetsbelastning och stress.

Därför är det ett ansvarsfullt och angeläget uppdrag att vi fortsätter bedriva utbildning och forskning av högsta kvalitet. Detta för att våra studenter ska hålla för ett långt och stimulerande yrkesliv och bidra till den allra bästa vården.

HÖGSKOLANS UTVECKLING tar ständigt nya steg och vi har en enastående förmåga att tänka nytt och snabbt anpassa oss till omvärldens krav. Vi drar nytta av att vi är det enda lärosätet i Sverige som har högskola, sjukhus och forskningslaboratorium under samma huvudman. Våra samverkansmöjligheter är unika i och med denna styrning och yttrar sig i ett 60-tal pågående forskningsprojekt. I samarbete med sjukhuset bedriver vi forskning inom områden som diabetes, äldreomsorg, inflammatorisk tarmsjukdom, näspolyper, sömn och barnlöshet. Digitalisering genomsyrar hela samhället – och så även hos oss. Exempelvis har vi invigt en ny digital lärandemiljö i Lill-Janshuset och ser även till att våra studenter får mycket klinisk träning och

möjlighet att vara i simuleringsmiljöer.

För att förstå omvärlden och hur vi kan bidra så behöver vi se oss som en aktör i ett större ekosystem. Vi måste se arbetsgivarnas behov, påverka beslutsfattare och sätta oss in i det politiska systemet. Därför är vi exempelvis aktiva inom högskolepolitiska frågor genom Sveriges universitets- och högskolors förbund, inom export av svensk hälso- och sjukvård genom den halvstatliga stiftelsen Swecare och genom att delta i den nytilsatta statliga utredningen om specialistsjuksköterskeutbildningarna. Dessutom agerar vi på den internationella arenan som bland annat lett till att vi utformat världens första internationella utbildning inom demenssjukvård – International Silvia Nursing Programme in Dementia Care.

Det är med stolthet som vi ser ett ökat sökandetryck till samtliga våra utbildningar, en stark tillströmning av nya medarbetare och snart utökar vi med nya professorer för att ta sats för vår kommande forskarutbildning. Vi spår en ljus framtid! ■

Högskolans goda rykte avgjorde

På Öppet hus i våras kunde besökare få information om Sophiahemmet Högskola och utbildningen till sjuksköterska. Två av deltagarna blev så inspirerade att de började studera på sjuksköterskeprogrammet.

Sofia Eriksson, 20 år, Upplands Väsby:

Varför valde du Sophiahemmet Högskola?

– Det beror på skolans goda rykte. Jag har fått höra att Sophiasystrar är eftertraktade av arbetsgivare.

Hur är det att läsa här?

– Det vi får lära oss är roligt och intressant. Visserligen går det mycket tid åt att läsa, men man lär sig så mycket kul så det går bra. Lärarna är enormt pedagogiska och vi har väldigt fin stämning i vår klass.



Vad ser du fram emot?

– Att gå kursen i farmakologi som handlar om mediciner och hur de fungerar. Det ska bli intressant. Jag ser också fram emot när vi får gå ut på praktik.

Vad vill du jobba med när du är klar?

– Jag är inte säker på vilken inriktning jag vill ha. Jag vill till att börja med jobba som sjuksköterska på ett sjukhus. Sen får vi se.

Moa Ericzon, 19 år, Nacka:

Varför vill du bli Sophiasyster?

– Jag har hört från tidigare studenter att det är en bra högskola. De säger att de lärt sig mycket och har känt sig redo för jobbet som sjuksköterska efter examen.

Vad är dina intryck hittills?

– Jag tycker att utbildningen är väldigt bra och



jag lär mig enormt mycket.

Vad har du fått lära dig?

– Just nu läser vi kursen Medicinsk vetenskap baskurs, där vi får lära oss om människokroppen. Det är väldigt intressant hur alla olika delar av kroppen hänger ihop.

Vad vill du jobba med när du är klar?

– Jag vet faktiskt inte. Det finns så oändligt många möjligheter känns det som. Jag vill specialisera mig efter examen och funderar på barnmorska, men jag kan komma att ändra mig flera gånger under de här tre åren! ■



Högt tryck på Jobbtorget med rekordstort antal deltagare.

Sophiasysstrar attraktiva på jobbmaknaden

Bristen på sjuksköterskor är stor och arbetsgivarna är alltmer intresserade av att komma i kontakt med studenterna på Sophiahemmet Högskola. Senaste Jobbtorget slog nytt deltagarrekord. **Text:** Chi An Gramfors Englund **Foto:** Pia Hellsing

MED EN ARBETSMARKNAD där vårdarbetsgivare skriker efter arbetskraft kan sjuksköterskor mer eller mindre välja och vraka bland jobben. Förr var situationen den omvända.

– Om de slår ner på varje krav jag ställer så är det inte en attraktiv arbetsplats för mig, säger Tove Weiderstål som går sista terminen på Sophiahemmet Högskola.

Hon besöker Sophiahemmet Högskolas Jobbtorg för att träffa blivande arbetsgivare och fråga om sådant som inte riktigt går att prata om vid till exempel en jobbintervju.

– Det är lite mer avslappnat och jag kan fråga hur de ser på löner, förmåner och arbetsvillkor i övrigt. I Stockholmsområdet finns så otroligt många aktörer, det är som en djungel, så det kan vara svårt att veta vart jag ska ta vägen när jag är färdigutbildad, säger Tove.

Jobbtorget är en minimässa som arrangeras av Sophiahemmet Högskola och som ger studenter och aktörer inom vårdsektorn en chans

att träffas. Intresset för höstens event var rekordstort. Jakten på sjuksköterskor kan jämföras med

jakten på civilingenjörer där arbetsgivarna försöker locka till sig studenterna genom att komma direkt till dem på högskolorna.

– Ja, det kan jag hålla med om. Vi vill tidigt ha kontakt med framtida medarbetare, säger Linda Holm, rekryteringspartner på Karolinska Universitetssjukhuset.

SOPHIASYSSTRAR ÄR HETT villebråd och arbetsgivarna återkommer flera år i rad på det populära Jobbtorget. Här har de chans att berätta mer om vilka möjligheter som finns hos dem.

– Studenterna kan få upp ögonen för sådant de inte visste innan, som att de kan komma och hospitera under en dag innan de söker anställning, säger Linda Holm.



Linda Holm

Även Vårdförbundet var på plats för att presentera sig och tala om vad de kan erbjuda för hjälp när det är dags för anställning.

– Vi tipsar om vad studenterna ska tänka på i samband med att de söker jobb, som exempelvis anställningsintervjun, förhandling om lön och vikten av bra arbetsmiljö och villkor, säger Anna Larsen på Vårdförbundet.

SOM NYEXAMINERAD sjuksköterska är det extra viktigt att det finns ett bra introduktionsprogram. Både för att lära sig rutiner och för att komma in i rollen som sjuksköterska.

– Bristen på sjuksköterskor är stor och många slutar på grund av för hög arbetsbelastning. Det medför en ytterligare försämrad situation för dem som blir kvar och nyexaminerade sjuksköterskor riskerar att belastas med för stort ansvar för tidigt. Arbetsgivarna har därför en stor utmaning i att locka till sig och behålla personal, säger Anna Larsen. ■



Tove Weiderstål

"Här får vi utföra holistisk vård"

Fler hembesök och mer avancerad vård i hemmet. Det upplever utbytesstudenter från Kina som besöker Sophiahemmet Högskola.

Text: Francis Dignan **Bild:** Sara Hessel

DE SENASTE TRE åren har det Sidafinansierade Linnaeus-Palmeprogrammet gett möjlighet till student- och lärarutbyte mellan Sophiahemmet Högskola och Sun Yat-sen University i Kina.

Två lärare från universitetet i Guang Zhou i Kina har redan varit på besök denna höst. Nu är det de två studenterna, Yongshen Feng och Liu Yang, från samma universitet som är här i Stockholm.

De går båda det fjärde året på samma sjuksköterskeutbildning i Kina. Hur skiljer sig utbildningen mellan länderna?

– Det är stor skillnad mot våra erfarenheter i Kina. Här i Sverige åker vi oftare ut och besöker patienterna hemma hos dem, säger Yongshen Feng.

Hon berättar att patienterna i Kina i de flesta fall går direkt till sjukhus för att söka vård. Behöver något kompletteras efteråt så rings patienterna upp i stället för att de besöks.

– När vi gör hembesök här i Sverige utför vi mer utvecklade ingrepp medan vi i Kina endast gör enklare åtgärder, som att ta blodtryck. Här har vi fått utföra en mer holistisk vård, vilket är bra då flera av patienterna inte är friska nog att ta sig till sjukhuset själva. Det är oerhört praktiskt för dem, säger Liu.

Placeringen på ASIH, avancerad sjukvård



Yongshen Feng och Liu Yang har fått lära sig ett helt nytt sätt att jobba mot hur de är vana vid i Kina.

i hemmet, är bara en del av studenternas lärdomar medan de är här. De kommer senare att genomföra verksamhetsförlagd utbildning inom primärvården och på en geriatrisk vårdavdelning.

– Alla är så vänliga mot oss. Det är fantastiskt att kunna dela med sig och få kunskap tillbaka, säger Yongshen.

STUDENTERNA BERÄTTAR också om hur deras erfarenheter av sjuksköterskeyrket i Kina i vissa avseenden skiljer sig på flera sätt.

– I Kina är arbetsuppgifterna inriktade på att lära sig hygienrutiner. Det upptar en stor del av vårt arbete där. Vi desinficerar området två gånger med sprit och jod för att försäkra oss om att alla bakterier tas bort, säger Liu.

– Rutinerna kring hygien är en extremt stor

del av vår utbildning och vi har flera prov som går ut på att vi ska lära oss följa dom ordentligt, säger Younshen.

I svensk hemsjukvård tillämpas så kallad ren rutin, men inte totalt steril miljö. Vid invasiva ingrepp, som provtagning, sker desinficering.

Studenterna är i Stockholm under en tre-månadersperiod och har varit på Stockholms sjukhem i två veckor. Där har fokus varit på palliativ vård på ASIH Innerstaden.

– Vi är glada för möjligheten att kunna komma hit och studera på Sophiahemmet Högskola, som har väldigt gott rykte med ett tydligt fokus på att utbilda professionella sjuksköterskor, säger Liu Yang.

Samarbetet mellan Sophiahemmet Högskola och Sun Yat-sen universitetet kommer att fortgå ytterligare minst ett år. ■



Johan Stålvant

Ska genomsyra hela utbildningen

– **MÅLSÄTTNINGEN** ÄR ATT internationaliseringen ska genomsyra hela utbildningen, säger Johan Stålvant, som är ansvarig för Linnaeus-Palme-programmet vid Sophiahemmet Högskola. Genom vårt internationaliseringsprogram får studenter och lärare möjlighet att utbyta kunskap och erfarenheter med studenter och kollegor i andra länder. Det är utvecklande både yrkesmässigt och personligt.

– Sophiahemmet Högskola jobbar ständigt på att utveckla internationaliseringen och har sedan ett par år tagit steget längre, genom att integrera utländska studenter i ordinarie utbildning. När de deltar i undervisningen bidrar det till en ökad kulturell kunskap och förståelse. Denna utveckling har också blivit uppskattad både av de utländska och svenska studenterna, säger han. ■

Vårdgivare bidrar till svensk läkardröm

Vårdgivare på Sophiahemmet tar återigen emot studenter som går introduktionskursen för nyanlända läkare. Ett bidrag som ger mycket tillbaka.

Text och bild: Ann Svensson

KULTURUTBYTEN, LAGSTIFTNING, föreläsningar, praktiska uppgifter, många prov och auskultation. Sophiahemmet Högskola bjuder för andra året i rad på ett fullspäckt schema som ska hjälpa nyanlända läkare att ta sig in i den svenska sjukvården och bidra med sin kompetens.

Med vägledning av Helena Lundin, medicinskt ledningsansvarig anestesilog, har kursdeltagarna fått möjlighet att praktisera på operationsavdelningen på Sophiahemmet. Hon betonar värdet för studenterna att komma ut i vården och observera.

– De får närvara i hela flödet på operationsavdelningen. För oss är det intressant och spännande att möta engagerade läkare från andra länder. Vi visar och berättar om oss, men är också nyfikna på deras erfarenheter från hemländerna och förväntningarna på läkaryrket i Sverige, säger Helena Lundin.



Helena Lundin

Hon berättar att deltagarna ställer många frågor, vilket hon tycker är positivt.



Kursdeltagarna Kanchana Kandukuri (till vänster) och Bing Zhang (mitten) uppskattar att de får komma ut på vårdavdelningarna och observera hur arbetet går till. Kursledaren Mohamed Mohamed (till höger) gick själv förra årets kurs.

– Vi talar om hur vi arbetar som läkare och om hur vi samarbetar med de andra yrkesgrupperna på avdelningen. De iakttar och många blir förvånade över hur självständigt till exempel sjuksköterskorna arbetar.

DEN EGYPTISKA LÄKAREN Mohamed Mohamed deltog förra hösten i kursen "Introduktion till svensk hälso- och sjukvård" och ingår nu i kursledningen. Han flyttade till Sverige i februari för snart två år sedan och vet vilka utmaningar som väntar nyanlända läkare.

– Det saknas tydlig och samlad information om det svenska sjukvårdssystemet som nyanlända läkare kan ta del av.

Uppföljningen och lagarbetet mellan

självständiga arbetsgrupper inom svensk sjukvård var helt nytt för honom när han gjorde sin auskultation på Capio Artro Clinic förra året.

– I år har vi stor mångfald bland studenterna, olika åldrar, olika länder, olika specialiteter. Den yngsta är 26, den äldsta 50 plus. Vi har kirurger, pediatriker, psykiatriker, gynekologer, ögonläkare, radiologer... jag kommer inte ihåg allt men vi skulle kunna bemanna ett helt sjukhus med denna samlade kompetens, säger Mohamed Mohamed och skrattar.

HELENA LUNDIN betonar värdet för studenterna av att få komma ut i vården och observera.

– De har en lång resa med kurser, prov och tjänstgöring innan de är klara för läkararbete i Sverige. Besök och auskultation under den teoretiska utbildningen underlättar för läkaren och vården när det sedan är dags för den kliniska tjänstgöringen, säger hon.

Utmaningarna till trots går arbetet framåt med många kunskapsutbyten, även på ett mer medmänskligt plan. Hilmar Gerber, verksamhetschef på Husläkarmottagningen Sophiahemmet, säger att läkarna som träffar studenterna får minst lika stor kunskap.

– Många av mina kollegor säger att det här är oerhört givande. Det känns värdefullt att få in de här personerna med hög kompetens i systemet. De ska inte sitta på en föreläsning utan ha något vettigt att göra, säger han. ■

Mer svensk vård på export

LIFE SCIENCE OCH SJUKVÅRD är en viktig del av Sveriges export och nu vill regeringen genom socialminister Annika Strandhäll öka den andelen. Till sin hjälp har socialministern knutit en högnivågrupp bestående av representanter från bland annat privata sektorn, landstingen, myndigheter och lärosäten. En av representanterna i arbetsgruppen är Johanna Adami, rektor för Sophiahemmet Högskola och styrelseledamot i Swecare.

– Det är av stor betydelse för Sophiahemmet att på det här sättet vara en del i det svenska policysystemet, säger Johanna Adami. Att få diskutera viktiga frågor med regeringens högsta företrädare kan också främja vår verksamhet och jag är stolt över att få medverka i detta sammanhang, säger hon. ■



Ett dygn av omvårdnad

Följ med till Sophiahemmets vårdavdelning. Hit kommer det många patienter och några är lite spända inför operation. Förhoppningen för alla är att det bekymmer som plågat dem snart ska vara åtgärdat.

Text och foto: Per Westergård

DET HINNS MED mycket under ett enda dygn på Sophiahemmets vårdavdelning. Hit kommer patienter från vårdgivare som finns på sjukhusområdet, men även från andra delar av landet.

06.55

En taxibil stannar framför hus O på Sophiahemmet. Personen som kliver ur bilen går lite illa och tar därför hissen upp till plan tre. Personalen hälsar välkommen och en ny dag på Sophiahemmets vårdavdelning tar sin början.

07.00

Alla som jobbar här, både nattpersonalen som snart ska gå hem och de som ska stanna till sena eftermiddagen, samlas inne på expeditionen. De båda nattsköterskorna berättar om hur natten varit. För var och en av de inläggande patienterna går man igenom hur de mår, vilka mediciner de tar och om det finns något som måste undersökas mer noggrant under dagen. De berättar även om dem som har särskilda behov eller av andra skäl behöver tittas till lite extra.

07.30

När nattpersonalen har gått hem sätter de som ska jobba vidare i gång med alla olika vardagsrutiner. Morgonen är den mest intensiva delen av dagen på avdelningen. Det är högt tempo och mycket som ska fixas samtidigt. För sjuksköterskorna handlar det om att i god tid förbereda patienter för operation. För de som redan har opererats är det dags för frukost och mobilisering. När det är klart kan personalen ta en kort morgonfika men även då pratar de mest om vad det är som ska göras under dagen.

– Hur många patienter vi har varierar från dag till dag, ibland är det ordentlig rusning men i dag är det ganska lugnt, säger sjuksköterskan Charlotta Sjöberg.

08.07

De patienter som ska opereras på förmiddagen förbereds. Blodtryck och temperatur kontrolleras samtidigt som sjuksköterskorna kopplar intravenös infusion (dropp). Det är viktigt att inga sår finns på kroppen inför operation, om



det finns sår kan operation ställas in på grund av ökad infektionsrisk.

– Jag är nervös, säger Gilda Jenson som ska operera sin höft under förmiddagen.

Men redan i nästa andetag berättar hon hur mycket hon har längtat efter den här dagen.

– Under senare tid har mitt liv varit begränsat av smärta men nu hoppas jag att allt ska bli bra. Mest av allt längtar jag efter att kunna leka med mitt lilla barnbarn.

09.12

Kjell Wendin sätter ner foten på golvet för första gången efter knäoperationen dagen innan och som tur är går det att stå på benet utan problem.

– Det var lite läskigt att ta det första steget, men allt verkar vara okej. Än märkligare är att



den värk som har plågat mig så länge nu är helt borta. Att jag i stället har lite ont efter operationen kan jag leva med.

Charlotta Sjöberg är där och håller uppsikt över Kjell och lovar att knät kommer att hålla.

– Det är bara bra om du är uppe och rör på dig, men du ska vara försiktig i början eftersom du fortfarande kan vara lite påverkad av läkemedel.

09.30

Alla som har opererat ett knä- eller en höftledsplastik ska till röntgen. Ingen får gå hem utan att den opererande läkaren har fått tillfälle att granska bilderna.

10.08

Per-Mats Janarv, som är ortoped på Capio Arthro Clinic, kommer upp på avdelningen för att träffa och undersöka dem han opererat dagen innan.



07.30



09.30



11.00

De som ska gå hem får vägledning, råd och tips om fortsatt rehabilitering, men mest av allt några uppmuntrande ord om att den smärta de har i dag snart kommer att vara borta. Och inte minst viktigt, den led som han har opererat kommer med största sannolikhet att fungera utmärkt igen.

10.34

Charlotta Sjöberg tittar till en patient som har opererat gallan. Allt ser bra ut men såret måste läggas om.

11.00

Alla patienter som ska hem under dagen ska nu helst vara utskrivna. Samtidigt som de lämnar avdelningen kommer den första patienten



11.14



10.08



02.45

tillbaka från operationsavdelningen. Många nyopererade är trötta och sover, en annan är mest yr och behöver hjälp med smärtlindring. Att opereras är alltid mer eller mindre en påfrestning för kroppen.

– Nu gäller det för oss att hålla koll på hur de mår och se till att de inte har ont, säger Charlotta Sjöberg.

11.14

Ingrid Holmqvist som står på tur att opereras är lite orolig.

– Jag tycker inte om att flyga, men jag har en teknik som jag använder mig av för att våga mig upp i flygplan. Den använder jag nu, och det fungerar hyggligt.

– Att vara nervös är inget fel, menar Charlotta

Sjöberg. Snarare tvärtom, det är kroppens sätt att förbereda sig för en tuff provning.

När det är dags skjutsas hon i väg i sin säng till operationsavdelningen där lugn och professionell blåklädd operationspersonal tar emot.

12.00

Lunch för alla patienter. Maten tillagas i Sophiahemmets eget kök och serveras på en dukad bricka där varje tallrik har ett eget silverlock.

14.22

Kjell Wendin som tidigare tog några försiktiga steg får hjälp av fysioterapeut Erika Svensson. Det stora testet är om han ska klara av att gå i en trappa. Med en hand på ledstängen och en på en krycka går allt utmärkt. Men inte snabbt, det handlar trots allt om att ta ett steg i taget.

15.00

Dagpersonalen går hem efter att ha rapporterat till dem som ska arbeta under kvällen.

17.00

Dags för middag och allt är så lugnt det kan vara på ett sjukhus. Senare under kvällen fortsätter rutinerna från dagen och patientsamtal varvas med nödvändiga medicinska åtgärder.

19.47

Den sista patienten kommer upp från operationsavdelningen. För den personal som är i tjänst gäller det att göra postoperativa kontroller av exempelvis blodtryck, puls och andningsfrekvens, men även se till att de får komma till toaletten och att de får något att dricka och äta.

20.32

Lugnet sänker sig alltmer över avdelningen inför nattsömnen och personalen lägger stor vikt vid att skapa en trygg atmosfär. Någon behöver smärtstillande, en annan hjälp med en sömn-tablett. För vissa räcker en värmande kopp te.

21.30

Kvällspersonalen avslutar sitt arbetspass och de som ska jobba natt axlar ansvaret. Men först ska all personal samlas för rapportering.

02.45

Under natten ser personalen till att alla får den omvårdnad de behöver.

07.00

Ny dag. Här är verksamheten alltid i gång. ■

HALLÅ DÄR ...

MARIE WICKMAN CHANTEREAU,

som tar över som chefläkare på Sophiahemmet.

Varför har du valt att komma till Sophiahemmet?

– Sophiahemmet står för hög kvalitet och har gott renommé. Det finns också en stark tradition att ständigt förnya sig. Det är något jag vill fortsätta utveckla. Här arbetar också personer som jag respekterar högt och som jag nu får möjligheten att ha som närmsta kollegor. Jag har bara varit här en kort tid och ser verkligen fram emot jobbet. När jag går runt i byggnaderna möter jag en sådan värme och professionalism.

Vad har du gjort tidigare?

– Jag är specialist inom plastikkirurgi i botten, och har arbetat både inom offentlig och privat vård. En stor del av min karriär har jag tillbringat på Karolinska Universitetssjukhuset i olika roller; chefläkare, verksamhetschef och divisionschef.

Vad vill du åstadkomma framöver?

– Allra först att sätta mig in i den mångfacetterade verksamhet som bedrivs här. Här finns tredubbla uppdrag med sjukvård, utbildning och forskning. Jag känner självklart en ödmjukhet inför allt som utförs och jag börjar titta på hur jag ska fortsätta förvalta detta. Det gäller att anpassa utbudet efter den ständigt föränderliga verklighet som sjukvården verkar inom just nu. Jag vill vara ett stöd för verksamheten och ett bollplank när någon har behov av det. ■



Marie Wickman Chantreau

Utbildning: Docent i plastikkirurgi och forskningsaktiv vid Karolinska Institutet där hon har varit professor i sju år.

Familj: Min franske man och tre vuxna barn.

Bor: Saltsjö Duvnäs i ett gammalt hus vid vattnet.

Intressen: Trädgårdsarbete, skidåkning, resor, böcker, teater och Frankrike där vi har ett sommarhus.



Jan Zedenius:

"Tack för mig"

Jan Zedenius lämnar efter tre år tjänsten som chefläkare på Sophiahemmet och går vidare till sin nya roll som professor på Karolinska Institutet.

SOPHIAHEMMET. Namnet väcker många tankar, olika hos olika människor, men få undgår att göra någon association

"Åhh, världens bästa sjukhus! Där har

jag gått i 30 år och alltid varit nöjd!"

"Hmm, är det inte den där gamla tegelhögen dit karlaplansfolket går när de får nageltrång?"

"Åhh, min moster utbildades till Sophiasyster där på 40-talet. Hon blev alltid varm i rösterna när hon pratade om hur bra det var då."

Och så vidare ...

VAD TÄNKTE JAG då själv när jag i maj 2014 klev in som ny chefläkare på Sophiahemmet, en i raden av många ärevärdiga företrädare? Som tur var hade jag ju själv verkat, om än i rätt liten skala, på Sophiahemmet, och kunnat se inifrån hur saker och ting fungerade och vilka skillnader – i regel till det bättre – som finns jämfört med de stora stockholmsjukhusen.

Men det var mycket som också var överraskande: det stora antalet separata vårdgivare, patientbesök och behandlingar som utförs, den totala omsättningen och så vidare. Det finns hos alla en påtaglig lojalitet med sjukhuset och varumärket, det finns en

grundläggande vi-känsla och gemensamma intressen. Samtidigt har jag i rollen som chefläkare, med ett övergripande ansvar för kvalitet, patientsäkerhet och miljö, stundtals blivit rejält frustrerad eftersom det finns olika utgångspunkter, åsikter och förutsättningar.

FRAMTIDEN FÖR Sophiahemmet är ljus, trots utmaningar på både landstings- och riksnivå. Koncepten med centrumbildningar och konstellationer måste utvecklas och mer gemensam infrastruktur måste till. Jag skulle gärna se tydligare samarbeten med landstingssjukhusen, inte minst Karolinska Universitetssjukhuset förstås, där jag själv är verksam från den första oktober. Utbildningsuppdrag och FoUU-samverkan måste tydliggöras och ersättas på lämplig nivå; det finns utmaningar i detta. Men det som gör mig förvissad om att det kan bli väldigt bra, är alla förträffliga individer som jobbar på Sophiahemmet: i högsta ledningen, på högskolan, på Sophiahemmet AB och ute bland alla olika vårdgivare. Det är den särklassigt främsta resursen och garanten för framtiden. ■



Greta Björklund ser med glädje tillbaka på sjuksköterskeutbildningen vid Sophiahemmet där hon tog examen 1941.

100-årig Sophiasyster med näsa för äventyr

På hundra år hinner man en hel del. Åtminstone om man som Greta Björklund är lite äventyrlig. Hon blev Sophiasyster redan 1941 och var sedan sjuksköterskeyrket trogen till långt efter pensioneringen.

Text och foto: Per Westergård

Den 2 april 1917 föddes Greta Björklund i Borgvattnet i Jämtland men så snart det gick tog hon sig därifrån.

– Jag ville göra mig fri, och jag visste att det var sjuksköterska jag skulle bli.

Under åren har hon arbetat på många olika ställen. Valet att bli sjuksköterska har hon aldrig ångrat och hon har genom åren uppskattat de kontakter hon haft med Sophiahemmet.

– Jag har varit med på sköterskekårens möten så ofta jag kunnat. De senaste åren har det blivit mer sällan, vilket är tråkigt.

När Greta gått klart skolan i Borgvattnet fick hon chans att prova äventyret och flytta till Stockholm där hon fick en tjänst som husa. Det dröjde dock inte länge förrän hon

ville vidare.

– Professor Sahlgren som jag jobbade hos föreslog att jag skulle söka mig till Sophiahemmet. Då lånade jag kokerskans hatt och kappa och gick dit för att fråga om jag kunde få börja som elev.

VECKAN EFTER började hon på Allmänna BB och fick rätt att flytta in i elevhemmet.

– Det var roligt, och jag lärde mig mycket. Både om bäddning och städning. Och inte minst om att torka golv med långborste. Det tyckte jag var märkligt. Hemma i Borgvattnet knäskurade vi alltid.

Efter en tid blev hon antagen som sjuksköterskeelev.

– Det var en fantastisk tid. Vilken kamratskap

vi som läste och bodde tillsammans hade, säger Greta Björklund som inte kan välja vad som var bäst eller roligast under skoltiden.

– Allt var lika bra!

UNDER KRIGET VAR Greta krigsplacerad på lasarettsfartyget Prins Carl. Uppgiften var att assistera den svenska flottan och när freden till sist kom fick de i uppdrag att gå till Lübeck för att ta hand om de judar som hade befriats från tyska koncentrationsläger.

– Det var en förfärlig upplevelse, de var ju så magra med ögon så tomma. Och de längtade efter mat men tålde ingenting.

När Greta blev pensionär 1982 hade hon inga tankar på att sluta att arbeta. Därför tog hon en tjänst som distriktssköterska i Bromma och vid fyllda 70 köpte hon sig ett hus i Häggvik utanför Stockholm. Där bor hon fortfarande tillsammans med sin katt Murre.

– Det är så skönt att jag kan bo hemma även om jag numera behöver lite hjälp av hemtjänsten. Jag har ju lite svårt att hänga upp mina kläder i garderoben, säger Greta Björklund som är inne på sitt 101:a år. ■

Till sist



HALLÅ DÄR ...

SUSANNE GEORGSSON, docent, barnmorska och prefekt på Sophiahemmet Högskola.

Vilka forskningsområden ligger dig varmt om hjärtat?

– All forskning som involverar kvinnors och barns hälsa. Min avhandling handlar om information, upplevelser kring fosterdiagnostik och vikten av att som kvinna ha kunskap inför olika val. Frågan är mer angelägen än någonsin eftersom

metoderna för fosterdiagnostik utvecklas i snabb takt. Lika viktiga för mig är de doktorandprojekt som jag handleder. Gemensamt för dem är att de handlar om att förbättra vården för gravida och födande kvinnor och deras hälsa efter födelsen.

Hur kan högskolan bidra till att lösa den akuta barnmorskekrisen?

– Sedan 2014 erbjuder vi ett barnmorskeprogram vid högskolan. Tyvärr begränsas vi av att det är svårt att få fram praktikplatser för våra studenter. Vi arbetar nu hårt för att hitta lösningar.

Du är ny expertmedlem i 1,6 & 2,6 miljonerklubben. Vad innebär det?

– Klubben arbetar för och värnar om kvinnors hälsa, livskvalitet och situation i samhället. Det är en ideell organisation som har funnits i snart tjugo år. Som expertmedlem kan jag på olika sätt vara med och driva frågor och sprida kunskap inom mitt område. Genom att arbeta tillsammans på olika sätt i stort som smått, högt som lågt med dessa hjärtefrågor kan vi göra skillnad.

Per Westergård

Kalendariet

30 november Julmarknad kl. 11.00–13.30

6 december Konstföreningens utlottning kl. 17.30

11–22 december Julkrubban kan ses i kapellet kl. 11.00–14.00



13 december Luciamorgon i kapellet kl. 07.00

18 januari Examenshögtid i Blå Hallen

15 mars Webbanmälan öppnar till Högskolan HT 2018

16 april Sista anmälningsdag till Högskolan HT 2018

För mer info och anmälan:

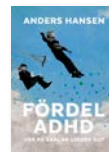
sophiahemmet.se/evenemang

Vinn boken "Fördel ADHD" av Anders Hansen

Svara på frågan och var med i utlottningen. **2016 kom Anders Hansen ut med en annan bok som fick stor uppmärksamhet. Vad heter den? 1.** Minnesgod. **X.** Kroppsstyrka. **2.** Hjärnstark
Mejla svaret till sophianytt@spoon.se Senast den 15 januari vill vi ha ditt svar.

VINNARE SOPHIANYTT 1/17 Rätt svar: Lantzkampen. Claes von Segebaden, Agneta Brundin, Gunilla Ribbarp

BOKTIPS FRÅN BIBLIOTEKET



FÖRDEL ADHD

Anders Hansen

Förlag: Bonnier Fakta

Alla har vi mer eller mindre drag av ADHD.

De här delvis nedärvda

egenskaperna var troligen nödvändiga för att våra förfäder skulle överleva.

Kan ADHD innebära en fördel även i dagens samhälle?



FOKUS PÅ JOBBET

Sara Hultman och

Martin Ström

Förlag: Natur & Kultur

Praktiska tips och

erfarenheter från före-

tag och individer som framgångsrikt

använt sig av mindfulness-

träning. Träna din hjärna för mer

fokus, effektivitet och glädje!



EVOLUTIONEN OCH JAG

Johan Frostegård

Förlag: Volante

Vad vet vi egentligen

om vår egen historia?

Följ med på en ögonöppnande resa

som tar oss från det första livet på

jorden till där vi är i dag – och vidare.



OCH VARJE MORGON BLIR VÄGEN LÄNGRE

Fredrik Backman

Förlag: Forum

Ett ömsint porträtt

av en äldre mans

kamp för att hålla kvar

sina allra käraste minnen och hur hans

tilltagande demens påverkar dem som

står honom närmast.

BIBLIOTEKET vid Sophiahemmet

Högskola har öppet för allmänheten,

men lånar endast ut till studenter och

personal vid högskolan och sjukhuset.

Öppettider under terminstid: mån–tors

8–18, fre 8–16. Tel 08-406 28 85

Bibliotekets katalog:

www.sophiahemmethogskola.se/

bibliotekskatalog

Biblioteket Sophiahemmet Högskola

finns på Facebook.