

SOPHIA  HEMMET

SOPHIA *nytt*

EN TIDNING OM SOPHIAHEMMET | NR 1 MAJ 2016

FOTO: KUNGAHUSET



**PRINSESSAN SOFIA PÅ
SOPHIAHEMSBESÖK**

sid 3

FOTO: SAMUEL UNÉUS



**FÖRSTA KULLEN BARN-
MORSKOR HAR FÅTT JOBB**

sid 15

FOTO: MARCUS ERICSSON/TT



sid 20

”Skidan högg
till i snön och knät
vek sig inåt
Alpinåkaren Sara Hector blev
opererad på Sophiahemmet



**LOTTA EKLUND OCH ANNA-MARIA HASSELGREN-HÄLL,
VÄNNER OCH KOLLEGOR PÅ CHRISTINAKLINIKENS BRÖSTMOTTAGNING**

”Vi har samma fokus
och mål i jobbet”

FOTO: OSKAR ÖRNE

SOPHIAHEMMET:

Lättare hitta rätt på
nya webbplatsen sid 4

FORSKNING:

Patienter får ofta sömnen
störd på sjukhus sid 19



SOPHIAHEMMET, IDEELL FÖRENING:

Nästan tre miljoner i forsk-
ningsstipendier utdelat sid 22

Alla krafter behövs

DEN SVENSKA välfärden är satt under press. Vi läser dagligen om tillkortakommanden inom vård, skola och omsorg och behov av nya resurser, inte minst vad gäller kompetensförsörjningen. Parallellt med detta ser vi stora utmaningar runt den ökande immigrationen, såväl att hantera integrationen som att skapa nya arbetstillfällen som matchar de kunskaper som står till buds.

Ett område där Sophiahemmet kan göra nytta är att öka möjligheten att komma in på arbetsmarknaden för utomeuropeisk vårdpersonal. Sophiahemmet Högskola har därför tagit fram en övergripande introduktionskurs om svensk hälso- och sjukvård som kompletterat med ett mentorprogram lanseras under året för att underlätta insteget på den svenska vårdarbetsmarknaden.

MEN INITIATIV SOM detta isolerat räcker inte på långa vägar om vi ska säkerställa kompetensförsörjningen i framtiden. Inte heller räcker det med att bara utöka antalet utbildningsplatser. Vi måste också öka attraktionskraften för alla vårdyrken. Tyvärr blir effekten av den mediala bilden av vården och dess arbetsmiljö många gånger den motsatta. Vi läser om stafettläkare, massuppsägningar, uppror bland vissa yrkesgrupper och flykt från yrket. Hur har det blivit så? Yrken som innebär så mycket nytta för

”Vad som istället behövs är mer nytänkande, mer entreprenörskap och mer fokus på resultatet av sjukvårdens insatser

samhället och dess invånare, yrken som innebär så mycket positiv uppskattning från patienter och anhöriga.

Under senare år har det utretts och diskuterats orsaker till den upplevda försämringen av vården. Ökad administration, bristande logistik, incitament som styr fel och minskade ekonomiska resurser är några av förklaringarna till utvecklingen. Mitt i allt detta har regeringen tillsatt en utredning kring vinster i välfärden. Det hade varit bättre att utreda förluster i välfärden kan man tycka.

VAD SOM ISTÄLLET behövs är mer nytänkande, mer entreprenörskap och mer fokus på resultatet av sjukvårdens insatser. Inte vem som gör vad, inte offentligt eller privat. Alla krafter behövs, alla inom vården behöver utvecklas och bidra. Fokusera på hög kvalitet, god arbetsmiljö,

nyfikenhet på utveckling men också ordning och reda i verksamheten, men inte låta det ena förta det andra.

SOPHIAHEMMETS VERKSAMHET där vi bedriver såväl utbildning och forskning som sjukvård, där vi samlar de bästa vårdgivarna, fokuserar på kvalitet och patientsäkerhet, har alla möjligheter att fortsätta att vara en attraktiv arbetsplats och ett attraktivt val för såväl studenter som patienter. Men inget får tas för givet och vi måste ständigt fortsätta att vara nyfikna och utmana oss själva för att behålla den styrka vi har idag.

Vår tradition att ständigt utvecklas och förnya oss är värd att värna. Det vinner hela den svenska sjukvården på. ■



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

Innehåll NR 1 – 2016

Kungligt besök

Prinsessan Sofia har besökt Sophiahemmet. **sid 3**

Bidrar till cancerforskningen

Jan Zedenijs är vetenskaplig sekreterare i Cancerfonden. **sid 4**

Värdefullt: Värderingar

På Sophiahemmet är värdegrunden närvarande i allas vardag. **sid 6**

”Jag vill skapa samarbeten”

Rektor Johanna Adami vill nå utanför högskolans område. **sid 9**

Ultragyn 25 år

Patientbemötande och professionalitet står i fokus. **sid 12**

Porträttet

Lotta och Anna-Maria är vänner – och kollegor på Christina-klinken. **sid 16**

Forskning: Sömn

Patienterna sover inte bra när de är på sjukhus visar en ny studie. **sid 18**

Tradition

Drottning Sophias inflytande över samhällslivet var betydligt större än vad många känner till. **sid 23**

Till sist

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

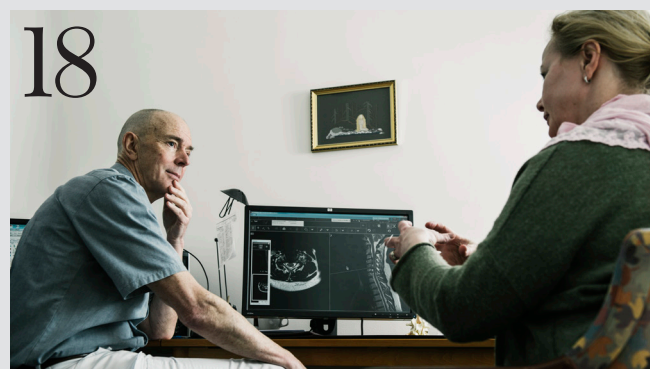


FOTO: SAMUEL UNEUS

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

FOTO: KUNGAHUSET



Prinsessan fick en guidad rundvandring på sjukhuset.

Kungligt besök på Sophiahemmet

PRINSESSAN SOFIA är ny hedersordförande för Sophiahemmet, ideell förening och efterträdare prinsessan Christina, Fru Magnuson som varit hedersordförande sedan 1972.

Som första uppdrag deltog prinsessan Sofia vid Sophiahemmet Högskolas examenshögtid den 21 januari i år, där hon delade ut broschyrer till alla avgångsstudenter. En vecka senare gav prinsessan Sofia företrädare för högskolans forskningschef Pernilla Hillerås.

I slutet av mars besökte prinsessan Sofia Sophiahemmet Sjukhus. Där fick hon en genomgång av sjukhusets verksamhet och en visning av bland annat operationsavdelningen och vårdavdelningarna.

Miljöutbildningen pågår nu för fullt

MILJÖ OCH HÄLSA går hand i hand. Därför är det självklart för Sophiahemmet att medverka till en hållbar och hälsosam miljö. Ett sätt är ge alla anställda en grundläggande kunskap inom de områden där Sophiahemmet har störst miljöpåverkan: koldioxidutsläpp, resursanvändning och utsläpp till vatten. Utbildningen sker bland annat genom filmen "Sophiahemmets miljöarbete" som finns på intranätet. Efter att ha sett filmen får medarbetarna svara på ett antal frågor.

En kortversion av filmen finns nu också tillgänglig på www.sophiahemmet.se. Det för att de som besöker webbplatsen ska få en inblick i Sophiahemmets långsiktiga satsning på miljön.



Avfallet sorteras.



Hallå där ...

Henrik Ennart, författare och journalist på Svenska Dagbladet, som ofta skriver om hälsa, medicin, mat och åldrande. Du ska vara gästföreläsare på Sophiahemmets föreningsstämma den 18 maj. Vad ska du att tala om?

– Jag kommer att ta upp de hälsoutmaningar som vi och resten av hela världen står inför i takt med att befolkningen blir allt äldre. Helt klart är att en ökad livslängd ställer nya krav på vår livsstil om vi ska kunna förbli friska och aktiva så länge som möjligt. Alternativet är tyvärr en ökad våg av demens och sjuklighet i slutet av livet.

Du har skrivit mycket om platser i världen som du kallar de blå zonerna. Vad är det?

– De blå zonerna är platser där de som bor där har störst chans i världen att bli 100 år. Några väl studerade sådana platser är Okinawa, östra Sardinien, den grekiska ön Ikaria samt Nicoyahalvön i Costa Rica. Jag har besökt alla dessa platser för att träffa gamla men även intervjuat forskare som har ägnat många år åt att förklara fenomenet.

Vad kan vi lära oss av dem som bor i de blå zonerna?

– Mycket. Först och främst är det tydligt att det är livsstil och inte gener som är avgörande för om vi ska förbli friska långt upp i åren. Men det räcker inte med enstaka insatser, som att äta bra eller träna. Lika avgörande är att ha ett socialt nätverk och en känsla av mål och mening med tillvaron.

Däremot tror jag inte att någon av de 100-åringar som jag har träffat har haft som mål att bli gammal. De har bara haft en fantastisk förmåga att leva bra.

Tag chansen och vinn Henriks bok. Läs mer på sidan 24.



Blå zoner

FORSKARNA HAR IDENTIFIERAT ett antal platser där människor har störst chans att bli 100 år, bland annat Nicoyahalvön (Costa Rica), Sardinien (Italien), Ikaria (Grekland) och Okinawa (Japan).

Det betyder att platserna är spridda över olika världsdelar med varierande kulturer och matvanor, men det finns några gemensamma drag hos människorna som lever där.

Även på andra håll i världen finns områden där många blir riktigt gamla. Bland annat ett flertal orter i Småland. Att de inte klassas som blå zoner beror på att de inte har studerats vetenskapligt.



Han bidrar till den svenska cancerforskningen

"FRAM TILL 2040 kommer antalet cancerfall att öka med cirka 90 procent och samhällskostnaderna kommer att fördubblas om inget görs." Citatet kommer från en mycket uppmärksamrad artikel på DN Debatt i april.

En av dem som stod bakom artikeln är Sophiahemmetts chefläkare Jan Zedenius, som sedan snart 10 år också är vetenskaplig sekreterare i Cancerfonden:

– Med artikeln vill vi uppmärksamma de skenande kostnaderna för cancervården och föreslå åtgärder för att minska antalet insjuknade. Vi efterlyser mer forskningsresurser, en effektivisering av cancervården och en omfattande satsning på att förebygga cancer, säger han.

Jan Zedenius uppgift i Cancerfonden är bland annat att ta emot ansökningar om anslag och sköta processen med att utse de bästa

projekten som sedan får forskningsstöd.

– Vi får in 400–500 ansökningar per år, en tredjedel får stöd. Cancerfonden har en väldigt bra process för att vaska fram de bästa projekten. Det är väldigt kul att få bidra – och jag får en enormt bra inblick i svensk cancerforskning.



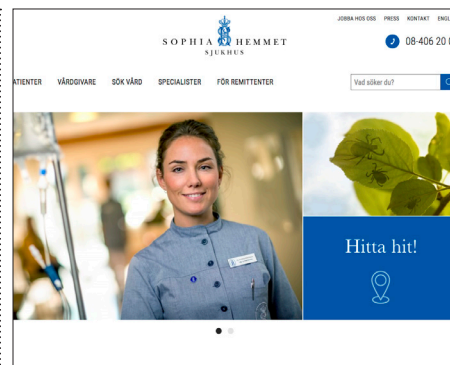
Jan Zedenius

Han är även medicinskt sakkunnig för Cancerfonden och blir i den egenskapen ibland tillfrågad om att sitta med i tv-soffor och delta i debatter.

– Man tycker nog att jag har lätt för att prata så att folk förstår.

Sammantaget händer det väldigt mycket inom cancerforskningen just nu, förklarar han.

– Jag har gott hopp om att vi inom några decennier ska kunna, om inte utrota cancer, så åtminstone hålla den i schack. Att få vara en del av den utvecklingen är fantastiskt. ■



Nya funktioner på omgjord hemsida

SOPHIAHEMMET.SE ÄR under omgörning. Först ut i ny miljö är sjukhusets hemsida.

– Vår ambition är att dra ner antalet klick. Användarna ska snabbare hitta det de söker, därför har vi på första sidan lagt in sök-knappar: hitta hit, hitta din läkare och sök vård, säger Marina Dyfverman, marknadschef för Sophiahemmet. Den nya hemsidan



Marina Dyfverman

är responsiv, det vill säga den fungerar lika bra i alla läsare.

– Inte minst viktigt är att sidan fungerar för mobiltelefoner och på läsplattor, eftersom majoriteten som kommer till sophiahemmet.se gör det via mobilen.

Den nya sidan är optimerad för att hamna högt upp på sökmotorernas listor. Målet är att den som till exempel söker en öronspecialist ska få Öronkliniken på Sophiahemmet bland de första sökträffarna.

Nytt är också att sjukhussajten länkar direkt till vårdgivarnas egna hemsidor. Något som sparar klick för den som söker – och minskar risken för att uppdaterad information ska finnas på sajten. Tidigare fanns uppgifter om öppettider och liknande på flera ställen.

– Vi erbjuder de vårdgivare som i dagsläget inte har egna hemsidor att använda den standardmall som Sophiahemmet använder, och som de kan utveckla efter behov, fortsätter hon. Andra smarta funktioner är klickbara telefonnummer, en gps-baserad karta som känner av var användaren är och kan guida till rätt byggnad.

– Och så förstås en uppräskad layout som möter dagens krav på anpassning i kombination med Sophiahemmetts etablerade varumärkesprofil, sammanfattar Marina Dyfverman. ■



Varsam renovering av Lill Janshuset

JUST NU PÅGÅR en omfattande renovering och anpassning av Lill Janshuset, den byggnad som Sophiahemmet hyr av Djurgårdsförvaltningen. Huset invigdes 1913 och inrymde då Allmänna BB fram till nedläggningen 1976. 2003 flyttade Riksidrottsförbundet och ett antal idrottsförbund in. Sedan flera år disponerar Sophiahemmet ungefär 80 procent av det omkring 9 000 kvadratmeter stora huset.

Men nu är det alltså dags för en genomgripande renovering – bland annat ska tre operationssalar färdigställas. Ett inte helt enkelt projekt eftersom byggnaden är grönklassad, det vill säga har ett särskilt värde kulturhistoriskt, och inte får byggas om hur som helst.

– I största möjliga mån återanvänder vi material och inredning, som spegeldörrar och armaturer. Något som också blir mycket billigare än att köpa nytt, säger Jonas Holmer, Sophiahemmets fastighetschef.

– En stor utmaning är ventilationssystemet, som var riktigt hi tech när det installerades för 100 år sedan, men som av förklarliga skäl inte lever upp till dagens standard.

De första hyresgästerna beräknas flytta in under hösten. ■



FOTO: SAMUEL UNEDIS

BB Sophia stänger

DEN 15 JANUARI lämnade BB Sophia in en begäran om att få avsluta avtalet med Stockholms läns landsting om att vara en del av vårdval förlossning. Orsaken är att BB Sophia dragits med mycket stora förluster.

"Verksamheten har under de två första verksamhetsåren haft en omsättning på cirka 320 Mkr med en förlust på omkring 180 Mkr, och med nuvarande finansiering finns ingen möjlighet att nå nollresultat",

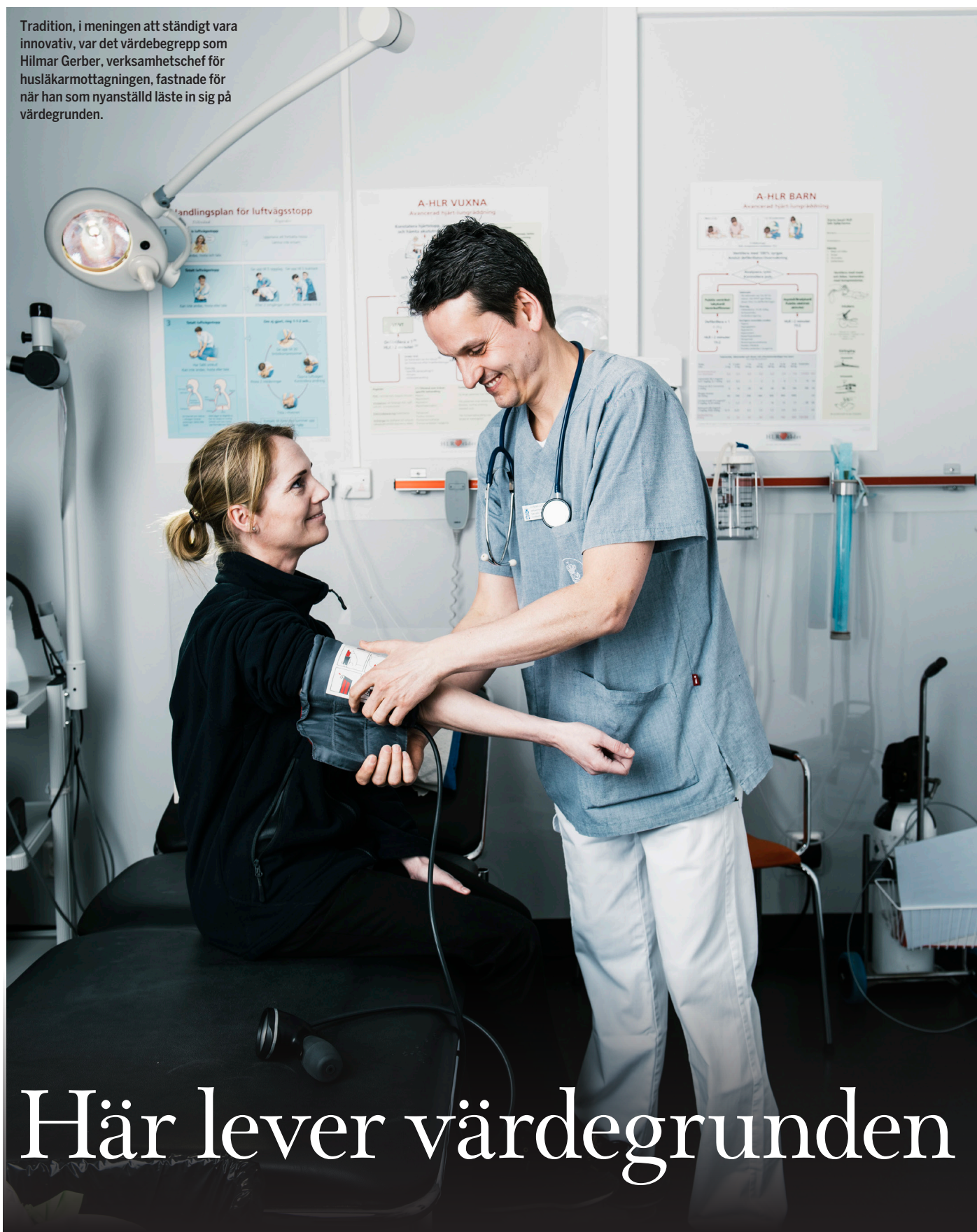
skriver Praktikertjänst i ett pressmeddelande.

Från början var det sagt att verksamheten på BB Sophia skulle pågå fram till 15 augusti, men för att underlätta för landstinget att bygga upp förlossningskapaciteten inför sommaren beslutade BB Sophia att stänga redan den 31 maj.

Huset där BB Sophia har varit inrymt ägs av Sophiahemmet, men är uthyrt till Praktikertjänst under en 15-årsperiod. ■



Tradition, i meningen att ständigt vara innovativ, var det värdebegrepp som Hilmar Gerber, verksamhetschef för husläkarmottagningen, fastnade för när han som nyanställd läste in sig på värdegrunden.



Här lever värdegrunden

På senare år har var och varannan organisation skapat värdegrundsdokument – som alltför ofta hamnat i en pärm och glömts bort. Men inte på Sophiahemmet Sjukhus. Här är värdegrunden högst levande. Så är den också formulerad av de anställda själva. **Text:** Christina Bild **Foto:** Samuel Unéus

Under 1990-talet dök ett nytt begrepp upp inom svenska företag och organisationer: värdegrund, en kortfattad sammanställning över en verksamhets etiska grundvalar. Skolväsendet var först ut och numera är värdegrunden närmast en självklarhet för företag och organisationer. Så även på Sophiahemmet Sjukhus, som arbetat med värdegrunden sedan 2005.

– Det var inte så att vi saknade värderingar innan dess, snarare fanns det en avsaknad av tydliga och lätt kommunicerbara värdeord som alla kan ta med sig i det dagliga arbetet, förklarar Sophiahemmets vd Peter Seger.

FÖR ATT VÄRDEGRUNDEN skulle bli ett användbart redskap i vardagen valde ledningen att involvera medarbetarna i projektet. Under ledning av professor Kjell Kallenberg samlades anställda från alla delar av verksamheten för att skapa manifestet.

– Vi började bokstavligen med ett vitt papper. Alla deltagare fick skriva ned ord som de ansåg karakteriserade Sophiahemmet och vad vi står för. Sedan sorterades, diskuterades och värderades de hundratala ord som kom fram i det arbetet, säger Peter Seger

Efter många möten enades gruppen om fyra värdeord som bas: professionalism, engagemang, tillgänglighet och tradition.

Att de anställda själva sammanfattat värdegrunden är sannolikt också anledningen till att dokumentet verkligen blev det som var tanken: en checklista för värderingar, bemötande och inställning.

– Det är inte en skrivbordsprodukt, utan något som har vuxit fram i en process och blivit inarbetat i verksamheten. Det är vår etiska, moraliska och i viss mån affärsmässiga kompass. Sophiahemmet är ju lite som NK. Vi inhyser väsensskilda verksamheter men arbetar under samma paraply och då är värdegrunden ovärderlig, menar Gunnar Nyberg, neurokirurg.

Diana Nyström, som började som sjuksköterska på vårdavdelningen första mars, tycker att värdegrunden är så självklar att den sitter i ryggraden:

– Den finns naturligt i alla oss som jobbar här. Många kan tycka att en värdegrund bara är en massa ord, men de betyder verkligen något för oss på sjukhuset.

DIANA, SOM BÖRJADE sin yrkeskarriär på Sophiahemmet, har tillbringat de senaste sju åren i Kina och just återvänt till Sverige. Och hon ser att Sophiahemmet utvecklats i linje med värdegrunden i flera frågor under de år hon varit borta.

– Bland annat har miljöarbetet utvecklats sedan jag jobbade här senast. I samband med provtagning är det numera mängder med saker som ska sopsorteras. Det om något är väl ett tecken på att vi utvecklar verksamheten i takt med tiden!

Gunnar Nyberg, som har varit knuten till Sophiahemmet Sjukhus sedan 1985, har också noterat förändringar som kan härledas till värdegrunden.

– Tillgänglighetsfrågan har blivit allt hetare med åren. Patienterna vill ha snabb hjälp och vill inte behöva vänta i minuter i en växel och i

veckor på en läkartid. Det är något vi ständigt måste tänka på och förbättra. Numera har jag avsatt en halvdag per vecka för telefontider.

En som brinner för värdegrunden är den nyutträdde chefen för husläkarmottagningen, Hilmar Gerber.

– När jag kom till Sophiahemmet hade jag jobbat inom primärvården sedan 1998. Först inom landstinget, där vi inte hade någon värdegrund alls och sedan Scania, vars värdegrund var väldigt tydlig. Det var en enorm skillnad! Jag vet vilken betydelse en värdegrund har för ett företag, både för hur man visar sig mot omvärlden och inom företaget. Vår värdegrund är inte en fernissa, den är verkligen ett redskap för att göra oss bättre. Den hjälper oss framåt och visar att vi alla ska åt samma håll.

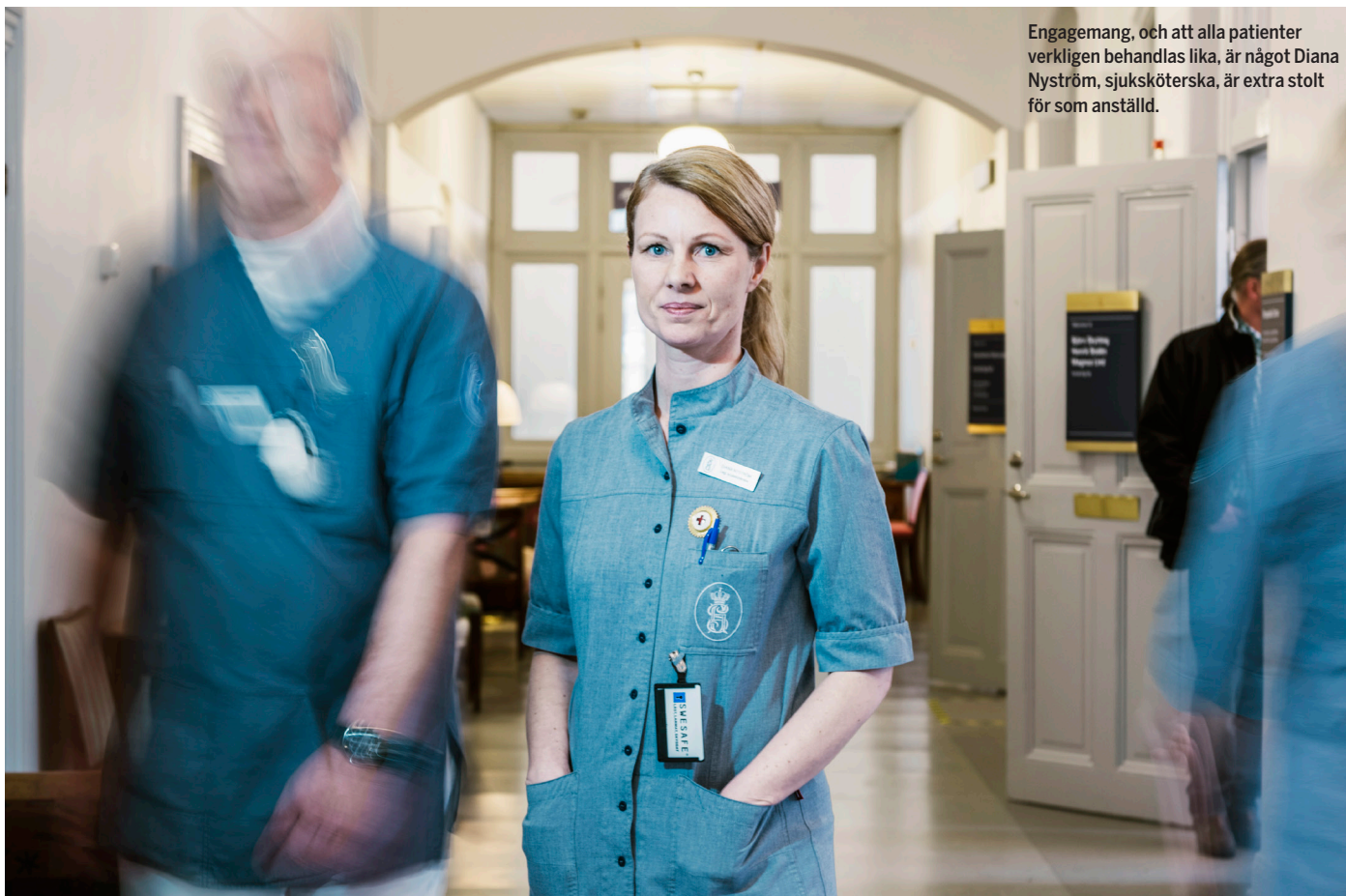
Redan under sin första arbetsplatsträff tog Hilmar Gerber upp värdegrunden och han kommer även att använda sig av den i individuella samtal och lönesamtal.

– Den är ju ett commitment. När vi alla tog anställning här skrev vi i princip också på ett avtal om att leva upp till värdegrunden. ➔



Värdegrunden förenar den sektoriserade verksamheten på Sophiahemmet och är till stor hjälp i alla typer av möten anser Gunnar Nyberg, neurokirurg.

VARDEFULLT



Engagemang, och att alla patienter verkligen behandlas lika, är något Diana Nyström, sjuksköterska, är extra stolt för som anställd.

PÅ EKONOMIAVDELNINGEN HAR man gjort sin egen handfasta tolkning av värdegrunden i form av en skylt med textrader som ”Vi är trevliga”, ”Vi återkopplar”, ”Vi kan det vi gör”.

– Det är en bra påminnelse om hur vi är och ska vara, både för oss som jobbar här och för dem som kommer hit, menar Mikael Sandberg som arbetar som ekonom, vilket bland annat innefattar fakturering och bokföring, och fortsätter:

– Det har hänt att skylten har underlättat för mig i möten med någon som inte är så nöjd. Om man själv är trevlig så slutar det oftast med att den personen blir omvänd.

Tradition, engagemang, empati och framför allt professionalism är de ord som spontant dyker upp på frågan om vad som engagerar mest av värdegrundens delar.

– De flesta patienter kan inte bedöma den

operationstekniska kvaliteten på en operation, men alla kan bedöma bemötande och engagemang, och det är ju en del av professionalism, säger Gunnar Nyberg.

–Vi är superduktiga på professionalism. Det ser vi i enkäterna som våra patienter fyller i. De är väldigt nöjda. Det skulle de ju inte vara om vi inte följde vår värdegrund, menar Diana Nyström, sjuksköterska. ■

Sophiahemmets värdegrund

Professionalism

Omhändertagande: Att erbjuda ett personligt bemötande och god omvårdnad utifrån varje individs behov.

Lyhördhet: Att vara öppen för behov och önskemål.

Affärsmässighet: Att befrämja goda långsiktiga relationer och skapa lönsamhet med ett tydligt kundperspektiv i utbud och tjänster.

Kvalitet: Att ständigt förbättra och säkerställa resultatet i vårt arbete.

Engagemang

Ansvar: Att ta initiativ i sin yrkesutövning i enlighet med Sophiahemmets värderingar.

Delaktighet: Att stödja öppen dialog och information.

Empati: Att arbeta med inlevelse, förståelse och omtanke.

Respekt: Att värna om alla individers lika värde och integritet.

Tillgänglighet

Samverkan: Att utveckla ett effektivt samarbete inom och mellan våra vårdgivare och egna verksamheter.

Flexibilitet: Att stödja öppen dialog och information.

Öppenhet: Att vara tydliga med vår verksamhet och redovisa våra resultat öppet.

Ett sjukhus för alla: Lätt att nå – lätt att förstå.

Tradition

Kontinuitet: Att värna det privata sjukhuset med dess unika historia där vård och utbildning bedrivits i mer än hundra år.

Förnyelse: Att utveckla verksamheten och tjänsterna i takt med tiden.

Bemötande: Att visa respekt och tolerans.

Atmosfär: Att i en anrik och lugn miljö ge förutsättningar för trygg och säker vård.

”Jag vill skapa samarbeten”

Som rektor för Sophiahemmet Högskola tänker Johanna Adami inte låsa in sig på sitt arbetsrum, inte heller enbart stanna inom skolans område. Hon vill skapa samarbeten.

Text: Per Westergård **Foto:** David Bicho

Johanna Adamis första månader som rektor för Sophiahemmet Högskola har varit hektiska. En stor del av tiden har gått åt till att lära känna verksamheten men även till att ha enskilda samtal med samtliga anställda.

Till Sophiahemmet Högskola kom hon med 25 års erfarenhet från vården, och det i en mängd olika roller: som kliniker, forskare och chef i olika sammanhang.

– Den röda tråden i mitt liv har varit att jag brinner för att göra det bästa för patienterna, men även för att färre ska bli sjuka. Därför måste vi jobba både med prevention och med att utveckla vården av dem som vi möter i vår dagliga gärning.

För att komma dit krävs samarbeten, både mellan vårdens olika yrkesgrupper, mellan olika vårdgivare, med akademien och med näringslivet. Johanna Adami tänker därför inte bli sittande på sitt arbetsrum, i stället vill hon röra sig ute i samhället för att hitta nya samarbetspartner.

– Framför allt vill jag samverka med de andra vårdutbildningarna och forskningsaktörerna inom området, men vi ska inte försöka bli mer lika dem. I stället ska vi utveckla vår egen nisch. Dit hör att vi har en patient- och kliniknära utbildning och en forskningsverksamhet med ett tydligt fokus, säger Johanna Adami som har kvar sin professur i klinisk epidemiologi på Karolinska Institutet.

ATT SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA enbart utbildar sjuksköterskor, specialistsjuksköterskor och barnmorskor innebär, menar hon, att verksamheten har ett tydligare fokus på det som är dessa yrkens speciella kompetenser jämfört med många andra lärosäten som också har andra utbildningar under sitt ansvar.

– De studenter som går här får all den teoretiska



och praktiska skolning som yrket kräver. De ska även lämna oss med en öppenhet inför ny kunskap, vara innovativa och med en önskan om att vilja bidra till patienterna, anhöriga och samhället.

En stor utmaning men också möjlighet är att hälso- och sjukvård är under förändring och på väg att bli alltmer digitaliserad, en utveckling som Sophiahemmet Högskola måste förhålla sig till.

– Våra studenter ska få den kompetens som framtiden kräver. Det är avgörande både för dem som går på skolan i dag men även för att vi i fortsättningen ska kunna locka till oss nya studenter. Parallellt med det måste vi utveckla vår forskning och se till så att den är en naturlig del i alla våra utbildningar.

HÖGSKOLAN HAR I dag inte rätt att själv examinera sina doktorander. En ansökan om att få den

rätten är inlämnad och svaret från regeringen väntas komma till sommaren.

– Vi hoppas naturligtvis att ansökan beviljas men vi står inte och faller med det. Skulle vi få ett nej kommer vi självklart fortsätta med de samarbeten vi har i dag. Viktigare är att vi är tydliga med vilken forskning vi ska bedriva och att den håller högsta kvalitet och internationell klass.

Redan till hösten planerar Johanna Adami att dra i gång en skräddarsydd utbildning för nyanlända svenskar.

– Bland dem som har kommit till Sverige under de senaste åren finns både sjuksköterskor, läkare, tandläkare och apotekare. Om vi kan lära dem hur det svenska sjukvårdssystemet fungerar samtidigt som de får undervisning i svenska kan de komma ut i arbetslivet snabbare och vi får dessutom ta del av den erfarenhet och kompetens som de kommer hit med. ■

Nytt från Sjukhuset

KRÖNIKA



► Åsa Larsson, biträdande sjukhuschef

Skilla blommar mellan Valhallavägen och A-huset, våren är här! Dagarna blir ljusare och värmen har återvänt. För mig är våren lycka men också ett elände med pollen från både al, hassel och björk. Men bortsett från polleneländet så är väl ändå våren det underbaraste som finns.

Sophiahemmets nya hedersordförande Prinsessan Sofia har tillträtt sitt uppdrag och visar ett stort intresse och engagemang för Sophiahemmets alla verksamheter. Under april besökte hon Sophiahemmets operations- och vårdavdelning där hon med ett genuint intresse och stor nyfikenhet ställde många frågor om verksamheten.

Vi står inför ett teknikskifte och stora utmaningar av framtidens vård och informationsmiljö som ställer stora krav på verksamhetsförankring. Regeringen vill att Sverige ska bli bäst i världen på e-hälsa inom tio år.

Övriga Sverige har gått starkt framåt när det gäller digitalisering, men när det kommer till hälso- och sjukvården och omsorgen förflyttas man ett antal decennier tillbaka i tiden. Jag

kan fundera över vad Florence Nightingale och drottning Sophia skulle ha tyckt om att vi 2016 har ett ålderdomligt och splittrat system.

Det handlar inte bara om att patienter ska kunna boka tider eller hålla kontakt med vården via e-hälsotjänster. Förhoppningen är även att det skulle minska administrationen inom vård och omsorg. I dag fungerar inte vissa grundläggande it-system optimalt, vilket till exempel innebär att patienter måste registreras flera gånger i olika system.

När man ska byta vårdgivare, vilket allt fler gör i dag, måste journalerna skrivas ut, faxas och därefter skannas in för att bli digitala..., känner ni igen er? Är detta patientsäkerhet? Det påvisar snarare vikten av att göra något och det pågår arbeten: ett är till exempel lagförslaget för en gemensam läkemedelslista, vilket jag tror skulle underlätta patientsäkerheten väsentligt.

DET ÄR INTRESSANT att läsa i media om att nuvarande lagstiftning med "fast vårdkontakt" är otillräcklig. Man förespråkar att varje patient som önskar ska kunna välja sin patientsvariga läkare, PAL. Att ge alla patienter som är i behov av en PAL, det skulle ge en säkrare och mer patientvänlig sjukvård. Kontinuiteten mellan patient och läkare skulle förbättras, liksom vårdens kvalitet och tillgänglighet.

Det är "på spiken" vad Sophiahemmets koncept, fokus och värdegrund innehåller, vilket också gör varumärket starkt och attraktivt och som ger en hög patientnöjdhet och en nästan obefintlig omsättning av vårdgivare.

Att sjukvården är obenägen att ändra arbetssätt skrivs det också ganska ofta om i media, och det finns många anledningar till det, några godtagbara andra inte. Det måste vara för patienternas skull som arbetssätt förändras så att fler kan få hjälp och att vården blir bättre. Prestigetänk,

revirtänk och rädsla att förlora makt får inte stå i vägen för förändring.

På Sophiahemmets operationsavdelning är vi inte obenägna att ändra arbetssätt, vi kan se att arbetet med förbättringsarbetet börjar ge tydliga resultat i olika delar. Men det tar tid, kraft och resurser att göra kulturflyttningar. Men tillsammans med hela teamet av våra engagerade medarbetare på operations- och vårdavdelningen och vårdgivarna når vi vår målbild: Vi ger bästa möjliga och säkra vård – med guldkant.

Vi vill vara Sveriges bästa arbetsplats och vi arbetar effektivt genom delaktighet och att ta ansvar. Våra framgångar ger oss energi. Vi är till för patienterna, något vi aldrig glömmar!

Att fånga upp patienternas kraft och idéer och bygga förtroende, transparens och öppenhet mellan alla vårdgivare tror jag kan spela en stor roll för modernisering av svensk sjukvård. ■

”Kontinuiteten mellan patient och läkare skulle förbättras, liksom vårdens kvalitet och tillgänglighet



Nytt ledningssystem

SOPHIAHEMMET IMPLEMENTERAR ett nytt it-baserat stöd för sitt ledningssystem. Sjukhusledningens verksamhetsplan är nu inlagd där och Sophiahemmets egna verksamheter ska successivt införa sina verksamhetsplaner.

– På så sätt levandegörs vårt arbete med vision, långsiktiga mål och alla aktiviteter som ska leda till att vi på sikt uppnår målen. Meningsfulla mätetal kan följas i realtid, och man ska på så sätt se den "röda tråden" från mätetal, via aktiviteter och nulägesbeskrivning upp till övergripande mål och vår vision "Vård i världsklass", säger Jan Zedenius, Sophiahemmets chefläkare.

– Vi för också in checklistor, eller egenkontroller, i systemet. Kallelser till och protokoll från möten har en mycket bra modul i systemet, så att man där påminns om vilka aktiviteter man ansvarar för eller vilka beslut som tagits. ■

Policys

Etik och värdegrund

Lagar och förordningar

Avtal

Nytt system för ackreditering

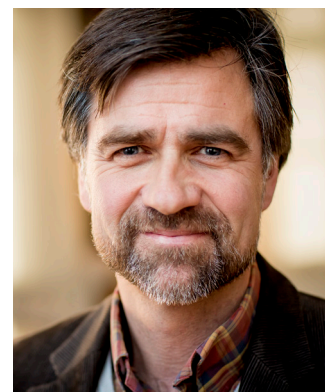
ACKREDITERING ÄR ETT begrepp som funnits länge på Sophiahemmet. Tidigare har ackreditering handlat om att chefläkaren ska godkänna en enskild läkare eller annan specialist för att få arbeta på Sophiahemmet för att säkerställa en hög kvalitet på verksamheterna. Nu ställs tydligare krav på varje enskild vårdgivare:



– Vi byter perspektiv från att ackreditera en enskild läkare till att ackreditera vårdgivaren som i sin tur ansvarar för sina medarbetare. Det står i samklang med hur lagar och förordningar har utvecklats, där vårdgivarens ansvar för verksamheten

har tydliggjorts säger Jan Zedenius, chefläkare på Sophiahemmet.

– Varje vårdgivare som uppfyller vissa krav kommer att få en ackrediteringsstämpel som garant för att den uppfyller Sophiahemmets högt ställda kvalitetskrav, fortställer han. Vårdgivaren kan sedan själv ackreditera sina specialister, förutsatt att de får kunskap om, och följer, de regler som sammanfattas i figuren. ■



– Det kommer att låta en del i O-huset, säger fastighetschef Jonas Holmer.

Stambyte i sommar

UNDER SJU VECKOR, med start efter mid-sommar, kommer det att ske stambyte i O-huset på våningsplan 4, och till viss del på plan 3.

– Det kommer att borras i bjällklag så det kommer tyvärr att låta en del, säger Jonas Holmer, Sophiahemmets fastighetschef. Men vi lägger arbetet till sommaren, så våra vårdgivare har mindre verksamhet än vanligt, för att bespara dem en del obehag med buller och damm. ■

Nytt sätt för patientbedömning

PÅ CAPIO ARTRO CLINIC på Sophiahemmet sker sedan tre år tillbaka inskrivningen av föräkringspatienter via triagering, vilket innebär att patienten tas emot, skrivs in och bedöms av en specialiserad fysioterapeut istället för som tidigare en ortoped. Inspirationen kommer från England där man använt sig av triagering i ett tiotal år med gott resultat.

– Eftersom 70 procent av alla knäåkomor som vi kommer i kontakt med inte ska behandlas av en ortoped utan en fysioterapeut känns det som ett naturligt steg att den första bedömningen av patienten görs just av en erfaren fysioterapeut som är specialiserad inom ortopedi/idrottsmedicin, säger

Karna Karlsson, VD på Capiro Arthro Clinic. Hon påpekar att triageringen också sker på ett medicinskt säkerställt sätt med tydliga bedömningskriterier och utesluter inte att ortoped i osäkra fall blir inkopplad. För patienterna innebär triageringen en kortare och snabbare väg till den behandling och/eller rehabilitering som krävs, men också en snabbare förflyttning mellan yrkesgrupperna, om det skulle bli nödvändigt.

– För oss som verksamhet innebär det att vi kan använda de resurser vi har på bästa sätt, varje yrkesgrupp arbetar med det de är utbildade för och tid och resurser går inte till spillo, säger Karna Karlsson. ■



FOTO: CAPIO ARTROCLINIC

Helhet i alla detaljer

Mia Hultman är en av Sveriges främsta och mest erfarna värderingsexperter. Som patient hos Ultragyn fick hon uppleva sina tankar praktiseras på allra bästa sätt.

Text: Mia Hultman **Foto:** Camilla Svensk

En helt vanlig tisdag, jag var på en rutinundersökning på Ultragyn. Dessa läkarbesök är inget jag ser fram emot och i samma stund jag kliver ut genom ytterdörren glömmer jag besöket. Några veckor senare ringer telefonen. I andra änden presenterar sig min gynekolog. I samma stund vet jag att cellproverna inte är normala. Hela kroppen stelnar till när hon bekräftar det jag redan visste. Jag minns inte så mycket fakta från det samtalet, men jag minns att det fick mig att känna mig omhändertagen med en stor dos förståelse och professionalism.

JAG FICK SNABBT en återbesökstid. Möter min gynekolog som visar i ord och handling att hon har mitt bästa i centrum och kanske det mest fantastiska, genom hennes inlevelse är hon hela

”Jag visste att jag inte var ensam, jag befann mig i ett team och kunde vila i det.

tiden ett steg före mina egna tankar. Det gör att mina mörkaste tankar aldrig hinner fram, aldrig får näring eller möjlighet att fästa och frodas.

Att agera så är inte något man kan läsa sig till i teorin, för det krävs medmänskliga värderingar som guidar till medvetna val. Det blir handlingar som sätter avtryck hos de vi möter, precis som i mötet med min gynekolog.

Hon var öppen och lyhörd i allt, för att inte så frön av oro hos mig och hade mitt bästa för sina ögon hela vägen. Tack vare hennes balanserade mix av kunskap och empatiska agerande



Patienten i fokus

Målet för Ultragyn är en verksamhet som genomsyras av patientfokus och professionellt bemötande. För att nå dit utvärderas ständigt patienternas behov och personalens arbete och roller.

Text: Helén Bjurberg **Foto:** David Bicho

kunde jag stänga av alla hemska tankar fram till operationsdagen.

Jag visste att jag inte var ensam, jag befann mig i ett team och kunde vila i det.

NÄR JAG VAKNADE var min kropp i panik mood innan jag ens klev ur sängen. Det hjälpte inte hur många sakliga och logiska tankar jag försökte sända via hjärnan till kroppen, min kropp var i uppror.

När jag öppnade dörren på Ultragyn möttes jag av en sköterska som välkomnade mig och kanske det viktigaste, hon visade mig inte till väntrummet, vilket hade varit helt outhärdligt för mig.

Hon såg mig i ögonen, visade mig runt och visade mig min egen plats. Där fick jag kontinuerligt små besök av personal, vilket bröt både jobbiga tankar och känslor. Det var ett val de gjorde, inte utifrån medicinsk kunskap, utan utifrån starka gemensamma värderingar.

Efter operationen vaknade jag till en vård som andades empati, engagemang och professionalism i allt från gott kaffe och smörgås till omtanke och närvaro. Konsten att se allt från helhet till detalj.

JAG ÖNSKAR ATT alla får ett omhändertagande som jag fick, när det som inte får hända händer. Att bli sedd som människa och inte som en sjukdom blir verklighet när man sätter samman kunskap med värderingar. Jag fick uppleva hur starka värderingar guidade dem som arbetar och hur starkt det påverkade mig som patient.

Allt startade med ett mardrömsbesked och slutade med goda minnen.

Precis som allt startar i medicinska kunskaper och professionalism, men det som gör skillnad är när värderingar lever i varje ögonblick, som på Ultragyn. ■

Mia Hultman, Patient, värderingsexpert, föreläsare och författare.

PÅ ULTRAGYN SOPHIAHEMMET är tanken att patienten ska mötas av samma engagemang och professionalism från det att hon bokar sin tid i telefonen eller anmäler sig i receptionen till att hon ringer sjuksköterskan för rådgivning eller kommer på återbesök till sin läkare.

– Vi möter många kvinnor i svåra situationer och trots att vi är vana vid deras situationer får vi inte glömma att de inte är det. Dessutom är alla individer med sina enskilda behov som vi måste bemöta, säger Sophia Ehrström, som varit med sedan starten 2012. Hon är verksamhetschef sedan 2015 och arbetar kliniskt på avdelningen till 80 procent.

Den gynekologiska mottagningen med kirurgisk profil på Sophiahemmet är en del av vårdenheten Ultragyn, som under sina 25 år sedan start kommit att växa till den största privata aktören inom gynekologi i Stockholms läns landsting. Trots den korta verksamhetstiden har mottagningen redan gjort avtryck och bidragit till ett trendbrott inom svensk gynekologisk kirurgi.

– När vi startade utfördes till exempel majoriteten av alla hysterektomier – operationer där livmodern avlägsnas – med buköppning fast än det var känt att det innebär mer smärta och obehag samt större infektionsrisk, säger hon.

– Vi ville ändra på det, därför åkte vi till USA, vidareutbildade oss inom minimalinvasiv, alltså tithålskirurgi, och blev skickliga på det. I dag har vi vänt helt på siffrorna så att bara 20 procent av hysterektomierna sker med bikinisnitt i stället för tidigare 80 procent, säger Sophia Ehrström. Ett mindre ingrepp ger, förutom uppenbara fördelar som färre komplikationer och kortare vårdtid, också nöjdare patienter.

SAMTIDIGT SOM Ultragyn Sophiahemmet har stort fokus på säkra operationsmetoder och en god vård strävar kliniken också ständigt efter att ha ett så



gott bemötande som möjligt och att alla som arbetar inom verksamheten ska ha samma professionella förhållningssätt.

– I början trodde jag nog att det skulle ta något år, men nu har jag insett att det är en ständigt pågående process som vi aldrig kan sluta arbeta med, säger Sophia Ehrström.

– Det är värt allt arbete som krävs för att få skapa och driva en verksamhet som är precis så bra som man vill ha den, avslutar hon. ■

Ultragyn

ULTRAGYN INGÅR i vårdvalet och har även vårdavtal med Stockholms läns landsting. Förutom på Sophiahemmet finns det mottagningar även på Odenplans läkarhus, och Danderyds sjukhus.

Varje år tar Ultragyn emot 74 500 patientbesök och genomför 2 800 operationer.

Nytt från Högskolan

KRÖNIKA



► Johanna Adami, rektor

Det är en ynnest att få ta över stafettpinnen som rektor efter min företrädare som på ett imponerande sätt bidragit till att expandera och utveckla högskolans verksamhet under flera år. Jag ser verkligen fram emot att få fortsätta bidra till att Sophiahemmet Högskola är en ledande aktör avseende högre utbildning och forskning inom vårdområdet. Detta kommer jag att göra tillsammans med alla mina kompetenta medarbetare.

Svenska universitet och högskolor står i dag under hårt förändringstryck och konkurrens när allt fler länder satsar stora resurser på utbildning, forskning och utveckling. Sophiahemmet Högskola har en viktig samhällsuppgift att fylla.

Under 2015 tydliggjordes vår betydelse inom en rad områden. Det visar sig i att våra utbildningar ligger i absoluta toppskiktet i Sverige när det gäller sökandetryck och meriteringspoäng för att bli antagen.

Utvärderingar visar att studenterna är väldigt nöjda, att de är attraktiva hos sina arbetsgivare och att högskolans lärare har ett enormt engagemang i utbildningarna.

Andra exempel på vårt inflytande är att hälften av skolans medarbetare är forskningsaktiva

och att vi hade ett rekordår när det gällde akademiska meriteringar i form av doktorsavhandlingar, docenter och professorer. Regeringen har därtill utökat vårt utbildningsuppdrag och forskningsanslag och vi hade en fantastisk tilldelning av externa forskningsmedel från prestigefyllda finansiärer under 2015.

UNDER MIN FÖRSTA tid som rektor har jag haft förmånen att sätta mig in i verksamheten på olika sätt genom enskilda samtal med alla mina medarbetare och genom ett flertal dialoger med viktiga samhällsföreträdare såsom landstingspolitiker och regeringsföreträdare.

Andra viktiga händelser under årets början är att vi examinerat våra första barnmorskestudenter och att vår nya hedersordförande, Prinsessan Sofia, tagit del av vår verksamhet. Därtill har vi i hård konkurrens erhållit pengar för internationella utbyten och fältstudier.

Sverige är ett av de sjukskötersketätaste länderna i världen. Vårdutbildningarna är väldigt populära och när man gjort tioårsuppföljningar efter examen så är 90 procent kvar inom sjuksköterskeyrket.

Detta ser jag som väldigt positivt och viktigt att framhålla som motvikt till den negativa bild om vården vi ofta läser om i media. Framtidens vård kommer ställa krav på specialkunskaper och spetskompetens, de digitala framstegen kommer ha stor betydelse för folkhälsan och också påverka vårdandets miljö. En viktig



utmaning framöver är att stärka framtidens vårdpersonal i innovation, entreprenörskap och digital teknologi.

SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA HAR en tydlig kompassriktning mot utbildningar för framtidens hälso- och sjukvård. Vi ska fortsätta utveckla oss och se till att utbildning, forskning och utveckling integreras på ett tydligt sätt och blir en smältdegel som befrämjar helheten. Ledordet för detta är samverkan! ■

”Vårdutbildningarna är väldigt populära och när man gjort tioårsuppföljningar efter examen så är 90 procent kvar inom sjuksköterskeyrket.



Sjuksköterska – ett framtidsyrke

TROTS ATT ANTALET utbildningsplatser för sjuksköterskor ökar så kommer bristen på sjuksköterskor att bestå, och till och med förvärras i framtiden. Det beror på att behovet av sjuksköterskor inom äldreomsorgen växer. Enligt en rapport från Sveriges Akademikers Centralorganisation beräknas det finnas närmare 120 000 sjuksköterskor i Sverige 2020, men det kommer ändå inte att täcka behovet som uppskattas till drygt 150 000.

Speciellt stor är bristen på specialistsjuksköterskor, till exempel röntgensjuksköterskor och specialistsjuksköterskor inom operation, psykiatri och intensivvård. ■



Första kullen barnmorskor i mål

I januari tog den första kullen barnmorskestudenter sin examen från Sophiahemmet Högskola, och nu har de alla fått sina första efterlängtnade jobb. Vi har träffat Ida och Manda. **Text:** Helén Bjurberg

— **JAG HAR DRÖMT** om att bli barnmorska så länge jag kan minnas, så jag får nypa mig i armen för att förstå att jag äntligen nått mitt mål.

Så beskriver Ida Nyström, 25, känslan av att äntligen få gå till jobbet som barnmorska. Kurskollegan Manda Ersgård, 45, har bara hunnit gå ungefär hälften av sina inplanerade introduktionspass på nya arbetsplatsen BB Stockholm, men känner sig ändå betydligt lugnare och tryggare än hon trodde att hon skulle göra.

— Jag var jättenervös innan men allt känns bättre än förväntat, säger hon och förklarar hur positivt överraskad hon är över det nära samarbetet med kollegorna.

— Det känns som en otroligt väl sammansvetsad arbetsplats där alla är väldigt hjälpsamma. Känner man sig osäker eller har några frågor finns det alltid någon att fråga, säger hon och Ida Nyström håller med.

— Givetvis kommer det att ta tid innan alla bitar faller på plats, men jag känner redan nu att jag i förlossningssituatio-

nen och gentemot mamman är väldigt trygg i min roll, förklarar Ida Nyström och menar att hon har utbildningen att tacka för det. Både för den välbalanserade kombinationen av teori och praktik, men också för hur väl de lyckats förmedla kunskapen om hur den normala förlossningen går till och tas om hand.

— Känner man sig trygg med att man behärskar det normala blir man också tryggare att agera i det akuta, tror jag.

Både Manda Ersgård och Ida Nyström ser hoppfullt på framtiden som barnmorskor.

— Jag är ivrig på att först och främst lära mig yrket ordentligt, men så småningom är min tanke att jag ska starta eget inom kvinnovård, säger Manda Ersgård, som uppskattar att utbildningen även tog upp och inspirerade till entreprenörskap.

— Jag är inte heller främmande för att starta eget på sikt, fyller Ida Nyström i.

— Kanske vi till och med startar något tillsammans, Manda och jag. Vi har ju följt varandra sedan grundutbildningen, så det vore faktiskt jätteku!! ■

Högskolan utbildar fler barnmorskor

SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA HAR både kapacitet och tillstånd från regeringen att öka antalet utbildningsplatser för barnmorskor inför kommande år, men bristen på praktikplatser gör det problematiskt. Ewa Englund, utbildningschef och studierektor för utbildning på avancerad nivå och uppdrag, är ändå positiv.

— På sikt är jag övertygad om att problemet kommer lösa sig genom att det kommer starta fler förlossningskliniker i Stockholm, säger hon. Men till dess för vi en dialog med Stockholms läns landsting och utreder om det kan finnas möjlighet att hitta nya pedagogiska modeller för att handleda barnmorskestudenter, utan att för den skull göra avkall på kvaliteten på den verksamhetsförlagda utbildningen. ■



Glädjefyllt samspel

Förra året fick Lotta Eklund och Anna-Maria Hasselgren-Häll, kollegor på Christinakliniken, bekräftat att de gör skillnad för sina patienter. Då blev Lotta utnämnd till Årets bröstsjuksköterska och Anna-Maria till Årets bröstvän. De träffades första gången som barn och nu har deras vägar korsats igen.

Text: Helén Bjurberg **Foto:** Oskar Omne

De träffades första gången när de som små tultade runt i samma uppväxtkvarter i Sundbyberg. Sedan dess har deras vägar korsats om och om igen.

– Även om vi aldrig direkt umgåtts har vi flera gemensamma vänner, så jag har alltid vetat om Lotta och haft koll på att hon också arbetat inom onkologi, säger Anna-Maria Hasselgren-Häll och förklarar att det därför föll sig naturligt att tipsa Lotta när tjänsten på Christinaklinikens bröstmottagning blev ledig för något år sedan.

FÖR LOTTA EKLUND, som länge varit anställd på Radiumhemmets Bröst- och sarkommottagning, var tidpunkten precis rätt för att söka sig vidare i karriären, och eftersom få kunde konkurrera med hennes gedigna erfarenhet inom området stod det snart klart att tjänsten på Christinakliniken blev hennes.

– Även om jag förstås trott och hoppats att det skulle bli bra att jobba med Lotta, har det med facit i hand överträffat alla mina förhoppningar, konstaterar Anna-Maria och får medhåll av sin kollega.

– Vi tänker på precis samma sätt, och har samma fokus och mål. Samarbetet mellan oss hade inte kunnat fungera bättre, fortsätter Lotta och förklarar hur stressen och arbetsbelastningen minskar när du har en kollega som arbetar och fungerar på samma sätt som du själv. Särskilt när mottagningen är liten och ni är ensamma i era yrkesroller, som i vårt fall.

– Om jag inte hinner eller kan hjälpa en patient själv kan jag alltid hänvisa till Lotta och veta att hon fixar det, att vi är så samspelta är en trygghet både för oss själva och för våra patienter, säger Anna-Maria men

poängterar samtidigt att även det goda samarbetet med övriga yrkeskategorier har stor betydelse.

ATT DE TVÅ kollegorna är dedikerade sina uppdrag råder det ingen tvekan om när de med stor entusiasm berättar om arbetet på Christinakliniken. De är överens om hur allt bottnar i en nyfikenhet och ett intresse för människor. Och hur alla möten på mottagningen ständigt fyller dem med ny energi.

Men hur viktigt det också är för dem att få arbeta på en klinik där det går att leva upp till den kontinuitet som kännetecknar god vård, genom att följa patienterna och finnas där för dem under hela deras behandlingstid.

– Det är så viktigt att få känna att man gjort allt man kunnat för sina patienter när man går hem från jobbet på kvällen, det är inte självklart på alla arbetsplatser, konstaterar Lotta.

Fast deras arbete stundtals är känslomässigt svårt är de båda trygga med att möta människor i kris och skyr inte existentiella frågor.

– Jag älskar mitt jobb och har aldrig tvivlat på att jag är på rätt plats. Det är här jag vill vara, jag brinner för att få använda mina färdigheter och gåvor för att göra skillnad för någon, säger Anna-Maria.

OCH ATT DE verkligen gör skillnad för människor fick de båda två bekräftat förra året. Då blev Anna-Maria utnämnd till Årets bröstvän 2015 av bröstcancersajten Breastfriends.se i samarbete med Roche. Och Lotta utnämndes till Årets bröstsjuksköterska 2015 av Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation och Novartis.

– Det var fantastiskt roligt att bli uppmärksamrad för sitt arbete, och särskilt fint kändes det förstås



NAMN: Lotta Eklund

ÅLDER: 50 år.

FAMILJ: Sambon Ennio och sonen Vincent, 17 år.

BOR: Spånga.

FRITIDSINTRESSEN: Att laga mat och resa till Italien.

NAMN: Anna-Maria Hasselgren-Häll

ÅLDER: 51 år.

FAMILJ: Maken Kenneth, barnen Sofia, 31, Elias, 18, Maximilian, 15, och barnbarnet Billie, 4 år.

BOR: Stockholm.

FRITIDSINTRESSEN: Åka till torpet i Bergslagen, vara ute i naturen, lyssna på musik och läsa.



att vi blev framröstade av patienterna själva, säger Anna-Maria.

För Lotta blev samtalet från Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation en chock.

– Jag trodde att de ville att jag skulle tipsa om någon annan, så när de sa att det var jag som blivit utnämnd kunde jag inte riktigt förstå. Skådespelare kanske går och väntar på att få pris, men som sjuksköterska gör du ju verkligen inte det, skrattar hon.

Det är tydligt att hon, liksom Anna-Maria, har nära till skratt.

– Jag tror att det är en styrka vi delar, att vi inte är rädda för att skratta varken med varandra eller med patienterna. Trots allt det svåra vi möter dagligen finns det också så enormt mycket glädje, berättar Lotta.

– Jag tror att det är största vanföreställningen om vårt jobb. Att det bara skulle vara sorgligt. Men även om vi så klart är vana att möta alla typer av känslor-aktioner så har vi framför allt oerhört roligt på jobbet varje dag, fyller Anna-Maria i. ■

Vanligaste cancerdiagnosen

VARJE DAG FÅR cirka 20 kvinnor i Sverige en bröstcancerdiagnos. Ungefär 30 procent av all cancer hos kvinnor är bröstcancer, vilket gör det till den vanligaste cancerformen för kvinnor. Medianålder för drabbade kvinnor är drygt 60 år, färre än 5 procent är yngre än 40 år.

Män kan också drabbas även om det är ovanligt. Omkring 50 män i Sverige får varje år diagnosen bröstcancer. Behandling och prognos för män är densamma som för kvinnor. Drygt 80 procent av alla som drabbas av bröstcancer lever tio år efter att de fått diagnosen. Ju tidigare tumören upptäcks desto bättre är prognosen.

Unikt uppdrag för Christinakliniken

VID ÅRSSKIFTET VANN Christinakliniken Karolinskas upphandling av onkologiska läkarbesök med uppföljning och behandling av bröstcancer. Det innebär ett unikt uppdrag med onkologisk vård utanför akutsjukhusen, samtidigt som det gör att Christinakliniken kommer att göra färre utredningar av misstänkt bröstcancer och mer av uppföljning och behandling.

Det innebär också ett ännu tätare samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset i Solna. Det finns också viss möjlighet att vara mottagningspatient enligt Nationella taxan.

Vårdavtalen innebär att frikort och enhetlig patientavgift gäller för mottagningsbesök.

Som tidigare tar Christinakliniken även emot privata patienter – det vill säga privatbetalande eller patient med privat sjukvårdsförsäkring.



Att jobba när alla andra sover

Forskningsresultaten är tydliga, att jobba natt är inte riskfritt. Men riskerna blir mindre om man trivs och har ordentligt med tid för vila och återhämtning. **Text:** Helén Bjurberg

Av Sveriges totala arbetsföra befolkning arbetar i dag cirka 16 procent natt. Majoriteten är kvinnor med tjänster framför allt inom vården. Och samtidigt som nattarbeten stadigast ökar talar forskningen sitt tydliga språk: att arbeta natt är inte riskfritt. Förutom att olycksrisken ökar med hela 40 procent finns även en förhöjd risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, eventuellt även diabetes och multipel skleros. Ny forskning från Karolinska Institutet slår också fast det sedan länge misstänkta sambandet mellan nattarbete och bröstcancer och visar att kvinnor som arbetar natt under mer än 20 år löper en markant ökad risk att drabbas.

Orsaken är dels att vår biologiska klocka påverkas av att vända på dygnet, vilket i sin tur ökar risken för mutationer. Dels på att melatonin, som skyddar oss från cancer, minskar när vi utsätts för ljus nattetid. Därför avråds kvinnor, särskilt de som har en ärftlig risk för bröstcancer, att arbeta natt under längre tid.

CHRISTINA AUER HAR just pensionerats efter att ha jobbat natt som sjuksköterska på Sophiahemmet vårdenheter i 37 år. Att hon blev nattarbetare till en början var bara en slump, men eftersom hon trivdes blev hon kvar år efter år.

Fördelen med nattarbete tycker hon framför allt har varit att hon sluppit stressa.

– Det är ett lugnare tempo på natten, telefonen ringer inte lika mycket och man har tid att slutföra sina arbetsuppgifter.

Tack vare en lugnare arbetstakt har Christina Auer också upplevt att hon kunnat möta patienterna på ett annat sätt på natten än vad hon kunnat göra på dagen.

– Många känslor kommer också på natten. Därför är det så fint att kunna ha tid att lyssna och finnas där. Även om det inte alltid finns något att säga så kan vi i alla fall vara närvarande, säger Christina Auer.

Trots att hon är väl medveten om de medicinska riskerna med att arbeta natt har det aldrig oroat henne.

– Jag har alltid varit väldigt frisk, äter inga mediciner och har bra blodtryck, det har räckt med att jag ska känna mig lugn.

En hälsoundersökning en gång per år har också gjort att hon haft kontroll på sina värden.

Men framför allt tror Christina Auer att återhämtningsperioderna varit viktiga för hennes hälsa.



Christina Auer

– Jag har aldrig jobbat heltid och jag har alltid haft bra scheman där jag jobbat intensivt i korta perioder för att sedan ha långa, sammanhängande ledigheter. Det tror jag har varit avgörande för att jag kunnat må så bra med mitt nattjobb, säger Christina Auer.

Hennes tankar har stöd i forskningen som tydligt visar att även om nattarbete aldrig kan bli hälsosamt, så blir det

mindre ohälsosamt om du trivs med arbetstiderna, att de passar för ditt sociala liv samt att du har ordentligt med tid för vila och återhämtning. ■

Tips för en bättre dagsömn:

- Bär mörka solglasögon på vägen hem under sommarhalvåret för att lura hjärnan att det är natt.
- Drink inte kaffe sent på kvällen eller natten, koffein har upp till sex timmars halveringstid.
- Ha en tyst, lugn och mörk sovrumsmiljö. Använd öronproppar och mörkläggningsgardiner.

Tips för en piggare natt:

- Spar ihop till ett sömnförråd. Genom att sova några timmar på eftermiddagen/kvällen innan nattpasset har du lättare att hålla dig pigg genom natten.
- Har du möjlighet, ta en tupplur på 10–20 minuter i början av natten, så har du lättare att hålla dig alert.



Vanligt med störd sömn på sjukhus

LINDA GELLERSTEDT, DOKTORAND på Sophiahemmet Högskola studerar sömn hos patienter på akutsjukhus och har funnit att sömnstörningar är ett vanligt förekommande problem, vilket också bekräfts i tidigare studier.

– Att inte få sova ordentligt kan leda både till svårigheter att hantera ångest, smärta och stress men också nedsatt koncentration, minne och förmåga att ta till sig information. Det är bekymmersamt eftersom det påverkar både läkningsprocessen i sig men också patientens delaktighet, säger Linda Gellerstedt.

Något överraskande visade det sig också att de främsta orsakerna till den försämrade sömnen ofta inte var fysiska faktorer, som smärta eller störande vårdmiljö, utan oro, ångest, brist på information och personalens attityd och bemötande.

– Vad som är positivt är att det ändå är sådant som går att åtgärda, säger Linda Gellerstedt och tillägger att också många sjuksköterskor vill jobba mer aktivt för att främja sömnen hos patienterna men att de inte upplever sig ha några verktyg.

– Det behövs mer kunskap om sömn, men också genom attitydförändring och medvetenhet tror jag att vi kan göra stor skillnad. Börja med att utgå från patientens egen upplevelse, fråga vad som kan underlätta sömnen för honom eller henne. Ofta handlar det om önskemål som vi kan tillmötesgå. ■



Sara Hector har kommit igång med sin rehabträning efter skidolyckan.

Skadefylld säsong för alpina landslaget

Under vintern drabbades det svenska alpina landslaget av inte mindre än fem allvarliga knäskador. En av de olyckliga var 23-åriga Sara Hector, som likt de övriga får stöd av samarbetspartnern Sophiahemmet i sin rehabilitering.

Text: Johan Forsstedt **Foto:** Marcus Ericsson/TT

Med ett stort leende och en kompromisslös skidåkning slog Sara Hector igenom med dunder och brak under säsongen 2014/2015, då hon bland annat tog sin första världscupseger. I fjol var det tänkt att hon skulle ta ytterligare kliv i utvecklingen men under världscupen i Åre var olyckan framme.

– Det är svårt att säga exakt vad som hände, men känslan var att vänsterskidan högg till i snön och att knät vek sig inåt. Jag kände direkt att något allvarligt hade hänt och i pulkan på väg nedför backen hade jag redan gett upp säsongen och börjat fokusera på nästa, säger Sara Hector.

EFTER EN FÖRSTA mottagning och röntgen både i Åre och på Östersunds sjukhus flög Sara Hector ned till Sophiahemmet för ytterligare röntgen och undersökningar. Där visade det sig att en några kvadratcentimeter stor broskbit hade lossnat från den nedre delen av lårbenet, vilket gjorde att benet tittade fram och skavde mot knäleden. Det skapade förutom stor smärta en försämrad rörlighet i knät.

– Det är en väldigt ovanlig skada som är ganska komplicerad att få bukt med. Det går inte att sätta tillbaka brosk eftersom det inte

växer fast igen, så i stället har vi gjort något som kallas mikrofrakturering. Man borrar cirka två millimeter stora hål ganska tätt på benytan vilket gör att det kommer fram benmärgsceller från benet som kan åstadkomma en läkning. Den här nya vävnaden blir som en broskliknande utfyllnad, säger Dag Halvorsen, överläkare på Caphio Artro Clinic på Sophiahemmet.

DET NYA "BROSKET" blir inte lika hållbart som det gamla men det ska kunna bli tillräckligt starkt för att kunna åka skidor igen. Nu har det gått fyra månader sedan operationen och Sara Hector har med hjälp av fysioterapeuter på Caphio Artro Clinic sakta men säkert börjat vägen tillbaka till pjäxorna.

– Det går framåt hela tiden men jag måste ha tålamod, vilket ibland kan vara svårt då jag saknar skidåkning så brutalt mycket. Jag har verkligen fått insikten att jag har valt rätt sak att göra här i livet. En annan "positiv" grej med skadan är att jag nu har fått chansen att bygga upp kroppen ordentligt från grunden och förbättra saker som jag tidigare inte hann jobba på så mycket. Så jag hoppas kunna komma tillbaka bättre och starkare än vad jag var innan skadan. ■

Ovanligt många knäskador i årets skidsäsong

– **UTFÖRSÄKNING ÄR EN** av de mest utsatta och riskfyllda sporterna, och den vanligaste knäskadan är att det främre korsbandet går av när man fastnar med skidan i snön i hög fart. Det är väldigt stora påfrestningar. Fem allvarliga knäskador under samma säsong är extremt mycket för ett så litet landslag, säger Dag Halvorsen

Det kan vara en olycklig slump men man bör absolut se om man kan hitta något samband. Det finns många faktorer som spelar in: trötthet, för lite eller för mycket träning, dåligt underlag och så vidare. Skidor med kort svängradie och högt uppbyggd bindning är andra riskfaktorer.

Övriga skador i alpina landslaget

Matts Olsson, 27

Drog av det främre korsbandet i ena knät under ett träningsläger i september 2015. Röntgades och opererades på Sophiahemmet och har precis ställt sig på skidor för första gången efter skadan.

Ylva Stålnacke, 23

Ramlade på träning i Österrike i slutet av december i fjol och både främre korsbandet och menisken i höger knä förstördes. Opererades i början av februari och hoppas vara tillbaka nästa säsong.

Nathalie Eklund, 24

Föll olyckligt i första åket av storslalom i Lienz, Österrike, 28 december, bara dagarna efter Stålnackes skada. Nathalies vänstra knä vek sig och inre ledband och främre korsband gick av.

Hanna Westman, 22

Kraschade i sin världscupdebut i mitten av januari. Både främre korsband, inre ledband och menisk gick sönder. Sista operationen gjordes i början av april och därefter väntar minst sex månader av rehabträning.

SEDAN FLERA ÅR samarbetar Sophiahemmet med det svenska skidlandslaget för att ge elitåkarna snabb specialistvård.

Tvillingarna Jakob och Lisa är två av barnortoped Per-Mats Janarvs unga patienter.



Fokus korsband

Per-Mats Janarv, docent och överläkare vid Capio Arthro Clinic, har tildelats 200 000 kronor i verksamhetsanslag för forskningsprojekten om främre korsbandsskador. **Text:** Inger Sundelin

Bara i Sverige opereras drygt 3 500 personer för skador i främre korsbandet, störst i landet på den typen av operationer är Capio Arthro Clinic. Det gör att det finns en stor kunskapsbank att ösa ur när Per-Mats Janarv och hans kollegor forskar om korsbandsskador.

Deras forskning handlar bland annat om komplikationer vid främre korsbandsskador, något som ofta drabbar unga och aktiva människor.

– Vi kartlägger hur många som drabbas av blodproppar och infektioner efter en korsbandsoperation, och försöker ta reda på vilka faktorer som eventuellt skulle kunna orsaka komplikationerna, säger Per-Mats Janarv. Vår förhoppning är att projektet ska leda till minskade komplikationer och förbättrade rutiner.

Nästan hälften av alla barn som opereras för främre korsbandsskador i Sverige gör det vid Capio Arthro Clinic. Per-Mats Janarv och hans kollegor kommer nu att utvärdera Arthrokliniens vårdprogram och kirurgiska teknik.

– Resultaten kommer att leda till förbättrade behandlingsmetoder, säger han och fortsätter:

– Vi kommer också att göra en unik 30-årsuppföljning av korsbandsopererade patienter för att ta reda på hur deras livskvalitet ser ut.

I YTTRELIGARE ETT forskningsprojekt studeras hur ultraljudsundersökning av muskler, senor och leder kan effektivisera och förbättra vården. Här vill man också undersöka samarbetet mellan ultraljudsspecialist, ortoped och fysioterapeut organiseras så att vården blir effektiv och patienterna får korta väntetider. ■

Nästan tre stipendiemiljoner utdelade

SOPHIAHEMMET, IDEELL FÖRENING delade ut nästan tre miljoner kronor i forskningsstipendium fördelade på 45 stipendier och 11 verksamhetsanslag. Utdelningen skedde i samband med Högtidsföreläsningen som i år hölls av professor Johanna Adami, nytilträd rektor vid Sophiahemmet Högskola.

Fler som tilldelades forskningsstipendium:

* **Hanna Ulfsdottir**, doktorand vid Sophiahemmet Högskola för projektet Föda barn i vatten.

* **Magnus Bäcklund**, överläkare vid Christina-kliniken för projekten Diagnostik av bröstcancer samt Diagnostik av bröstcancer hos män.

* **Mattias Jangard**, läkare vid Öron-näsahalskliniken för projektet Biobank tillsammans med Forskningslaboratoriet.

Det totala stipendiebeloppet fastställs av Sophiahemmet, ideell förening. En extern expertgrupp rankar de inkomna stipendieansökningarna. Forskningsutskottet föreslår därefter en fördelning av forskningsanslag och sedan fattar styrelsen ett slutgiltigt beslut.

Banbrytande livsgärning

I dag är drottning Sophia mest känd som den som grundade Sophiahemmet. Hon är värd att bli ihågkommen för mer än så. Hon var en verklig banbrytare inom många fler områden. **Text:** Per Westergård **Foto:** Scanpix Historical

Drottning Sophias livsgärning är förknippade med hennes insatser för den svenska sjukvården. Först genom att starta Drottningens sjuksköterskeskola och senare genom att vara med och grunda Sophiahemmet. Verksamheter som framför allt förändrade synen på sjuksköterskans roll och utbildning.

Hon värnade inte bara de sjuka, hon tog även initiativ till Drottningens Skyddshem, en stiftelse som skulle "ge vård och skydd åt kvinnor som straffats för brott". Tack vare hennes, för sin tid, revolutionerande tankar fick 500 kvinnliga fångar en möjlighet att komma tillbaka till samhället.

BLICKEN VAR DOCK inte bara vänd mot enskilda människoöden, hon intresserade sig lika mycket för de stora skeendena. Bland annat oroade hon sig för den omfattande militära upprustningen som pågick runt om i Europa i slutet av 1800-talet. Det skulle, menade drottningen, förr eller senare leda till krig och många sårade soldater och därför tog hon initiativ till "Drottning Sophias Förening för understödjande av härens och flottans sjukvård". Föreningen såg till att förbereda 250 sjuksköterskor för insatser i händelse av krig.

Drottning Sophia föddes den 9 juli 1836 i södra Tyskland som den yngsta i en skara av sju syskon. År 1856 träffade hon den svenske prinsen Oscar och ett år senare flyttade det då äkta paret till Sverige. Då hade hon både hunnit med att läsa på om sitt nya hemlands historia och lärt sig att tala både svenska och norska.

Även när det gäller synen på barn var hon före sin tid, inte minst när det handlade om uppfostran av de fyra egna barnen Gustaf, Oscar, Carl och Eugen. Bland annat hävdade hon att de inte skulle behandlas som prinsar utan som människor. Därför sattes de i vanlig skola, och dit fick de promenera på egen hand.



Vad inte många vet är att drottning Sophia engagerade sig för kvinnliga fångar och bidrog till unionsupplösningen.

Lika uppseendeväckande för sin tid var det att drottning Sophia ammade äldste sonen Gustaf.

UNDER STORA DELAR av sitt liv var drottningen både religiöst och politiskt engagerad. Inte minst när unionen mellan Sverige och Norge knakade i fogarna. Hon manade först till försoning mellan länderna. När unionsupplösningen trots allt var ett faktum 1905 gav hon råd till maken Oscar II och sonen kronprins Gustaf, vilket historiker anser bidrog till att delningen gick fredligt till.

In i det sista låg utbildningen av Sophiasyst-rar henne varmt om hjärtat. Det sista evenemanget hon deltog i var examenshögtiden den 3 december 1913, endast veckor innan hennes bortgång.

– Många av hennes gärningar är bortglömda i dag. Hade hon levt i dag och gjort motsvarande banbrytande insatser hade hon varit världsberömd, säger Stig Dahlin som i fjol producerade en utställning om hennes liv på Sofiero slott. ■

Till sist



Samlingen utökad med första Sophiabroschen

HELEN MARIN, som arbetar som sjuksköterska på Sophiahemmet, har som fritidsintresse att samla på sjuksköterskebroscher. Nu har hon gjort ett verkligt fynd.

När Helen Marin i våras besökte en antikmässa hittade hon en brosch som tillhört Ottonie Liljenstolpe. För alla kännare av Sophiahemmets historia är det en unik händelse. Hon var nämligen en av de fyra första eleverna som utexaminerades från Drottning Sophias sjuksköterskeskola. Att ingen vet var de övriga tre broscherna finns gör fyndet än mer unikt.

– När jag dör ska broschen tillbaka till Sophiahemmet. Där hör den hemma, säger Helen Marin. ■



Hallå där ...

Wera Moberg, sjukhusvårdinna på Sophiahemmet. Hur länge har du varit sjukhusvårdinna?

– I fem år, och jag är här en eftermiddag var fjortonde dag.

Vad får du själv ut av att vara vårdinna?

– Massor, dels är det kul att träffa människor, dels är det härligt att känna att jag gör nytta. Alla jag möter blir så glada när jag hjälper dem tillrätta.

Är du själv Sophiasyster?

– Ja, jag pluggade här men har aldrig arbetat på sjukhuset. I stället har jag jobbat på Serafimerlasarettet och inom äldreården.

Förutom sjuksköterskeexamen har du även en filosofie magister i språk?

– Ja, och jag har även jobbat som språklärare under många år. Mina språkkunskaper har jag ofta användning av som vårdinna. Ibland är det någon som vill få hjälp på franska, andra gånger är det någon som vill prata spanska. ■

Kalendariet

1 maj Sophiadagen firas

18 maj Föreningsstämma Sophiahemmet, ideell förening

26 maj Sophiafesten firas

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



Vinn boken "Den blå maten"!

Svara på frågan och var med i utlottningen av Henrik Ennart och Niklas Ekstedts kokbok **Den blå maten**.

Vad var medellivslängden i Sverige 2014?

1. 84 år för kvinnor och 80 år för män X. 80 år för kvinnor och 75 år för män 2. 94 år för kvinnor och 80 år för män

Mejla ditt svar till sophianytt@spoon.se Senast den 20 juni behöver vi ditt svar.

VINNARE SOPHIANYTT 2/15 Grattis till: Kerstin Norin, Inger Rosenberg, Ann-Britt Danielsson. Rätt svar: Nightingale School of Nursing.

BOKTIPS FRÅN BIBLIOTEKET



HJÄRNAN PÅ 30 SEKUNDER

Anil Seth (red.)

Förlag: Tukan

De 50 mest tankeväckande teorierna inom

neurovetenskapen, var och en förklarad på en halv minut.

STÅ FAST: VÅGRA VÅR TIDS UTVECKLINGSTVÅNG



Svend Brinkmann

Förlag: Norstedt

Psykologiprofessorn

Svend Brinkmann gör

upp med utveck-

lingssamhället och

hela självhjälps- och

coachfenomenet på ett underhållande och lättsamt sätt.

DEN TUFFASTE RONDEN



Åsa Sandell

Förlag: Kalla kulor

Före detta proffsboxaren

Åsa Sandell berättar sin

personliga historia om

längtan efter barn och

skildrar öppet och ärligt vägen till dottern Vera, genom abort, missfall, IVF och slutligen äggdonation.

NYORD I SVENSKAN



Birgitta Agazzi

Förlag: Morfem

2 000 nyord från de

senaste 20 åren pre-

senteras med definitio-

ner, bakgrundshistoria,

autentiska exempel och

förstabelägg. Här samsas humor, trams och trendängslighet med samhällsförändringar, katastrofer och ny teknik.

BIBLIOTEKET vid Sophiahemmet Högskola har öppet för allmänheten, men lånar endast ut till studenter och personal vid högskolan och sjukhuset.
ÖPPETTIDER UNDER TERMINTID: Mån–tors 8–18, fre 8–16. Tel: 08-406 28 85.
SÖKBAR DATABAS: www.sophiahemmet-hogskola.se/bibliotekskatalog



Biblioteket Sophiahemmet Högskola finns på Facebook.