

SOPHIA HEMMET



SOPHIA *nytt*

EN TIDNING OM SOPHIAHEMMET | NR 2 NOVEMBER 2014

FOTO: YANAN LI



**SILVIAUTBILDNINGEN
FIRAR 10-ÅRSJUBILEUM**

sid 20

FOTO: ERIK ARDELIUS



**CLAUDE KOLLIN, NY VD
BARNSJUKHUSET MARTINA**

sid 10

sid 14



”Bra start för
det nya barnmor-
skeprogrammet



FOTO: ERIK ARDELIUS

CHRISTINA LINDHOLM, PROFESSOR I SÅRVÅRD

”Mer kunskap behövs när fler blir äldre”

SJUKHUSET:

*Studiebesök
i Tanzania*

sid 4

FORSKNING:

*Unga kvinnor mer sårbara
efter abort*

sid 19



SJUKHUSET:

*Robotassistans
vid operation*

SID 6

Valet och kvalet

SÅ HÄR SNART två månader efter valet är det svårt att undvika att kommentera det politiska läget, samtidigt som det är viktigt att tydliggöra att Sophiahemmet inte tar ställning i partipolitiska frågor. Vår verksamhet är helt beroende av politiska beslut och vår historia visar att vi har klarat de förutsättningarna bra

För att förstå hela bilden måste vi därför ha kunskap och förståelse för var i det politiska systemet olika beslut tas. För vår utbildningsdel, Sophiahemmet Högskola, är riksdag och regering via utbildningsdepartementet den politiska nivå som beslutar i frågor som direkt påverkar oss, t ex antal utbildningsplatser och ersättningsnivån för dessa samt statligt forskningsanslag. Här kan vi glädjande konstatera att den nya regeringen i sin budgetproposition fortsätter satsningen på utbyggnad av fler sjuksköterskeplatser där vi är en viktig aktör som också tilldelas utökade platser de närmaste åren.

NÄR DET GÄLLER vår sjukvårdsverksamhet så ser det lite annorlunda ut. Här har regering och riksdag i huvudsak en roll som lagstiftare för att säkra kvalitet och likvärdighet. Detta sker också genom olika stimulansmedel som t ex "kömiljarden". Men den politiska nivå som i första hand berör oss är landstingen, i vårt fall i huvudsak Stockholms läns landsting. Här kan

” Vår verksamhet är helt beroende av politiska beslut och vår historia visar att vi har klarat de förutsättningarna bra.

vi notera att alliansen fortsätter att styra även om man inte längre har egen majoritet. Det torde innebära att utvecklingen som pågått de senaste två mandatperioderna fortsätter och fler vårdval kommer att införas. För vår del är det en viktig signal för möjligheterna att fortsätta att utveckla Sophiahemmet Sjukhus med de bästa och mest kvalificerade vårdgivarna. För patienterna i Stockholm är det också av största vikt att fortsätta få möjligheten att välja var och av vem man får sin vård. Från årsskiftet gäller också den nya patientlagen som innebär att man har rätt att söka öppen vård var som helst i landet, oavsett var man bor. Det kommer att gynna vårdgivare i Stockholm då vi har en stor daglig inpendling till regionen.

MEN ÖVER ALLT detta hänger mörka orosmoln om framtiden genom de förslag om utredningar kring den ideologiska och politiskt känsliga frågan "vinster i välfärden". Den riskerar att hämma utveckling och nysatsningar i svensk sjukvård som gagnar patienterna. Istället borde man diskutera kvalitetsfrågorna och tydligt arbeta för att stärka tillgänglighet, patientsäkerhet och nytänkande i vården. Alla verksamma i vården behöver bli effektivare och bättre för att möjliggöra en fortsatt vård i världsklass här i Sverige. Det vore synd om politiken sätter stopp för de krafter som de senaste decennierna har fått möjlighet att delta i utvecklingen av vården.

FÖR SOPHIAHEMMET gäller fortsatt samma grundläggande tankar som Drottning Sophia en gång drevs av, en trygg och säker vård, genom kvalitativ utbildning, sjukvård och forskning. Som räcker klart längre än tillfälliga politiska utspel! ■

Peter Seger, vd



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

Innehåll NR 2 – 2014

Operationsroboten är här

Sedan en tid använder UroClinic en robot vid prostataoperationer. **sid 6**

Halvtid för 5:2-studien

Nu kommer de första resultaten av Kerstin Brismars studie av den omtalade dieten. **sid 9**

Värdefullt: Martina

Först när Paula träffade läkarna på Barnsjukhuset Martina fick hennes som äntligen hjälp. **sid 11**

Porträttet

Få vet så mycket om svåråtkäta så som Christina Lindholm. **sid 16**

Blivande barnmorskor

Barnmorskestudenterna har snart gått sin första termin. **sid 18**

10-års jubilar

Silviasysterutbildningen firar 10 framgångsrika år. **sid 20**

Tradition: Viktigt för alla

Sophiahemmets traditioner ökar sammanhållningen och stärker värdegrunden. **sid 22**

Till sist

Jubilerande Sophiasystrar, boktips och kalendariet. **sid 24**



FOTO: YANAN LI

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

Utmattningssyndrom är inte depression

I OKTOBER ANORDNADE Dagens Medicin en konferens om psykiatri i primärvården. En av föreläsarna var Anna Nager, specialist i allmänmedicin på Husläkarmottagningen Sophiahemmet och forskare vid Karolinska institutet.



Anna Nager

– Jag pratade om hur utmattningssyndrom skiljer sig från depression. Eftersom vi i primärvården ofta möter både patienter med stressrelaterade problem och depression är det viktigt att vi ställer rätt diagnos, säger hon.

Både utmattningssyndrom och

depression kan ge liknande symptom i början; ångest, nedstämdhet, trötthet, sömnproblem. Men vid utmattningssyndrom klingar ångest och nedstämdhet av, medan minnesproblem och trötthet kan hålla i sig över lång tid. Depression och utmattningssyndrom bör antagligen behandlas på olika sätt.

VID DEPRESSION har man visat i vetenskapliga studier att KBT och antidepressiv medicinering har god effekt. Än så länge saknas dock riktigt bra behandlingsstudier på

utmattningssyndrom. Man kan prova olika behandlingar vid utmattningssyndrom, bland annat vardagsrevidering av stressfaktorer, mindfulness och basal kroppskänedom.

– Det viktiga för primärvården är att identifiera patienter som har en hög stressnivå och därför riskerar att få utmattningssyndrom. Kan vi hjälpa dessa patienter så att de inte får utmattningssyndrom är mycket vunnet, säger hon.

Anna Nager poängterade också vikten av noggrann utredning av patienterna, för att säkerställa att besvären inte orsakas av någon kroppslig sjukdom, eller av andra psykiatriska sjukdomar. ■



FOTO: SAMIR SOUDAH

"Jag kör 100 procent nu"

I SEPTEMBER FÖRRA året slet slalomstjärnan Jens Byggmark av korsbandet under ett träningsåk. Han opererades på Sophiahemmet och i stället för OS-uppladdning blev det hård rehabilitering för att komma tillbaka. Tidigt i våras kunde Byggmark åter stå på skidorna och nu drygt ett år efter olyckan är han tillbaka med landslaget i världscupen.

Hur är det att vara tillbaka?

– Jag har en bra känsla för säsongen. Rehabperioden har varit lång och tråkig så det är fantastiskt att vara tillbaka på snö. Motivationen är verkligen på topp.

När kunde du åka skidor igen efter operationen?

– Eftersom jag skulle prova nya skidor inför den här säsongen var jag tvungen att sätta igång och åka skidor lite för tidigt i våras, så känslan var inte så trevlig. Det var såklart kul att stå i pjåxorna men jag kunde knappt ta en sväng.

Hur mår knät i dag, kan du åka för fullt nu?

– Jag kör 100 procent nu, eller snarare 110 procent som vanligt. Ibland kan man åka ner i en grop och det blir en smäll, då känner jag av det. Men det handlar mest om att få ner den lilla svullnaden som kommer efter skidåkning och få bort smärtan jag fortfarande känner av i senan.

Vilka målsättningar har du själv inför vintern?

– Jag hänger med tidsmässigt på träningarna men jobbar fortfarande på att få till de sista inställningarna på utrustningen innan jag är nöjd och kan vara stabil åk efter åk. Målsättningen är hög, jag vill först och främst stabilisera mig topp sju men slutmålet är att vinna tävlingar igen! ■

Nytt grepp på utbildning

I SEPTEMBER HADE Sophiahemmet för första gången en gemensam utbildningsdag för personal från samtliga verksamheter inom Sophiahemmet AB. Cirka 200 personer deltog.

– Vi kände att det var viktigt att samla alla våra anställda och förmedla en gemensam och tydlig målbild. Mycket har hänt och mycket händer här på Sophiahemmet och ibland hinner vi inte med att förmedla och förklara hur vår strategi ser ut, säger Peter Seger, vd för Sophiahemmet.

– Tanken med dagen var att få alla att förstå att vi har en tydlig röd tråd från det att Sophiahemmet bildades i slutet av 1800-talet till dagens sjukhus och verksamhetsomfattning. De grundläggande värderingarna finns högst påtagligt kvar, om än i en moderniserad form, anpassade till dagens behov och förväntningar.

Om allt går som planerat blir det en ny gemensam utbildningsdag nästa höst. ■



Vårdval inom ortopedi

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING har sedan 1 januari i år infört vårdval inom ortopedi och handkirurgi. På Sophiahemmet är Capio Artro Clinic samt Per-Henrik Ågren och Per Norell vid Ortopediskt center godkända vårdgivare. ■

Lars tar över ordförandeklubban

LARS KIHLSSTRÖM BURENSTAM LINDER är ny ordförande för Sophiahemmet, ideell förening sedan den 1 juli i år.

Vad är din viktigaste uppgift?

– Som styrelseordförande ska jag leda styrelsens arbete på ett så ändamålsenligt och effektivt sätt som möjligt.

Vad är det första du tar itu med?

– Att se över arbetsordning och arbetssätt för styrelsen och de underliggande utskott och nämnder vi har i koncernen. Det är viktigt att vår

organisation och beslutsstruktur är optimalt anpassade till verksamheten. Sophiahemmet är en viktig aktör inom regionen med många olika specialistkliniker och behovs i Framtidens Hälso- och Sjukvård, FHS, vid sidan av och i samarbete med universitetssjukvården.

– Vid sidan av ordförandeuppdraget arbetar jag som neurokirurg i landstinget, som överläkare. Jag ägnar dessutom tid inom Stockholms läns landsting för pedagogisk ledning av läkarnas specialistutbildningar. ■





Hej Jan Zedenius,

chefläkare på Sophiahemmet. Du tillträdde din nya roll i maj. Hur ser en dag på jobbet ut?

– Ingen dag är den andra lik efter-
som det är varierande saker som dyker
upp i form av avvikelser, klagomål eller
andra "halvakuta" situationer som
är chefläkarens sak att hantera. Min
vardag består av rätt många möten av
olika storlek och med olika konstellation-
er. Varje måndag förmiddag träffas
till exempel kvalitetsavdelningen och
lägger upp veckans aktiviteter och går
igenom dess angelägenhetsgrader
med mera.

**Vilka arbetsuppgifter har du som
chefläkare?**

– Jag har ett övergripande ansvar
för patientsäkerhet i alla dess bemär-
kelser – allt från att säkra system så att
apparatur och maskiner fungerar till att
alla medarbetare sköter handhygien. Utöver
patientsäkerheten finns ett an-
svar för miljöarbetet på sjukhuset, för
hygien- och klädrutiner, för kvalitetsar-
betet och för etiska frågor. Chefläkaren
är sjukhusledningens talesperson i
samtliga dessa frågor och ska dels
bestämma rutiner, dels se till att dessa
följs, samt hantera situationer där
avvikelser uppstår.

**Vad ser du som den största
utmaningen?**

– De är många! En stor utmaning är
att vi måste bli bättre på att vara pro-
aktiva snarare än reaktiva. Det vill säga
identifiera riskerna i vården och göra
något åt dem innan de har inträffat.
En annan stor utmaning är konceptet
värdebaserad vård, som nog kommit
för att stanna. Det handlar om sunt
förnuft i hög grad. Sådant som är av
värde för patienten bidrar till en bättre
och billigare vård. Feldiagnoser och
vårdskador är ofantligt dyra, utöver
det elände det ställer till för – i tur och
ordning – patient, närstående och vård-
personal. Detta synsätt kräver mycket
av oss och synen på våra rutiner. ■



Forskningslaboratoriet växer

SOPHIAHEMMET HÖGSKOLAS FORSKNINGSLABORATORIUM växer och breddar sin
forskning. Ny i teamet på labbet är Agnes Rasmunson. Hon är postdoc och har
utbildning i både molekylärbiologi och psykologi. En kombination som kommer väl
till pass i ett forskningsprojekt som ska undersöka om det går att hitta biologiska
markörer för att påvisa stress i samband med sjukdom eller ohälsa.

Förhoppningen är att det ska bli möjligt att ta ett saliv- eller urinprov för att
få ett mer objektivt mått på stress jämfört med vad frågan "hur mår du" kan ge.
Projektet går under namnet "Ett objektivt mått som komplement till subjektiva
upplevelser". ■



Studiebesök på Nkinga Hospital i Tanzania

I SEPTEMBER BESÖKTE den första gruppen
av tre från Sophiahemmet Nkinga Refer-
rel Hospital i Tanzania. Syftet var att öka
sammanhållningen och möjligheten till
personlig utveckling för vårdpersonalen.

– Vi blev varmt mottagna av alla, sä-
ger Lotta Markussön. Speciellt eldsjäl-
en och sjuksköterskan Margareta Edin
som under 30 års tid tillbringat perioder
på sjukhuset tog väl hand om oss. Vi
gick med på ronderna och några av
oss tillbringade en dag på operation. Vi
fick även följa med ett mobilt BVC- och
mödravårdsteam till en by.

– Vi fick en bra inblick i sjuk- och
hälsovården i ett annat land, fortsätter
hon, och det känns bra att vi kan bidra
med sjukvårdsmaterial till sjukhuset.

Mer info: www.nkinga.se ■



Missa inte Sophiahemmets årsberättelse 2013!

DÅR KAN DU läsa om de viktigaste händelserna under förra året och hur det gått
under förra året. Beställ på medlemsservice@sophiahemmet.se eller ladda ner från
hemsidan: www.sophiahemmet.se/arsberattelse2013 ■

Cubitus baby nominerad till designpris

UNDER 20 ÅR har Ingela Rådestad,
professor vid Sophiahemmet Hög-
skola, forskat om vården när barn föds
döda. Ett konkret resultat av hennes
forskning är hennes innovation Cubitus
baby, en liten babykorg som med en
enkel kylteknik kan hålla det döda bar-
net kallt. Uppfinningen gör att föräld-
rarna inte behöver skiljas från sitt barn
när de är på sjukhuset och utan kan ta
hem sitt barn en tid före begravningen
om de vill. Tack vare en donation från
Ruth och Rickard Julins stiftelse, finns
nu Cubitus baby på alla förlossnings-
avdelningar i Sverige. Cubitus baby är
nominerad i kategorin "Industridesign"
i Svensk Forms designpris 2014. ■



FOTO: SAMUEL LUNÉUS

BB Sophia avvaktar IVO

I AUGUSTI DRABBADES en kvinna av en plötslig cirkulationskollaps i samband med en komplicerad förlossning på BB Sophia. Hon avled sex dagar senare på Karolinska Universitetssjukhuset.

– Händelsen, som är extremt ovanlig, är en mycket stor tragedi för den drabbade familjen och deras anhöriga. För tjänstgörande personal, ja, för hela organisationen är det något som alla blir mycket berörda av, säger Gudrun Abascal, vårdchef och chefbarnmorska på BB Sophia.

BB Sophia har genomfört en intern händelseanalys för att kartlägga händelseförloppet – och skickat in en utredning, enligt Lex Maria till Inspektionen för vård och omsorg, IVO.

– Eftersom IVO inte är klar med sin utredning kan jag inte kommentera det enskilda fallet, men vi har arbetat efter utarbetade riktlinjer för vad som ska göras och av vem.

Enligt reglerna ska verksamhetschefer, vårdchefer och chefläkare så snart som möjligt skaffa sig en överblick över vad som hänt.

– Min uppgift är att ta hand om personalen som var direkt involverad och informera övrig personal utan att bryta mot tystnadsplikten. Det är viktigt att den verksamheten i övrigt inte påverkas utan kan fortsätta som vanligt.

Nästa steg är att ställa samman en avvikelserapport, det är den som sedan ligger till grund

för händelseanalysen som lämnas in till IVO. Då samlas all tillgänglig dokumentation och personal som var med vid händelsen intervjuas.

– Vi har personal som är specialutbildad för att ta fram underlag för händelseanalyser. I det här fallet har det varit ett mycket omfattande arbete, det har tagit omkring 200 timmar.

NÄR SEDAN händelseanalysen skickats in till IVO är klinikens arbete slutfört, i det här skedet. Hur lång tid IVO:s utredning kommer att ta går inte att säga, men sett till tidigare IVO-utredningar kan det ta cirka 1 år.

– En viktig uppgift för mig är att stötta personalen så mycket som möjligt, både de som var direkt involverade och den övriga personalen. Det är också viktigt att motverka

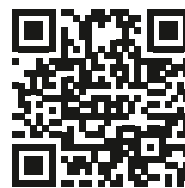
ryktesspridning och det gör vi genom att informera så mycket som möjligt utan att bryta mot sekretessen, säger Gudrun Abascal.

BB SOPHIA, som öppnade i mars 2014, är ett renodlat förlossningssjukhus specialbyggt för verksamheten. Förlossningsvården är integrerad med vården av nyfödda liksom anestesi, operation och intensivvårdsbehandling. BB Sophia, ägs och drivs av Praktikertjänst och finns i ett eget hus på Sophiahemmets område.

I slutet av oktober hade det fötts 2 147 barn på BB Sophia. Hittills har BB Sophia genomfört 350 kejsarsnitt, varav 51 procent planerade och 49 procent akuta. Det är under genomsnittet för Stockholm när det gäller förlossningar som slutar i kejsarsnitt. ■

Fakta IVO-anmälan

När en händelse inträffar som medfört, eller kunnat medföra, en allvarlig vårdskada ska vårdgivaren anmäla den till Inspektionen för vård och omsorg, IVO. Den regeln kallas för Lex Maria. IVO utreder händelsen men tittar inte bara på hälso- och sjukvårdspersonalens agerande utan ser till helheten, vad det var som blev fel och varför. De bedömer också vad som är viktigt att åtgärda för att inte samma händelse ska ske igen. En anmälan kan leda till att IVO riktar kritik mot berörd instans. IVO kan också ställa krav på att vårdgivaren vidtar åtgärder för att liknande händelser inte ska ske igen. De förbättringsåtgärder som tas fram kan också ligga till grund för riktlinjer för att förbättra vården generellt. Källa: ivo.se ■



Se filmen när Olof Jansson opererar med hjälp av DaVinci. www.sophiahemmet.se/robotkirurgi

Ny operationsteknik

På Sophiahemmets operationsavdelning görs prostataoperationer sedan i augusti med hjälp av den så kallade da Vinci-roboten. En metod som ofta är att föredra framför öppen operation eller vanlig titthålskirurgi. **Text:** Johan Forsstedt **Foto:** David Bicho

Mrobotens hjälp kan vi avlägsna prostatan på ett mycket mer exakt sätt, vilket minimerar skadan runtomkring prostatan. Det ger kortare sjukskrivningar och ökar chansen till att patienten får behålla potensen, säger Olof Jansson, specialistläkare på Uroclinic.

Sedan augusti i år finns en da Vinci-robot placerad på Sophiahemmets operationsavdelning. Det är en stor apparat med fyra robotarmar som styrs via en konsol som också är placerad i rummet. En arm är till för de två kamerorna som är kirurgens ögon, de andra är för de två instrumenten som styrs av kirurgen.

Robotarmarna är ledade som en handled i spetsen vilket gör dem väldigt flexibla, rörelserna är exakta och armarna darrar aldrig som hos en människa.

– Vid all prostatakirurgi finns ett grundläggande problem. Går man för nära prostatakörteln och tar bort för lite finns det risk för att en del av canceren blir kvar, går man däremot längre ifrån och tar bort mer finns det risk att man skadar nervtrådar som styr erektionsförmågan. Hur nära jag går bestäms i samråd med patienten före operationen. Med



Olof Jansson

den här metoden kan man gå väldigt exakt, säger Olof Jansson.

VID OPERATIONEN sövs patienten ned och operationsområdet på buken steriltvättas. Sedan gör kirurgen fem små hål i bukväggen där robotportarna stoppas in. Efter det dras roboten fram över patienten och armarna kopplas på de olika portarna, armar som kirurgen sedan kan styra med

hjälp av handkontroller och pedaler. Instrumenten kan bytas ut under operationens gång men mestadels används en sax och en griptång.



Ulf opererades för prostatacancer

– Själva operationen går sedan till så att jag med instrumenten försiktigt löser bort prostata och sädesblåsar från urinröret, urinblåsan och sädesledaren. Jag ser allting med hjälp av bilden från de två kamerorna och sikten är väldigt god då blödningen är relativt liten vid den här metoden, säger Olof Jansson.

– Det finns en simulator som man kan träna i för att lära sig handgreppen. Sedan lär man sig successivt de olika momenten i operationen under noggrann bevakning av en tränad kirurg. Det tar tid att bli riktigt duktig och man brukar säga att man blir fulltränad efter att ha gjort cirka 200 operationer.

När prostatan är bortplockad skarvas urinblåsan ihop och sys fast med urinröret igen. Operationen tar cirka två timmar och efter operationen brukar patienten kunna åka hem nästföljande dag.

– Medelvårdtiden ligger på mellan ett och två dygn och sedan brukar patienten vara sjukskrivna två till tre veckor beroende på hur tungt arbete man har. Det är nästan hälften så lång tid som efter en öppen prostataoperation. ■

da Vinci

De första ingreppet någonsin med daVinci robotkirurgi gjordes 1998. I dag har 2 miljoner patienter opererats med tekniken i världen.

I Sverige var Karolinska universitetssjukhuset först med robot 2001. UroClinic har använt tekniken sedan 2006.

I USA görs i dag 80 procent av prostatektomier med robot, men den vanligaste robotkirurgiska operationen i USA är hysterektomi.

I Sverige görs 80-85 procent av prostatektomier med robotassistans, UroClinic gör i år cirka 260 operationer. ■

I BÖRJAN AV sommaren kom samtalet som bekräftade Ulf Kalins farhågor. Vävnadsprovet från hans prostata visade på en cellförändring och det skulle krävas en operation för att få bukt med cancer.

– Konstigt nog blev jag väldigt lugn när jag fick beskedet. Innan hade jag funderat mycket fram och tillbaka och den ovissheten var jobbigare än att veta att jag faktiskt hade cancer. Då visste jag i alla fall vad som skulle göras.

I början av sommaren besökte 54-åriga Ulf Kalin Sophiahemmet för att göra en undersökning av prostatan. Läkaren bekräftade att Ulf hade en förstorad prostata men att den troligtvis var godartad. Men proven visade på en förhöjning av PSA-värdet, och efter att ett cellprov visat på cellförändringar beslutade Ulf Kalin och läkaren Olof Jansson att en operation skulle göras.

– Jag fick reda på att jag skulle opereras med hjälp av den här Da Vinci-roboten som är ny på Sophiahemmet. Det gjorde mig faktiskt ännu lugnare, den robotassisterade titthålskirurgin har förkortat både operationstiden och återhämtningstiden, så jag såg det bara som positivt att bli opererad av en robot.

Själva operationen gjordes i augusti och gick lika smidigt som smärtfritt. Ulf kom in till Sophiahemmet klockan åtta på morgonen och efter

vissa förberedelser rullades han in för operation strax efter lunch.

– Jag hade det rätt mysigt inför operationen, först låg jag och kollade på friidrott på tv och innan jag blev nedsövd skojade jag en del med personalen i operationsrummet. Man är inte tuff när man går in till operationen, men samtidigt var jag aldrig rädd.

SJÄLVA OPERATIONEN tog ungefär två timmar och fortlöpte utan problem. Strax innan fem på eftermiddagen vaknade Ulf upp igen – utan prostata men med en känsla av att allt hade gått bra.

– Läkaren kom förbi ganska direkt och berättade att operationen var lyckad, vilket var väldigt skönt. Visst gjorde det lite ont men annars var allt som det skulle och jag kunde äta middag nästan direkt. Jag sov över på Sophiahemmet men efter en kort undersökning dagen efter kunde jag åka hem, bara lite drygt ett dygn efter att jag kom in.

– I början fick jag ha en kateter och den kom i gång direkt utan problem, jag hade ingen värk och allt fungerade bra. Efter en vecka tog jag bort katetern och efter tre veckor fungerade jag helt normalt igen. Då kunde jag röra mig obehindrat utan att känna att jag behövde en toalett i närheten. Och efter det har jag haft ett helt normalt liv igen. ■

Prostatacancer

Prostatacancer är den vanligaste cancerformen i Sverige, tätt följd av bröstcancer. Varje år får cirka 9 000 män prostatacancer, vilket innebär att mer än var tionde man i Sverige får sjukdomen under sin livstid. Sjukdomen är väldigt ovanlig före 50 års ålder, hälften av alla

som drabbas är över 70 år. Alla tumörer behöver inte behandlas, om inte cancer sprids kan man leva med dem utan att få några besvär.

Prostatakörteln ligger runt urinröret och har som enda uppgift att bilda transportvätska åt spermerna. Hos de flesta äldre

män förstoras prostatakörteln, en förstoring som oftast är godartad men ibland beror tillväxten på en cancertumör. Ett symptom är att man kan behöva kissa väldigt ofta eller att urinstrålen blir svagare. Det beror på att den förstörade prostatakörteln trycker mot urinröret. ■

KRÖNIKA



► Åsa Larsson, biträdande sjukhuschef

Nu börjar arbetet med att bygga framtidens sjukvård i Stockholm ta form på allvar. Först ut är Sollentuna sjukhus som blir specialistsjukhus, en om- och utbyggnad ger 238 moderna slutenvårdsplatser och ett specialistcentrum. 181 av de nya slutenvårdsplatserna tilldelas geriatriken och 47 somatisk specialistvård. Är du nyfiken på att få en bild av det toppmoderna universitetssjukhuset om hur det kommer att se ut när hela sjukhuset är i full drift 2018? Testa NKS-projekt app, du navigerar enkelt runt på sjukhusområdet, riktigt kul! <http://animechtechnologies.com/nks/>

Sedan den 1 juli har vi en ny anestesiläkarorganisation genom ett samarbete med BB Sophia i Praktikertjänst AB. Ulf Hyddmark är medicinskt ledningsansvarig anestesiläkare som tillsammans med sina kollegor ansvarar för att tillgodose behovet av anestesiläkartjänster vid Sophiahemmets operationsavdelning och vårdavdelning.

SOPHIAHEMMETS operationsavdelning har fått en operationsrobot – da Vinci. UroClinic flyttade

sin robot från Capio S:t Görans sjukhus under sommaren och efter anpassning av en operationssal och delar av sterilen utfördes den 13 augusti den första operationen med robotassisterad kirurgi på Sophiahemmets operationsavdelning. Minst sex patienter per vecka får sin prostatacancer opererad genom robotassisterad kirurgi. Patienterna mår så bra efter ingreppet att de redan dagen efter operation kan gå hem. Under hösten har vi även börjat utföra laparoskopisk tarmkirurgi på operationsavdelningen. Många nya ingrepp innebär ny kunskap, utbildning och utveckling, vilket leder till stolthet över vad vi kan och insikten om att vi hela tiden måste vara öppna för att hänga med i att utveckla svensk sjukvård. Läs mer i reportaget på sid 6.

Vården blir alltmer högspecialiserad, det är såklart positivt, men det ställer samtidigt nya och hårdare krav på kompetensförsörjningen och nya innovativa sätt att lösa utmaningarna.

VI HAR BLIVIT trångbodd. Många knackar på dörren och vill gärna etablera sin verksamhet på Sophiahemmets tomt eftersom vi har ett starkt varumärke och ligger geografiskt i ett bra område. Fastighetsutveckling är ett prioriterat område på agendan inför 2015.

Prioriteringar, ja, det fick jag och medarbetare från vårdavdelningen och operation och lärare från Sophiahemmet Högskola uppleva när vi fick möjligheten att åka till Nkinga Referall hospital i Tanzania. Projektet med resorna till Nkinga har kommit till stånd tack vare en donation som är vikt för utveckling av personalen vid Sophiahemmets vårdavdelning. Sedan många år har Sophiahemmet Högskola ett samarbete för studenter i termin 6 då de har möjlighet att åka till Nkinga för sin VFU, verksamhetsförlagd utbildning. Jag kan också glädja alla som medverkat till insamling av sjukvårdsmaterial,



Insamlat sjukvårdsmaterial lastas för vidaretransport till Nkinga Hospital.

hjälpmedel och kläder till Nkinga att transporten av en hel container har lämnat Sophiahemmet och beräknas vara framme vid Nkinga Referall hospital under januari månad. ■

”Vården blir alltmer högspecialiserad, det är såklart positivt, men det ställer samtidigt nya och hårdare krav på kompetensförsörjningen



Grattis till utmärkelsen!

VI GRATULERAR Lena Falk, biomedicinsk analytiker på närvårdslaboratoriet vid Husläkarmottagningen Sophiahemmet samt områdesansvarig för patient och provtagning på Östermalm-Lidingö till utmärkelsen Årets Handledare som delades ut vid Diagnostikforum i Jönköping i oktober.

Lena var nominerad av studenterna vid Sophiahemmet Högskola. Motiveringen lød:

”Med ett lugn som smittar av sig på både studenter och patienter, utför hon både provtagning och handledning med bravur. Med uppmuntrande ord och konstruktiv kritik på ett pedagogiskt sätt som är uppskattat av studenterna, visar hon på en bra handledarförmåga.” ■

Stockholm Gastro Center växer

Det är nästan sju år sedan Stockholm Gastro Center tog över ansvaret för de koloskopi- och gastroskopiundersökningar som Sophiahemmet fram till dess hade genomfört på röntgenavdelningen i egen regi.

Det första året genomfördes 3 500 undersökningar. Nu genomförs 11 000 undersökningar, vilket gör kliniken till Sveriges största privata endoskopienhet.

De flesta patienter har fått en remiss från sin husläkare, orsakerna kan vara allt från blod i avföringen till besvär med sura uppstötningar. De vanligaste undersökningsmetoderna är



Bengt Lavö

men de har nu kompletterats med en metod som bygger på att patienten sväljer en pillerstor kamera som under resan genom tarmsystemet tar tusentals bilder som senare analyseras. Metoden ersätter inte de traditionella metoderna utan är ett viktigt komplement när en patient har problem i den sex meter långa tunntarmen.

PATIENTER MED Crohns sjukdom eller ulcerös colit har fått en egen mottagning i Läkarhuset vid Odenplan. Skälet till det är att Stockholm Gastro Center vill renodla verksamheterna. Förhoppningen är att den här patientgruppen, som ofta har ett stort vårdbehov, ska få ett bättre omhändertagande än vad som är möjligt i en blandad verksamhet. Nytt är även att mottagningen på Sophiahemmet har fått en ny och mer ändamålsenligt reception.

– Ännu viktigare är att vi jobbar hårt med att mäta och utveckla kvaliteten på våra undersökningar. Vi vill både bli bättre på att upptäcka polyper eller andra åkomor i mage och tarm och minimera antalet komplikationer som kan uppkomma i samband med undersökning eller borttagande av polyper, säger Bengt Lavö, läkare och verksamhetschef på Stockholm Gastro Center. ■



NAMN: Claude Kollin.

FAMILJ: Fru och tre barn, 10, 13 och 25 år.

BAKGRUND: Disputerade inom testikelkirurgi 2012. Utförde Sveriges första robotoperation på barn. Grundare av Global Medical Organization med målet långsiktig kunskapsöverföring i Östafrika.

ÖVRIGT: Arbetar som barnkirurg vid sidan av uppdraget på Martina. Utför cirka 900 operationer/år.

Vårdvalet har gett Martina många nya patienter

I våras tillträdde Claude Kollin som ny vd och delägare i Barnsjukhuset Martina. Sedan i juni ingår barn- och ungdomsmedicinska mottagningen Martina i vårdvalet och har tilläggsavtal att utreda barn med adhd och neuropsykiatriska frågeställningar. Det har ökat tillströmningen av nya patienter. **Text:** Inger Sundelin **Foto:** Erik Ardelius

– **DET HÄNDER MYCKET** på Martina nu, säger Claude Kollin. Vårdvalet har gjort att vi fått många nya patienter. Barnsjukhuset Martina, vår akutmottagning med cirka 1 500 barn som är medlemmar, omfattas inte av vårdvalet utan fortsätter som tidigare. Vi trodde kanske att det skulle leda till att vi skulle tappa medlemmar, men det har snarast blivit tvärtom. En del som kommer till vår mottagning går vidare till att bli medlemmar. På vår akutmottagning slipper de vänta i timmar på att få träffa en doktor, utan kan boka en tid i vår webb-bokning. Något som föräldrarna ser som en stor service.

– Med vårdvalet har Martina blivit ”rumsrent”, och ses inte längre som något som enbart människor med mycket pengar kan få tillgång till. Nu tar vi emot ett tvärsnitt av befolkningen. För mig är det väldigt viktigt att vi kan erbjuda vård till alla som behöver.

– **DET ÄR BARA** vi och en mottagning till i Stockholm som fått vårdval för utredningar om adhd och psykisk ohälsa. Det är ett område där det finns stora behov och vi har startat en separat mottagning för dessa patienter med ett nätverk av psykologer.

VAD FICK DIG ATT TA UPPDRAGET SOM VD FÖR MARTINA?

– Entreprenörskapet med god värdegrund! Här får jag möjlighet att bygga upp en verksamhet med generösa öppettider och stimulerande arbetsmiljö för personalen, och där det övergripande målet är hög professionell kvalitet och gott patientbemötande. ■

Barnsjukhuset Martina

Verksamheten på Barnsjukhuset Martina består av två delar:

- Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen (BUMM) som tar emot barn (0–18 år) för utredningar och behandlingar. Ingår i vårdval Stockholm.
- Barnakuten som är privat barnsjukvård för barn (0–18 år). Ingår inte i vårdval Stockholm.

Personen på bilden har ingenting med texten att göra.



”Sjukvården tog inte min oro på allvar”

Paula såg direkt att hennes nyfödde son var annorlunda. Men sjukvårdspersonalen viftade undan hennes oro. Först på Barnsjukhuset Martina mötte hon en läkare som lyssnade.

Text: Inger Sundelin

PAULA OCH HENNES man fick trillingar i juni förra året. Förlossningen gick bra men genom att barnen var för tidigt födda fick de vara kvar på neonatalavdelning ett tag.

– Jag märkte direkt att en av mina söner var annorlunda, berättar Paula. Han var betydligt kortare jämfört med sina bröder och det var något med hans ansikte och händer. Jag tog upp det med sjukhuspersonalen gång på gång, men ingen lyssnade. ”Det är inget fel med din son”, sa de bara.

När det var dags för sexmånaders kontroll på BVC tog Paula upp saken igen med barnläkaren och bad att få sonen ordentligt undersökt. Men inte heller nu fick hon gehör.

– Jag kände mig helt osynliggjord och var så missnöjd med den svenska sjukvården. På rekommendation av vänner kontaktade jag så Barn- och ungdomsmottagningen Martina och fick en tid hos Nayla Esteitie som

är barnneurolog. Nayla lyssnade på mig och tog sig tid att göra en noggrann undersökning av min son. Så sa hon: Du har rätt, det är något som inte stämmer. Hon hade noterat samma saker som jag, och påpekade ytterligare några som jag inte lagt märke till tidigare.

LÄKAREN SKREV en remiss till Karolinska sjukhuset för genetisk och kardiologisk utredning. Efter en tid kom svaret; Paulas son har Aarskogs syndrom, som är ett ovanligt, men underdiagnostiserat, syndrom. Det är inget som kan botas, men några av symtomen kan behandlas kirurgiskt.

– Att få diagnosen var en lättnad men det viktigaste var att hitta en erfaren läkare som tog mig och min son på allvar. Doktor Esteitie var den första läkare jag träffade som fick mig att känna mig duglig och kompetent som förälder. Hon inte bara lyssnade utan sa också att jag gjorde rätt och gjorde ett bra jobb och det är

jag henne mycket tacksam. De andra läkarna var väldigt nedlåtande mot mig, säger Paula.

– Både jag och min man är verkligen nöjda med det goda bemötandet och all den service vi har fått på BUMM Martina. Nu känner vi oss så mycket lugnare. ■

Aarskogs syndrom

Aarskogs syndrom förekommer i regel bara hos pojkar och män och beskrevs första gången 1970 av den norske barnläkaren Dagfinn Aarskogs. Man uppskattar att det förekommer hos 4 per 100 000 personer. Förekomsten i Sverige är inte känd.

Hos ungefär 20 procent av alla med syndromet finns en mutation i DNA. Vad som orsakar syndromet hos övriga 80 procent är ännu inte känt.

Källa: Socialstyrelsen

KRÖNIKA



► Jan Åke Lindgren, rektor

Sophiahemmets grundare, drottning Sophia hade en stark önskan att bidra till utvecklingen av svensk sjukvård. Denna målsättning uttrycks bland annat i citatet ”i avsikt att söka och i min mån bidra till lindrande av andras lidande”. Och 130 år senare utgör drottningens vision fortfarande utgångspunkten för Sophiahemmets verksamhet. I högskolans verksamhetsidé säger vi att ”Sophiahemmet Högskola verkar för att främja människors hälsa genom att bedriva högkvalitativ utbildning, forskning och kompetensutveckling som tillgodoser samhällets behov av välutbildad och kompetent personal och utvecklar vården.” Vi vill vara med och bidra till en utveckling av svensk hälso- och sjukvård.

DÄRFÖR KONSTATERAR VI med tillfredsställelse att den nya regeringen i budgetpropositionen för 2015 klargör att man inte bara har för avsikt att fullfölja den nationella utbyggnaden av sjuksköterskeutbildningen som den förra regeringen inledde 2013 utan också den speciella satsning på hälso- och sjukvårdsutbildningar i Stockholm som aviserades förra året. Dessutom

annonserar den nya regeringen att man avsätter medel i budgeten för ytterligare utökning under nästa år av antalet utbildningsplatser i sjuksköterske-, specialistsjuksköterske- och barnmorskeutbildningarna.

I den här satsningen vill Sophiahemmet Högskola vara med! Vi har resurser i form av moderna och välutrustade lokaler, kompetenta och engagerade lärare och administratörer samt en expanderande forskningsmiljö med utmärkta möjligheter att tillgodose behovet av forskningsanknytning i utbildningarna. Och så kanske det allra viktigaste! Varje termin står ett stort antal motiverade studenter i kö för att bli antagna till högskolans utbildningar.

EN FÖRHOPPNING ÄR att regeringen även tar med regionala faktorer i beräkningen när de nya utbildningsplatserna ska fördelas. Stockolmsregionen växer bildligt talat så att det knakar! På 10 år har befolkningen ökat med 320 tusen invånare, en ökning som med råge motsvarar Malmös befolkning. Och expansionen fortsätter! Samtidigt fattas det mer än tre tusen sjuksköterskor för att Stockolmsregionen ska komma upp i rikssnittet, när det gäller tillgången på sjuksköterskor och specialistsjuksköterskor per capita. Lägg till detta att den sammanlagda grundutbildningen av sjuksköterskor i Stockholm är underdimensionerad i förhållande till riket som helhet. Även om det finns många andra faktorer att ta hänsyn till, när det gäller att skapa förutsättningar för att



stockholmarna i framtiden ska kunna erbjudas en patientsäker vård, är det viktigt att korrigera dessa brister. Sophiahemmet Högskola kan och vill vara med och bidra till den utvecklingen! ■

”En förhoppning är att regeringen även tar med regionala faktorer i beräkningen när de nya utbildningsplatserna ska fördelas



Livsstilsforskning i fokus

HÖGTIDSFÖRELÄSNINGEN den 14 januari kl 16.30 i Erforsalen hålls av Unn-Britt Johansson, professor vid Sophiahemmet Högskola. Hon ska tala om SophiaStepStudy, som startade våren 2013 där ett strukturerat livsstilsprogram för att främja fysisk aktivitet hos personer med prediabetes och typ 2 diabetes utvärderas.

– Den framtida kvalitetsutvecklingen inom vården ska ha ett starkt fokus på patienten/ personen i vården istället för sjukdomen, vårdpersonalen eller hälso- och sjukvårdsorganisationen. Ett personcentrerat förhållningssätt utgår från patientens erfarenheter av att leva med diabetes, säger Unn-Britt Johansson.

Forskningsutskottet hälsar medlemmar och medarbetare på Sophiahemmet välkomna!

Examenshögtiden

DU HAR VÄL sett filmen från Examenshögtiden i Blå Hallen, Stadshuset den 9 juni 2014? 270 studenter examinerades och diplomerades i närvaro av hedersordförande prinsessan Christina, fru Magnuson, inbjudna gäster, högskolans personal, familjer och vänner.

Filmen ser du på www.shh.se/examenshogtid_2014



Bibakterier kan minska antibiotikabehov

I TUSENTALS ÅR har människor använt honung för att lindra förkylning och läka sår. Nu kan forskare visa att det verkligen fungerar och varför. Hemligheten är att bina i sina honungsmagar där de samlar nektar, har många olika mjölksyrebakterier.

Två forskare vid Lunds universitet har isolerat och lyckats odla 13 unika, samverkande mjölksyrebakterier. Genom att blanda mjölksyrebakterierna med ljunghonung har de fått fram ett preparat som kan ta död på alla kända sårbakterier, till och med bakterier som är antibiotikaresistenta.

I medicinsk honung finns en hel del ämnen som redan i dag är väldokumenterade för att reducera lukt och som bidrar till reducerad ärrbildning. Forskarna hoppas ha hittat en optimal kombination med de levande "nyttiga"



FOTO: TOBIAS OLSSON

I biets så kallade honungsmage finns mjölksyrebakterierna.

bakterierna. I vanlig honung dör mjölksyrebakterierna efter bara ett par veckor. Deras patenterade metod att odla de "nyttiga" bakterierna gör det möjligt att tillhandahålla "levande" behandlingshonung.

MEDLET HAR REDAN med stor framgång testats på svårsläktade sår på hästar med läkning på mellan åtta dagar och tre veckor för sår som stått öppna i årtal. Till våren startar humanstudier och det är Christina Lindholm, professor och lärare på Sophiahemmet Högskola och handledare i forskargruppen, som kommer att hålla i dem. Flera studier har

publicerats och/eller är i press i vetenskapliga tidskrifter.

– Detta kan vara ett av de största genombrotten inom lokal sårbehandling, säger Christina. ■

Etiskt råd på Högskolan

Hallå där Maria Kumlin, professor i medicinsk vetenskap och chef för forskningslaboratoriet, som blivit ordförande i Sophiahemmet Högskolas nybildade etiska råd.

Vad blir din uppgift?

– Beslutet att bilda ett etiskt råd kommer från Sophiahemmet Högskolas rektor. Uppdraget är att ha en vägledande och rådgivande roll i forskningsetiska frågor. Det kan handla om råd till både forskare och studenter som ska genomföra avancerade projekt eller självständiga examensarbeten. Lika viktigt är att hjälpa till med de tillstånd som ofta krävs för att genomföra olika typer av undersökningar.

Måste även studenter ha tillstånd för elevarbeten?

– Nej, för ett elevarbete behövs det

inte. Däremot bör man som student tänka till innan man påbörjar en mer omfattande undersökning. Har man som ambition att publicera sina resultat i en vetenskaplig tidning måste man ha ett etiskt tillstånd klart redan innan. Det går inte att få tillstånd i efterhand.

Vad har du för erfarenhet av den här typen av arbete sedan tidigare?

– Under 10 år var jag ordinarie ledamot i en av Stockholms regionala etikprövningsnämnder. Det betyder att jag har en vana att hantera etiska frågeställningar och har en god kunskap om vad lagen kräver.

Varför bildas det etiska rådet just nu?

– Det är en konsekvens av att vår forskning blir alltmer omfattande och avancerad. Fler studenter är också



intresserade av att publicera sina examensarbeten. Sammantaget ser vi ett behov av ett rådgivande etiskt råd som kan samla alla frågeställningar och finnas tillgängligt för alla. Samtidigt får vi en bra överblick över de forskningsprojekt som planeras, vilket är en viktig del i utvecklingen av en stark forskningsmiljö vid Sophiahemmet Högskola. ■

Fokus på palliativ vård för barn

TVÅ AV EUROPAS tre professorer inom palliativ vård för barn medverkade när Sophiahemmet för andra året i rad uppmärksammade World Hospice & Palliative Care Day.

Ulrika Kreicbergs, tidigare professor vid SHH och nu Ersta Sköndal Högskola, samt Monica Führer, professor vid Ludwig-Maximilians Universitet i München samtalande om sin forskning och sina erfarenheter från möten med barn och föräldrar. Medverkade gjorde också Christina Lindström sjuksköterska och biträdande vårdchef vid Lilla Erstagården, Skandinavien första barnhospice.

– Studenter och lärare fick sedan möjlighet att diskutera det här angelägena men svåra ämnet tillsammans med våra gäster, säger Carina Lundh Hagelin som var en av arrangörerna.

Vid Sophiahemmet Högskola ingår palliativ vård i såväl grundutbildning, som i utbildning på avancerad nivå, och i våras kunde Sophiahemmet Högskola examinera Sveriges första specialist-sjuksköterskor inom palliativ vård. I september startade också ett nytt Internationellt magisterprogram med studenter från olika delar av världen.

– Totalt, med sjukvårdspersonal, volontärer och anhörigvårdare arbetar över 10,5 miljoner människor med palliativ vård världen över, säger hon.

UNDER DAGEN hade biblioteket samlat ett litteraturbord med böcker samt artiklar från forskare vid Högskolan inom ämnet palliativ vård. Där fanns också postrar från tidigare studenter kring förbättringsområden inom palliativ vård med koppling till studenternas egna kliniska verksamheter runt om i Sverige.

Läs mer: www.worldday.org/

Studenterna positiva till nya Barnmorskeprogrammet

Nu är Barnmorskeprogrammet på Sophiahemmet Högskola i gång. En milstolpe i Högskolans utveckling och ett viktigt bidrag för att minska barnmorskebristen. **Text:** Sofia Carlberg

Med det nystartade Barnmorskeprogrammet som leder till barnmorskeexamen efter tre terminers heltidsstudier har Sophiahemmet Högskola breddat sitt utbildningsutbud ytterligare.

– Vi har stärkt vårt prioriterade utbildnings- och forskningsområde kvinnors och barns hälsa och i samverkan med bland annat BB Sophia har vi en starkt kliniskt förankrad utbildning till barnmorska, säger Susanne Georgsson Öhman, ansvarig lärare för Barnmorskeprogrammet.

Fokus under utbildningen kommer ligga på patientsäkerhet, vilket innebär höga krav för att kunna utbilda väl förberedda studenter och därefter skickliga nytexaminerade barnmorskor med goda teoretiska kunskaper.

– Vi har en genomgående stark forskningsanknytning där målet är att vetenskaplighet och evidens ska vara en naturlig del genom programmet och senare också under yrkesutövningen. Vi har också fokus på innovation och entreprenörskap, vilket ska stimulera studenternas kreativitet och nyfikenhet, säger Susanne Georgsson Öhman.

OCH DET VERKAR som om programmet fått en bra start. Barnmorskestudenterna Ida Nyström och Manda Ersgård tycker att lärarna är lyhörda och ger studenterna möjlighet att påverka.

– Lärarna har varit öppna för



Första samlingen i höstas för de nya studenterna.

våra idéer, vilket är jättekul. Till exempel tipsade jag om en film om barnafödande och veckan därpå var filmvisningen inlagd i schemat, säger Ida Nyström.

Manda Ersgård gick precis som Ida Nyström den treåriga grundutbildningen till sjuksköterska på Sophiahemmet Högskola och hon är glad över att hon kom in på Barnmorskeprogrammet.

– Skolan är liten, vilket gör att det finns en unik sammanhållning och närhet både mellan studenter och till övrig personal. Det är



Susanne Georgsson Öhman

viktigt, säger Manda Ersgård.

Den största utmaningen som Sophiahemmet Högskola ställs inför är precis som för många andra utbildningar den begränsade

tillgången på praktikplatser.

– Det är en ny situation nu i Stockholm eftersom antalet platser vid barnmorskeprogrammen har ökat och det innebär ökade krav på klinikerna, säger Susanne Georgsson Öhman.

För studenten Ida Nyström ligger den största utmaningen i att hitta sin egen roll som barnmorska.

– Det är inte bara ett yrke där teorin är i centrum, det krävs så mycket av dig som person och det tror jag är något som man växer in i med tiden. ■

Sophiahemmet Högskola med i Erasmus

EUROPEISKA UNIONENS utbytesprogram Erasmus gör det möjligt för en student att genomföra en del av högskolestudierna i annat land än hemlandet. Från och med i år är Sophiahemmet Högskola medlem i detta program.

Erasmus omfattar alla länder inom EU/EES-området och ger bra möjligheter till utbyten för både studenter och personal.

– Utbyte med utländska lärosäten tillför studenter, lärare, forskare och annan personal ny kompetens och influenser som bidrar till personlig utveckling och en kvalitetsökning av utbildningarna, säger Liselotte Egeland, Administrativ chef på Sophiahemmet Högskola.

Sedan tidigare erbjuder högskolan studentutbyten upp till en månad inom de nordiska länderna med Nordplus, i vissa europeiska länder med ENM (European Nursing Module) och i Kina och Tanzania. En annan möjlighet är MFS (Minor Field Studies) som finansieras via Sida. Då får studenterna ett stipendium som används för en åtta veckors fältstudie i ett land utanför Europa för att samla in data till sin uppsats.

– I höst har vi våra första två Erasmusstudenter här från Österrike och hittills har vi tecknat tre avtal med partnerlärosäten i Österrike, Belgien och Finland, säger Liselotte Egeland.

Elias Wetter – en av två Erasmusstudenter från Österrike – stannar i tre månader. Han tycker att utbytet är bra och att det är intressant att se skillnaderna i yrket.

– Sjuksköterskorna här får göra fler saker. Som att ta blodprov till exempel. I Österrike är det mest läkarna som gör det. Jag tycker det är en riktigt bra erfarenhet att bo i ett annat land och få komma i kontakt med specialister från andra länder, säger Elias Wetter. ■



Nya broschurer till specialist- sjuksköterskorna

STUDENTERNA SOM TAGIT en specialist-sjuksköterskeexamen vid Sophiahemmet Högskola fick för första gången en särskild brosch med respektive specialinriktning inskriven. Totalt sju inriktningar och lika många varianter av broschurer. Här är den brosch som specialistsjuksköterskorna med inriktning akutsjukvård får. ■



Högskolan medverkar på SACO studentmessa

SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA kommer att ha en monter på Saco Studentmessa den 26–28 november. Mässan är Sveriges största mötesplats för yrkes- och utbildningsval efter gymnasiet och mässan besöks av över 20 000 gymnasieelever från hela Mellansverige.

I SHH:s monter kan besökarna träffa studievägledare, lärare och studentrepresentanter och få information om de olika utbildningarna som högskolan ger. Varje mässdag ges möjligheten att gå på ett 20 minuter långt seminarium där en lärare och en student berättar om yrket sjuksköterska samt hur det är att studera på Sophiahemmet Högskola. ■



Inspirationsdag om VFU

NÄR SJUKVÅRDEN UTVECKLAS måste också den verksamhetsförlagda utbildningen följa med i utvecklingen. Sophiahemmet Högskola bjöd in handledare från verksamheten som möter sjuksköterskestudenter under deras VFU till en inspirationsdag med temat "Att utveckla sin sjuksköterskeprofession under VFU". Ett 60-tal personer från olika verksamheter och högskolan deltog.

– Det var första gången vi bjöd in handledare från alla verksamheter vi samarbetar med och det blev väldigt uppskattat, säger Hanna Lachmann, biträdande klinisk högskolelektor på Sophiahemmet Högskola och ansvarig för VFU i grundutbildningen.

På programmet stod bland annat en föreläsning om utbildningsmiljö och en workshop på temat "Ökad kvalitet under VFU". ■

Världsbäst på sår

Professor Christina Lindholm är en superkändis inom sårbehandling. Hennes forskning har revolutionerat behandlingen av svårläkta sår och tagit henne världen runt som föreläsare.

Text: Inger Sundelin Foto: Erik Ardelius

Jag visste redan när jag var fem år att jag ville bli sjuksköterska, säger Christina Lindholm när vi ses en regnig oktobereftermiddag för att göra intervjun till Sophianytt. Så blev det, och sedan fortsatte hennes yrkeskarriär i rasande fart:

Examen från Röda Korsets sjuksköterskeskola 1965, första barnet strax efter och barn nummer två ett år senare. Nattsköterska på Thorax och neurokirurgiska klinikerna på Karolinska och sedan nattsköterska på dåvarande Mariaklinikens akutvårdsavdelning på Södermalm i Stockholm.

– Natt för att jag ville få så mycket tid som möjligt med barnen, och för att jag trivdes så bra med mina kollegor och med patienterna, flickar hon in.

Sedan jobbade hon inom området tropisk medicin några år och blev så erbjuden en tjänst som forskningsansvarig inom primärvården på Söder.

– Eftersom jag alltid har varit intresserad av svårläkta sår och hur de ska behandlas så blev valet av forskningsområde självklart: venösa bensår och patienternas upplevelse av detta.

Ett område som hon också doktorerade på 1993.

– Patienterna med venösa bensår var "Vårdens askungar", de var lågprioriterade och oglamörösa och det fanns i princip ingen samlad kunskap om dem, säger Christina. Vi ville ta reda på hur deras sår togs om hand, hur de mädde och vad de kostade samhället – och framförallt varför deras sår inte läkte.

DET RESULTAT SOM Christina och hennes forskarteam kom fram till slog ner som en bomb i vården och ledde till och med till att läroböckerna fick skrivas om.

– Man hade alltid sagt att patienter med venösa bensår inte hade ont. Det visade sig vara helt fel, de hade fruktansvärda smärtor. Men de förklarade för oss att de inte vågade säga något till sin läkare för de trodde att det skulle leda till att de blev benamputerade.

– Något som var helt fel. Venösa bensår leder väldigt sällan till amputation, så patienterna hade lidit i tyngsthet helt i onödan.

I en studie kunde Christina även visa att det var

vissa enzymer, Matrix metalloproteinaser (MMP), som hindrade läkningen genom att det smälter ner proteinet i såret och med det stoppade läkningsprocessen. Så lösningen var att minska förekomsten av dessa enzymer.

– Flera av våra studier förändrade behandlingen av bensår. Den rådande meningen var att såret skulle hållas så torrt som möjligt – man brukade bläsa på det med hårtork – men vi kunde visa att det var mer effektivt att hålla såret fuktigt och att en ny sorts förband som innehöll gelatin, pektin och cellulosa kunde läka även mycket gamla sår.

”De förklarade för oss att de inte vågade säga något till sin läkare för de trodde att det skulle leda till att de blev benamputerade.

Forskningsresultaten fick stor uppmärksamhet och gjorde att Christina blev, och fortfarande är, en efterfrågad föreläsare. Hon har blivit inbjuden till sjukhus och universitet världen över – och har även fått ett flertal utmärkelser.

I VÅRAS FICK hon hålla Lecture of Honour vid EWMA i Madrid, den största sårkonferensen i världen. Och i augusti i år tilldelades hon ytterligare en forskningsutmärkelse vid den europeiska trycksårskonferensen som hölls i Stockholm och där Sophiahemmet Högskola var medarrangör.

Christina Lindholms yrkeskarriär är imponerande. Hon blev vårdutvecklingschef vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Där ledde hon bland annat projektet med att bilda ett multiprofessionellt sårcentrum och genomförde en 40-poängsutbildning i sårbehandling.



När Christina Lindholm inte arbetar vistas hon gärna i skog och mark.

NAMN: Christina Lindholm.

FAMILJ: Man, två barn och fyra barnbarn.

BOR: Saltsjö-Boo.

INTRESSEN: Naturen, fåglar och växter.



Därifrån gick hon vidare till Karolinska Universitets-sjukhuset som vårdforskningschef. Där bildade hon bland annat Omvårdnadsakademien och utnämndes efter några år till Sveriges första professor i klinisk omvårdnad vid Högskolan i Kristianstad.

– Tjänsten var 50 procent på högskolan och 50 procent på sjukhuset. Det var viktigt för mig att få arbeta kliniskt vid sidan av forskningen. Jag behöver kontakten med vården, annars vissnar jag.

– Det som har drivit mig under hela mitt yrkesliv är en stark nyfikenhet och en önskan att förbättra tillvaron för patienter med svårsläkt sår och, förstås, helst hitta metoder att förebygga dem. Jag är så privilegierad som har fått ha så vanvettigt roligt både privat och i mitt yrkesliv, säger Christina.

I DAG ÄR CHRISTINA Lindholm pensionär men arbetar 20 procent som seniorprofessor vid Sophiahemmet Högskola. Hon har också ett konsultuppdrag angående sår på Capio Geriatrik Dalens sjukhus. Hon sitter också med i olika styrelser och kommittéer och har bland annat skrivit den skandinaviska läroboken Sår.

– Jag tycker mycket om att undervisa och älskar studenterna och stimuleras av samvaron med mina kollegor på Högskolan.

Hon ser ett stort och växande behov av kunskap, speciellt om ben-, fot- och trycksår, i takt med att befolkningen blir äldre.

– För att färre ska drabbas och för att de som trots allt drabbas ska kunna läka utan komplikationer är det tre insatser som är speciellt angelägna: specialistsjuksköterskor med inriktning på sårbehandling, fler sårcentra med samlad kompetens runt om i landet och en kontinuerlig utbildning för sjuksköterskor så att de kan ta del av de senaste rönen.

– Till sist skulle jag önska att svensk sjukvård skulle återinföra omvårdnadskompetens i alla sjukhusledningar och motsvarande. Det skulle göra stor skillnad, och definitivt tydliggöra sjuksköterskans betydelse i vården. ■

En fördel med 5:2-dieten är att man får äta sin favoritmat fem av veckans dagar.



Halvtid i projekt om 5:2-dieten

PROFESSOR KERSTIN BRISMARS forskningsprojekt om 5:2-dieten har nu nått halvtid. Resultaten hittills visar att alla deltagare har gått ner i vikt och fått förbättrade värden.

Det senaste året har tidningarna varit fyllda av artiklar om 5:2-dieten. Alla goda löften om viktneigång och bättre hälsa till trots har ingen bevisat att det verkligen stämmer. Professor Kerstin Brismar, forskare på KI och ansvarig för vården på Sophiahemmets diabetismottagning, har bestämt sig för att ta reda på vad som verkligen händer när vi äter mindre än vanligt under ett par dagar i veckan. Både i form av mätbara värden och i form av de medverkandes egna upplevelser.

Totalt ska 100 personer delta i undersökningen. Hittills har 74 personer påbörjat och i en del fall avslutat en sex månader lång första fas. Under den tiden följer de en strikt diet två dagar i veckan och lämnar en lång rad olika prover vid fyra tillfällen. De svarar på frågor om den egna hälsan, om den fysiska aktiviteten men också hur svårt de tycker det är att ändra matvanorna.

- VI HAR ÄNNU inte alla resultat men vi ser att alla har gått ner i vikt och att deras blodtryck, blodsocker, blodfetter och insulinkänslighet har förbättrats. Även andelen kroppsfett har minskat samtidigt som både njur- och leverproverna utvecklas positivt. Dessutom säger de allra flesta att de mår mycket bättre, har fått mer energi och ökat självförtroende, säger Kerstin Brismar.

En av de medverkande i studien är Kerstin själv. Under ett halvår följde hon samma diet som alla de andra medverkande.

– Alla mina värden, utom mitt låga blodtryck, har blivit betydligt bättre. Jag orkar mer och jag har blivit betydligt rörligare. Det



Kerstin Brismar

enda negativa är att det ibland blir lite tråkigt att bara få äta en enkel soppa till middag.

EFTER DE FÖRSTA sex månaderna får de medverkande ett erbjudande om att fortsätta i studien under ytterligare ett halvår.

– Under den sista fasen vill vi se om de goda hälsoeffekterna kan bibehållas eller försvinner med tiden och hur många som ändrat sina matvanor. Under den här tiden får var och en själv avgöra hur och när de ska äta. Själv är jag nu mindre noga med "fastan", i stället har jag valt att äta lite mindre under alla dagar. Det har visat sig gå lika bra förutsatt att jag håller koll på att inte vikten ökar igen. ■

Fakta 5:2-dieten

Metoden, som lanserades av den engelske läkaren och BBC-ikonen Michael Mosley 2012, går ut på att man kraftigt begränsar kaloriintaget under två av veckans dagar och äter normal de övriga dagarna. Fördelarna med metoden sägs vara att man går ner i vikt samtidigt som socker- och fetthalterna i blodet blir lägre. Läs mer på Michel Mosleys egen webbsida: thefastdiet.co.uk ■



Forskning för bättre vård till diabetiker

SOPHIASTEPSTUDY heter det stora forskningsprojekt som inleddes under 2013. I ett samarbete mellan Sophiahemmet Sjukhus, Karolinska Institutet och Sophiahemmet Högskola ska husläkarmottagningens diabetesvård studeras och förbättras med hjälp av strukturerade livsstilsprogram.

Det här är det första tvärsnittsstudien i projektet där högskolan, sjukhuset, externa vårdgivare och Sophiahemmets husläkarmottagning deltar. Allt för att den stora gruppen av diabetespatienter ska få ett bättre omhändertagande.

INTERVENTIONSSTUDIEN kommer att genomföras under en tvåårsperiod och riktar sig till husläkarmottagningens patienter med diabetes typ 2, men även till de som riskerar att utveckla sjukdomen. Syftet är att utvärdera livsstilsrekommendationer med fokus på fysisk aktivitet i två olika intensitetsnivåer och jämföra dessa med den vanliga diabetesvården som bedrivs på mottagningen. Tidigare forskning visar att strukturerad fysisk aktivitet med stegräknare kan vara gynnsamt för exempelvis glukosnivå, insulinkänslighet, blodtryck och vikt. Därför har SophiaStepStudy valt att studera effekten av strukturerad träning med hjälp av bland annat stegräknare, motionsdagbok och gruppträning.

– Förhoppningen är att studien visar förbättrade resultat hos de deltagare som rör sig mer och att vi på sikt kan ändra värden för alla diabetespatienter i rätt riktning, säger Christina Iskull, diabetesjuksköterska vid Husläkarmottagningen Sophiahemmet. ■

Unga och kvinnor med psykisk ohälsa mer sårbara efter en abort

Posttraumatisk stress är inte vanligare bland kvinnor som söker abort än bland kvinnor i allmänhet. De få som drabbades efter abort är ofta unga eller har haft tidigare episoder med ångest eller depression. **Text:** Sofia Carlberg

INGER WALLIN LUNDELL, nyligen disputerad lärare vid Sophiahemmet Högskola har studerat sambandet mellan abort och posttraumatisk stress.

Syftet med doktorsavhandlingen var att studera posttraumatisk stress disorder, PTSD, posttraumatiskt stress symtom PTSS, ångest- och depressionssymtom hos abortsökande kvinnor, samt att identifiera riskfaktorerna för PTSD eller PTSS efter abort. De som drabbas av posttraumatiskt stress disorder kan bland annat bli onormalt lättskrämda, lättirriterade, ha koncentrationssvårigheter, sömnlöshet och återuppleva traumatiska minnesbilder.

– Studier visar att de flesta kvinnor genomgår abort utan några större problem och många rapporterar känslor av lättnad och befrielse. Men studieresultat visar också att en mindre grupp av kvinnor kan må dåligt efter en abort, säger Inger Wallin Lundell.



Inger Wallin Lundell

– Hur kvinnan mår efter abort beror oftast på hennes psykiska hälsa före aborten. Det var få kvinnor som fick PTSD eller PTSS efter abort och de hade också ofta tidigare symtom av ångest eller depression. Ung ålder var också en riskfaktor.

Hur kan din forskning användas i vården?

– De yngre kvinnorna och kvinnor med PTSD eller PTSS rapporterade oftare brister i abortvården. Brister i form av att inte bli erbjuden avskildhet, att få ha någon närstående med sig vid aborttillfället och att få ett bra bemötande. Det är ganska lätta åtgärder att vidta och borde vara självklara. Vi har identifierat vilka grupper av kvinnor som är mest sårbara och det är de yngre och de med psykisk ohälsa. De behöver uppmärksammas mer. Mer forskning krävs för att få ökad kunskap om på vilket sätt dessa kvinnor som behöver extra omsorg ska identifieras och vilket stöd de behöver. ■

1514 kvinnor i studien

- I Sverige genomförs mellan 35 000 och 40 000 aborter per år.
- Sex sjukhus deltog i studien.
- Kvinnor från både storstad och landsbygd fanns representerade.
- Kvinnorna fick fylla i en enkät före aborten och sedan igen efter tre och sex månader.
- Den första studien inkluderade 1514 abortsökande kvinnor.
- 41 procent av de abortsökande kvinnorna hade en traumaupplevelse bakom sig. Vanligast var att man varit med om eller varit vittne till fysiskt/psykiskt hot.
- Sju procent av de abortsökande kvinnorna hade posttraumatiskt stressyndrom, vilket är samma nivå som svenska kvinnor i allmänhet, där förekomsten är 7,4 procent.



Silviasysterutbildningen 10 år

Silviasysterutbildningen 10-årsjubilerar som högskoleutbildning. De 500 undersköterskorna, som efter utbildningen har rätt att kalla sig Silviasysstrar, är efterfrågade. Deras kompetens bidrar till att utveckla demenssjukvården. **Text:** Per Westergård

Två svenska drottningar har startat och gett namn åt nyskapande vårdutbildningar. Drottning Sophia tog initiativ till den första sjuksköterskeutbildningen i Sverige där teoretisk undervisning varvades med praktik och grundade Sophiahemmet. Cirka 100 år senare startade H.M. Drottning Silvia Stiftelsen Silviahemmet.

Med sitt stora engagemang för demensfrågor har drottningen under många år haft en avgörande betydelse för utvecklingen av god demensvård.

År 1996 startade Silviahemmet utbildning av blivande Silviasysstrar. År 2004 flyttades Silviasysterutbildningen över till Sophiahemmet Högskola och omarbetades till en tvåårig högskoleutbildning på halvfart, "Specialisering i

demensvård för undersköterskor".

– När det blev aktuellt att vi skulle ta över utbildningen, träffade jag drottning Silvia för att diskutera upplägget, säger Jan Åke Lindgren, rektor för Sophiahemmet Högskola. Vi var överens om att utbildningen skulle ge högskolepoäng, vara nätbaserad och erbjudas till undersköterskor i hela Sverige.

”Vi var överens om att utbildningen skulle ge högskolepoäng, vara nätbase-rad och erbjudas till undersköterskor i hela Sverige.



Utbildningen syftar till att studenterna ska få en unik spetskompetens som vårdare och handledare inom demensvård men också att de ska utvecklas personligt.

I DAG ÄR Silviasyster ett välkänt begrepp inom demensvården. Många arbetsgivare skriver i platsannonser att de gärna ser att de sökande har genomgått utbildningen.

Att det är viktigt att utbilda undersköterskor motiverar Jan Åke Lindgren med att det är de som står för en stor del av den dagliga omvårdnaden inom demensvården.

--Tyvärr finns det väldigt få sjuksköterskor inom äldreomsorgen. Därför är det viktigt att öka undersköterskornas kompetens, för att de ska kunna arbeta mer självständigt.

Uppsala kommun är en av de kommuner som har sett värdet av bättre utbildade undersköterskor. Under de senaste åren har kommunen, i samarbete med privata vårdgivare i kommunen, skickat 80 undersköterskor till Silviasysterutbildningen.

– Vi vill utveckla kvaliteten inom demensvården. Därför är utbildningen viktig för oss och de undersköterskor som kommer därifrån är mycket uppskattade på sina arbetsplatser. Såväl som bland patienter och arbets-



Jan Åke Lindgren

kamrater som hos cheferna, säger Ingrid Berglin Eriksson, utvecklingsledare på kontoret för hälsa, vård och omsorg i Uppsala kommun.

ATT SKICKA så många på en kvalificerad utbildning har naturligtvis kostat en hel del.

– Det har varit värt varje krona. Silviasystrar är inte bara bättre och säkrare i sitt yrke, deras kompetens bidrar till att kostnaden för vården sjunker. Dessutom är de den mest nöjda och stolta yrkesgruppen jag någonsin har träffat inom hälso- och sjukvården, säger hon.

Parallellt bedriver Sophiahemmet Högskola sedan 2008 en högskoleutbildning på avancerad nivå inom demensvård för sjuksköterskor. Även den utbildningen ges i samverkan med Silviahemmet. Utbildningsprogrammet ger fördjupade kunskaper om demenssjukdomar och demensvård. Fokus ligger på omvårdnad

samt på sjuksköterskans roll som samordnare för en god vård och omvårdnad. Den som har genomgått den ettåriga utbildningen får kalla sig Silviasjuksköterska.

– Drottning Silvia har under alla år varit mycket engagerad i utbildningen och det har en stor betydelse. Hennes medverkan ger en status till utbildningarna, som vi annars inte skulle kunna nå, trots den höga kvaliteten. Inte minst är det en fantastisk upplevelse för Silviasystrar och Silviasjuksköterskor att få ta emot Silviahemmets brosch och diplom ur drottningens hand vid den årliga avslutningshögtiden på Silviahemmet, säger Jan Åke Lindgren. ■



KUNGL. HÖVSTATERNA. FOTO: ALEXIS DAFLOS

Stolt drottning Silvia sammanfattar de första 10 åren

”JAG ÄR STOLT över att 500 undersköterskor har valt att utbilda sig till Silviasystrar under dessa tio år och att över 160 sjuksköterskor studerat till Silviasjuksköterska. Samarbetet mellan Silviahemmet och Sophiahemmet Högskola har fungerat mycket bra och jag är glad över att utbildningarna håller hög kvalitet. Att ge undersköterskor och sjuksköterskor möjlighet att utveckla sin kompetens inom demensvård är mycket viktigt för att vi ska kunna ge personer med demenssjukdom bästa möjliga vård. Jag hoppas att vi även under kommande år ska kunna bidra till att fler väljer att specialisera sig inom detta viktiga område.”

Sophiadagen firas med tårta.



Ger en härlig vi-känsla

På Sophiahemmet är traditionerna många och levande. Tillsammans stärker de gemenskapen mellan de olika verksamheterna. **Text:** Per Westergård

UNDER DE SNART 130 år som Sophiahemmet funnits har det utvecklats ett antal traditioner. Några har försvunnit med tiden men många återkommer år efter år. Gemensamt för traditionerna är att de bidrar till att stärka varumärket och sammanhållningen hos alla som jobbar på Sophiahemmet oavsett verksamhet.

– En av de äldsta traditionerna är Sophiafesten som har firats i mer än 100 år, säger Marina Dyfverman, marknadschef på Sophiahemmet. Formerna för många av de tidiga traditionerna har naturligtvis förändrats för att

passa in i vår tid, men kvar är den värdegrund som är gemensam för alla oss som jobbar här.

Trots sin historia är traditioner inte något gammalt och mossigt, menar Marina Dyfverman. Det handlar snarare om respekt och tolerans i en ny tid samtidigt som sjukhusets anrika miljö bidrar till att skapa en trygg och säker vård.

– Alla aktiviteter är inte lika gamla. Sedan några år firar vi Lucia i stället för julotta. Bytet kom sig av att vi vill att så många som möjligt av våra medarbetare ska få njuta av en vacker och stämningsfull julaktivitet.

Tradition är inte bara arrangerade aktiviteter, det är också något som finns på väggarna på många håll inom sjukhusområdet. Att möta drottning Sophia i entrén och ta del av hennes tankar när sjukhuset grundades är historia, men även en inspiration för dagens medarbetare.

– Det handlar även om de personliga möten som Sophiahemmets vårdgivare har med varje enskild patient. Tradition är lika mycket en fråga om tillgänglighet och professionellt bemötande för alla dem som söker vård på Sophiahemmet, säger hon. ■

Vad betyder Sophiahemmets traditioner för dig?

Anne Reichenberg, kundcenter:



– Det betyder mycket att ha gemensamma traditioner precis som i familjen. Min favorit är prinsessstårta i

salongen med musikunderhållning på Sophiadagen.

Olle Löfgren, plastikkirurg:



– Duktiga medarbetare som bemöter patienten på ett professionellt och värdigt sätt är den tradition som

på bästa sätt upprätthåller Sophiahemmets värdegrund och goda rykte.

Hans Rytterström, operation:



– När jag kom till Sophiahemmet för 25 år sedan hade sjuksköterskorna mössor och gammaldags uniformer. Då

undrade jag vart jag hade kommit! Nu när ingen längre bär mössa kan jag nästan sakna det. En tradition som absolut ska behållas är Sophiadagen med kaffe, tårta och musikunderhållning i Salongen.

Pernilla Hillerås, högskolan



– Drottning Sophias tradition av innovation/nyttänkande, patientfokus och god vård samt

vårdutbildning genomsyrar fortfarande hela Sophiahemmet och gör att jag är stolt över att vara Sophiasyster och arbeta vid Sophiahemmet Högskola.

Årets högtider på Sophiahemmet

Sophiadagen

På drottning Sophias namnsdag den 15 maj serveras kaffe och tårta i salongen under trevliga umgängesformer. Samma dag är Sophiahem-

rets sjuksköterskekårs museum i grindstugan öppet klockan 16.00-17.30. (Om dagen infaller på en helgdag, firas den närmast liggande veckodag.)

Sophiafesten

Sedan 1913 är detta en årlig högtid för Sophiasyster som varit verksamma inom hälso- och sjukvården i 25 år med syfte att uppmärksamma och uppmunt-

ra de insatser som sjuksköterskorna gör. Sophiasysterna får ta emot ett förtjänsttecken ur Sophiahemmets hedersordförande prinsessan Christina, Fru Magnusons, hand.

Lucia

På morgonen den 13 december är det luciatåg i kapellet med efterföljande kaffe i salongen. För dem som inte har möjlighet att närvara,



På hemmaplan igen

För 60 år sedan tog Gunilla von Bahr sin examen som Sophiasyster. Nu är hon tillbaka som sjukhusvårdinna efter ett långt och spännande yrkesliv. **Text och foto:** Per Westergård

GUNILLA VON BAHR blev färdig sjuksköterska 1959. Grundutbildningen fick hon på Sophiahemmet, sedan specialiserade hon sig som barnmorska och har arbetat på förlossningsklinik, på BB, inom mödravård och som lärare. Under några år undervisade hon i obstetrik på Sophiahemmets sjuksköterskeskola. Hennes långa yrkesliv har gett perspektiv på barnmorskejobbet.

– När jag började som barnmorska på förlossningen hade vi mer tid att vara hos

mammorna och hjälpa dem med andning och avslappning. Då lyssnade vi på hjärtljud med den traditionella trätratten, en tjugig och effektiv metod som numera till stor del är ersatt av avancerad teknik. .

Mest positivt är att förhållningssättet till mammorna, och inte minst till papporna, förändrades dramatiskt under 1970-talet.

– Att papporna numera är med under förlossningen betyder mycket för deras möjlighet

att snabbt lära känna barnet. Och mammorna får vara mammor direkt, barnen skickas inte iväg till barnsalen mellan amningarna.

När Gunilla von Bahr var nyutbildad barnmorska var jordens överbefolkning en stor fråga och hon ville vara med att vända utvecklingen. Det har hon gjort bland annat genom att arbeta i Pakistan och Sydkorea. Till Pakistan kom hon 1962 och placerades i hamnstaden Chittagong där hon tillsammans med en gynekolog samarbetade med ett lokalt sjukhus. Uppdraget var att erbjuda mödravård samt att ge råd om familjeplanering.

– Människorna där förstod att det var bättre att ha några få barn som de klarade av ge mat och utbildning. Framförallt var det männen som frågade efter preventivmedel, de ville vara moderna och själva avgöra hur många barn familjen skulle ha.

I Sydkorea jobbade hon på ett skandinaviskt undervisningssjukhus.

– Där ansvarade jag för både BB, förlossningen och gynavdelningen samtidigt som jag utbildade tolv koreanska sjuksköterskor till barnmorskor.

Att satsa på sjuksköterskor är bästa sättet att förbättra förlossnings- och mödravården i utvecklingsländerna, hävdar Gunilla von Bahr.

– Det är mer effektivt än att utbilda läkare. De stannar ofta i storstäderna medan barnmorskor och sjuksköterskor i högre grad väljer att jobba på landsbygden.

Efter några år hemma med egna barn avslutade Gunilla sitt arbetsliv på Danderyds BB. I dag är hon tillbaka på Sophiahemmet igen, nu som vårdinna med upp uppgift att hjälpa besökare till rätta.

– Det är en viktig uppgift. Efter ett besök hos doktorn och i väntan på taxi vill många ha någon att dela sina tankar med. Dessutom får jag mycket uppskattning tillbaka.

Så länge huvud och fötter fungerar tänker Gunilla von Bahr fortsätta som vårdinna på Sophiahemmet.

– Mina möten där är viktiga och jag tycker om den anda som har funnits på sjukhuset ända sedan jag var elev på Sophiahemmet på 1950-talet. ■

bjuds det på kaffe och musik i Salongen i anslutning till lunch.

Genom att lucia i år infaller på en lördag blir det i stället luciakaffe med pianomusik i

anslutning till lunchen fredagen den **12 december**.

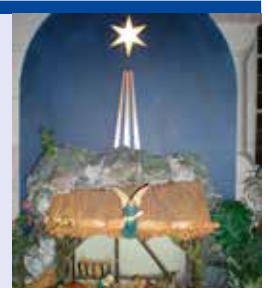
Julkrubba

Varje jul ställs Sophiahemmets egen julkrubba fram

i Kapellet och finns till beskådan **9–19 december**. Krubban är en personlig gåva av konstnären Birger Frohm till minne av hans fars faster, Sophiasystern Carola Frohm.

Mingel

Sophiahemmet ordnar ett sommarmingel och ett julmingel varje år för personalen. Årets julmingel hålls den **11 december klockan 16.30**.



Till sist

FOTO: PER WESTERGÅRD



50-årsjubilerande Sophiasyster

DET BLEV MÅNGA glada möten, några tårar och en del kramar när 27 av de ursprungligen 40 eleverna från Sophiahemmets sjuksköterskeutbildning i slutet av oktober hade en återträff 50 år efter examen.

Dagen, och långt in på kvällen, kom att präglas av skratt och minnen.

– Under middagen var ljudvolymen hög, alla hade något att berätta och jag tror att för alla oss som var med blev det många kära återseenden, säger Ingrid Kristensson som var en av de fyra som hade arrangerat återträffen.

Under dagen fick de tidigare eleverna stifta bekantskap med skolan och sjukhuset av i dag. Louise Eulau från Sophiahemmet Högskola berättade om dagens sjuksköterskeutbildning. Hans Rytterström talade om verksamheten på operationsavdelningen och även Sophiahemmets vd Peter Seger talade för återvändarna. Dessutom fick de

återse sjukhusets kapell, som ännu 1964 var en central plats för alla studenter.

– Några av dem som är här har jag inte sett på alla dessa år. Det känns fantastiskt att så många har valt att komma hit, sa en påtagligt rörd Gunilla Bernhoff.

TVÅ GAMLA VÄNNER som inte setts på 50 år var Eva Bondestam och Birgitta Klint-Larsson:

– Vi bodde tillsammans under elevtiden och vi har haft så mycket roligt. Det känns underbart att få ses igen.

När de jämförde skolan i går med i dag konstaterade de att visst har blivit bättre medan annat verkar tråkigare.

– Undervisningen verkar vara mer spännande än den vi fick men jag tror inte att dagens studenter har lika bra sammanhållning som vi hade, menade Eva Bondestam.

Text: Per Westergård

Kalendariet

- 3 december** Julmarknad, bland annat säljer Margaretha Edin brickor, glasunderlägg och annat där behållningen går till Nkinga Hospital i Tanzania.
- 3 december** Konstföreningens utlottning.
- 9–19 december** Julkrubban kan ses i kapellet kl. 11.00–14.00.
- 12 december** Luciakaffe och musik i Salongen i samband med lunchen.

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

Vinn boken "De nya dödssynderna"!

Svara på frågan och var med i utlottningen av Stefan Einhorn's omtalade bok **De nya dödssynderna** där han tar ett helhetsgrepp om de egenskaper som svenska folket anser vara de värsta.

Vad heter operationsroboten som nyligen flyttats till Uroclinic?

1. di Palma X. du Calme 2. da Vinci

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

VINNARE SOPHIANYTT 1/14 Grattis till: Barbro Andersson, Birgitta Sönnig-Eriksson, Mary Berlin. Rätt svar: Ebba.

BOKTIPS FRÅN BIBLIOTEKET

VÄRDCHEFENS ETISKA DILEMMAN



Erica Falkenström
Förlag: Natur & Kultur
Varje dag möter chefer i vård och omsorg etiska dilemman där liv och mänsklig värdighet står på spel. Klämda mellan olika styrsystem förväntas cheferna hantera motsägelsefulla signaler och intressen.



SJUKDOMS-FÖREBYGGANDE METODER
Barbro Holm Ivarsson
Förlag: Natur & Kultur
De flesta av de sjukdomar som människor dör av idag orsakas av ohälsosamma levnadsvanor. Här beskrivs hur man genom strukturerade samtal kan ge aktivt stöd till beteendeförändring.

NEANDERTALMÄNNISKAN: PÅ SPANING EFTER FÖRSVUNNA GENER



Svante Pääbo
Förlag: Fri Tanke
Följ den världsberömda genetikerns spännande jakt på DNA-rester i urgamla ben.

DE NYA DÖDSSYNDERNA



Stefan Einhorn
Förlag: Forum
De klassiska sju dödssynderna har sitt ursprung i katolska kyrkan och nedtecknades för över 1500

år sedan. Men vilka egenskaper anses i dag vara dödssynder och skiljer de sig från de ursprungliga?

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



Biblioteket Sophiahemmet Högskola finns på Facebook.