

SOPHIA HEMMET



SOPHIA *nytt*

EN TIDNING OM SOPHIAHEMMET | NR 2 NOVEMBER 2015

FOTO: LINDA DYBECK



**FÖRSTA JOBBET FÖR
FÄRSKA SJUKSKÖTERSKOR**
sid 13

FOTO: LINDA DYBECK



**MINUTSNABB INSATS
VIKTIGT NÄR HJÄRTAT
STANNAR**
sid 20

FOTO: LINDA DYBECK



”Inte ångrat
mig en enda gång

Brittis Lannerfors, har
genomgått en gastric sleeve
operation

sid 18

JAN ÅKE LINDGREN, AVGÅENDE REKTOR SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA:

”15 fantastiskt roliga,
och spännande år

FOTO: SAMIR SOUDA H



SOPHIAHEMMET:

Miljöutbildning för
alla anställda sid 10

SJUKHUSET:

Nya rutiner ger effektivare
operationsavdelning sid 6



INTERNATIONALISERING PÅ HÖGSKOLAN:

Utbyte med med Irland, Kina,
Tanzania och Indonesien sid 14

Förtroende – ett kapital att värna

MÖTET MELLAN EN vårdgivare och en vårdtagare, det är vården och omsorgens vardag och själva kärnan i vårdens uppgift. Men mötet är helt beroende av att det uppstår ett förtroende mellan de individer som just där och just då möter varandra. Ett förtroende som byggs upp av en oändlig mängd små subtila komponenter, som ofta brukar kallas för personkemi. Ett förtroende som uppstår genom att man som patient känner sig uppmärksammat och lyssnad på och att vårdgivaren utifrån det på ett förtroendefullt sätt ger råd och svar på oro, symtom och orsaker som föranledde mötet.

På samma sätt måste vårdgivaren känna förtroende för vårdtagarens berättelse och beskrivningar. Förtroende är något som uppstår när två parter på olika sätt kommunicerar, uppfattar och förstår varandra. När dialogen i stället blir envägskommunikation, eller när man inte blir lyssnad på eller helt enkelt inte förstår varandras behov, ja, då faller förtroendet platt till marken.

UNDER ÅRET HAR vi tyvärr upplevt att dialogen mellan privata vårdgivare och landstinget i Stockholm inte fungerat på det sätt vi förväntat. Förändringar i ersättningsmodellerna har genomförts utan konstruktiva och gemensamma samarbeten, våra synpunkter har inte blivit lyssnade på och många har känt sig överkörda. Förtroendet har fått sig en rejäl törn.

”Förtroendet för vården och välfärdens förmåga verkar vara lägre än någonsin.

Vi hoppas och tror att det kan återskapas framöver så att vi tillsammans kan bygga framtidens hälso- och sjukvård i länet.

Parallellt med detta har debatten om vinster i välfärden fortsatt där allmänhetens förtroende för den privat bedrivna vården framstått som lågt i medias beskrivningar, trots att alla fakta visar på motsatsen. Samtidigt läser vi dagligen om den offentligt bedrivna vårdens tillkortakommanden och beskrivningar av en arbetsmiljö som ter sig förfärlig och en patientsäkerhets-situation som undermålig.

Förtroendet för vården och välfärdens förmåga verkar vara lägre än någonsin. Vi hoppas och tror att det går att förändra den synen, för annars står vi utan medarbetare i hälso- och sjukvården i framtiden.

FÖRTROENDET MÅSTE ÅTERSKAPAS. Förtroendet för vården är en av våra viktigaste trygghetsfrågor. Förtroendet för vården som en attraktiv

och utvecklande arbetsplats måste finnas hos vår kommande vårdpersonal som ska välja sin utbildningsinriktning. Förtroendet mellan landsting och vårdgivare om att vi alla vill göra det bästa med våra gemensamma resurser måste säkerställas.

Vi har inte råd att fortsätta erodera vårt gemensamma förtroendekapital, det vore en katastrof för vårt samhälle. Förtroende är välfärdens viktigaste kapital – ett kapital värt att värna.

Jag kan med glädje och stolthet konstatera att förtroendet för Sophiahemmet är fortsatt stort, såväl hos studenter som vill utbildas sig på Sophiahemmet Högskola, som hos patienter som söker vård hos alla våra vårdgivare på Sophiahemmet Sjukhus. Ett förtroende som vi varje dag måste göra allt för att motsvara.

SLUTLIGEN VILL JAG passa på att tacka alla våra fantastiska medarbetare på Sophiahemmet

för det arbete som ni gör för alla våra studenter och patienter och önska alla en riktigt god jul och ett gott nytt år. ■



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

Innehåll NR 2 – 2015

Studerar studenter

Gästprofessor Max Scheja forskar om studenters lärande i högre studier. **sid 5**

Film lär ut miljötankande

Sophiahemmet AB tar nu nästa steg i miljöarbetet. All personal får en grundkurs i miljöarbete. **sid 10**

Internationellt utbyte

Högskolan har i dag student- och lärarutbyte med sju lärosäten och fler är på gång. **sid 14**

Porträttet: Jan Åke Lindgren

15 år som rektor för Sophiahemmet Högskola kan sammanfattas i utveckling och nytänkande. **sid 16**

Värdefullt: Överviktskirurgi

Gastric sleeve-operationen gav Brittis Lannerfors ett friskare liv och en helt ny garderob. **sid 18**

HLR-kunskap räddar liv

All personal på Sophiahemmet får lära sig hjärt-lungräddning. **sid 20**

Tradition:

Florence Nightingale var ingen offerande ängel, utan en kompetent och nytänkande kvinna. **sid 23**

Till sist

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



FOTO: LINDA DYBECK

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: Samir Soudah. Tryck: Elanders, Falköping. Kontakt: marknad@sophiahemmet.se

”Vilken fin arbetsplats vi har och vad många vi är!”

”Viktigt med samarbete mellan de olika enheterna. Fortsätt i denna anda!!”

”Inspirerande!”

Några av kommentarerna från utvärderingen som gjordes vid dagens slut.

Uppskattad medarbetardag

PATIENTSÄKERHET, MILJÖ och framtid stod i fokus när Sophiahemmet för andra gången anordnade en medarbetardag för samtliga cirka 200 anställda i aktiebolaget.

Chefläkare Jan Zedenius redogjorde för det ständigt pågående arbetet med patientsäkerheten, som redan i dag är hög men som alltid kan bli ännu bättre. Deltagarna fick se den nygjorda filmen om Sophiahemmets miljöarbete och

Sophiahemmets vd Peter Seger talade om framtid och visioner.

– Vi ser ett stort värde i att samla alla medarbetare för att lyfta viktiga frågor, säger Anna-Karin Falk, HR-chef på Sophiahemmet. Även utvärderingen av dagen visar att man tycker att det är både roligt och angeläget att få samlas kring det som engagerar för att tillsammans få bidra till Sophiahemmets utveckling, både för patienter och medarbetare. ■



Se filmen med Gudrun Abascal

GUDRUN ABASCAL, vårdchef på BB Sophia och tidigare även på BB Stockholm, går som många redan känner till i pension efter 45 år som barnmorska. Sophianytt har träffat henne för att prata om hur synen på barnafödande ändrats över tid och med det rollen som barnmorska. Hon avslöjar också vad hon ska göra nu.

Se filmen på Sophiahemmets hemsida, www.sophiahemmet.se ■



FOTO: LINDA DYBECK

Susanne tar över BB Sophia

VI GRATULERAR Susanne Albertsson som är ny vårdchef på BB Sophia från första oktober. Susanne har arbetat som barnmorska sedan 1999 då hon började på förlossningen på Danderyds sjukhus. Från första början har hon arbetat nära Gudrun Abascal, som nu går i pension.

– Ja, jag har gått i Gudruns fotspår från Danderyds sjukhus vidare till BB Stockholm och så nu här på BB Sophia. Vi delar samma värderingar och har byggt upp det här tillsammans så det känns som en naturlig fortsättning för mig att ta över som vårdchef efter henne.

– Jag är stolt över vår verksamhet och vad vi erbjuder i form av delaktighet, kontinuitet och hög medicinsk säkerhet. Jag är också stolt över att vi får så mycket beröm från nöjda föräldrar, säger hon. Nu vill jag bygga vidare på det som Gudrun har startat. Jag vill att BB Sophia ska vara den mest attraktiva förlossningskliniken både för föräldrar och för medarbetare. ■

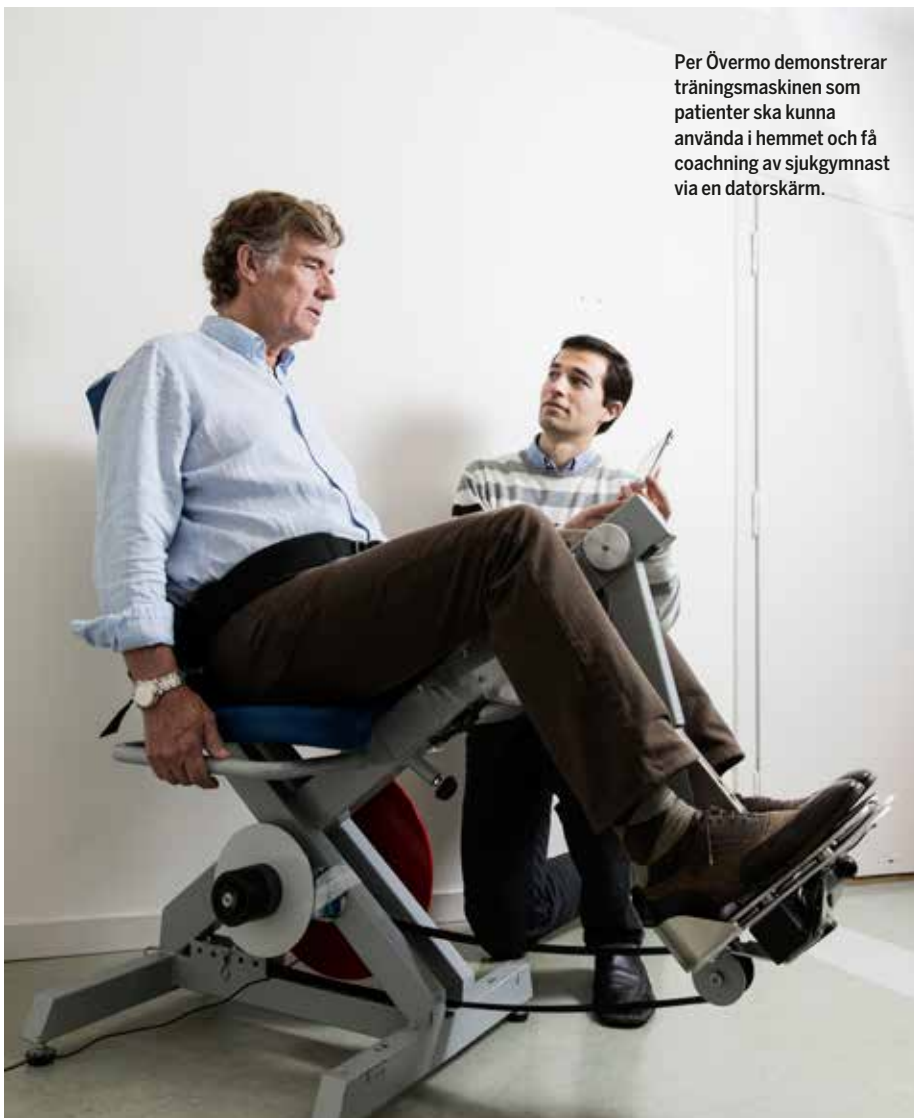


Fyra doktorer promoverades

ASA GRANSJÖ CRAFTMAN, Anna Swall, Helena Lööf och Karin Bergkvist vid Sophiahemmet Högskola, promoverades den 13 november vid Karolinska Institutets promotionshögtid i Blå hallen, Stadshuset. Information om avhandlingar och pågående forskningsprojekt presenteras under respektive forskares kontaktsida på www.shh.se/forskning ■

Aleris Medilab 40 år

ALERIS MEDILAB STARTADE 1975 och är nu, fyrtio år senare, en av Sveriges största leverantörer av laboratoriemedicinska tjänster. I dag har företaget 250 medarbetare och utför fem miljoner analyser per år. ■



Per Övermo demonstrerar träningsmaskinen som patienter ska kunna använda i hemmet och få coachning av sjukgymnast via en datorskärm.

Interaktivt hjälpmedel för strokepatienter

INOM KORT KOMMER Tesch Övermo Stiftelsens första produkt presenteras. Det är ett interaktivt motivationsprogram för strokepatienter bestående av en träningsmaskin och en dator uppkopplad till internet.

– Tanken är att patienten ska coachas i hemmet av sin sjukgymnast eller läkare via en datorskärm. Vi vet från otaliga studier att styrketräning är bra vid stroke och andra neurologiska sjukdomar, men att många patienter har svårt med motivationen. Det här är en god hjälp på vägen, säger Per Övermo som tillsammans med Per Tesch har grundat Tesch Övermo Stiftelsen som har till syfte att bidra till forskning för en bättre muskelhälsa.

Intresset för stiftelsens arbete är stort, enligt Per Övermo.

– Det är lätt att förstå vilken nytta vår produkt kan göra och många både inom vården och utanför, till exempel teknikföretag, vill bidra antingen med pengar eller med mantimmar.

Att stiftelsen finns under Sophiahemmets tak är en stor fördel.

– Vi har ett bra samarbete med Husläkarmottagningen Sophiahemmet, till exempel kommer patienterna i Magnus von Arbins studie om förmaksflimmer därifrån. Vi ser också fram emot att samarbeta med Sophiahemmet Högskola i kommande projekt, förklarar Per Övermo. ■



Beställ årsredovisningen!

I SOPHIAHEMMETS ÅRSREDOVISNING för 2014 kan du läsa om året som gått och vilka som var de viktigaste händelserna. Årsredovisningen laddar du ner från hemsidan www.sophiahemmet.se/2014 eller via e-post: medlemsservice@sophiahemmet.se ■

Kunskapsbrist om manlig bröstcancer

UNDER FYRA HÖSTVECKOR identifierade Christina-kliniken fem fall av manlig bröstcancer. Det är



ovanligt många, i vanliga fall handlar det om någon patient per år. Christinakliniken har även diagnostiserat ovanligt många kvinnor med bröstcancer just i år.

– Det behövs mer kunskap om manlig bröstcancer. Sjukdomen är ovanlig

och det gör att många läkare inte ens tänker på bröstcancer när de träffar patienten, säger Magnus Bäcklund, överläkare och onkolog.

Två av de drabbade männen var under 50 år, vilket också det är ovanligt. För några av patienterna hade sjukdomen dessutom spridit sig till lymfsystemet.

Bröstcancer är den vanligaste cancerformen bland kvinnor och drabbar cirka 8 000 varje år. Men vad inte många vet är att också män kan få bröstcancer. Årligen upptäcks mellan 35 och 40 fall av manlig bröstcancer i Sverige.

Man vet i dag inte så mycket om bröstcancertumörer hos män, men man tror att uppkomsten skiljer sig från den kvinnliga varianten. Trots det behandlas män med samma metoder som kvinnor. Något som bidrar till att dödligheten i bröstcancer är högre hos män.

– Det är därför viktigt att kunna diagnostisera männen i ett tidigt skede, säger Magnus Bäcklund. ■

Lärandets pedagogik

Studenter lär sig inte alltid på det sätt som lärarna tror.

Text: Inger Sundelin

STUDENTERS LÄRANDE kan se helt olika ut. Och många gånger helt annorlunda än vad lärarna tror. Det säger Max Scheja, Sveriges ende professor i högskolepedagogik och sedan en tid gästprofessor vid Sophiahemmet Högskola. Han forskar om studenters lärande i högre utbildning.

– Jag studerar hur studenternas läroprocesser ser ut. Hur de tänker kring lärande och hur deras förståelse för det de lär sig på högskolan utvecklas och omsätts i praktiken.

Det finns mycket forskning som visar att studenter har olika sätt att lära sig, och många gånger på helt andra sätt än vad lärarna tror.

– Det här är förstås en stor pedagogisk utmaning för högskolan, förklarar Max Scheja. Och i takt med att medvetenheten blir större om att studenter har olika läroprocesser har också undervisningen förändrats.

ETT ALLT VIKTIGARE inslag i dagens högskoleundervisning är seminariet där studenterna aktivt bidrar med egna tankar och erfarenheter.

– Vid ett seminarium är studenternas egna tankar och erfarenheter viktiga. De får här möjlighet att fundera över vad olika former av kunskap, till exempel om omvårdnad, innebär både i ett teoretiskt perspektiv och för sin kommande yrkesutövning.

– En undervisningsform som det talas mycket om är det så kallade ”Flipped classroom”. Det innebär att till skillnad från en traditionell föreläsning, så kommer studenterna pålästa till undervisningstillfället och berättar för läraren vad de har förstått av vad de har läst. Det gör att läraren får en bättre inblick i hur studenterna tänker, kan föra en diskussion med studenterna och att studenterna genom diskussionen får en bättre förståelse för vad de egentligen kan. Men det innebär inte att högskolan ska sluta använda föreläsningar i undervisningen. Det behövs både och, inte antingen eller, anser Max Scheja.

– På Sophiahemmet Högskola är min roll i första hand att vara handledare och kollega i olika pågående forskningsprojekt. Jag finns nu med som pedagogiskt stöd i fyra spännande projekt.



Det första forskningsprojektet handlar om ambulanssjuksköterskornas professionella utveckling och vilket stöd de behöver för att växa in i sin yrkesroll.

Det andra projektet är inriktat på hur studenterna lär sig i kliniska sammanhang. Här används en särskild teknik för att samla in data genom bland annat mobilenkäter.

Det tredje projektet rör triagering, bedömning av skadade på till exempel en olycksplats.

Där vill vi ta reda på om simuleringar i datormiljö, Virtual Reality, kan vara ett alternativ till andra simuleringsövningar.

Det fjärde projektet har fokus på hur sjuksköterskestudenterna upplever det självständiga arbete som de genomför i slutet av sin utbildning. Hur de ser på nyttan av det självständiga arbetet och kommande yrkespraktik – och hur den kopplingen kan göras ännu tydligare. ■



Operationsavdelningen består av 50 medarbetare. Avdelningen har sju operationssalar och kommer att kunna genomföra 7 000 operationer per år från och med 2016.

Nytt tänk ger vässat team

Operationsavdelningen genomgår just nu en stor förändringsresa. Målet är att få en effektivare organisation och bred kompetenshöjning anpassad för en högspecialiserad vård. **Text:** Inger Östman

En av anledningarna var önskemål om en utökad, bred spetskompetens. Operationsstart i tid och kortare ställtider mellan operationerna, säger Thomas Johansen, chefsjuksköterska.

– Vårdgivarna opererar mellan åtta och fyra och vill utnyttja tiden fullt ut. Om inte kniven är i gång klockan åtta; vad är hindret? Nu ska vi lättare upptäcka var det brister.

När operationsavdelningen på Sophiahemmet invigdes för åtta år sedan var den landets modernaste med den senaste tekniken.

– Vården blir mer och mer högspecialiserad med nya instrument och teknisk apparatur som slimmare och effektiviserar, fortsätter han.

Samtidigt som de tekniska landvinningarna innebär ny och bättre vård ställs det krav på organisation och kompetens, att den håller jämna steg – allra helst ligger i framkant. Det dagliga arbetet standardiseras nu genom en rad förändringar. Ett är ”kompetenta team”, en pilotstudie som påbörjas i november.

– Två team arbetar med operationer medan ett tredje agerar på avstånd och har full koll på vad som händer i respektive sal, samtidigt som de förbereder nästa operation; de patienter som står på tur. Kort sagt kan man säga att tre operationsteam ansvarar för två operationssalar.

Uppdelningen av patienterna ändras så att icke-opererade och opererade finns i separata salar, inte tillsammans som tidigare. Var varje patient befinner sig blir mer överskådligt.

För att kunna hålla koll på processen har

monitorer satts upp där teamen kan följa hela operationsflödet. Även postoperativa enheten och sterilen får total översikt. Flödet blir enklare och patientsäkerheten stärks.

Om någon i teamet får förhinder finns extrapersonal i ledningen som kan rycka in. Thomas Johansen är till exempel utbildad anestesijuksköterska.

– Dessutom får alla vårdgivare en egen person att kontakta angående önskemål och krav. Allt det här gör att vi får koll på logistik och behov, på lagerhållningen och i vilken fas respektive operationssal befinner sig i processen.

För personalen, totalt ett 50-tal, har man infört en ny informationstavla som visar vilka som är tjänst just den dagen. Där samlas alla innan dagens arbete börjar.

I mars 2016 ska omorganisationen utvärderas, men förändringsarbetet ska fortsätta.

– Då ska vi vara top of the line. Och alla är delaktiga, säger Thomas. ■



Thomas Johansen.

5 genomförda åtgärder:

- Tydligare schemaläggning.
- Kompetenta team med koll på arbetsgången.
- En operationsguide på Ipad, tillgänglig för alla, med operationsinstrument och tydliga bilder för varje ingrepp.
- Monitorer där alla kan följa processen.
- Få vikarier. Kompetensen ska finnas i ledningen som rycker in vid behov.

”En ovanligt smidig omorganisation”

Viktigt avsätta tid och resurser för att kommunicera vad som sker och varför.

ANNA ORBE är konsult och har varit med sedan projektets start, våren 2015. Arbetet började med att hon och en resursgrupp – bestående av Lena Samson, anestesijuksköterska, Elzbieta Larsten, operationssjuksköterska, Åsa Nyman, undersköterska och Annicka Holtenkrans, undersköterska sterilen. Resursgruppen sorterade den lista med ett 100-tal punkter som alla medarbetare gemensamt kommit fram till under en gemensam planeringsdag i mars.

– Det har inte varit så mycket ”beta av punkter” utan mer att se på helheten, säger hon.

A och O var samarbete. Arbetet på operation ska flyta perfekt.

– Börjar man för sent drabbas hela dagen. Och



Anna Orbe.

att arbeta under tidspress är aldrig bra, vare sig för vårdgivare eller patient. Stress ökar risken för att en viktig aspekt i samarbetet går förlorad. Det ska helt enkelt bli lugnare, men

effektivare. Under tiden skapas ett tajtare arbete där alla blir duktigare och snabbare på att se vad som behöver göras.

Omorganiseringen har gått fort.

– Generellt har alla förändringar samma problem: bristande kommunikation. Det är viktigt att nå ut till alla. På Sophiahemmet har allt dessutom gått ovanligt snabbt. Jag vill ge en eloge till ledningen som klokt nog avsatte resurser för att kommunicera vad som var på gång, och varför. ■

KRÖNIKA



► Åsa Larsson, biträdande sjukhuschef

Våra patienter och deras anhöriga är oerhört nöjda med vården de får hos oss. Det vet jag genom alla berättelser som jag får återberättade för mig av er som arbetar här. Patienterna uppskattar vår professionalism, tillgänglighet och engagemang: att de blir sedda som patienter, att alla tar i handen och hälsar och säger att de är välkomna. Enkla handlingar som handlar om respekt och kommunikation och som borde vara självklara inom all hälso- och sjukvård. Våra patienter upplever att vi har ordning och reda och att vi värnar om vår unika miljö.

Trots alla larmrapporter i media om katastroflägen och personalkriser inom sjukvården så kan Sophiahemmet känna stolthet över att 98 procent av patienterna rekommenderar Sophiahemmet. Men självklart är vi inte ofelbara, vi kan också göra fel och när det sker har vi rutiner för det, rutiner som alla känner till och ska följa. Vi skriver avvikelserapporter för att förbättra arbetssätt och förändra rutiner där det krävs för att öka patientsäkerheten. Vi har medarbetare med kompetens att skriva händelseanalyser och

de finns till förfogande för vår egen organisation eller för vårdgivare som exempelvis behöver hjälp med en händelseanalys vid en Lex Maria-anmälan.

Arbetet för att öka patientsäkerheten är en högst aktuell fråga i samtliga landsting och regioner i landet. Stockholms läns landsting har en nollvision mot vårdskador inom hälso- och sjukvården. Målet är att förhindra att patienter drabbas av skador som går att undvika i samband med vård och behandling. Vårdgivare ska förebygga vårdskador, utreda händelser och se till att patienter erbjuds en god och säker vård. De ska säkerställa att regelverk och riktlinjer för patientsäkerhet följs, men också kontinuerligt kontrollera, följa upp och förbättra patientsäkerheten och vårdens kvalitet.

DET ÄR EN skarp signal och en stor utmaning som innebär att varje vårdgivare och medarbetare måste arbeta med förbättringar för att minska alla undvikbara vårdskador. Det som tidigare sågs som en ofrånkomlig komplikation ses alltmer som en skada, som många gånger hade kunnat undvikas. Och drivkraften till förändring ska vara att minska antalet vårdskador, inte att spara pengar och minska antalet vårdplatser.

På vår hemsida www.sophiahemmet.se finns patientsäkerhetsberättelsen publicerad. Sammanställningen beskriver kvalitetsarbetet vid Sophiahemmet med särskild inriktning på patientsäkerhet. Hög kvalitet måste vara något som genomsyrar hela organisationen och därför måste kvalitetsarbetet finnas med i vardagen, hos varje vårdgivare, på vårdavdelningen och i operationssalen. Med en öppen dialog och en förbättringskultur där hela teamet är delaktigt från samtliga yrkeskategorier i organisationen, då lyckas vi och fortsätter ha fina höga siffror på utvärderingar. På föregående uppslag berättar

Patientsäkerhetsberättelse



Sophiahemmet
2014

SOPHIA HEMMET
SJUKHUS

vi om hur Sophiahemmets operationsavdelning är i gång med ett långsiktigt och omfattande förbättringsarbete.

NI HAR VÄL inte missat att det nu är mindre än ett år tills Nya Karolinska Solna slår upp dörrarna. Först på plats till nästa höst i det nybyggda universitetssjukhuset är tema Barn och Kvinnosjukvård och tema Hjärta-Kärl. Därefter sker en successiv inflyttning där hela universitetssjukhuset ska vara i full drift 2018. ■

”Arbetet för att öka patientsäkerheten är en högst aktuell fråga i samtliga landsting och regioner i landet



Lena talade om hudsjukdomar

LENA HOLM, verksamhetschef vid hudkliniken på Sophiahemmet var en av föreläsarna på tidningen Dagens Medicins seminarium om hudsjukdomar den 19 november.

Under en eftermiddag fick hon tillfälle att prata om sin egen specialitet atopiskt eksem, även kallat böjveckseksem, och om ansiktsdermatoser och svampinfektioner.

Föreläsningarna vände sig till allmänläkare. Målet var att ge dem fördjupade kunskaper i hur de ska diagnostisera och behandla de vanligaste hudsjukdomarna men även att klara ut vem som ska göra vad inom hudsjukvården.

– Det finns ett behov att tydliggöra vilka sjukdomar och tillstånd husläkarna ska behandla och vilka patienter som de bör remittera till en specialist, säger Lena Holm. ■



Axlar och knän i fokus

SENASTE RÖNEN OM axelinstabilitet och korsbandsskador var några av ämnena vid 6th Stockholm Arthroscopy and Rehabilitation Conference i oktober.

Totalt medverkade 25 internationella och svenska experter på konferensen som hölls i Sophiahemmet Högskolas lokaler.

– Bland annat presenterade professor Gordon MacKey från Skottland intressanta studier om invärtes stabilisering (internal bracing) i samband med axel- och knäoperationer i stället för gips eller ortos, och Mats Brittberg, som är ledande inom svensk broskforskning, berättade om behandling av broskskador, säger Björn Engström, överläkare vid Capio Arthro Clinic och en av initiativtagarna till konferensen.

Totalt deltog ett hundratal läkare och sjukgymnaster under de två konferensdagarna. ■

Bebisrekord på BB Sophia

HARALD ALMSTRÖM, vd och chefläkare för BB Sophia, är nöjd med utvecklingen för förlossningskliniken första 18 månader:

– Det ser bra ut, i september föddes den 5 000:e bebisen här på BB Sophia, säger han. Antalet förlossningar ökar stadigt, och i juli, när andra kliniker hade sommarstängt, slog vi

rekord med 340 förlossningar. Så vi närmar oss det primära målet med över 300 förlossningar i månaden.

– Sedan vi fick tilläggsuppdraget från landstinget och får ta emot födande kvinnor från vecka 32 har vi också märkt en markant ökning av läkare som vill arbeta hos oss, fortsätter Harald Almström. ■

Ny vd för Capio Arthro Clinic

I SEPTEMBER TILLTRÄDDE Karna Karlsson som vd för Capio Arthro Clinic.

Hon är utbildad fysioterapeut och har lång erfarenhet inom yrket, bland annat som rehabchef på Capio Arthro Clinic de senaste fem åren. Nu tar hon över en växande verksamhet, inte minst genom förvärv av kliniker på Bosön och vid Globen.

Den stora utmaningen under den närmaste tiden blir att anpassa kliniken till vårdvalet inom fysioterapi. En svårighet är att den avancerade kirurgi som Artrokliniken är specialiserad på inte ersätts fullt ut inom vårdvalssystemet.

– Vi måste därför titta på hur vi ska kunna jobba smartare. Vi behöver både öka intäkterna och vidareutveckla vår forskningsverksamhet, säger Karna Karlsson. ■

Ny ordförande för sjuksköterskekåren

CHRISTINA JANSSON är ny ordförande för Föreningen Sophiahemmets Sjuksköterskekår. Christina är leg. sjuksköterska och kvalitetssamordnare på Sophiahemmet. Hon har nyligen tagit en magisterexamen inom omvårdnadsvetenskap med inriktning mot patientsäkerhet.

Vad är Föreningen Sophiahemmets Sjuksköterskekår?

– En förening för alla Sophiasysstrar; alltså alla som har avslutat en grundutbildning till sjuksköterska vid Sophiahemmet. Den ska ta tillvara Sophiasysstrarnas intressen, stimulera till en god kåranda och verka i



enlighet med Sophiahemmets värdegrund.

Vad ser du som din viktigaste uppgift?

– Att hålla ihop och värna om kåren. I dag har vi nära 2 500 medlemmar men självklart vill vi bli fler medlemmar och stimulera till utveckling av nätverket. Sjuksköterskekåren ger en unik möjlighet att hålla kontakten och få träffa tidigare studiekompisar och nya bekantskaper med samma utbildningsbakgrund. Vore roligt om alla Sophiasysstrar, som inte redan är med i kåren, hörde av sig.

Vill du bli medlem? Mejla Christina Jansson direkt: christina.jansson@sophiahemmet.se ■



Viktiga milstolpar i Sophiahemmets miljöarbete

2002

- Miljöutredning.
- Beslut fattas om miljöcertifiering.

2004

- Miljöcertifiering av sjukhuset.
- Köket börjar med insamling av matavfall.

2006

- Egen kvalitets- och miljösamordnare.

2007

- Övergång till fjärrvärme.

2009

- Egen utbildning i Miljö samt Läkemedel & miljö.

2010

- Högskolan miljöcertifieras.
- Samtliga utfasningskemikalier kasseras.

Arbete för miljöns bästa

Miljö och hälsa går hand i hand, säger Christina Jansson i filmen om Sophiahemmets miljöarbete. Filmerna, som ska ge alla anställda en grundläggande kunskap i miljöfrågor, är en del i Sophiahemmets långsiktiga satsning på miljön.

Text: Inger Sundelin Foto: Ola Johansson

För Sophiahemmet är det ett självklart val att arbeta med miljöfrågor.

– Hälsa och miljö går hand i hand och vi vill aktivt medverka till en hållbar och hälsosam livsmiljö genom att göra väl genomtänkta val på alla nivåer, säger Christina Jansson, kvalitetssamordnare på Sophiahemmet.

Arbetet började redan 2002 med en grundläggande miljöutredning och två år senare blev sjukhuset miljöcertifierat. Det är ett bevis på att Sophiahemmet uppfyller högt ställda krav och arbetar aktivt med att minska miljöpåverkan.

– Vi har identifierat tre områden där vi har vår största miljöpåverkan och där vi kan förbättra oss: koldioxidutsläpp, resurshantering och utsläpp till vatten.

Redan från början har representanter från de olika verksamheterna funnits med i miljöarbetet och i dag finns det ett miljöombud inom varje verksamhet. Alla miljöombud, chefläkare Jan Zedenius och Christina Jansson träffas fyra gånger per år. Syftet med mötena är att dela erfarenheter mellan enheterna, ta upp förslag och idéer som exempelvis kommit in från verksamheterna – och inte minst rapportera om sådant som inte fungerar.

– Ett konkret exempel är Operations-

avdelningen som efter ombyggnaden blev av med sitt miljö-rum och inte kunde sortera sitt avfall som tidigare. Frågan togs upp av avdelningens miljöombud och snart hade Operation fått ett miljörum igen, berättar Christina.

Det är mot bakgrund av miljömålen som Sophiahemmet har tagit fram filmerna ”Sophiahemmets miljöarbete”. Den visar hur alla medarbetare kan bidra till en bättre miljö. Det kan handla om enkla saker som att ta trappan istället för hissen eller mer komplexa som att samla in matavfall som i sin tur, när det omvandlas till biogas, driver bussar i Stockholm.

Målet är att alla anställda vid Sophiahemmet ska få en grundläggande kunskap i miljöfrågor genom att se filmerna och sedan svara på ett antal frågor.

– Filmen har blivit väldigt uppskattad, berättar hon, och flera som har sett filmerna har tagit kontakt och vill bli miljöombud.

Nästa stora uppgift för miljögruppen är att identifiera de långsiktiga miljömålen för perioden 2017–2022.

– Målen ska vara utmanande, engagerande och mätbara. Det är bara genom att sätta ribban högre för varje gång som Sophiahemmets miljöarbete kan bli ännu bättre, säger Christina Jansson. ■

Thomas och Anna vill få alla med på miljötaget



Thomas Lundin, driftansvarig för internservice och konferenssamordnare på Sophiahemmet Högskola, vad ser du som din viktigaste uppgift som miljöombud?

– Förutom tillsyn och rutiner kring miljösortering arbetar jag för att sprida kunskap och öka intresset kring miljöarbetet. För att utveckla och fortbilda mig deltar jag på miljöseminarier och går på studiebesök.

Vad har miljöarbetet lett till rent konkret?

– Att sortera vårt avfall har blivit en naturlig del av miljöarbetet. Vi har minskat pappersförbrukningen och just börjat med insamling av matavfall. Vår resepolicy har uppdaterats så att vi i första hand ska åka tåg och använda kollektivtrafiken.



Anna Nilsson, sjuksköterska på Hälsocentralen, vad ser du som din viktigaste uppgift som miljöombud?

– Att få alla mina arbetskamrater med på ”miljötaget” och att förmedla den kunskap vi får genom miljögruppen.

Vad har miljöarbetet lett till rent konkret?

– Medarbetarna på Hälsocentralen är jättestolta på avfallssortering. Vi har nästan inga avvikelser när det gäller miljöarbetet.

2011

- Samtliga miljömål för perioden 2007–2011 uppnås.

2012

- Nya miljömål för perioden 2012–2016.

2013

- Övergång till fjärrkyla.

2014

- Öron-näs-halskliniken miljöcertifieras.
- Matavfall från patientmaten samlas in.

2015

- NeuroClinic miljöcertifieras.
- Ny Miljöutbildning.
- Insamling matavfall Högskolan och Försäkringsmottagningen.

2016

- Avtal om Grön el.

Nytt från Högskolan

KRÖNIKA



► Jan Åke Lindgren, rektor

När nyårsklockorna ringer in det nya året är det också signalen för att min tid som rektor vid Sophiahemmet Högskola är slut. Jag kommer då att ha varit rektor i 5 625 dagar, eller exakt 135 000 timmar, sedan jag tillträdde den 7 augusti 2000. En ansenlig tid.

Av alla examenshögtider, styrelsemöten, möten med studenter, nattjobb under lampans sken med budgetunderlag och årsredovisningar till regeringen och mycket, mycket annat. Vad minns jag egentligen av den tiden? Här kommer några axplock!

Ett tidigt minne är när vi lämnade in ett anbud till Stockholms läns landsting om ett uppdrag att kompletteringsutbilda sjuksköterskor med äldre sjuksköterskeexamen för att de skulle kunna avlägga en kandidatexamen i omvårdnadsvetenskap.

Det var på våren 2001 men processen drog ut på tiden och när beskedet kom att vi hade fått uppdraget var det nästan sommar. Så det blev några hektiska månader och inte så mycket semester innan utbildningen drog i gång i september. I dag har vi utbildat över mer än 700 av landstingets sjuksköterskor.

Och tack vare detta uppdrag kunde vi starta en utbildningsplattform och utveckla en virtuell utbildningsmiljö.

Vi var tidigt ute med nätbaserad utbildning och det var tack vare det som vårt samarbete med Stiftelsen Silviahemmet kom i gång 2004. HM Drottning Silvia besökte högskolan vid ett öppet hus 2003, då studenterna berättade om hur det var att studera i Sophia Education Online, högskolans virtuella utbildningsmiljö.

Kort därefter fick jag tillfälle att redogöra för drottningen hur en nätbaserad utbildning av Silviasystrar skulle kunna utformas. Och året därpå startade vi utbildningen som vi fortfarande driver.

Invi gningen av våra nybyggda utbildningslokaler i september 2007 kommer jag aldrig att glömma. Nu var vi en riktig högskola!

Vid invigningen talade både HM Drottning Silvia och prinsessan Christina, fru Magnuson. Jag minns också när Sophiahemmet Högskola och Ersta Sköndal Högskola (ESH) hade kommit väl ut i Vetenskapsrådets utvärdering av vårdforskningen i Sverige 2012.

Jag och ESH:s rektor lyckades då få till ett möte med dåvarande statssekreteraren vid Utbildningsdepartementet, Peter Honeth. När vi en stund senare lämnade mötet hade vi fått indikationer på att vi från och med 2014 skulle få statligt forskningsstöd. Vi var glada som två småpojkar, och så blev det!

SLUTLIGEN VILL JAG nämna tre personer som har betytt mycket för högskolans utveckling och



som gör mig extra varm om hjärtat; prinsessan Christina fru Magnuson som alltid ställt upp och delat ut tusentals broscher och diplom vid högskolans examenshögtider under de här åren. Per Lundberg, före detta ordförande för Sophiahemmet, ideell förening för stöd och uppmuntran samt för alla spirituella tal i Blå hallen. Och sist men inte minst, Högskolenämndens tidigare ordförande Curt Sjöo som alltid höll sig väl informerad om högskolans verksamhet och stöttade mig i vått och torrt.

Så vill jag tacka alla nuvarande och tidigare medarbetare för er entusiasm, kreativitet och förmåga, men också för alla trevliga och inspirerande samtal om allt mellan himmel och jord som vi har haft genom åren.

Och, tack Sophiahemmet för förtroendet!

” Vi var tidigt ute med nätbaserad utbildning och det var tack vare det som vårt samarbete med Stiftelsen Silviahemmet kom i gång 2004.



Maria Kumlin, nyinstallerad professor i medicinsk vetenskap gratuleras av Högskolans rektor Jan Åke Lindgren.

Högtidlig professorsinstallation

TRE NYA PROFESSORER installerades när Sophiahemmet Högskola firade Akademisk Högtid i början av oktober: Maria Kumlin, professor i medicinsk vetenskap, Björn Fossum, professor i omvårdnadsvetenskap och Unn-Britt Johansson, professor i omvårdnadsvetenskap.

Högskolans rektor professor Jan Åke Lindgren installerade de tre nya professorerna och välkomnade även SHH:s gästprofessorer, docenter och medicine doktorer.

– Det var fantastiskt roligt att tillsammans med inbjudna gäster och högskolans medarbetare få fokusera på våra kompetenta forskare och glädja oss över högskolans utveckling, säger Jan Åke Lindgren.

På högskolans hemsida kan du se en film från högtiden: www.shh.se ■



Hur är det att vara sjuksköterska?

Vi frågar Olliver, Fanny och Malisa som tog sjuksköterskeexamen från Sophiahemmet Högskola i våras. **Text:** Elin Nordström

Alla tre arbetar numera som sjuksköterskor på Infektion, avdelning fyra på Danderyds sjukhus. Vi vill veta om jobbet är som de förväntade sig att det skulle vara.

Olliver Pärnänen:

– Jag hade ingen aning om hur det skulle bli. Det här är min första anställning inom vården så jag kände att det kunde bli lite hur som helst. Visst är det saker jag skulle kunna göra bättre eller mer effektivt, men jag blir sakta men säkert bättre och säkrare i allt jag gör.

Vilka är dina största utmaningar på jobbet?

– Att identifiera mina styrkor som sjuksköterska har varit det enkla. Att effektivisera det jag är bra på och utnyttja det så mycket som möjligt. Det svåra har varit att identifiera mina svagheter och då ta ett steg tillbaka när det behövs.

Fanny Jonsson:

– Ja! Och faktiskt lite bättre tror jag. Det är fantastiska

kollegor och en väldigt spännande arbetsplats.

Vilka är dina största utmaningar på jobbet?

– När det hopar sig och man drunknar i saker att göra så finns det två saker att tänka på: prioritera rätt och sen att kunna delegera saker till kollegor och faktiskt lita på deras kompetens och att det blir gjort på rätt sätt. När man har sina patienter blir man lite kontrollgalen och då måste man komma ihåg att vi alla är kompetenta och duktiga.

Malisa Eliasson:

– Både och måste jag nog säga. Jag försökte att inte måla upp en bild av hur det skulle bli. Jag oroade mig mycket för att prata i telefon med patienter och anhöriga men det gick bättre än vad jag trodde.

Vilka är dina största utmaningar i jobbet?

– Att be om hjälp när man känner att tiden inte riktigt räcker till.

Välbesökt Öppet hus på högskolan

DEN 23 SEPTEMBER höll Sophiahemmet Högskola Öppet hus med information om sjuksköterskeprogrammet. Många intresserade besökare tog chansen att titta på högskolans lokaler och samtidigt ta reda på mer om utbildningen. På de olika informationsstationerna gavs möjlighet att träffa studievägledare, lärare och studenter och det fanns även

prova-på-moment som ingår i utbildningen, vilka var populära bland besökarna.

– Fantastiskt roligt med ännu ett välbesökt Öppet hus! Alla informationsstationer hade verkligen fullt upp med att tala med de presumtiva studenterna, säger studievägledare Gerd Johansson Hellman. ■

Reviderad bok

BEATA MOLIN OCH Marie Therborn, lärare i läkemedelsberäkning vid Sophiahemmet Högskola, har kommit ut med en ny reviderad upplaga av boken "Träna läkemedelsberäkning". Boken vänder sig främst till studerande på sjuksköterskeprogrammet. ■



Hälsoteknik i fokus

SMARTPHONES, AKTIVITETSARM BAND och annan bärbar teknologi kan vara ett effektivt sätt att främja människors hälsobeteende. Det konstaterade Matthew P. Buman, Ph.D. Assistant Professor vid Arizona State University, USA, när han medverkade vid seminariet Smartphones and Wearables: Health Promotion Across the 24 hours" som Sophia Step Study forskargrupp vid Sophiahemmet Högskola arrangerade i början av oktober.

Professor Buman talade om aktuell forskning om användning av smartphones och bärbar teknologi för att främja hälsobeteende under 24 timmar, avseende bland annat sömn, stillasittande och fysisk aktivitet. Han visade också forskningsresultat som visade att produkterna är pålitliga och ger hög noggrannhet till exempel vid stegregistrering.

– Forskningen visar att fysisk aktivitet på måttlig till intensiv nivå ger hälsovinster och en avgörande faktor är att minska stillasittandet, konstaterade han.

Han berättade också om pilotprojektet "Stand and Move" som pågår vid universitet. Det är ett försök att få kontorsarbetare att minska stillasittandet med hjälp av en ny typ av stående arbetsplatser. ■

Marie Son
kontrollerar luftvägarna på
patient och lä

Jun Yan och Li feng Zhang, lärare från Sun
Yat-sen University blev väl omhändertagna
av Högskolans Karin Casten Carlberg och
Liselotte Egeland.

Lärare från Kina gästade Högskolan

Nu är Sophiahemmet Högskolas internationaliseringsprogram med student- och lärarutbyte i full gång. I september fick Högskolan besök från Kina. Utbyte pågår även med Tanzania, Indonesien och flera länder i Europa. **Text:** Jens Ekelund **Foto:** Linda Dybeck

Lärar- och studentutbyten med högskolor och universitet i andra länder har funnits under många år, men Sidafinansierade Linneaus-Palmeprogrammet är något nytt för Sophiahemmet Högskola. Syftet med programmet är att knyta kontakter och utbyta erfarenheter mellan lärosäten i Sverige och i utvecklingsländer.

Valet föll på Kina och för tre år sedan började Karin Casten Carlberg, adjunkt och internationell koordinator på sjuksköterskeprogrammet, att dra i trådarna med Sun Yat-sen University i Guangzhou.

– Vi väckte ett intresse hos dem och hade mejlkontakt. I november 2013 åkte Anders Rüter och jag till Kina på ett första kontaktbesök och lade upp riktlinjer och skrev kontrakt. 2014 kom deras rektor och biträdande rektor på besök till oss och vi fortsatte att diskutera samarbetet. Sedan sökte vi pengar för att starta det riktiga utbytet, berättar Karin Casten Carlberg.

UNDER HÖSTEN 2015 har två lärare från Kina, Jun Yan och Li feng Zhang, gästade högskolan under tre veckor. Deras huvudsakliga uppgift var att undervisa och föreläsa.

– De undervisade i hur man designar en studie, i general nursing, men även i olika teoretiska modeller samt behandling av olika långvariga, kroniska sjukdomar. De var också med när högskolan hade öppet hus för framtida studenter och berättade om möjligt utbyte i Kina, förklarar Liselotte Egeland,

som är övergripande ansvarig för internationaliseringsarbetet.

– Det gick jättebra! De var väldigt kunniga, hade mycket att ge och talade utmärkt engelska. Och det har varit ett stort intresse för dem, säger Liselotte.

Förutom undervisning ingick även studiebesök. Kvinnorna besökte bland annat en palliativ vårdavdelning, en vårdcentral och Danderyds sjukhus.

VID INTERVJUN BERÄTTADE Li feng om sina intryck av svensk sjukvård, bland annat att lokalerna är mycket bra, att det är tyst och att den tekniska utrustningen är imponerande.

– Det finns fler sjuksköterskor här än i Kina och de har tillräckligt med tid att prata med patienterna. Den tiden finns inte hos oss, berättade hon.

Och Jun blev närmast chockad av den palliativa vårdavdelningen:

– Jag trodde att den skulle vara fylld av döende människor med mycket smärta, men det var så kärleksfullt, varmt och fridfullt.

– Vi har lärt oss mycket här och så småningom kan vi introducera saker på hemmaplan som vi sett här, sade Li feng.

I november fortsatte utbytet med två svenska lärare som åkte till Kina. I framtiden kan det bli aktuellt med studentutbyte.

– Vi hoppas att det ska komma i gång med fyra studenter som skickas ut och tas emot varje år och att detta blir en tradition under fem, sex år framöver, säger Liselotte. ■

Fakta om Erasmusutbyte och Linneaus Palmeprogrammet

Under det första året som Erasmuspartner har högskolan tecknat sju avtal med lärosäten i Norge, Spanien, Finland, Belgien, Irland och Österrike. Fler är på gång. Med Erasmusutbytet får studenter möjlighet att under framför allt termin 4 och 5 studera utomlands i två eller tre månader. Linneaus-Palmeprogrammet har tydliga mål och riktlinjer. Ett projekt sträcker sig som längst över åtta år, men det går förstås att starta samarbeten med nya länder och universitet.

Först Tanzania – nu också Indonesien

JASON MURPHY, ADJUNKT på Sophiahemmet Högskola, är ansvarig för internationella studentutbyten. Han berättar att högskolan under många

år haft ett samarbete med Nkinga sjukhus och sjuksköterskeskola i Tanzania.

– Vi har nyligen även etablerat ett samarbete med Salvation Army's Woodward Hospital and the Nursing Academy i Palu, Indonesien.

Det startade tack vare att en Sophiasyster, känd från SVT-serien

"Familjer på äventyr", hade surfat in på Högskolans hemsida och sett högskolans omfattande satsning inom internationalisering och internationellt

samarbete. Hon tog då kontakt för att se om det möjligtvis fanns ett intresse att skicka studenter.

– Naturligtvis var vi intresserade. I och med att jag har hand om utbytet med Tanzania och i augusti-september reste

jag och två studenter dit, säger Jason Murphy. ■



Lärarutbyte med Irland

SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA OCH Royal College of Surgeons in Ireland, RCSI, har tecknat ett samarbetsavtal. Det handlar om lärarutbyten som ska

vara i minst två dagar och innehålla minst åtta timmars undervisning. Så här långt har Lise-Lotte Franklin-Larsson, lärare på AAU, varit i Dublin och undervisat 200 studenter. Från RCSI har Chanel Watson gästade Stockholm och haft en föreläsning

om "Ethical principles and relevance to clinical practice".

– Föreläsningen hölls i programmet Master of Science in Nursing

– palliative care. Chanel Watson var även med på seminarier inom etikämnet, berättar Anna Klarare, som är programledare för det engelskspråkiga

magisterprogrammet i palliativ vård.

I november åker Louise Edlund för att besöka RCSI:s kommunikationsavdelning i sin roll som informationsansvarig.

– Vår förhoppning är att utbyten framöver ska berika Sophiahemmet Högskola och Royal College of Surgeons in Ireland såväl pedagogiskt som utvecklings- och forskningsmässigt, säger Anna Klarare. ■



Jan Åke checkar ut

Efter 15 år som rektor för Sophiahemmet Högskola är det dags för Jan Åke Lindgren att checka ut. Under hans tid har Högskolan utvecklats från en liten sjuksköterskeskola till ett modernt forskningsaktivt lärosäte med 1 500 studenter.

Text: Per Westergård **Foto:** Samir Soudah

Han har fyllt 65 år, men pensionär på heltid hoppas han slippa att bli än på ett tag. – Fördelen är att livet blir betydligt mindre förutbestämt nu. I det här jobbet är kalendern för det mesta välfylld med olika typer av möten: Däremellan vet man vad som måste hinnas med under veckan och det blir en hel del kvälls- och helgjobb. Så när jag slutar kommer livet att bli annorlunda. Men jag hoppas att jag kan göra en del nytta någonstans, även om det inte blir på Sophiahemmet, säger Jan Åke Lindgren, som stannar kvar på sin rektorsstol till årets slut.

Hans längtan efter lite större frihet är lätt att förstå. Ända sedan han som 19-åring klev in på Stockholms universitet för att ta en kandidatexamen i kemi och biologi har det mesta gått på räls. Kemi och biologi förresten, är det inte läkare han är? Jo, eller ... hur är det nu, egentligen?

– Efter mina år på Stockholms universitet, blev jag 1973 erbjuden att börja som doktorand på Karolinska Institutet hos professor Bengt Samuelsson, senare rektor för KI och nobelpristagare. Jag började omgående delta i undervisningen av blivande läkare och när jag ändå var där passade jag på att själv gå läkarutbildningen.

JAN ÅKE FICK SIN läkarexamen, även om det tog åtta år. Den utdragna tiden berodde på att han under studieåren doktorerade och blev docent, byggde upp en egen forskargrupp och tog ett allt större ansvar i läkarutbildningen.

– När jag till sist blev färdig som läkare fick jag ett erbjudande om att börja arbeta en dag i veckan på en barnläkarmottagning. Det fortsatte jag med som godkänd bisyssla i 15 år, men förutom något sommarvikariat är det faktiskt den enda praktiska yrkeserfarenhet som läkare jag har. Fast den erfarenheten gjorde

mig till en mycket bättre lärare. Men undervisningen och forskningen tog nästan all min tid, så jag hann helt enkelt inte med att göra någon riktig läkarkarriär.

I STÄLLET BLEV HAN kvar på Karolinska Institutet.

– Det var en fantastisk tid. Jag forskade, handledde doktorander och undervisade blivande läkare, satt i både dåvarande Programkommittén för läkarutbildning och Utbildningsstyrelsen. Dessutom jobbade jag med den intervjubaserade lokala antagningen till läkarutbildningen. År 2000 blev jag befordrad till professor i medicinsk och fysiologisk kemi, och blev utsedd till Mäster, jag fick Medicinska föreningen pedagogiska pris för mina insatser som lärare. Och att få den fina utmärkelsen av studenterna var fantastiskt kul!

Samma år tog KI-karriären slut i och med att han blev tillfrågad om han ville söka tjänsten som rektor för Sophiahemmets sjuksköterskehögskola. Ett tillfälle han inte ville missa, eftersom han alltid har varit fascinerad av att driva utveckling och se nya idéer förverkligas.

– Sophiahemmet är ju ett urstarkt varumärke och jag förstod att det fanns en stor utvecklingspotential. Men innan jag bestämde mig, frågade jag några läkar-kompisar om vad de ansåg om Sophiasysstrar. När de svarade att de är välutbildade sjuksköterskor som kan sitt jobb, var saken klar.

I början var det lite tufft.

– Jag kände mig ibland som ”en katt bland hermelinerna”. En organisationskonsult som vi anlidade under en period i början, sa vid ett tillfälle ”Jan Åke, du har tre fel, du är man, du är läkare och du kommer från KI”. Men det där gick över ganska fort.

– Jag såg det som mitt viktigaste uppdrag att göra en modern högskola av den gamla fina sjuksköterskeskolan. För att det skulle bli möjligt, var det nödvändigt med en större kritisk massa och en breddad



Jan Åke Lindgren ser fram emot en mindre inrutad vardag och mer tid för familj och vänner.



NAMN: Jan Åke Lindgren.

FAMILJ: Fru, fem barn (tre egna och två bonusbarn) och sju barnbarn.

BOR: Norra Djurgårdsstaden.

INTRESSEN: Allt från musik (är körsångare sedan 9-års-åldern), teater och sport till forskning, ekonomi och samhällsutveckling. Gillar också att fiska (vilket händer allt för sällan) och spika på fritidshuset. Var tidigare en inbiten joggare med många Lidingölopp och ett par maror på sitt samvete. Har lovat sig själv att återuppta den aktiviteten nu, men i lite blygsammare omfattning.

verksamhet. För att markera förändringen valde vi att byta namn från Sophiahemmets sjuksköterskeskola till Sophiahemmet Högskola.

– När jag började hade nästan samtliga lärare vårdlärarexamen, en imponerande pedagogisk kompetens som man sällan ser i högskolevärlden. För att stärka den redan befintliga kliniska kompetensen ytterligare, började vi anställa lärare som kom direkt från vården. Vi utvecklade också samarbete med sjukhusen i regionen. Därmed kunde vi erbjuda utbildningar som var starka både pedagogiskt, teoretiskt och kliniskt.

– Men det är inte bara lärarna som är viktiga. I dag har vi kompetenta medarbetare som sköter alla de där kringfunktionerna som kanske inte alltid syns så mycket, men som är fullständigt nödvändiga för att verksamheten ska fungera.

ATT SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA skulle ägna sig åt forskning var inte självklart för alla för 15 år sedan.

– När jag på ett av mina första möten med styrelsen föreslog en satsning var det någon som sa; vadå, sjuksköterskor behöver väl inte forska. Men ganska snart var styrelsen med på noterna och sen har utvecklingen gått fort. I dag har högskolan cirka 30 forskare och ett 20-tal doktorander. Som ett kvitto på forskningens utveckling har högskolan också sedan ett par år ett statligt, årligt forskningsstöd. Det enda som återstår är att högskolan fortfarande inte har rätt att utfärda doktorsexamen, men ansökan är nu inlämnad.

– Vi har arbetat målmedvetet för att nå en nivå där det skulle kunna vara realistiskt att få den rätten. Nu är ansökan inlämnad till regeringen, det blir spännande att se vad resultatet blir.

– Det har varit 15 fantastiskt roliga och spännande år, fortsätter Jan Åke. Jag har haft förmånen att leda ett arbete med att utveckla och bygga upp högskolan tillsammans med engagerade medarbetare. Minns att jag sa på mitt första personalmöte att man måste ha kul på jobbet och det tycker jag att vi har haft ganska ofta. Förutom de allra senaste åren har jag också haft glädjen att undervisa. Det är ett bra sätt att bli synlig och att samtidigt få träffa en massa begåvade och ambitiösa studenter.

Jan Åke Lindgren tillägger:

– Högskolans expansion fortsätter och under de närmaste åren ska antalet helårsstudenter utökas med nästan 50 procent samtidigt som högskolan förhoppningsvis kan starta forskarutbildning och utfärda doktorsexamen i egen regi. Jag vill tacka alla fantastiska medarbetare och önskar dem och min efterträdare Johanna Adami all lycka i det fortsatta arbetet!

VAD HAN SKA göra efter årsskiftet är ännu inte klart.

– Det är ju en del av charmen! Nu är man plötsligt disponibel. Dessutom hoppas jag få mer tid att vara tillsammans med goda vänner och familjen, inte minst med mina sju barnbarn, säger Jan Åke. ■



NAMN: Britt Lannerfors

ÅLDER: 59 år.

FAMILJ: Man och två utflugna söner.

BOR: Nacka.

INTRESSEN: Familjen, körsång och fritidshuset i Dalarna.

”Jag har gått ner sex klädstorlekar”

För ett och ett halvt år sedan gjorde Britt Lannerfors en gastric sleeve-operation. Ett livsförändrande beslut. **Text:** Inger Sundelin **Foto:** Linda Dybeck

TVÅ GRAVIDITETER, felaktiga matvanor och ett stillasittande vardagsliv gjorde att Britt Lannerfors gick upp kraftigt i vikt och trots att hon provat ”allt” i form av dieter blev hon inte av med övervikten.

– Jag hade funderat på operation länge och när jag fick ärva lite pengar bestämde jag mig för att göra det, berättar hon. Jag läste på ordentligt om olika metoder och bestämde mig för gastric sleeve. Det verkade vara en liten enklare operation än gastric bypass, i alla fall för mig som patient, säger hon.

Hon tog kontakt med Bariatric Center, GHP Kirurgkliniken på Sophiahemmet, och fick träffa

läkaren Peter Loogna och en dietist för samtal. Redan tre veckor senare var det dags för operation.

– Veckorna efter ingreppet var lite speciella. Först fick jag bara äta flytande och sedan bara mosad mat – fem gånger per dag, säger Britt. Och inte för stora portioner, min magsäck är ju betydligt mindre än tidigare.

MEN ATT ÄNDRA matvanor har inte varit något större problem. Hon har lärt sig hur mycket – eller rättare sagt hur litet – hon behöver äta för att bli mätt. Går hon ut på restaurang och äter så brukar hon be om en halv portion eller en

doggy bag för det hon inte orkar äta upp.

– Däremot har det tagit tid för mig att inse att jag inte är så stor längre. Att jag inte ska gå till XXL-avdelningen när jag köper kläder, säger Britt som har fått byta ut hela sin garderob.

– Jag har gått ner sex storlekar. Min man skojar och säger att det vi har tjänat på minskat matkonto har jag lagt ut på kläder i stället.

För Britt Lannerfors har operationen inneburit stora förändringar, inte minst hälsomässigt.

– Jag har inte ont i knän och höfter längre. Jag kan gå i trappor och böja mig ner utan problem.

– Inte en dag har jag ångrat att jag gjorde operationen, säger hon. ■

Flera fördelar med mindre ingrepp

I många länder är gastric sleeve den mest använda metoden vid överviktsoperation. Nu blir den allt vanligare också i Sverige.

Text: Inger Sundelin **Foto:** Linda Dybeck

VARJE ÅR GÖRS cirka 6 000 överviktsoperationer i Sverige. Den vanligaste metoden är gastric bypass där man delar magsäcken i två delar och drar fram tarmen till den övre delen. Men på senare tid har många kirurger börjat använda en alternativ metod, gastric sleeve, som innebär att man enbart minskar magsäckens storlek till en tredjedel av den ursprungliga. Det är också den metoden som är den vanligaste i länder som USA och Frankrike.

– Fördelarna med gastric sleeve är att man inte behöver göra ingrepp i tarmarna, vilket minskar risken för näringsbrist och tarmvred. När magsäcken blir mindre försvinner dessutom en stor andel celler som förmedlar hungerkänslor, säger Peter Loogna, kirurg vid Bariatric Center, GHP Kirurgkliniken på Sophiahemmet.

– Nackdelen är att det är en ny metod som vi inte vet hur den fungerar på lång sikt. Dessutom är den lite svagare vad gäller viktnedgång. Men patienternas åsikt väger tungt. De är väldigt pålästa och har ofta funderat i flera år innan de har bestämt sig.

DET FINNS OCKSÅ en tredje metod. Den innebär att man sätter ett band över magsäcken med en ballong som trycker på magsäcken och med det signalerar till hjärnan att personen inte är hungrig.

– Fördelen med den är att den är reversibel, alltså går att återställa, men studier visar att 40-50 procent av patienterna är missnöjda med resultatet och vill ha en ny operation efter en tid, förklarar Peter Loogna, så vi har i princip slutat med den metoden.

Före operationen får patienten träffa en läkare som berättar om ingreppet och hur det påverkar kroppen. Det blir också ett samtal med en dietist som pratar om kost, motion och hälsa i ett helhetsperspektiv. Det är inte bara rent viktmässigt som patientens liv kommer att förändras. Behövs det finns det även en psykoterapeut att tillgå.

80 procent av patienterna på Bariatric Center är kvinnor. Medelåldern ligger på 41 år, den yngsta patienten är 18 år och den äldsta 70.

– Vi följer alla våra patienter i fem år efter



Peter Loogna följer sina patienter i fem år efter ingreppet.

operationen. 95 procent av dem uppger att de har fått en bättre livskvalitet, säger Peter Loogna. Hälften av Bariatric Center patienter kommer via vårdgarantin från andra delar av landet. Den andra hälften betalar ingreppet själva. Bara någon enstaka operation betalas via sjukvårdsförsäkring.

– Långtidsstudier visar att viktnedgången håller i sig över tid, men det finns en grupp på mellan 10 och 15 procent som går upp i vikt, säger Peter Loogna. ■

Fler överviktiga i Sverige

Nära hälften av alla svenskar har fetma eller övervikt. Mellan 2004 och 2013 ökade andelen med fetma från 11 procent till 14 procent.

Med övervikt menas att personen har ett BMI, body mass index, på mellan 25 och 30. BMI som överstiger 30 definieras som fetma.

Källa: Folkhälsomyndigheten.



Bosse Carlsson ger HLR till dockan Anne.

Det handlar om minuter

När någon drabbas av hjärtstopp är det livsavgörande att hjärt-lungräddning sätts in direkt. Därför är det viktigt att all personal på Sophiahemmet kan HLR och tränar en gång per år.

Text: Inger Sundelin **Foto:** Linda Dybeck

I Sverige drabbas cirka 15 000 personer av plössligen oväntat hjärtstopp. Av dem räddas bara färre än tio procent. Betydligt fler skulle kunnat räddas ifall de hade fått hjärt-lungräddning redan inom några minuter. Utvecklingen går framåt, enligt Jenny Bjelkenstedt, HLR-koordinator på Sophiahemmet och den som håller i dagens utbildningspass.

– 2006 överlevde bara 351 personer av de cirka 15 000 som drabbades, 2014 var antalet

1 263. Förbättringen beror på att fler människor i dag är HLR-utbildade och både kan och vågar agera när någon drabbas, och att det finns fler publika hjärtstartare i samhället, berättar hon.

På Sophiahemmet pågår just nu projektet ”Hjärt säkert sjukhus”. Målet är att ifall någon, patient eller personal, drabbas av hjärtstopp så ska räddningsinsatserna sättas in inom några få minuter. Målsättningen är att larma 112 och påbörja hjärtmassage inom en minut och sätta

in defibrillering med hjärtstartare inom tre minuter, säger Jenny Bjelkenstedt.

FÖR ATT DET ska fungera krävs att det finns en sjukhusövergripande organisation och hjärtstartare tillgängligt runtom på området.

– Vi utökar antalet publika hjärtstartare under 2016, och ser till att all personal, inte bara de som arbetar med sjukvård, har utbildning i hjärt-lungräddning, fortsätter hon.



Henrik Jagemyr, IT-avdelningen, sätter två fingrar under dockans haka och ett kniptag om näsan, sedan är det bara att blåsa.



HLR-kordinator Jenny Bjelkenstedt går igenom teoriavsnittet.



Det är aldrig långt till en hjärtstartare på Sophiahemmet.



Margareta Tholsson, vårdinna på Sophiahemmet och Henrik Jagemyr, IT-avdelningen, turas om att ge övningsdockan bröstkompressioner och inblåsningar.



Och det är på en sådan utbildning vi befinner oss i dag. Den här gången är det personal från servicecenter, vårdinnorna och kaféet som deltar.

Först blir det en teorigenomgång där Jenny förklarar vad som händer vid ett hjärtstopp, hur man vet om någon är medvetslös och saknar andning eller har onormal andning, varför det är så viktigt att hålla cirkulationen i gång på konstgjord väg och få dit en hjärtstartare omedelbart.

– Vid ett hjärtstopp kan hjärtat inte längre

pumpa blodet ut i kroppen. Men med kompressioner kan blodet pumpas runt manuellt, säger hon. Men ni måste dra i gång i HLR direkt, inte vänta på ambulanspersonalen. Varje sekund är viktig för att undvika syrebrist i hjärnan och hjärtat.

I nästa steg får deltagarna själva träna på att ge HLR: 30 bestämda kompressioner över bröstkorgen, två inblåsningar och så 30 tryck igen.

De får också lära sig använda en hjärt-

startare som själv känner av om personens hjärta behöver en strömstöt. Deltagarna behöver bara fästa två elektroder på dockans bröstorg och sedan följa order.

När dagens utbildning är slut är målet att deltagarna ska gå hem med förvisningen om att de vågar ingripa om något händer och att de vet vad som behöver göras. Men som någon uttryckte det: man hoppas att det aldrig kommer att behövas. ■

Thomas Wallberg är läkare och specialist i internmedicin vid
Hälsocentralen.

40 år i patienternas tjänst

"HÄLSAN TIGER STILL", säger talesättet. Många folksjukdomar tiger också still, men inte hur länge som helst. Progressionen av dessa ofta smygande tillstånd inom till exempel hjärt-kärlområdet och många cancerformer kan föra sitt expansiva liv i relativ stillhet innan fullskalig sjukdom konstateras.

Enligt WHO, världshälsoorganisationens definition från 1946 som är den mest använda, är hälsa: "Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande". Här följer en mer praktiskt orienterad definition av hälsa: "En frisk patient är en patient som inte är tillräckligt undersökt.". Det kommer från docent Paul Hall (1925-2012) som grundade Hälsocentralen vid Sophiahemmet.

Efter en karriär vid Malmö Allmänna sjukhus, Serafimerlasarettet och Karolinska Sjukhuset, ledde Paul Halls nytänkande och kontakter till att han i april 1975 startade Hälsocentralen. Under årens lopp har i genomsnitt 10-12 specialistläkare varit engagerade. På fyrtio år har den tekniska utvecklingen lett till att verksamheten blivit ännu bättre. Processerna går snabbare med elektroniska recept och datoriserat journalsystem.

Hälsocentralen tillhör Sophiahemmet AB. Sophiahemmet, som grundades av drottning Sophia 1889, är en ideell förening utan ägare och vinstsyfte. Verksamhetschefen Margareta Hellerstedt-Scheen, specialist i kardiologi och internmedicin, tillträdde 1995. Vid sin sida har hon chefsjuksköterskan Maria Söderling och sekreterarchefen Pia Penttinen. I samarbete med centrala funktioner inom Sophiahemmet drivs verksamheten smidigt och effektivt och personalen kan ägna sig åt patientarbete utan betungande administrativa bördor.

PAUL HALL VAR både vetenskapsman och kliniker av den gamla stammen med stora krav på egna insatser och han såg gärna att tjänstgörande



Thomas Wallberg

läkare vid mottagningen hade liknande yrkesmässiga värderingar. Mitt första pass gjordes i januari 1976. Därefter har jag haft förmånen att arbeta vid Hälsocentralen under snart fyrtio år. På sjuttioalet, när jag började, hade vi många patienter som såg dagens ljus under förrförra seklet. En patient som var född i mitten av femtioalet kunde just ha passerat tonårsstadiet när vederbörande började som patient hos oss.

Nu en återkoppling till WHO:s definition av hälsa: Det finns en tendens till oklarheter när hälsa och sjukdom definieras som vitt skilda begrepp. Ett hälsotillstånd kan vara gott eller mer eller mindre tillfredsställande.

Hälsan kan vara stabil eller varierande. Tillstånden förändras över tiden beroende på ökande ålder, sjukvårdsinsatser, riskfaktorer och inte minst livsstil. Livskvaliteten beträffande vår hälsa under våra liv kan i hög grad påverkas av oss själva och de experter på sjukvård som vi interagerar med. Som läkare bör man känna till aktuell klinisk forskning och värdera den med kritisk blick. Man har också en tydlig uppgift att bedöma och behandla det som är unikt för varje patients situation. Det är viktigare än att enbart låta sig styras av statistiska samband, som påvisats i vissa omfattande populationsstudier och metaanalyser.

VERKSAMHETEN VID HÄLSOCENTRALEN vilar på en tydlig vårdideologi och en stabil vetenskaplig och medicinsk grund. Här har kontroll och behandling genomförts på ett konsekvent sätt av vanliga och mindre vanliga sjukdomar och riskfaktorer hos en stor patientpopulation, vilkas diagnoser ofta upptäckts och följts genom en kombination av återkommande kliniska undersökningar, standardiserade laboratorieundersökningar och fysiologiska tester.

Huvudkonceptet för en god hälsovård består av fem "K": kvalitet, kompetens, kontinuitet, kontakt och kontroll.

Det innebär att verksamheten är kvalitetscertifierad och sköts av välutbildad personal med läkare som huvudansvarig för patienten.



Vid Hälsocentralen genomförs kontroller och behandling av vanliga och ovanliga sjukdomar.

Det finns ett system för adekvata kliniska och laboriemässiga program som uppdateras i takt med resultaten av ny väldokumenterad klinisk erfarenhet. En seriös hälso- och sjukvårdsmottagning bör erbjuda såväl renodlad sjukvård med god tillgänglighet som uppföljning över tiden med läkarundersökningar efter provtagning och andra fysiologiska tester enligt vetenskapligt underbyggda principer. Vid patientgenomgångarna diskuteras även riskfaktorer och livsstil och deras eventuella påverkan på sjukdomstillstånd, exempelvis hypertoni, diabetes, malignitet och stressrelaterade besvär.

Att vår verksamhet vid Hälsocentralen har uppskattats av patienterna framgår tydligt i de patientenkäter som ingår i Hälsocentralens kvalitetssystem.

Hälsocentralen är en av de bästa arbetsplatser jag i egenskap av läkare kan föreställa mig. Personalomsättningen har alltid varit låg och det har funnits en tydlig vilja hos patienterna att kvarstå i Hälsocentralens hälso- och sjukvårdsprogram. ■

Florence Nightingale

Den verkliga Florence Nightingale var, tvärtemot myten om henne, ingen ängel. Utan en intellektuell kvinna med järnvilja och inte minst en av sin tids främsta statistiker.

Text: Per Westergård **Foto:** TT/Scanpix/AP

Florence Nightingale. När vi hör namnet tänker nog de flesta av oss på en själv-uppoffrande ängel, som sinnebilden för sjuksköterskan som ser yrket som ett kall. Ingenting kunde vara mer fel.

Florence Nightingale, som föddes 1820 och dog 1910, var inte ens särskilt skicklig på praktisk sjukvård. Däremot var hon en stjärna på att organisera en effektiv omvårdnad och en av de första som både såg och kunde bevisa att god hygien är avgörande för patientens väl och ve.

Vägen dit var inte given. Det första och kanske största hindret var hennes egen, mycket förmodligen familj. De förväntade sig att hon skulle leva ett traditionellt överklassliv, något som hon uppfattade som ett fängelse. Själv ville hon ut i världen och göra nytta.

Hennes egensinnighet ledde till häftiga konflikter, framför allt med modern. Inte blev det bättre när hon berättade att hon tänkte utbilda sig till sjuksköterska, ett yrke som på den tiden hade låg status.

Efter att ha utbildat sig på ett kloster i Tyskland reste hon till Turkiet för att vårda brittiska soldater som hade skadats eller insjuknat under Krimkriget. Det var där och då den mytbildning som hon själv tyckte så illa om byggdes upp.

Det som framför allt fick samtiden att hylla henne var att hon på ett år lyckades minska dödligheten på sitt krigssjukhus från 42 till 2 procent. En bedrift som hon klarade för att hon såg att det inte i första hand var fiendens kulor som dödade, utan bristen på mat, rent vatten och sanitet. Och inte minst avsaknaden av god hälso- och sjukvård.

EFTER HEMKOMSTEN från Turkiet insjuknade hon med symtom från hjärtat. Men det hindrade henne inte från att arbeta hårt, även om hon under mer än 30 år gjorde det från sin säng. Därifrån byggde hon upp en helt ny typ av sjuksköterskeutbildning, arbetade för att reformera



Vad inte många vet är att Florence Nightingale också var en av sin tids främsta statistiker.

den brittiska sjukvården och ledde ett ombyggnadsarbete av vattenledningssystemet i den indiska staden Madras. Hon var för övrigt en av den brittiska regeringens främsta experter på Indien, ett land som hon dock aldrig satte sin fot i.

MER FÖRVÄNANDE för många i dag är att hon anses ha varit en av sin tids främsta statistiker. De cirkeldiagram som vi än i dag använder i olika presentationer utvecklades av henne för att tydliggöra hur betydelsefull god vård och hygien var för patienters överlevnad.

Från sin säng skrev hon även feministiska

stridsskrifter men valde trots det att inte ta strid för kvinnlig rösträtt. En ståndpunkt som nog mest berodde på att hon inte hade tid att delta aktivt i kampen – och att hon ansåg att hon fick större verklig makt om hon verkade i det fördolda.

För Sophiahemmet har Florence Nightingale en alldeles speciell betydelse. Drottning Sophia såg Florence Nightingale som sin främsta inspiratör när hon startade sin sjuksköterskeutbildning. Men idéer som där såg dagens ljus var så omdanande för den svenska samtiden att eleverna hade svårt att få praktikplatser. Det bidrog till att hon senare startade Sophiahemmet Sjukhus. ■

Till sist



Sökes: värdinnor

SOPHIAHEMETS MÅNGÅRIGA tradition med värdinnor är mycket uppskattad. I takt med att sjukhuset växer behöver vi fler värdinnor som volontärarbetar en halv dag varannan vecka med att hjälpa patienter till rätta och ge råd och stöd inför besöket på sjukhuset. Låter det intressant? Kontakta Pia Robertsson Ronkainen, 08-406 20 11

Succé för utställningen om drottning Sophia

SOFIERO SLOTT i Helsingborg har i sommar hedrat drottning Sophia med en utställning eftersom det är 150 år sedan hon lät påbörja bygget av slottet.

– Utställningen blev mycket uppskattad och förhoppningsvis har många fått upp ögonen för historien bakom slottet, säger Eva Hansson, projektledare på Sofiero slott och ansvarig för utställningen.

– Många av dem som har sett utställningen säger att de både har fått veta mer om hur livet på slottet en gång var och fått ny kunskap om att drottning Sophia var en stark kvinna för sin tid.

Både slottet och parken har fått fler besökare än vanligt, konstaterar hon. ■



Idas Sophiadocka

MONICA NILSSON sydde finaste examenspresenten till sin dotterdotter Ida Mellberg som blev Sophiasyster i våras. En docka klädd i högtidsdräkten.

– Ida blev verkligen glad och överraskad, för vi hade inte sagt något i förväg, inte ens till vår dotter, berättar Monica. ■

Äntligen är renoveringen av Salongen klar, lagom till decembers traditionella aktiviteter. Nymålade väggar och tak, slipat golv och nydragen el.

Kalendariet

3 december	Julmarknad
9 december	Konstföreningens utlottning
11-23 december	Julkrubban kan ses i kapellet kl. 11.00-14.00
11 december	Luciakaffe och musik i Salongen i samband med lunchen

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

Vinn boken "Min europeiska familj – de senaste 54 000 åren"!

Svara på frågan och var med i utlottningen av Karin Bojs bok **Min europeiska familj – de senaste 54 000 åren** som handlar om hur våra DNA-trådar knyts ihop med forntidens människor.

Vad heter den skola som Florence Nightingale grundade i London?

1. Florence Nightingale School X. Florence Nightingale Nursery 2. Nightingale School of Nursing

Mejla ditt svar till sophianytt@spoon.se. Senast den 20 januari 2016 behöver vi ditt svar.

VINNARE SOPHIANYTT 1/15 Grattis till: Per Helander, Sigrid Gustavsson, Ywonne Hoff. Rätt svar: da Vinci.

BOKTIPS FRÅN BIBLIOTEKET



NERA ARBETSGLÄDJE

Bosse Angelöw
Förlag: Natur och kultur

Utifrån forskning visas hur arbetsplatser kan jobba metodiskt med att skapa mer arbetslust, och vad chefer och medarbetare tillsammans kan göra för att öka trivselen på jobbet.



MIN EUROPEISKA FAMILJ: DE SENASTE 54 000 ÅREN

Karin Bojs
Förlag: Bonnier
Med hjälp av små variationer i DNA-sekvensen

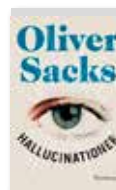
går det att hitta släktingar som levde för mycket länge sedan – under den senaste istiden och ännu längre tillbaka. DNA-trådarna knyter ihop oss alla.



DEN SÅRADE DIVAN

Karin Johannisson
Förlag: Bonnier
Om Agnes von Krusenstjerna, Sigrid Hjertén och Nelly

Sachs. Till skillnad från de flesta kvinnor med psykiatrisk diagnos i början av 1900-talet behåller de sin professionella identitet hela livet.



HALLUCINATIONER

Oliver Sacks
Förlag: Bromberg
För många är hallucinationer förknippade med galenskap, men faktum är att de är en del av

den mänskliga erfarenheten. Det kan röra sig om blixtrande migrän, feber yrsel, drogupplevelser eller till och med sorg.

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



Biblioteket Sophiahemmet Högskola finns på Facebook.