

ÅRSBERÄTTELSE 2019



I N N E H Å L L

ORDFÖRANDEN HAR ORDET	4
SOPHIAHEMMET SJUKHUS	6
SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA	20
FACILITY MANAGEMENT	34
ORGANISATION	36
STYRNING & LEDNING	37
KAPITALFÖRVALTNING	38
RESULTAT- OCH BALANSRÄKNING	39
STYRELSE	40







ordföranden har ordet

Att utvecklas – i takt med tiden – kräver ett systematiskt förhållningssätt där vi ständigt följer upp vad vi åstadkommer, lär oss av det och förädlar det vi gör. Det förhållningssättet har alltid präglat Sophiahemmet och har varit en avgörande faktor för att vi befinner oss där vi är. Men utvecklingen går allt snabbare i vår omvärld och behovet av en snabbriktig organisation där medarbetarnas kompetens och engagemang utvecklas, där digitala lösningar skapar nytta för våra intressenter och där ledningens kompass är inriktad på hållbar utveckling blir avgörande för vår fortsatta utveckling.

Sophiahemmet arbetar därför enligt en ledningsmodell som SIQ (Swedish Institute for Quality) tagit fram och som bygger på forskning kring vad som kännetecknar ledande organisationer. Modellen bygger på fem framgångsfaktorer:

- 1) Skapa värde tillsammans med våra intressenter
- 2) Leda för hållbarhet
- 3) Involvera motiverade medarbetare
- 4) Utveckla värdeskapande processer
- 5) Förbättra verksamheten genom ständiga förbättringar baserat på vad vi lär oss

Med det som utgångspunkt bygger vi vår verksamhetsplan och där styrelsen tar aktiv roll i de långsiktiga strategiska målen och följer upp verksamhetens utveckling. I denna årsberättelse kan ni ta del av flera exempel på hur detta har omsatts i konkreta förbättringar och utveckling av hela Sophiahemmets verksamhet under förra året.

Som en konsekvens av hur vi arbetar enligt ledningsmodellen har vi också gjort förändringar i vårt styrelsearbete. De tidigare utskotten för högskolan respektive sjukhuset har avvecklats och frågorna integrerats i det övergripande styrelsearbetet. Vi har inrättat ett revisions- och ersättningsutskott för att ytterligare förstärka styrelsens ansvar i dessa frågor. Vi har också säkerställt medarbetarnas och studenternas insyn och påverkan i verksamhetens utveckling genom inrättande av ett Insynsråd som möts inför styrelsemötena.

Men det verkliga provet för en snabbriktig organisation prövades på ett sätt som ingen kunde förutspå. I månads-skiftet februari/mars 2020 stod det klart att vi hade ett helt nytt scenario framför oss – COVID-19-pandemin. Sophiahemmets ledning ställde snabbt om sig enligt de krisplaner som finns sedan tidigare och en rad beslut och åtgärder genomfördes. All undervisning inom högskolan ändrades till att ske helt digitalt, på mycket kort tid skapades en omskolningsutbildning som kom att kallas Beredskapslyftet (initialt SAS kabinpersonal) i samverkan med Wallenbergstiftelserna och Novare, husläkarmottagningen tog på sig ett uppdrag att samordna mottagning av infektionspatienter för hela Östermalm, operationsverksamheten hos vårdgivarna på Sophiahemmet ställdes om från planerad vård till subakut och imperativ vård, vårdavdelningen tog emot patienter från akutsjukhusen och flera vårdgivare ställde personal och utrustning till förfogande för intensivvårdens behov i regionen. Jag kan från det konstatera att vi har en stark och ytterst snabbriktig organisation som fungerat som bäst även i en riktig kris som påverkat världen på ett sätt vi inte kunde förutsett.

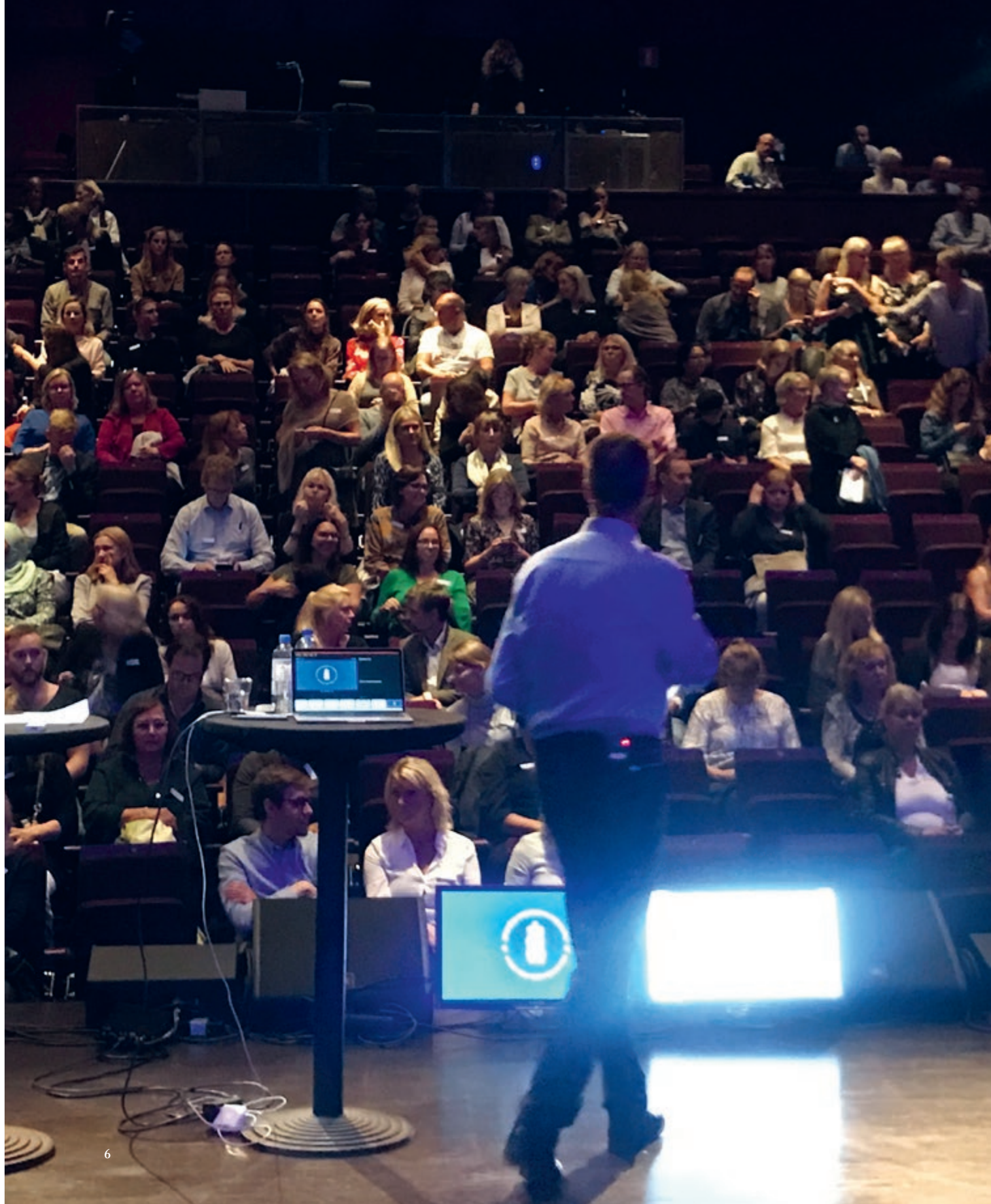
I skrivande stund är vi fortsatt mitt uppe i den pågående pandemin med restriktioner för vilken vård som får och ska utföras, med växande vårdskuld i hela landet på grund av alla inställda undersökningar och operationer, med osäkerhet kring hur vi kan bedriva undervisningen i höst och hur hela samhället fortsätter att påverkas av pandemin.

Jag är fortsatt trygg i att Sophiahemmet står stadigt i denna storm och kommer ut starkare än någonsin. God sjukvård, utbildning och forskning behövs i alla tider och i takt med tiden. Det är något som jag, tillsammans med styrelsen och ledningen, fortsätter att arbeta för och säkerställa att vi når fortsatt framgång och utveckling i vår vision om - Vård och utbildning i världsklass. ■

LARS KIHLESTRÖM BURENSTAM LINDER

Ordförande, Sophiahemmet ideell förening

Sedan 2017 samlas medarbetarna inom sjukhuset och högskolan till en gemensam medarbetardag för att lyssna på – mig – och andra!



PATIENTDRIVEN UTVECKLING FÖR HÖGSTA KVALITET

Vem är vi till för? Det kanske är den viktigaste frågan att ständigt påminna sig om som verksam i hälso- och sjukvården. Givetvis är svaret patienterna – de som vi enligt Hippokrates ed ska *aldrig skada, om möjligt bota, ofta lindra, alltid trösta*. I modern kontext och i den modell för verksamhetsutveckling vi arbetar efter pratar vi om att *skapa värde för våra intressenter*.

Under 2019 införde vi ett nytt sätt att fånga vad våra patienter tycker. Genom ett digitalt uppföljningssystem får vi en löpande utvärdering av våra patienter med kvitto på det som är bra men framförallt på det som kan förbättras. Med utgångspunkt från det har vi skapat digitala patientpaneler i vilka vi kan fördjupa frågeställningarna för de intresserade patienter som vill bidra till vår utveckling.

Men vi har en långt fler och en bredare krets av intressenter än patienterna. Givetvis måste vi ha motiverade, engagerade och kompetenta medarbetare. En väl fungerande introduktion av nya medarbetare, ett ständigt lärande samt uppföljning av medarbetarnas syn på arbetssituationen och verksamheten är delar av ett systematiskt arbete för att säkerställa detta. Under året genomförde vi också en patientsäkerhetskulturmätning som visade på hög medvetenhet och kompetens på detta mycket viktiga område.

Vår modell med samverkande vårdgivare som är verksamma på Sophiahemmet blir också en avgörande del för vår förmåga att skapa värde för patienterna. Systemet för att ackreditera vårdgivare på Sophiahemmet har helt digitaliserats och sker nu årligen genom en omfattande självdeklaration som sedan följs upp i patientsäkerhetsdialoger med våra

vårdgivare. Ackrediteringen är en viktig garanti för att våra vårdgivare uppfyller våra högt ställda krav på verksamheterna. Det sistnämnda har varit extra viktigt när vi nu har etablerat flera helt nya vårdgivare på Sophiahemmet under senare tid.

Men den fråga som krävt mest fokus från ledningen under 2019 var avvecklingen av den operationsverksamhet som Sophiahemmet bedrivit i egen regi alltsedan Sophiahemmet bildades. Den nya tolkningen av reglerna för moms på vårdtjänster gjorde det omöjligt att fortsätta bedriva operationsverksamheten på samma sätt. Tack vare ett mycket gott samarbete med våra större vårdgivare som nyttjar vår operationsavdelning kunde vi hitta en lösning som säkrade fortsatt verksamhet, men i annan regi och med en annan struktur. Samtidigt var detta en del i en större och sedan en tid redan etablerad långsiktig förändring på Sophiahemmet där flera av våra verksamheter driver sina egna operationsavdelningar. Vår operationsavdelning omfattade endast sju av totalt 22 operationssalar på Sophiahemmet. Samtidigt har hela processen blivit till ett bevis på Sophiahemmets ständiga förmåga att anpassa verksamheten till rådande förutsättningar – i takt med tiden!

Jag ser fram mot att fortsätta utveckla Sophiahemmet Sjukhus tillsammans med våra fantastiska medarbetare och vårdgivare, i nära samverkan med patienter och övriga intressenter.

Och för vem vi är till - ja, vi vet det svaret! ■

PETER SEGER



VARFÖR SOPHIAHEMMET? NYA VÅRDGIVARE BERÄTTAR

ELISABET HAGERT, VD, ARCADEMY

– Sophiahemmets målsättning, att vårdgivare ska hålla en hög kvalitet och vara ledande inom sitt område samt bedriva forskning och utvecklingsarbete utöver det kliniska arbetet, passar Arcademy som hand i handske. Vi drivs av att vidareutveckla våra specialistområden och sprida vår kunskap såväl nationellt som internationellt.

– Vi bedriver högspecialiserad hand-, fot- och perifer nervkirurgi. Vid enheten erbjuds även rehabilitering för händer och fötter. Majoriteten av kirurgin sker i öppenvård, men slutenvård krävs för större fotkirurgiska ingrepp och sker i samarbete med Sophiahemmets suveräna vårdavdelning.

– Vi stortrivs på Sophiahemmet! Det finns en tradition och en anda som genomsyrar Sophiahemmet med glädje och professionalism. Här kan vi samarbeta med kollegor inom andra verksamheter och har tillgång till röntgen, laboratorium och bra serviceöverlag. ■

RONNIE PETTERSSON, VD, ART CLINIC

– Art Clinics vision och värdeord går helt i linje med Sophiahemmets. Vi ser fram emot att få erbjuda vår högkvalitativa vård tillsammans med övriga välrenommerade aktörer.

– På Sophiahemmet är vi verksamma inom estetisk och rekonstruktiv plastikkirurgi. Art Clinic startade 1999 och har idag kliniker i Göteborg, Uppsala och Jönköping och även konsultationsverksamhet på ett flertal orter runt om i Sverige.

– Vi har länge haft planer på en Stockholmsetablering, och då har Sophiahemmet alltid varit Art Clinics första val som samarbetspartner. Sophiahemmet är välrenommerat och har etablerade aktörer som erbjuder vård och omvårdnad av högsta kvalitet med fokus på patientupplevelse och patientsäkerhet. Det finns många fördelar med att etablera sig på Sophiahemmet, en är att vi blir en del av vårdgallerian, vilket ger en rad olika synergier. ■

CECILIA BERGH, VD, MANDO GROUP

– Tillsammans med Sophiahemmet kan vi förebygga ätstörningar och övervikt. Mando har landstingets uppdrag att behandla de som behöver hjälp i hela länet, och Sophiahemmet har väldigt bra rykte med engagerad personal, nöjda patienter och en av landets bästa högskolor för sjuksköterskor. Mando behandlar patienter med ätstörningar i slutenvård, dagvård samt öppenvård. På Sophiahemmet har vi en vårdavdelning för 14 patienter, varav fyra familjerum, och därtill öppenvårdsverksamhet för ätstörningar och hetsätning.

– Vi använder oss även av digital behandling, dels med Mandometer en apparat som ger feedback på hur man ska äta, dels med Dr. Cecilia som är en konstgjord behandlare på nätet som svarar på alla frågor alla tider av dygnet. Behandlingen är enkel: patienterna lär sig äta och känna sig mätta samtidigt som de får socialt och psykologiskt stöd. ■



DIGITAL E-TJÄNST HÖJER SÄKERHETEN

Säker överföring och garanterad sekretess är två viktiga ingredienser när Sophiahemmet utvecklar en portal för digital ärendehantering. Först ut var en tjänst där patienter kan lämna klagomål och synpunkter.

Vid årsskiftet infördes nya bestämmelser för hur vården ska hantera klagomål och synpunkter från patienter och närstående. Bland annat skärptes kraven på säkerhet och skydd av personuppgifter. När detta trädde i kraft hade Sophiahemmet redan en digital portal på plats. Här kan patienter på ett säkert sätt lämna synpunkter på vården till sjukhusets chefläkare.

– Vi har förstått att vi ligger i framkant på det här området jämfört med många andra vårdgivare, säger Ragnar Sethson, som är CIO, Chief Information Officer, på Sophiahemmet och varit med för att ta fram e-tjänsten.

SKYDDADE UPPGIFTER

Genom att patienterna loggar in på portalen med mobilt BankID kan Sophiahemmet säkerställa att alla uppgifter är skyddade och enbart hanteras av personer med rätt behörighet. Patienten kan hela tiden följa hur det egna ärendet hanteras och får ett meddelande via mejl eller sms när något ändrats. Noteringen säger endast att något har ändrats, för att kunna ta del av de nya uppgifterna krävs att patienten loggar in på portalen.

– Hanteringen av känsliga uppgifter och personuppgifter kan nu ske på ett säkert sätt. Eftersom vi inom sjukvården inte får skicka känslig information, som exempelvis journaluppgifter, via mejl har vi varit hänvisade till fax eller telefonsamtal. Nu kan vi skicka informationen i krypterad form och vara säkra på att den når rätt mottagare, förklarar Ragnar Sethson.

FLER TJÄNSTER PÅ GÅNG

E-tjänsten för klagomål och synpunkter är bara en av många funktioner i Sophiahemmets digitala portal. I dag finns ett tjugotal e-tjänster i gång – bland annat för studenter och vårdgivare och fler tjänster kommer att läggas till allteftersom behoven uppstår. ■

PATIENTERS ÅSIKTER UTVECKLAR SOPHIAHEMMET



När patienterna tyckte att klockan på vårdavdelningen tickade för högt byttes den ut direkt. Bara ett av flera exempel där Sophiahemmet lyssnar på patienterna för att göra omvårdnaden ännu bättre.

Det var när Sophiahemmet sammanställde svaren i den enkät som skickas till patienter som vårdats på vårdavdelningen som problemet med den tickande klockan upptäcktes. Där fanns kommentarer som *Klockans tickande stör nattsömn*, *Väggklockan i rum sju tickar väldigt högt*, *Stör sömnen*, *En detalj. Jag har haft rum X. Det finns en väggklocka som är mycket ljudlig och störande framförallt på natten*. Svaren överraskade, för det höga tickandet var inget som personalen hade noterat eller hört talas om tidigare. Men klockan byttes ut omgående och nu kan patienterna sova ostört.

– Det här visar hur viktigt det är att vi tar reda på vad patienterna tycker. Det vi som arbetar här tror fungerar bra kanske inte alls är optimalt för patienterna, säger Marie Wickman Chanterreau, Sophiahemmets chefläkare.

SYNUNKTER PÅ FLER SÄTT

Genom att patienterna loggar in på portalen med Patientenkäter är i sig inget nytt på Sophiahemmet. Sådana har gjorts i många år. Det nya är att patienterna sedan i höstas kan välja att lämna sina synpunkter i samband med sitt besök på sjukhuset eller via en länk i mobiltelefonen. Dessutom efterfrågas patienternas synpunkter kontinuerligt också vid besök på sjukhuset. En förändring är också att enkätsvaren redovisas varje vecka i direkt anslutning till att svaren kommit in. På

det sättet får medarbetarna snabb återkoppling på vad patienterna tycker och kan ändra det som inte är bra.

– Vårt mål är att ge en så hög och jämn vårdkvalitet som överhuvudtaget är möjligt. Om vi ska lyckas med det måste vi förstå våra patienters behov, krav och förväntningar, fortsätter hon.

Det finns tre stora utmaningar med patientenkäter: att ställa rätt frågor, att få patienterna att svara och att agera på resultaten från enkäten. Lyckas inte det, blir enkäterna inte ett effektivt verktyg.

Genomgående visar enkätsvaren att patienterna är mycket nöjda och de slösar gärna med beröm när något är extra bra. Som exempelvis när Hälsocentralen började bjuda patienter som kommit fastande till provtagning på en smörgås efteråt.

– En del av det som kommit fram visste vi redan, som att det är svårt att hitta parkering. Annat var mer överraskande, som att många efterlyser mer generella råd om livsstil som kost, träning och hälsa. Gärna i form av föreläsningar och nyhetsbrev, berättar Marie och konstaterar att det är något som skulle kunna erbjudas tillsammans med Sophiahemmet Högskola.

PATIENTPANELER

Patientdriven utveckling är ett centralt område för Sophiahemmet. De kommande åren kommer detta att utvecklas bland annat i form av patientpaneler och patientdialoger inom olika områden.

– Patienternas delaktighet är inte bara lagstadgad. Den är nödvändig och stimulerar oss. Deras synpunkter hjälper oss att bli ännu bättre, säger Marie Wickman Chanterreau. ■

ANETTE VILL VARA MED OCH PÅVERKA VÅRDEN

Anette Natanaelsson är kund på Hälsocentralen Sophiahemmet sedan åtta år och en av patienterna som svarat på den nya digitala patientenkäten. För henne är det ett sätt att kunna delta i utvecklandet av vården.

– Det är alltid viktigt att kunna återkoppla till vården. Det är ju mitt sätt som patient att kunna påverka och komma med idéer till förbättring, säger hon.

Med det nya digitala verktyget, KeyForCare, har insamlingen och redovisningen av enkätsvaren förenklats betydligt. Patienterna kan lämna sina svar antingen direkt på surfplattor som finns uppställda på vissa mottagningar eller via länk som skickas i ett sms. Det sker efter att patienten registrerat sitt mobilnummer på mottagningens surfplatta eller scannat en så kallad "QR-kod".

OLIKA FRÅGOR

Frågorna Anette Natanaelsson svarade på efter sitt vårdbesök gällde sådant som bemötande, tillgänglighet, information och delaktighet. Hon kunde också lämna förslag till förbättringar och berätta vad hon var mest respektive minst nöjd med vid sitt besök.

Svaren sammanställs sedan i veckorapporter som automatiskt skickas via mail till cheferna för de olika verksamheterna. De delar i sin tur med sig av svaren till medarbetarna och tillsammans tar de med patienternas synpunkter i förbättringsarbete. ■



NYEXAMINERADE SJUKSKÖTERSKOR INTRODUCERAS VÄL

Sophiahemmet sjukhus erbjuder en skräddarsydd inskolning för alla som är nyexaminerade sjuksköterskor. Forskning från Sophiahemmet Högskola visar att det är precis vad nyblivna sjuksköterskor önskar.

På vårdenheten på Sophiahemmet sjukhus utförs alla typer av kirurgi vilket betyder att diagnoserna är många och varierande. Här är god introduktion av nyanställda en självklarhet.

– Utmaningen för våra sjuksköterskor är att kunna hålla koll på många olika diagnoser. Vi är väldigt medvetna om att den som kommer ny måste få tid på sig att komma in i arbetet, säger Eva Malmqvist, chefsjuksköterska på vårdenheten.

MÅSTE FUNGERA IHOP

För att nyanställda ska få en bra introduktion har vårdenheten en inskolningsrutin som utgår från en detaljerad checklista.

– Där finns allt från vilka vårdprogram vi använder till miljörutiner och information om medicinteknisk utrustning. Den nyanställda går igenom listan i lugn och ro med en handledare, förklarar biträdande chefsjuksköterska Eva Löjdström-Wallin.

Därefter följer en inskolningsperiod på två veckor som vid behov kan förlängas. Under introduktionen följer den nyanställda sjuksköterskan med undersköterskorna under minst en dag och får även vara med vid operation. På så sätt får de lättare att förstå sin roll i vårdkedjan.

STRUKTURERAD INTRODUKTION

Inskolningsrutinen med checklista och handledare gäller även på Husläkarmottagningen Sophiahemmet, men där är det helt andra utmaningar som väntar en nyanställd.

– Här arbetar nästan bara distriktssköterskor som ofta måste ta svåra beslut helt själva. Flera av våra patienter är väldigt sköra med multipla diagnoser, vilket kräver både erfarenhet och bred kunskap, säger chefsjuksköterskan Tina Stjernholm.

Ibland händer det att mottagningen tar emot helt nyutexaminerade sjuksköterskor vilket kräver en strukturerad introduktion med bra handledning.

– Vi låter ofta sjuksköterskan börja jobba inne på mottagningen där det finns kollegor i närheten, och för att sedan åka ut på enklare patientbesök, säger Tina Stjernholm.

GLAPP MELLAN STUDIER OCH JOBB

Men så här genomtänkt ser inte introduktionen ut på alla håll i vården, tvärt om. En undersökning av forskare på Sophiahemmet Högskola, visar att många nyutexaminerade sjuksköterskor upplever ett glapp mellan studier och jobb.

– Det finns de som kommer första dagen, får arbetskläder och ett skåp och för att sedan kavla upp ärmarna direkt. Andra får tre veckors introduktion, men förväntas sedan klara lika mycket som den som jobbat i flera år, berättar Åsa Craftman Gransjön.

För många nyblivna sjuksköterskor är det en stor omställning att komma ut och möta svårt sjuka patienter, oroliga anhöriga och behöva ta snabba beslut som de inte alltid känner att de böttar i. Samtidigt visar forskningen också att det finns de som känner sig redo att lämna studentrollen och axla det nya ansvaret.

– Men även de som är mer positiva efterfrågar en bättre introduktion, för patientsäkerhetens skull och för att känna sig tryggare på arbetsplatsen, säger Karin Bergkvist.

SKAPA TRYGGA SKÖTERSKOR

Forskarnas slutsats är att dagens situation inom vården, med hög omsättning av sjuksköterskor och allt stressigare arbetsklimate, kräver en mer strukturerad introduktion.

– Patienten har rätt att möta personer med kompetens, men det är också viktigt att skapa trygga sjuksköterskor som vill stanna kvar i yrket, säger Åsa Craftman Gransjön. ■

RENA HÄNDER RÄDDAR LIV

God handhygien är det bästa och enklaste sättet att minska spridning av infektioner. På Sophiahemmet gör sjukhusledning och medarbetare allt för att uppmärksamma hygienrutinerna och undvika smitta.

– Vårt övergripande mål är att tillgodose en så hög och jämn vårdkvalitet som över huvud taget är möjligt. Goda hygienregler är en av grundpelarna i det arbetet, säger Caroline Lagerman, kvalitetsutvecklare och hygienansvarig på Sophiahemmet.

I Sverige drabbas varje år 65 000 patienter av infektioner i samband med vårdsituationer. Mellan en tredjedel och hälften av dem hade kunnat förebyggas. Det bästa, och enklaste, sättet att göra det är genom god handhygien.



EFTERLEVNADEN MÄTS

Socialstyrelsen har utarbetat föreskrifter om basala hygienrutiner och klädregler, BHK, som gäller inom all hälso- och sjukvård. Varje år gör Sveriges kommuner och landsting, SKL, så kallade punktprevalensmätningar (PPM) av hur föreskrifterna följs. Dessutom gör Region Stockholm mätningar ytterligare en gång per år.

Mätningarna går till på så sätt att en medarbetare på en avdelning eller mottagning, oftast hygienombudet, observerar tio personer i åtta punkter. Caroline Lagerman sammanställer sedan resultatet och rapporterar det till ledningen och medarbetarna.

– Vi kan se att följsamheten till BHK här på Sophiahemmet blivit bättre, men den är långt ifrån perfekt, säger hon.

Det är emot hygienreglerna att använda ringar, klockor och armband. Det är även förbjudet med nagellack och konstgjorda naglar. Men det område som det slarvas mest inom är desinfektion av händer före och efter patientnära arbete. Ofta spritas det bara en av gångerna. Tidigare var följsamheten kring klädreglerna på Sophiahemmet låg. Men efter att under några år ha



arbetat intensivt med den frågan är nu följsamheten nästintill 100 procent på varje enhet.

– Sophiahemmet ligger bättre till än landstinget vid varje PPM-mätning. Vilket ändå måste ses som ett gott betyg. Förra året var första gången vi hade tre enheter där följsamheten till BHK var 100 procent vid PPM-mätningen. Nu arbetar vi för att alla ska nå dit, varje dag, inte bara vid mätningarna.

VIKTIGT MED INVOLVERAD LEDNING

Sophiahemmet arbetar ständigt med att öka medvetenheten om hygienrutinerna. Inte minst viktigt är det att såväl sjukhusledning som avdelningscheferna är involverade och fungerar som goda exempel. Om chefen inte följer klädreglerna – till exempel bär klocka eller privata kläder under läkarrocken – så kommer inte medarbetarna heller följa reglerna.

TEST MED UV-LJUS

Handhygienens dag, som är en internationell kampanj startad av Världshälsoorganisationen, WHO 2009, är ett perfekt tillfälle att påminna om vikten av rena händer och att det förebygger vårdskador.

Den dagen brukar Caroline Lagerman och en kollega från högskolan stå utanför sjukhusets matsal och erbjuda alla som passerar att testa sin handhygien. De får gnida sina händer med fluorescerande handsprit och sedan belysa dem i UV-ljus. Då syns det tydligt om något område har missats eller om personen har naglarna målade med genomskinligt nagellack.

De anordnar också en tävling där det gäller att finna fem fel på en sjukhusklädd person, till exempel bär klocka eller målade naglar. Den som har alla rätt kan vinna en lunch.

– Det här är ett lite lekfullt och trevligt sätt att uppmärksamma dagen, samtidigt som det kan ge en tankeställare för många, säger Caroline Lagerman. ■

EFFEKTIV BEHANDLING AV ÄTSTÖRNINGAR



För 25 år sedan tog Cecilia Bergh emot sin första anorexipatient. I dag är hennes metod den behandling som visat sig vara mest effektiv vid ätstörningar. 75 procent av patienterna blir symptomfria. Under 2019 öppnade Mando en klinik vid Sophiahemmet.

Den första patienten fick Cecilia Bergh 1993 då hon en sen kväll blev kontaktad av en akutläkare på Huddinge sjukhus. Han hade just tagit emot en svårt sjuk 17-årig flicka som vägde knappt 30 kilo, hade ångest och självmordstankar. Flickan behövde läggas in, men den psykiatriska kliniken ville inte ta emot henne eftersom hon var för sjuk. Nu undrade läkaren, som kände till Cecilias forskningsprojekt om anorexi, om hon kunde ta emot flickan.

Och så blev det. Efter tre månaders träning och lugnande behandling i värme kunde flickan flytta över till öppenvården och efter ytterligare sex månader skrivas ut.

– I dag är hon en framgångsrik jurist, säger Cecilia som började forska om ätstörningar för 30 år sedan.

FORSKNINGEN GAV NY BEHANDLINGSMETOD

Hon och forskarkollegan Per Södersten upptäckte att personer med anorexi och bulimi har ett felaktigt ät beteende som gör att kroppens hunger- och mättnadssignaler blir störda.

– Friska personer äter snabbt och mycket i början av måltiden och sedan lugnare i takt med att de blir mätta. Personer med ätstörning äter lika mycket och lika snabbt eller långsamt under hela måltiden, förklarar Cecilia Bergh.

Forskningsresultaten ledde fram till att de utvecklade en helt ny behandlingsmetod, Mandometermetoden, som lär patienterna att äta rätt. I behandlingen används en Mandometer, en elektronisk väg kopplad till en smarttelefon. Den registrerar hur patienten äter och ger feedback på hastighet och mängd. Patienten kan själv jämföra det mot en normalkurva och anpassa sitt ätande till den.

Personer med anorexi äter inte bara lite, de tränar också mycket. Den höga aktivitetsnivån är ett tvång

som de själva inte kan kontrollera. Därför ingår i behandlingen också att de får vila en halvtimme i ett 35 grader varmt rum efter varje måltid.

– Värmen gör att den fysiska aktiviteten minskar, ångesten försvinner och det blir lättare att gå upp i vikt.

NY KLINIK PÅ SOPHIAHEMMET

I dag har Cecilia och hennes team behandlat över 1500 patienter med ätstörningar till symptomfrihet. Det finns Mandometerkliniker i Huddinge, Danderyd, Alingsås och sedan april 2019 också på Sophiahemmet.

Till en början möttes Mandometermetoden av motstånd. Kritikerna hävdade att ätstörningar har en psykologisk förklaring och ska behandlas med samtals-terapi och medicinering.

Nu har behandlingen fått erkännande i stora delar av vården och sedan 1997 har Mando vårdavtal med Stockholms läns landsting, numera Region Stockholm, för behandling av anorexi och bulimi och sedan januari i år även hetsättningsstörning. Mando vann 2018 upphandlingen för hela Region Stockholm och är nu den största behandlingsverksamheten i Sverige.

UTLÖSANDE FAKTORER

– I vår forskning kan vi inte se att anorexi och bulimi har psykologiska orsaker. Däremot har vi hittat två utlösande faktorer – bantning och hög fysisk aktivitetsgrad. Inte oväntat är det därför tio gånger så vanligt med ätstörningar inom idrotten än i samhället generellt, säger Cecilia Bergh.

Hon stödjer sitt uttalande på omfattande forskning. Hittills har det publicerats 200 forskningsartiklar och 13 doktorsavhandlingar och fler studier är på gång.

– Statistiken visar att 75 procent av våra patienter blir symptomfria och av dem är 90 procent friska också efter fem år.

Cecilia Bergh kan inte säga att anorexi är vanligare i dag än tidigare. Däremot är problemet mer uppmärksammat. Något som i sig är positivt för då blir det lättare för drabbade att få behandling.

– Men min förhoppning är att vi ska kunna arbeta mer förebyggande och på så sätt undvika att barn och ungdomar utvecklar ett stort ätande. Vem vet, kanske kommer det att gå att köpa en Mandometer på apoteket, säger Cecilia Bergh. ■

FAKTA

Mandometerkliniken vid Sophia-hemmet är den fjärde i sitt slag för behandling av ätstörningar. Här finns en vårdavdelning för 16 patienter, fyra familjerum och samt öppenvårdsverksamhet som kan ta emot 40 patienter per dag.

Mandometermetoden är utvecklad av Cecilia Bergh, vd för Mando och professor Per Södersten och baseras på 20 års forskning. Behandlingen består av en digital våg, Mandometer, som normaliserar ätbeteendet, samt värmebehandling, aktivitetsbehandling och ett program för social återuppbyggnad och stärkt självförtroende.

Sophianytt

FRIDA FRISK FRÅN ANOREXI



Som 15-åring blev Frida Johansson sjuk i anorexi. Ändlösa samtal inom psykiatri ledde ingenstans. Först när hon fick behandling med Mandometermetoden vände det. Nu, nio år senare, lever hon ett aktivt liv med jobb, träning och vänner.

Det är svårt att säga hur det började, men en dag hade tankarna på mat – eller rättare sagt att inte äta – helt tagit överhanden i Fridas Johanssons liv. Hennes föräldrar tog då kontakt med Barn- och ungdomspsykiatri, BUP, för att få hjälp.

– Det var den svåraste tiden i min sjukdom, berättar hon. Psykologsamtalen handlade bara om mina föräldrars uppväxt och om min uppväxt. Vi pratade och pratade, men själva behandlingen, att få mig att äta, fick mamma och pappa sköta hemma helt själva.

Det gick ett halvår utan några resultat. Frida minns en gång när hon vid ett psykologsamtal fick nog och ställde sig upp och skrek: – *Jag är en människa inte en diagnos, se mig!*

INLAGD FÖR VÅRD

Till sist fick familjen tips om Mandometermetoden och efter lite diskussion med sitt landsting kunde Frida skrivas in på Mandometerkliniken i Alingsås. Där bedömdes hon vara i så dåligt skick att hon flyttades till kliniken i Huddinge för heldagsvård.

– Där fick jag en behandlare som tog ansvar för vården helt och hållet, och min mamma och pappa kunde återgå till att vara föräldrar igen.

En viktig del av behandlingen var att lära sig äta normalt igen. Till sin hjälp hade hon en Mandometer, en elektronisk våg

som registrerade hur mycket hon åt och i vilken takt och jämförde det mot hur friska personer äter. Så småningom började hon lära sig känna igen kroppens hunger- och mättnad och ätandet blev avdramatiserat.

Första tiden var naturligtvis inte lätt. Frida längtade efter sina föräldrar och kompisarna, och inte minst kämpade hon på med maten. Men för varje dag gick det lite lättare. Efter några månader kunde hon flyttas över till dagvård i Alingsås och började gå i skolan igen. Då hade det gått nio månader sedan hon skrevs in på Mandometerkliniken.

– Jag läste ikapp det jag hade missat och jag kunde ta studenten tillsammans med mina jämnåriga.

SPANIENRESAN BLEV VÄNDPUNKTEN

Den riktigt stora vändpunkten kom när hon tillbringade en vecka i Spanien tillsammans med några kompisar. Innan resan var hon väldigt orolig över hur det skulle gå, speciellt när det gällde maten. Hon undrade om det skulle finnas samma bröd och yoghurt som hon brukade äta, och tänk om hon inte skulle kunna hålla sina strikta mattider?

– Men allt gick jättebra och vi hade så roligt. Där åt jag pizza för första gången på väldigt länge, och jag kände att så här kan ju livet också vara.

Mandometerkliniken har följt upp Frida under fem års tid, och i dag är hon friskförklarad. Hon har jobb, sambo och lever ett aktivt liv på alla sätt.

– Jag äter vad jag vill när jag vill. Min kropp säger till vad den behöver så det är inget jag bekymrar mig över, säger Frida.

Det går att bli frisk från anorexi konstaterar hon.

– Men jag hade inte klarat det utan Mandometermetoden ■

PATIENTSÄKERHETENS DAG ÅRET OM PÅ SOPHIAHEMMET



Den 17 september varje år är det den internationella patientsäkerhetens dag. För Sophiahemmet är det självklart att uppmärksamma detta, eftersom patientsäkerhet alltid varit och är ett prioriterat område.

– Det är något vi arbetar med varje dag hela året, säger Marie Wickman Chantereau, chefläkare och ansvarig för patientsäkerhetsfrågor på Sophiahemmet sjukhus.

Initiativet om den internationella patientsäkerhetens dag kommer från världshälsoorganisationen, WHO, som ett led i arbetet att minska antalet vårdskador. WHO:s långsiktiga mål är att ingen ska skadas i vården, men målet tycks än så länge vara långt borta. Statistik från WHO visar att en av tio patienter inom slutenvård och fyra av tio inom primärvården i världen drabbas av vårdskador årligen. Även i ett utvecklat land som Sverige rapporteras 100 000 vårdskador varje år.

SOPHIAHEMMETS PRIORITET

På Sophiahemmet har man alltid arbetat aktivt med patientsäkerhet. I september varje år mäts patientsäkerhetskulturen på sjukhuset. Där ställs frågor om medarbetarna till exempel kan prata med sina kollegor och chefer om patientsäkerhet, om de rutiner som finns efterföljs på deras arbetsplats och om medarbetarna vågar påtala brister.

– Min favoritfråga är: *Skulle du känna dig trygg om en nära anhörig vårdades på den avdelning*

där du arbetar? Svarar medarbetarna ja på den frågan så har vi en patientsäker och bra miljö, säger Marie Wickman Chantereau.

När resultatet är sammanställt ska det presenteras för sjukhusledningen och diskuteras i verksamheterna. Inom områden där det konstaterats förbättringsmöjligheter kommer en åtgärdsplan tas fram. Parallellt genomför Sophiahemmet Sjukhus en dialog kring patientsäkerhet med ackrediterade vårdgivare för att ta reda på hur de arbetar med frågorna – men också för att hitta goda exempel.

ACKREDITERING OCH KLAGOMÅLSYSTEM

Det finns två ytterligare exempel i Sophiahemmets arbete kring patientsäkerhet som Marie Wickman Chantereau speciellt vill lyfta fram. Det ena är ackrediteringen av vårdgivare som sker en gång om året för att säkerställa att den överenskomna kvalitetsnivån hålls. Det andra är det elektroniska klagomålssystem där patienter och anhöriga kan lämna synpunkter på ett säkert sätt via hemsidan.

Redan nu funderar Marie Wickman Chantereau hur Sophiahemmet sjukhus ska uppmärksamma Den Globala Patientsäkerhetsdagen 2020.

– Jag hoppas vi ska kunna vara ute på sjukhuset och prata med medarbetare, patienter och anhöriga om hur vi kan bli ännu bättre på patientsäkerhet, säger hon. ■

ETT VAL HUR VI ÅLDRAS



Att åldras är en process – och en ofrånkomlig del av att leva. Men hur vi åldras är något vi själva väljer. Det budskapet ger författaren och terapeuten Patricia Tudor Sandahl vid sin uppskattade föreläsning på Husläkarmottagningens Äldreträff där hon föreläste på temat *det livsviktiga åldrandet*.

De senaste åren har författaren och terapeuten Patricia Tudor Sandahl dragit fulla hus vid sina föreläsningar om åldrande. Nästa år fyller hon 80 år. Hon är pensionerad sedan länge, men är fortfarande aktiv som föreläsare, författare och samtalsledare.

– Jag brukar säga att jag är i den fjärde åldern. Eller för att uttrycka det lite mer poetiskt. Jag är i den ålder när man fortfarande kan njuta av eftermiddagssoolen, men anar kvällsbrisen.

Människor i Sverige lever längre och är friskare än någonsin tidigare. Men bilden av åldrande är stereotyp, antingen en superpig 92-åring som springer maraton och hoppar fallskärm, eller någon som är skröplig och sjuk. Här behövs en nyansering.

– Åldrande är inget konstant tillstånd. Det är en process som ser helt olika ut från människa till människa.

HUR VI ÅLDRAS ÄR ETT VAL

Det finns en tydlig skillnad mellan livskraft och livslust. Att livskraften minskar med åren är ofrånkomligt, livslusten däremot har inget med ålder att göra.

– Att vi åldras är ett faktum, men hur vi åldras är ett val. Jag träffar många människor som är betydligt äldre än jag som har en enorm aptit på livet. När hon för 30 år sedan gav ut boken *Den tredje åldern* låg fokus på kroppens förfall och allt hon ville hinna göra medan tid var. I dag har hon accepterat att hennes kropp blir svagare, och har släppt tanken på att hon skulle bli *färdig*.

– Utveckling pågår hela livet, och jag inser att jag brottas med samma tillkortakommanden och pro-

blem som när jag var ung. Vi blir aldrig färdiga som människor, men det finns ständigt ett utrymme för oss att växa.

STOR LYSSNARSKARA

Patricia Tudor Sandahl har skrivit ett tjugotal böcker på existentiella teman och medverkar regelbundet i programmet *Tankar för dagen* i Sveriges Radio P1. Dessutom har hennes Sommar- och Vinterprogram i samma kanal nått en stor lyssnarskara och laddats ner otaliga gånger. Det är tydligt att det hon har att säga berör många.

Undersökningar visar att äldre i Sverige på det stora hela är mer tillfreds med livet än dem som är i medelåldern. Kanske för att kraven på livet är mer realistiska och att vi har blivit klara över vad som är viktigt. Att det handlar om familj, vänner och relationer, inte om vilken meritlista vi har.

UPPMÄRKSAMHETEN RIKTAS INÅT

På sina föreläsningar brukar Patricia Tudor Sandahl beskriva hur vi med åren riktar våra tankar och vår uppmärksamhet inåt. Att vi, om man så vill kalla det, blir mer medvetna om livets andliga dimension.

– Jag brukar säga att när våra kroppar vissnar händer det inte sällan att våra själar vaknar till liv.

Hon tycker vi ska tala hon om alla aspekter av att åldras, också döden.

– Ja, absolut om döden. Vi ska prata om den, och vi måste prata om den. Att dö är en del av livet och bara genom att konstatera att det är så kan vi öppna för viktiga samtal med varandra.

Äldre människor utgör en enorm resurs som skulle kunna tas tillvara på ett helt annat sätt än som görs i dag, anser hon. Den som är ung vet inget om hur det är att vara gammal, men den som är gammal har ju varit ung en gång.

– Att förmedla mod och livslust till dem som är yngre är det bästa arvet vi som är gamla kan lämna efter oss, säger hon. ■



FÖRSÄKRINGSMOTTAGNINGEN

Försäkringsmottagningen Sophiahemmet har avtal med de flesta försäkringsbolag och tar hand om patienter med både arbetsgivar- och egenfinansierade sjukvårdsförsäkringar.

Patienterna garanteras hög tillgänglighet med tid till läkare eller sjuksköterska inom två dagar. Den stora efterfrågan möts av specialistläkare inom allmänmedicin, endokrinologi, reumatologi och psykiatri samt erfarna sjuksköterskor.

”Under 2019 bytte vi journalsystem vilket har öppnat för helt nya möjligheter att erbjuda digifysiskt vård för våra patienter. Det nya journal-systemet underlättar vår vardag genom smidigare processer och vi kan fokusera helhjärtat på våra patienter.”

Maarit Korkeila Lidén, Verksamhetschef



FAKTA 2019

Läkare varav medeltal tjänster	20 9
Läkarbesök	19 333
Sjuksköterskebesök*	663
Telefonrådgivning mm	14 175
Hälsokontroller	727

PRIVATA SJUKVÅRDSFÖRÄKRINGAR I SVERIGE

2019 681 000

*exklusive hälsokontroller



HUSLÄKARMOTTAGNINGEN

Husläkarmottagningen Sophiahemmet har totalt ca 12 300 patienter knutna till sig. Mer än hälften av patienterna kommer från Stor-Stockholm så fler patienter från närområdet, till exempel barnfamiljer, är önskvärt inför 2020. Att ha tillgång till Sophiahemmetts olika vårdgivare ser många som en fördel.

Utöver planerade läkarbesök har patienterna tillgång till jourmottagning, hemsjukvård, kurator eller KBT-terapeut. Här kan man besöka diabetes- eller astma/KOL-mottagningen samt vaccinera sig.

”Tack vare återkoppling från såväl fysiska som digitala patientpaneler har vi fortsatt vårt arbete med att öka tillgängligheten. Under sommaren listade vi de flesta patienterna på en namngiven husläkare för ökad kontinuitet för både patienter och läkare.”

Hilmar Gerber, Verksamhetschef



FAKTA 2019

Listade patienter (genomsnitt under året)	12 300
Läkare varav medeltal tjänster	10 9,3
Läkarbesök*	18 384
Sjuksköterskebesök	7 320
Sjuksköterskebesök i hemsjukvård	3 687

FAKTA ÄLDREMOTTAGNINGEN

235 listade patienter varav 40 patienter i hemsjukvården. En geriatriker, en mottagningssköterska och tre sjuksköterskor som jobbar i hemsjukvården.

*inklusive varanbesök



HÄLSOCENTRALEN

Hälsocentralen grundades för 45 år sedan. 2018 övergick verksamheten till att bli helt privat finansierad. Arbetet med hälsoundersökningar och sjukvårdsbesök för både företagsanslutna och privatpersoner bygger på en unik kontinuitet, där patienterna regelbundet återkommer till samma läkare.

Med en helhetssyn som grund bedrivs förebyggande vård med syfte att främja en god hälsa. Många av de drygt 16 000 patienterna har varit kunder hos oss i 20-30 år.

”Under 2019 har vi utvecklat och infört nya digitala tjänster som exempelvis ger våra kunder möjlighet att få webbaserad information. Vi har även påbörjat ett arbete med att tydliggöra vår hälsofrämjande profil.”

Madeleine Lempke, Verksamhetschef



HÄLSOCENTRALEN 2019

Läkare	8
varav medeltal tjänster	5,1
Läkarbesök	11 338
Sjuksköterskebesök	12 093
Hälsoundersökningar	9 575
Anslutna företag	699
Patienter via företag	11 876

VILL DU VETA MER OM TEX VAD SOM INGÅR I HÄLSOUNDERSÖKNINGEN?

Läs mer på vår hemsida:
www.sophiahemmet.se/hc



VÅRDAVDELNINGEN

På Sophiahemmets vårdavdelning vårdas patienter som efter operation behöver vårdas ett eller flera dygn. Ambitionen är att ge alla patienter vård i världsklass. Här finns 40 flexibla vårdplatser och här tas patienter emot från en rad olika vårdgivare som verkar vid Sophiahemmet.

Sjuksköterskorna och undersköterskorna har en bred kompetens och patienterna har samma läkare under hela vistelsen hos oss. Ambitionen är att ägna mycket tid åt Sophiahemmets patienter och ge dem ett varmt och omhändertagande bemötande, dag som natt.

”Vårdavdelningen utvärderas ständigt utifrån patientenkäten Key for care. Online kan medarbetare och chefer följa resultaten och vi får med väl godkänt men även goda förbättringsförslag som vi åtgärdar för att bli ännu bättre.”

Åsa Larsson, Verksamhetschef



VÅRDAVDELNINGEN 2019

Vårdplatser	40
Vård dygn	4 540
Medelvårdtid	1,3 DYGN
NPS (Nöjd kund index)	93
Antal svarande NPS	1916

FRÅN FÖLJANDE SPECIALITETER TAR VI HAND OM SOPHIAHEMMETS PATIENTER:

Allmänkirurgi, bröstkirurgi, fotkirurgi, gynekologi, handkirurgi, obesitaskirurgi, ortopedi, plastikkirurgi, ryggkirurgi, urologi samt öron-näsa-hals.



Sophiahemmet har både högskoleverksamhet och sjukvårdsverksamhet som utgår från en humanistisk värdegrund.

Vi har därmed både ett ansvar och många möjligheter att bidra så att världen utvecklas och blir bättre – för alla!

FORSKNING OCH UTBILDNING FÖR FRAMTIDENS HÄLSA

Framgång för Sophiahemmet Högskola är hur vi *skapar värde med våra intressenter*. Ytterst handlar det om hur studenter som går våra utbildningar har den kunskap och kompetens som behövs för att bedriva en högkvalitativ vård och hur våra forskningsresultat kommer samhället till nytta. För att kunna göra det så behöver vi *involvera och attrahera motiverade medarbetare* och studenter.

År 2019 inleddes med installation av två nya professorer som i hård nationell konkurrens rekryterades till högskolan. Tre disputationer genomfördes liksom att antalet vetenskapliga publikationer och externa forskningsanslag ökade markant. Vi tog också ett historiskt steg med att starta forskarutbildning i egen regi vilket innebär att vi nu är ett komplett lärosäte med utbildning på alla nivåer. Ansökningstrycket till våra utbildningar var rekordstort och vi kan nu räkna oss till ett av Sveriges absolut mest attraktiva lärosäten.

Högskolesektorn har ett omfattande ansvar att utveckla kunskap om hållbarhetsfrågorna och deras lösningar. Därför måste vi agera på flera nivåer samtidigt och *leda för hållbar utveckling*. Vårt hållbarhetsarbete ska bidra till FN:s 17 globala hållbarhetsmål – Agenda 2030 – där vi fokuserar på de globala målen *Hälsa och välbefinnande*, *God utbildning för alla* och *Hållbar konsumtion och produktion*. Vi agerar genom att alla medarbetare får kompetensutveckling och genom att integrera detta i våra utbildningar, forskningsverksamhet samt att vi tillsammans med landets övriga lärosäten ställt oss bakom ett gemensamt klimatramverk för att sänka de egna utsläppen.

Universitetskanslersämbetet gav högskolan godkänt efter en genomgripande granskning av vårt kvalitetssystem. De positiva omdömen som lyftes fram är bland annat att vår modell är etablerad god praxis för kvalitetsarbete inom europeisk högre utbildning, att vi har en systematisk belysning av kvalitetskulturen, en standardiserad introduktionsprocess för nyanställda, aktiv kollegial dialog med låg tröskel för deltagande och en stödjande och studentcentrerad miljö. Genom att fortsätta arbetet och utveckla värdeskapande processer så kan vi känna oss trygga med att vår verksamhet leder till att vårdens professioner bidrar till en bättre hälsa, vård och omsorg med patienten i centrum.

Jag ser fram emot att tillsammans med våra medarbetare, studenter och omgivande samhället fortsätta verka för vår vision *att främja människors hälsa och välbefinnande genom utbildning och forskning i absolut framkant*. ■

JOHANNA ADAMI

Rektor, Sophiahemmet Högskola

STIPENDIATER SIKTAR PÅ ARBETE I SVERIGE



I februari diplomerades de 27 läkare och två sjuksköterskor som gått Sophiahemmet Högskolas tredje omgång av introduktionsutbildningen för läkare och sjuksköterskor från land utanför EU/EES. Två stipendier för bästa studieprestation delades ut, och en av dem som erhöll det var Fwo Yi Tee. Hennes sikte är nu fast inställt på arbete i Sverige.

För tre månader sedan började Fwo Yi Tee från Malaysia *Introduktion till svensk hälso- och sjukvård* på Sophiahemmet Högskola. Då var hennes förväntningar höga på utbildningen som skulle hjälpa henne att få ett arbete som legitimerad sjuksköterska i Sverige. Något som hon tidigare upplevt som svårt. I samband med dagens diplomering fick hon ta emot ett stipendium för sina framstående studieresultat.

– Det är givetvis väldigt hedrande och ett fint bidrag! Utbildningen har varit otroligt lärorik och nu känner jag mig väl rustad att göra kunskapsprovet. Inom kort borde jag ha ett arbete som sjuksköterska här i Sverige. Det har länge varit min dröm, säger Fwo Yi Tee.

NU ÄVEN FÖR SJUKSKÖTERSKOR

Hon var en av två sjuksköterskor som för första gången gick introduktionsutbildningen vars syfte är att ge deltagarna en inblick i hur det svenska sjukvårdssystemet fungerar och förbereda dem inför det nationella kunskapsprovet som krävs för att få svensk yrkeslegitimation. De två tidigare utbildningskullarna som genomförts har enbart haft läkare som kursdeltagare. Sophiahemmets rektor, Johanna Adami, var givetvis på plats vid diplomeringen och den som delade ut stipendierna.

– Utbildningen är enormt framgångsrik vilket vi sett på den stora andelen som klarar de nationella kunskapsproven och får jobb efter det. Den har gett just den biljett in i yrkeslivet som många läkare och sjuksköterskor saknat. Den dörr som tidigare varit stängd för dem har öppnats, säger Johanna Adami. ■

YOGAFORSKNING FÖRÄNDRAR VÅRD AV FÖRMAKSFLIMMER

Forskaren och sjuksköterskan Maria Wahlström la i januari fram sin doktorsavhandling om MediYoga för patienter med förmaksflimmer. Det är den största studie som gjorts i Sverige.

– MediYoga ger patienterna ökad livskvalitet, sänkt blodtryck och hjärtfrekvens, säger hon.

Maria Wahlström har forskat om MediYoga sedan 2009. Det är en lugn form av yoga som består av speciellt framtagna andningsövningar, meditation och stretchning av bröstmuskulaturen. Den är inte fysiskt krävande som andra former av yoga kan vara, utan passar alla oavsett ålder och kondition. Det hela började med att hon fick i uppdrag att anordna ett yogainslag vid en friskvårdsdag på Danderyds sjukhus där hon då arbetade.

– Via mitt eget yogaintresse hade jag lärt känna mannen som har utvecklat MediYoga i Sverige. Jag bjöd in honom att hålla en yogaklass för personalen. Det blev succé, berättar Maria Wahlström som uppmuntrades av sin chef på Hjärtkliniken att starta ett forskningsprojekt om MediYoga.

ANVÄNDBARA VERKTYG

Maria Wahlströms forskning visar att MediYoga ger patienter med paroxysmalt hjärtflimmer bättre livskvalitet. Det som utmärker sjukdomen är att flimret kommer i form av attacker som kan hålla på från några minuter till flera dagar. Dessa är ofta ångestskapande för patienten som kan uppleva andnöd och tryck över bröstet.

Men de patienter som utövar MediYoga känner mindre oro, inte bara för att drabbas av en flimmerattack utan också under själva attacken. Dessutom sänks deras blodtryck och hjärtfrekvens.

– De känner att de tack vare MediYoga fått användbara verktyg, förklarar hon.

Många av patienterna som deltagit i studierna är äldre och har aldrig tidigare provat yoga, men det har inte varit några problem att få med dem. Tvärtom tycker de att yogan är spännande.

Doktorsavhandlingen är den största studie om MediYoga som gjorts i Sverige. Patienterna upplevde att de lärde känna sig själva och sin kropp bättre samtidigt som deras värden förbättrades.

– MediYogan minskade deras oro. En patient berättade att han älskade att gå på opera, men inte hade gjort det på länge av rädsla för att få en flimmerattack. Men tack vare MediYogan vågade han gå på opera igen och kunde då använda sig av djupandning och yogaövningar.

– En kvinna förklarade att hon inte längre är rädd för hon vet hur hon ska göra när det kommer en flimmerattack. En man berättar att han varit symptomfri i tre månader.

Sverige ligger långt framme när det gäller att ta MediYoga (som är ett registrerat varumärke) in i sjukvården och det erbjuds på 240 vårdinrättningar runt om i landet. Bland annat används metoden vid rygg- och axelsmärta samt vid stress- och utmattningsproblem, men också efter cancerbehandling eller hjärtinfarkt.

Men Maria Wahlström är inte nöjd än. Hon kommer att fortsätta forska om MediYoga.

– Det behövs större studier och studier under längre tid på olika platser i landet, säger hon. ■



FEM PROFESSORER TILL SOPHIAHEMMET HÖGSKOLA



I början av året installerades två professorer och för första gången även tre adjungerade professorer vid Sophiahemmet Högskola. Installationen genomfördes under högtidliga former vid den traditionsenliga examenhögtiden i Blå Hallen, Stockholms stadshus.

– Vi är oerhört stolta över att ha knutit dessa kompetenta forskare till oss. Det innebär ytterligare ett viktigt steg i riktningen mot vår vision att vara en ledande akademisk högskola, säger rektor Johanna Adami.

Maria Hagströmer och Eva Skillgate är de två professorer i vårdvetenskap som anställts vid högskolan. Tillsammans arbetar de bland annat med att aktivt utforma den nya doktorandutbildningen som startade under hösten 2019.

– Sophiahemmet Högskola erbjuder en kreativ miljö med en unik närhet mellan klinik, forskning och utbildning. Jag ser fram emot att starta landets bästa forskarutbildning här, sa Eva Skillgate, studierektor för forskarutbildningen, i samband med högtiden.

SKA STÄRKA HÖGSKOLAN

Maria Hagströmer tillträdde under våren även uppdraget som prefekt för institutionen för hälsofrämjande

vetenskap. Tillsammans med sina kollegor har hon hjälpt till att stärka högskolans verksamhet med sin viktiga kompetens om bland annat fysisk aktivitet och dess betydelse för människors hälsa.

– Mitt bidrag som professor är bland annat att lyfta vikten av hälsofrämjande arbete inom utbildning och forskning. Det har en stor betydelse för hälso- och sjukvården och i slutändan för patienterna och befolkningen, säger Maria Hagströmer.

De tre adjungerade professorerna – Marie Wickman Chanterreau, Claes Hultling och Hanne Tønnesen, verkar inom högskolans forskningsområde *Människan i sjukdom, vård och hälsa* under minst fyra år. De rör sig alla inom den medicinska och hälsofrämjande vetenskapen och tanken är att de aktivt ska delta i högskolans verksamhet. Ett ömsesidigt utbyte där de bland annat kommer att undervisa och handleda studenter samt bedriva forskning och utvecklingsarbete.

– Samtliga av dessa nyinstallerade professorer bidrar med spetskompetens och bred erfarenhet från både vård och forskning. De spelar en viktig roll för Sophiahemmet liksom för framtidens hälsa, säger Johanna Adami. ■

SJUKSKÖTERS KOR UTBILDAS I AVANCERAD TEKNIK



Vården behöver fler sjuksköterskor som behärskar avancerad teknik. Det vill Sophiahemmet Högskola bidra med och startade därför en skräddarsydd utbildning i akut hjärtsjukvård under 2019.

Tekniken inom sjukvården går framåt vilket är positivt och räddar många liv varje år. Men för att kunna utnyttja den avancerade teknologin måste personalen behärska den. För sjuksköterskornas del kan det till exempel handla om att kunna tolka hjärtövervakning eller svaret från ett artärbloodprov.

– Vården har blivit mer komplex vilket ställer större krav på personal med specialkunskaper, säger Caroline Löfvenmark, lektor på Sophiahemmet Högskola och ansvarig för den nya utbildningen.

Hon minns själv hur det var att börja arbeta inom hjärtsjukvården som nyutbildad.

– Jag kände ett otroligt ansvar vid till exempel hjärtövervakning. Att tolka kurvorna på skärmen och kunna avgöra när jag skulle ringa läkaren var tufft.

KURS FÖR NY KUNSKAP

Kursen i akut hjärtsjukvård ger studenterna kunskap att kunna tolka svaren vid till exempel ekokardiografi, en form av ultraljudsundersökningsteknik som gör det möjligt att se hjärtat från alla vinklar i tre- eller fyrdimensionella

bilder. Även om det som främst efterfrågas från vårdgivarna är fördjupad kunskap inom medicinsk teknik, är den mänskliga kontakten också viktig.

– Man måste klara av att möta svårt sjuka patienter, ta beslut och förklara vad det är som händer trots att situationen är kritisk, berättar Caroline Löfvenmark.

Det gäller med andra ord att ha ett visst handlag för att kunna ge andningsstöd med så kallad CPAP-mask eller hantera en artärnål på en stressad patient i en akut situation.

– Hur man ska agera i akuta situationer kräver både kunskap och övning. Dessutom är vår erfarenhet att de studerande har ett stort utbyte av att träffa varandra.

TRYGGA SJUKSKÖTERS KOR

Ambitionen är att generera trygga sjuksköterskor som stannar kvar i yrket. Att de kan bli en slags stöttepelare, som kan sprida kunskap och trygghet vidare, ute på sina respektive arbetsplatser. Osäkerhet och oro för att göra fel är något som kan bidra till att sjuksköterskor söker sig bort från vården och personalomsättningen är ett stort problem för många vårdgivare.

– Välutbildade sjuksköterskor och kontinuitet är en förutsättning för att bedriva en bra vård, säger Caroline Löfvenmark. ■

VÄNLIGHET GRUNDEN FÖR GOTT BEMÖTANDE

Kommunikation och bemötande är en förutsättning för bra vård. Det har professor Björn Fossum på Sophiahemmet Högskola kommit fram till efter många års forskning. Under 2019 släppte han en bok i ämnet.

Det svårt att exakt sätta fingret på vad som är bra bemötande. Det är lättare att säga vad som inte är det, och exemplen är många på situationer där människor som inte är nöjda med hur de blivit bemötta i vården.

Rent generellt är det viktigt för oss människor att bli sedda och bekräftade, men det är extra som är viktigt inom vården. Forskningen visar att en patient som är nöjd med bemötandet också följer personalens råd och tar ordinerad medicin. Och tvärt om, är patienten inte nöjd är risken stor att hen struntar i både råd och medicin.

– Kommunikation, bemötande och nöjdhet går hand i hand. En patient som blivit bra bemött gör som den blivit tillsagd – och förstår varför, säger Björn Fossum.

Forskningen visar att samspelen mellan patient, läkare och sjuksköterska fungerar bäst när personalen ger sig tid att lyssna och låter patienten tala till punkt utan att avbryta.

Där det finns en förståelse för att människor är olika och har rätt att bli respekterade för den de är.

– Jag skulle inte säga att bemötande är en fråga om personlighet. Alla kan lära sig att bli medvetna om hur de bemöter och lyssnar på människor de möter, säger Björn Fossum.

VIDEOFILMADE SAMTAL

De första studierna kring kommunikation och bemötande i sjukvården gjorde han på en ortopediklinik i mitten av 90-talet. Bakgrunden var att allt färre patienter sökte sig till mottagningen och ledningen ville ta reda på varför.

Elisabeth Arborelius, psykolog och forskare vid Karolinska Institutet, startade ett forskningsprojekt med fokus på kommunikation mellan läkare och patienter. Björn var doktorand i projektet med uppdrag att videofilma och analysera samtalen.

– Filmerna gav både läkarna och oss forskare helt nya insikter, berättar han.

Det är väl känt att patienter kan ha svårt att förstå vad läkaren säger, men här blev det tvärtom tydligt att läkarna ofta hade svårt att förstå patienterna och därför missade information som var viktig för den fortsatta behandlingen. Det blev också uppenbart att läkarens kroppsspråk hade betydelse för hur mötet med patienten blev.

– En läkare satt och balanserade med sin träsko under samtalet. På filmen kunde både han och vi se att patienten inte lyssnade på läkarens ord utan hade hela sin uppmärksamhet på hans sko.



UNDERVISAR I BEMÖTANDE

Sedan 2004 finns Björn Fossum vid Sophiahemmet Högskola där han undervisar blivande sjuksköterskor om bland annat bemötande. I gruppdiskussionerna med sjuksköterskestudenterna är det ofta det svåra bemötandet som står i fokus.

Studenterna vill veta hur de ska möta föräldrar som mist sitt barn eller berätta för någon att de drabbats av en sjukdom som inte går att bota.

– Jag tycker att vi behöver prata mer om det vardagliga bemötandet. Vad sjuksköterskan ska göra och inte göra för att patienten ska känna sig sedd, bekräftad och respekterad. Det kan vara så enkla saker som ett vänligt leende, att ta i hand och att lyssna utan att avbryta.

I grunden handlar det om att kunna sätta sig in i patientens situation. Att förstå att patienten är i underläge bara genom att befinna sig i sjukhusmiljö. Lägg därtill att hon eller han dessutom är rädd och orolig och kanske har svårt att förstå vad vårdpersonalen säger.

– Det som kanske ses om en småsak för oss i vården kan vara jättestort och skrämmande för patienten.

ÖKADE KRAV

När Björn arbetade som barnsjuksköterska på 70-talet var alla oerhört tacksamma för den vård som de fick. Så

är det inte i dag. Kraven har ökat, liksom missnöjet, och det händer till och med att vårdpersonalen utsätts för hot. Just klagomål och missnöje har fått ett eget kapitel i Bjöörn Fossums bok.

– Inom vården har vi en tendens att tycka att de som klagar är jobbiga. Här har vi mycket att lära av hotell- och restaurangbranschen som har tydliga rutiner för en missnöjd kund ska bemötas. Där vet man att en missnöjd kund aldrig kommer tillbaka.

Han minns när han som patient för några år sedan bad om att få ha samma läkare under hela behandlingstiden. Han fick en utskällning till svar. Hur kunde han ställa sådana krav? Tänk om alla gjorde så! Det hela slutade med att han bytte sjukhus.

VÄNLIGHET OCH INTRESSE

För Bjöörn står gott bemötande för vänlighet, artighet och intresse. Han ger ett exempel från när han senast besökte vården i egenskap av patient.

– Jag möttes av vänliga blickar och leenden från all personal, också från dem som bara passerade mig i väntrummet. Det var ingen stor sak, men det gjorde att jag kände mig välkommen och sedd. ■

STUDIE OM LIVSVILLKOR VID PROSTATACANCER

Utvecklingen av livsförlängande behandlingsmetoder för män med avancerad prostatacancer går snabbt framåt. Men forskningen om hur männens livskvalitet påverkas har inte hängit med. Det vill Agneta Wennman Larsson, forskare vid Sophiahemmet Högskola, ändra på.

VAD ÄR BAKGRUNDEN TILL DIN STUDIE?

– Initiativet kommer från läkare på Christinakliniken vid Sophiahemmet som bättre ville förstå hur patienterna tänker kring nya livsförlängande behandlingsmetoder vid prostatacancer. Metoderna, som kan bestå av cellgiftsbehandling, strålning eller medicinering, botar inte sjukdomen men kan förlänga livslängden med månader eller till och med år.

ÄR DET INTE BRA ATT ÖVERLEVNADEN ÖKAR?

– Jo, naturligtvis, men utvecklingen har gått så snabbt att forskningen om männens upplevelser inte riktigt har hängit med. Behandlingsmetoderna väcker en del svåra frågor både för männen och för personalen. Är det till exempel värt att få svåra biverkningar för att leva lite längre?



VAD HANDLAR DELSTUDIEN OM?

– Den handlar om männens upplevelser av symptom och tecken som visar att sjukdomen försämras. Ett exempel är PSA-värdet, halten av ett enzym som finns i prostatakörteln. I början av sjukdomen har vården, och patienterna själva, stort fokus på PSA-värdet som bland annat visar om behandlingen har effekt eller inte. När prostatacanceren går in i ett sent skede kan värdena stiga kraftigt, men i det läget är PSA-nivån inte längre så viktig utan fokus är istället att männen ska må så bra som möjligt. Det ändrade budskapet kan uppfattas förvirrande för patienterna och det kan vara svårt för personalen att på ett bra sätt förklara varför PSA-värdet inte längre är intressant.

VAD HOPPAS DU DIN FORSKNINGSTUDIE SKA LEDA TILL?

– Att den ska ge läkare och sjuksköterskor kunskap om hur dessa män med avancerad prostatacancer tänker. Att personalen kan få stöd i hur de ska prata om de svåra frågor som väcks i samband med de nya behandlingsalternativen så att de på bästa sätt kan bidra till att deras patienter får bästa möjliga livskvalitet i slutet av livet. ■

TVÅ DISPUTATIONER I FÖRSOMMARTID



SEX RÅD OM BÄTTRE SÖMN PÅ SJUKHUS

Sophiahemmet Högskolas Linda Gellerstedt har ägnat de senaste fem åren åt att forska om patienters sömn när de vårdas på sjukhus. Ett eftersatt område där det finns många förbättringspunkter.

Här är Lindas tips för att hantera och förbättra sömnen för inläggande patienter:

- 1) Bemötande är A och O – att inge trygghet och att lyssna är en av sjuksköterskans viktigaste uppgifter. Ett bra bemötande främjar även patienternas sömn!
- 2) Planera och samordna omvårdnaden under natten för att om möjligt minska antalet störande moment.
- 3) Arbeta och planera omvårdnad efter sömnens fysiologi som bland annat innebär att vi sover i olika cykler. Se till att patienterna får så mycket sammanhängande sömn som möjligt.
- 4) Inför ljud- och ljusronder på avdelningen och försök att identifiera störande ljud och ljus som går att minska eller helt ta bort.
- 5) Arbeta personcentrerat. Be patienterna att berätta hur natten varit istället för att fråga om de sovit gott.
- 6) Utse en sömnansvarig sjuksköterska som får möjlighet att fördjupa sig inom området och som kan sprida kunskaper som inspirerar kollegorna. ■

Linda Gellerstedt disputerade den 23 maj 2019



FÖRDELAR MED ATT FÖDA I VATTEN

Det finns fördelar med att föda barn i vatten. Det visar studier av Sophiahemmet Högskolas Hanna Ulfssdottir som ägnat de senaste fyra åren åt att forska om vattenförlossningar. Den 13 juni disputerade hon och presenterade en av de första svenska studierna i ämnet.

Hanna Ulfssdottir ser forskningen som ett viktigt bidrag till debatten om vattenfödslar.

– Tidigare har detta ämne varit präglad av mycket tyckande som inte baserats på vetenskap. Genom att lyfta ämnet och forska kring det kan vi nu förhoppningsvis ha en mer vetenskaplig debatt, säger hon.

Forskningsresultaten som gäller kvinnor med lågriskförlossningar visar att:

- De mellanstora bristningarna är färre bland kvinnor som föder i vatten.
- Det används färre värkstimulerande dropp i samband med vattenfödslar.
- Antalet så kallade "hinnsprängningar" (där hinnsäcken tas hål på så att fostervattnet går) är färre vid vattenfödslar.
- Att det inte är någon skillnad vad gäller barnets välmående vid födseln men att det finns en ökad risk att navelsträngen går av i samband med förlossningar i vatten.
- Att kvinnorna känner en högre grad av kontroll och lägre nivå av smärta vid barnets födsel och att vattnet ger en känsla av smärtlindring och avslappning. De upplever att de blir stärkta och självständiga under födandet och att badet bidrar till trygghet. Förlossningen känns mer naturlig.
- Att barnmorskor har en mer positiv inställning till vattenförlossningar jämfört med läkarna. ■

Hanna Ulfssdottir disputerade den 13 juni 2019

NY UTBILDNING FÖR FRAMTIDENS PALLIATIVA VÅRD



Den främsta kompetensen inom palliativ vård samlades under 2019 i en ny unik specialistutbildning för sjuksköterskor. Tanken är att bidra med kunskaper för framtidens palliativa vård.

Att vidareutbilda sjuksköterskor i palliativ vård har blivit viktigare i takt med att allt fler blir äldre och lever längre med livsbegränsande sjukdomar. Allmän palliativ vård är något varje hälso- och sjukvårdspersonal ska kunna ge oavsett var de arbetar.

Samtidigt är det ett område som ofta kan upplevas svårt och där det också behövs fler personer med specialistkunskap. I det nya utbildningsprogrammet, som ges i samarbete mellan Sophiahemmet Högskola och Ersta Sköndal Bräcke högskola, ska sjuksköterskor ges tillfälle att fördjupa sina kunskaper och få verktyg för att på sikt driva förändrings- och utvecklingsarbete inom området.

– Sjuksköterskor har en viktig funktion inom palliativ vård för såväl patienter, närstående som kollegor. Genom sina specialistkunskaper kan de bidra till en ökad trygghet för sig själva och andra, och verka för att utveckla palliativ vård i den egna verksamheten, inom närliggande områden och på en övergripande nationell

nivå, säger programansvarig vid Ersta Sköndal Bräcke högskola Carina Lundh Hagelin, som glädjs över att det har varit så många sökande till den nya utbildningen.

MÅNGA SÖKANDE

Totalt var det närmare 60 sjuksköterskor som startade det nya programmet som alltså ges av de samverkande lärosätena.

– Genom denna samordning samlar vi kompetensen i palliativ vård från båda lärosätena vilket gör detta utbildningsprogram unikt, säger Agneta Wennman-Larsen som är programansvarig för utbildningen vid Sophiahemmet Högskola.

Utbildningen ges på halvfart under två år och är till största delen nätbaserad, vilket gör att sjuksköterskorna kan arbeta samtidigt som de vidareutbildar sig och att resor till och från högskolorna minimeras. En av målsättningarna för utbildningen är att sprida kunskaperna om palliativ vård ut till alla typer av vårdenheter i landet – inte bara de som arbetar specifikt med detta.

– Studenterna kommer från alla delar av landet, olika verksamheter och har olika lång erfarenhet från vården i stort och från palliativ vård, säger Agneta Wennman-Larsen. ■

SOPHIAHEMMET STARTAR FORSKARUTBILDNING



Den 12 september var en historisk dag på Sophiahemmet Högskola. Då var det premiär för forskarutbildningen och åtta förväntansfulla doktorander samlades för första gången.

– Jag är väldigt nyfiken på vad det kommer att innebära att vara doktorand här på Sophiahemmet Högskola. Jag känner mig väldigt inspirerad och tycker att det ska bli jättekul, säger Sara Heldring som var en av de åtta doktoranderna som startade sin forskarresa på högskolan.

Intresset för den nya forskarutbildningen var stort med 141 ansökningar till åtta doktorandtjänster. De sökande representerade olika professionsområden i vården: sjuksköterskor, barnmorskor, läkare, fysioterapeuter, nutritionister och psykologer.

– Alla sökande var välmeriterade, så det har varit stor konkurrens om tjänsterna och ett omfattande urvalsarbete för högskolan, säger Ingela Rådestad, dekan för forskning och professor vid Sophiahemmet Högskola.

Forskningsområdet Sophiahemmet Högskola erbjuder är *Människan i sjukdom, vård och hälsa*. Forskningsprojekten har inriktning mot diabetes, demens, psykisk ohälsa och smärta, fysisk aktivitet och hälsa samt vård i livets slutskede.

ETT NATURLIGT STEG

För Sophiahemmet Högskola är det ett naturligt steg att kunna erbjuda forskarutbildning i egen regi. Det stärker övriga utbildningsprogram och bidrar med ny kunskap till samhället.

– Forskningskompetens kommer att vara allt viktigare i framtiden. Det är en förutsättning för att vi ska kunna mäta effekterna av den vård som ges och implementera ny kunskap på ett effektivt sätt, säger Ingela Rådestad.

Tanken är att Sophiahemmet Högskola löpande ska anta doktorander inom forskningsområdet. Men fokus ligger på att de åtta doktoranderna som började 2019 ska få en bra utbildning och god handledning under de fyra års heltidsstudier som krävs för en doktorsexamen. ■

VÄRLDENS STÖRSTA STUDIE OM STUDENTERS PSYKISKA HÄLSA



Sustainable UNiversity life

Just nu pågår världens största studie om vad som påverkar studenters psykiska hälsa. 5 000 studenter följs under ett års tid. Bakom studien *Sustainable University Life* står Sophiahemmet Högskola och Karolinska Institutet.

Den psykiska ohälsan ökar i Sverige. Många, speciellt unga kvinnor, drabbas av sömnsvårigheter, ångest, oro, ätstörningar och självmordstankar. Det är en allvarlig utveckling som medför stort lidande för de enskilda och som ökar kostnaderna för samhället. Tidigare forskning visar att psykisk ohälsa under studietiden ökar risken för avbrutna studier, sjukskrivning, arbetslöshet och en för tidig död.

Sophiahemmet Högskola och Karolinska Institutet genomför därför studien Sustainable University Life – SUN-studien. Syftet är att identifiera vilka faktorer som ökar risken att drabbas av psykisk ohälsa – och att ta reda på vad som främjar hälsa och kan hjälpa någon att bli fri från besvär.

– Vi vet att den psykiska ohälsan ökar, men inte varför. Om vi ska kunna vända utvecklingen måste vi få kunskap, mycket kunskap, säger Klara Edlund legitimerad psykolog och ansvarig för genomförandet av SUN-studien.

STOR STUDIE

Totalt deltar 5 000 studenter i studien – där bland andra Sophiahemmet Högskola och Naprapathögskolan in-

går. Under ett års tid får studenterna svara på en enkät med frågor om bland annat stress, oro, sömn, matvanor, träning och andra livsstilsfaktorer. Genom att återkomma med samma frågor vid olika tillfällen kan forskarna se om och hur studenternas mående förändras.

– Vi vill inte bara nå de som mår dåligt utan också de som mår bra för att få en bild av vad som gör att de behåller sin psykiska hälsa.

För att inte missa något som påverkar studenternas liv började Klara Edlund med att bjuda in studenter till ett antal fokusgrupper. Många av de problem de tog upp var väntade; som stress, ätstörningar, sociala krav och prestationsångest.

– Det som överraskade var att det är mer vanligt med droger än jag trodde.

POSITIVT GENSVAR

Klara Edlund och hennes forskarkollegor har varit mycket ute på högskolorna för att berätta om studien och bjuda in studenter att delta. Gensvaret har genomgående varit positivt. Många studenter säger spontant att det är angelägna frågor och att det behövs mer forskning.

Datainsamlingen för studien ska vara klar i våren 2021. Sedan ska resultaten sammanställas och analyseras.

– Vi hoppas få en bild av riskfaktorerna och att vi utifrån dem ska kunna skraddarsy insatser, säger Klara Edlund. ■

FORSKARE MED PASSION FÖR FOLKHÄLSA



Att hjälpa människor att må bättre - så beskriver professor Eva Skillgate sitt uppdrag på Sophiahemmet Högskola. Här tycker hon att hennes forskningsområde – kopplingen smärta och psykisk ohälsa – får den viktiga uppmärksamhet det förtjänar..

Professor Eva Skillgate är sedan 2018 ansvarig för forskarsutbildningen på institutionen för hälsofrämjande vetenskap vid Sophiahemmet Högskola. Hon är också forskare och har sedan länge studerat två av våra största folkhälsoproblem: ont i rygg och nacke samt psykisk ohälsa – och kopplingen mellan dem.

– Jag vill ta reda på varför där finns en samsjuklighet, och vad som kan göras för att minska ohälsan. Det skulle hjälpa så många människor, säger hon.

IDROTTSMEDICIN UTVECKLAR VÅRDEN

Den pågående världskongressen i idrottsmedicin är bara en del av hennes åtaganden på Sophiahemmet Högskola. Konferensen handlar visserligen om idrottare på elitnivå, framför allt inom tennis, men forskning av den här typen gagnar i slutändan även oss alla.

– Hälso- och sjukvård som initialt används för elitidrottare utvecklar på sikt också vården generellt. Dessutom är tennis en av få sporter som kan utövas hela

livet – och ger hälsovinster även i högre åldrar. Kollegorna i Eva Skillgates forskargrupp MUSIC, Musculoskeletal & Sports Injury Epidemiology Center, valde att följa med henne till Sophiahemmet Högskola, när hon under 2018 påbörjade sin tjänst. Det är något hon är både glad och stolt över. Gruppen driver flera stora forskningsprojekt där de söker kunskap om långvariga besvär och skador i muskler, leder, rygg och nacke, samt psykisk ohälsa och hur besvären kan förhindras och behandlas.

– Här på Sophiahemmet Högskola ser jag att vår forskning kan få den uppmärksamhet den förtjänar. Det är viktigt att den synliggörs och resultaten implementeras i vården, säger hon.

STUDIE OM STUDENTERS PSYKISKA HÄLSA

Ett av projekten som Eva leder är SUN-studien – Sustainable University Life – om studenters psykiska hälsa och ohälsa samt smärttillstånd. Den genomförs i ett internationellt samarbete, bland annat med hjälp av studenter från Sophiahemmet Högskola. Totalt ska cirka 5 000 studenter följas över tid och här söker forskarna svar på varför psykisk ohälsa ökar bland studenter, och speciellt hos kvinnor.

– Om vi med SUN-studien kan identifiera risk-

faktorer för psykisk ohälsa och smärta, kan kunskapen i förlängningen användas för att ta fram förbyggande åtgärder. Det är ett mycket angeläget projekt för att den negativa utvecklingen, där allt fler unga människor mår dåligt, ska kunna stoppas.

Eva Skillgate är i grunden naprapat och när hennes doktorsavhandling publicerades 2007 fick den stort genomslag både i Sverige och utomlands. Det var den första avhandlingen i världen inom området – och det hon kom fram till väckte uppseende. Hennes slutsats var att naprapatbehandlingar för patienter med smärta i rygg och nacke kan vara effektivt på lång och kort sikt.

– Min studie hjälpte till att bana väg för naprapati i Sverige, berättar hon.

VILL HJÄLPA MÄNNISKOR

Eva beskriver sig själv som målfokuserad och en fighter. Hon vill och måste göra det hon tror på, nämligen att via forskningen hjälpa människor. Och då passar uppdraget på Sophiahemmet Högskola perfekt.

– Jag trivs väldigt bra här och med mitt uppdrag att ansvara för forskarutbildningen. En bra sådan är viktig för såväl samhället som för enskilda individer, säger hon. ■

NYTT CENTER OF EXCELLENCE I TENNISMEDICIN

Sophiahemmet Högskola utnämndes den 18 oktober 2019 av styrelsen för Society for Tennis Medicine and Science (STMS) till världens första Center of Excellence i tennismedicin. Därmed stärker Sophiahemmet ytterligare sin medicinska spjutspetskompetens för elitidrottare.

Nyheten om att Sophiahemmet blir ett Center of Excellence annonserades av STMS president Dr Neeru Jayanthi vid invigningen av den världskongress i tennismedicin som Sophiahemmet Högskola stod värd för i oktober 2019. Där samlades bland annat några av världens främsta forskare inom området tennismedicin för att fördjupa kunskaper och utbyta erfarenheter mellan professioner och generationer.

– Jag är mycket stolt över att vi får detta förtroende som innebär en möjlighet att fortsätta utvecklingen av många års arbete, sa Eva Skillgate, professor vid Sophiahemmet Högskola, vid utnämningen.

Eva Skillgate sa också att utnämmandet ger en tydligare plattform för hennes forskargrupp speciellt inriktad på muskuloskeletal besvär, att arbeta vidare. Bland annat kommer de utveckla det pågående samarbetet med vårdgivare vid Sophiahemmet som till exempel Ryggkirurgiskt Centrum, Capio Artro Clinic och Arcademy liksom med internationella forskare.



– Min förhoppning är att vi ska få fördjupade kunskaper kring högprestationsträning och skadeförebyggande åtgärder för tennisspelare på högsta nivå. Kunskaper som är till stor nytta även för den vanliga motionären och patienten, säger Fredrik Johansson, forskare vid Sophiahemmet Högskola och ansvarig för Center och Excellence i tennismedicin. ■



GENOMFÖRDA PROJEKT 2019:

- Nya värmeväxlare till värmesystemet
- Ny transformator
- Brandsäkrat vårdavdelning 2 och 3
- Energideklarationer
- Renovering av vårdavdelning 3
- Utebelysning etapp 1
- Etablering av ny hyresgäst i G-huset Art Clinic
- Uppdatering av arbetsmiljön av Tvätt & Textil samt utbildning i textil förrådshantering samt studiebesök för vårdgivare
- Projektstart återvinning av uttjänta textilier
- Genomfört projekt digital signering av leveranser
- Samordning Sophiahemmets restaurang- och caféutbud
- Ny datalagringslösning
- Projektstart telefonibyte
- Infört ramverket ITIL: incident/problem/tjänsteförfrågan/förändring

FAM SKAPAR FÖRUTSÄTTNINGAR

Sophiahemmets yngsta affärsområde Facility Management (FAM) består av ett antal stödfunktioner på Sophiahemmet: Fastighetsavdelningen, IT-avdelningen och Service Center. Totalt är vi drygt 30 medarbetare men vi har också ett antal entreprenörer knutna till oss. FAM:s uppgift är att skapa bästa möjliga förutsättningar för att verksamheterna inom Sophiahemmet ska kunna leverera vård i världsklass samt utbilda och forska för framtidens hälso- och sjukvård.

VIKTIGT MED SÄKERHET

Säkerhet före bekvämlighet, är ett motto som genomsyrar FAM:s dagliga arbete. Under 2019 fanns ett stort fokus på den ökade oron i samhället, något som även påverkar säkerheten på Sophiahemmet och de som arbetar främst inom akut- och ambulanssjukvård men även inom primärvården och psykiatri. Sophiahemmet har därför utsett en särskild säkerhetskoordinator med ansvar för säkerhets- och tillgänglighetsfrågor. Ett gediget arbete har också genomförts att inventera Sophiahemmets tekniska skydd, och föråldrad utrustning har ersatts med modern teknik - detta gäller såväl inbrottslarm som brandlarm.

Andra verksamhetsanpassade lösningar har också genomförts med satsning på bland annat en högre säkerhetsnivå av lås och dörrar. Även inom IT-säkerheten har vi flyttat fram våra positioner då nya system ger oss bättre möjlighet att skydda oss. Allt för att öka säkerheten kring all data som finns samlade i våra system.

Patienter och studenter förväntar sig den bästa sjukvården och utbildningen och FAM bidrar till att Sophiahemmet uppfyller detta varje dag, året om. Byggnader, säkerhet, service, restaurang, IT, parkering, tvätt, post och sophantering måste självklart bara fungera. Då har vi gjort vårt jobb! ■

JONAS HOLMER

Chef, FAM

SOPHIAHEMMETS ORGANISATION

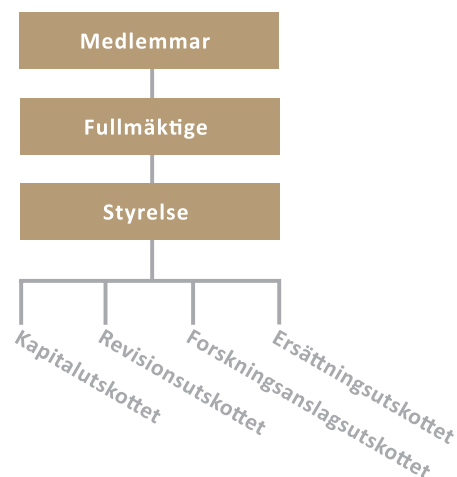
Sophiahemmet är en ideell förening. Föreningen är så organiserad, att föreningsstämman väljer ett fullmäktige bestående av 32 personer. Fullmäktigemötet väljer styrelseledamöter förutom ordförande och ytterligare en ledamot som utnämns i ett särskilt förordnande från Hovstaterna. Dessa två personer ingår också i fullmäktige.

För att bereda frågor till styrelsen och för att kunna delegera vissa specifika uppgifter har fyra styrelseorgan inrättats: styrelsens kapitalutskott, revisionsutskott, forskningsanslagsutskott och ersättningsutskott. Arbetet i styrelsens utskott sker efter fastställda instruktioner.

Sophiahemmet, ideell förening (SHIF) är moderorganisation i koncernen.

Utbildningen bedrivs inom ramen för SHIF i Sophiahemmet Högskola (SHH). Uppdragsutbildningen bedrivs genom det helägda dotterbolaget Sophiahemmet Uppdragsutbildning AB (SHUAB) som tillsammans utgör högskolan.

Sjukvården bedrivs genom det helägda dotterbolaget Sophiahemmet AB (SHAB) där verksamheten bedrivs i egen regi eller genom samverkande vårdgivare, som tillsammans utgör Sophiahemmet Sjukhus.



PERSONALSAMMANSÄTTNING I KONCERNEN SOPHIAHEMMET

	2019	2018
Medelantalet anställda	259	258
Kvinnor	80 %	80 %
Män	20 %	20 %

REDOVISNING AV KÖNSFÖRDELNING I FÖRETAGSLEDNINGEN

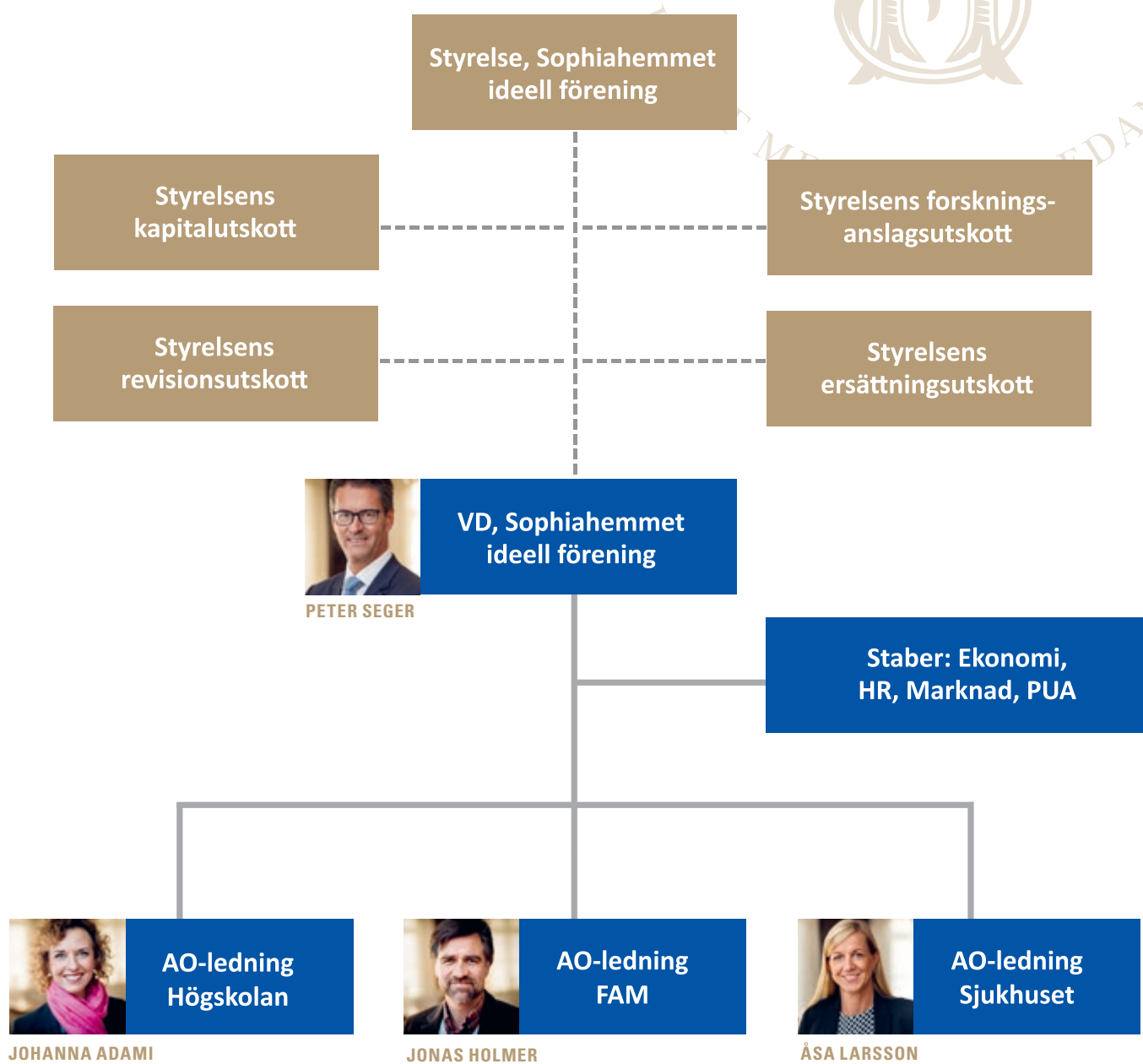
Koncernledning och ledningsgrupper (ledande befattningshavare)

Kvinnor	64 %	64 %
Män	36 %	36 %

Styrelsen

Kvinnor	50 %	50 %
Män	50 %	50 %

STYRNING & LEDNING

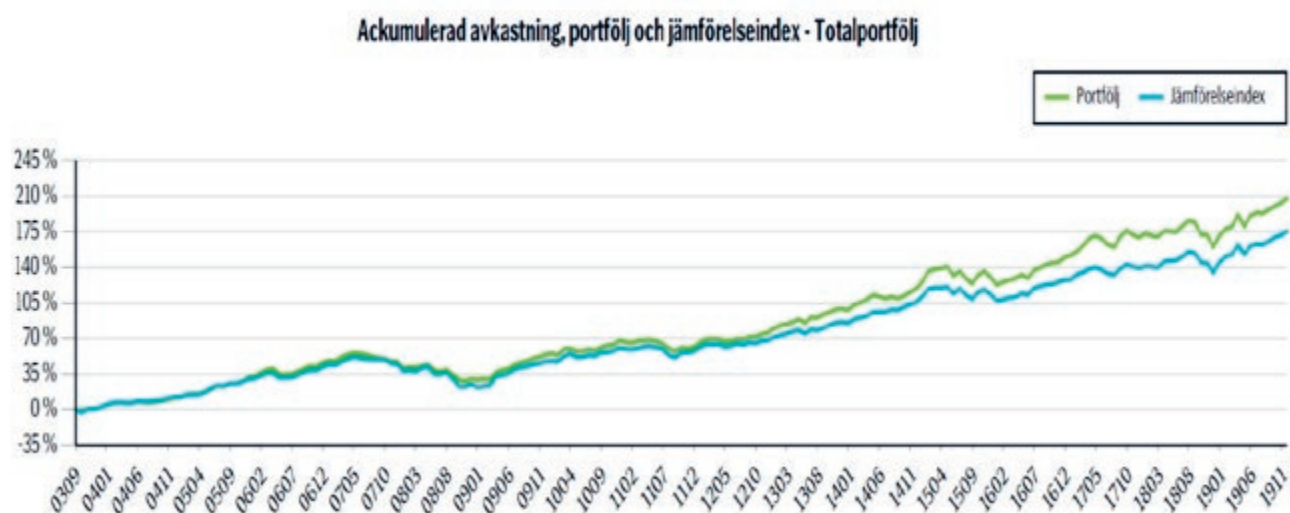


KAPITALFÖRVALTNING MED LÅNGSIKTIGT PERSPEKTIV

Kapitalförvaltningen har hand om cirka en miljard kronor åt ett 20-tal stiftelser som är knutna till eller stödjer Sophiahemmet. Stiftelsernas medel förvaltas i Sophiahemmets Investeringsfond som bildades 2003 i ett samarbete med SEB.

Styrelsens kapitalutskott följer marknadsutvecklingen i nära samarbete med förvaltaren och placeringarna diskuteras med både interna och externa rådgivare. Cirka 35 procent av kapitalet investeras i svenska räntebärande instrument och övriga investeringar sker i aktier eller andra värdepapper. Tanken är att skapa en god långsiktig avkastning till rimlig risk. Allt för en stabil och långsiktig utveckling av kapitalet och för att begränsa förlusterna vid nedgångar.

Kapitalförvaltningen har haft en total utveckling på över 150 procent sedan starten. Denna möjliggör en årlig utdelning på cirka 18-20 miljoner kronor som går till Sophiahemmets egna verksamheter. Pengarna finansierar bland annat mycket av den forskning som sker på Sophiahemmet Högskola men även medicinsk utveckling inom vården. Summan är i stort sett densamma varje år och prognosen tyder på att det finns medel till en beräknad utdelning en lång tid framöver. ■



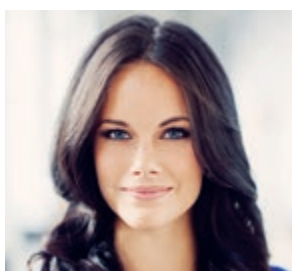
RESULTAT- & BALANSRÄKNING

KASSAFLÖDESANALYS

RESULTATRÄKNING (TSEK)	2019	2018	BALANSRÄKNING (TSEK)	2019-12-31	2018-12-31
VERKSAMHETSINTÄKTER			TILLGÅNGAR		
Anslag, bidrag och gåvor	116 924	112 181	ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR		
Försäljningsintäkter	315 880	316 088	MATERIELLA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR		
Övriga intäkter	6838	2 658	Byggnader	355 314	361 052
SUMMA VERKSAMHETSINTÄKTER	439 642	430 927	Maskiner, inventarier och installationer	237 802	199 947
VERKSAMHETSKOSTNADER			FINANSIELLA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR	15 477	38 164
Externa kostnader	-189 850	-185 256	SUMMA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR	608 593	599 163
Personalkostnader	-211 508	-206 401	OMSÄTTNINGSTILLGÅNGAR		
Avskrivningar	-30 123	-29 232	Kortfristiga fordringar	43 176	59 451
SUMMA VERKSAMHETSKOSTNADER	-431 481	-420 889	Kassa och bank	63 793	33 183
VERKSAMHETSRESULTAT	8 161	10 038	SUMMA OMSÄTTNINGSTILLGÅNGAR	106 969	92 634
RESULTAT FRÅN FINANSIELLA INVESTERINGAR			SUMMA TILLGÅNGAR	715 562	691 797
Resultat från värdepapper och fordringar	21 696	3 181	EGET KAPITAL OCH SKULDER (TSEK)		
Räntekostnader och liknande resultatposter	-14 927	-14 207	Eget kapital	265 822	250 541
Summa resultat från finansiella investeringar	6 769	-11 026	Avsättningar	9 632	10 007
RESULTAT EFTER FINANSIELLA POSTER	14 930	-988	LÅNGFRISTIGA SKULDER		
Skatt	351	1294	Skulder till kreditinstitut	308 550	320 350
ÅRETS RESULTAT	15 281	306	KORTFRISTIGA SKULDER	131 558	110 899
			SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	715 562	691 797

KASSAFLÖDESANALYS (TSEK)	2019	2018
Kassaflöde från den löpande verksamheten före förändring av rörelsekapital	21 190	27 404
Kassaflöde från förändringar av rörelsekapital	39 104	23 272
Kassaflöde från den löpande verksamheten	60 294	50 676
Kassaflöde från investeringsverksamheten	-17 884	-75 257
Kassaflöde från finansieringsverksamheten	-11 800	-11 800
Årets kassaflöde	30 610	-36 381
Likvida medel vid årets början	33 183	69 564
Likvida medel vid årets slut	63 793	33 183

STYRELSE FÖR SOPHIAHEMMET, IDEELL FÖRENING



H.K.H. PRINSESSAN SOFIA

Hedersordförande

Född 1984

Utsedd till heders-
ordförande 2016



**LARS KIHLSSTRÖM
BURENSTAM LINDER**

Styrelseordförande

Född 1957

Invald 2009
Utsedd till ordförande 2014



JAN LINDMAN

Vice ordförande

Född 1957

Invald 2010
Utsedd till vice ordförande
2011



BARBRO FRIDÉN

Född 1956

Invald 2019



LI FELLÄNDER-TSAI

Född 1965

Invald 2015



MONICA HEDBERG

Född 1959

Invald 2018



STEFAN JACOBSON

Född 1952

Invald 2018



HANS WIBOM

Född 1949

Invald 2010



CECILIA DAUN WENNBORG

Född 1963

Invald 2011



Sophiahemmet, ideell förening

Box 5605, 114 86 Stockholm

www.sophiahemmet.se

Besök: Valhallavägen 91

Tel: 08 406 20 00

Årsberättelse 2019

Produktion: Marknadsavdelningen Sophiahemmet

Foto: David Bicho samt bilder från Sophiahemmets arkiv

Tryck: BrandFactory