

 **PÅ SAJTEN** Sverige ska bli världsbäst på e-hälsa till år 2025.

 **PATIENTLAGEN** ger patienten möjlighet att vara delaktig i sin egen vård. **s02**

 **PHARMACOLOG** Kompetenskraven ökar kring specialistsjukvården. **s05**

Privat vård



Johannes Schildt

”Det ska vara självklart att få träffa en läkare snabbt.”

Nu finns ditt tryggaste assistansbolag på 11 orter i Sverige!



alminia
Personlig Assistans Hemtjänst

I DETTA NUMMER

**Hälsoanalyser**

- Förutom att uppmärksamma ohälsosamma värden eller hormoner i obalans kan vi se om blodvärdena utvecklas negativt, Will Stoddart.

s11

**Framtidens Sjukvård**

Virtuella hälsorum är ett viktigt steg i utvecklingen att effektivisera och modernisera sjukvården på patienternas villkor.

s18

LÄS MER PÅ FOLKHÄLSA.NU

**Appar i vården**

Läs mer på sajten om hur specialdesignade appar för vården kan bidra till tidigt upptäckt av kroniska sjukdomar och ge patienter ett bättre liv efter diagnos.

Utöka patientens rätt att välja vård i hela landet

Det är dags att utöka patientlagen och inrätta en nationell väntelista inom slutenvården. Genom att låta patienternas valfrihet omfatta både öppenvård och slutenvård kan de välja den sjukvård som är effektivast och bäst. Det gynnar kvaliteten och ger ett mer likvärdigt vårdutbud över hela landet.

Patientlagen trädde i kraft den 1 januari 2015. En viktig del i lagen är patientens möjlighet att välja utförare av offentligt finansierad primärvård och öppen specialiserad vård i hela landet. Patienten ska få ta del av det öppenvårdsutbud som ingår i ett annat landstings vårderbjudande oavsett hur vårdutbudet ser ut i patientens hemlandsting. Patientens rätt till information och delaktighet har också stärkts. Syftet är att tydliggöra patientens ställning samt främja patientens integritet, självbestämmande och delaktighet.

Höja ambitionsnivån

Patientlagen är ett litet men oöverskådligt kliv i rätt riktning. En modern patientorienterad hälso- och sjukvård ser varje patient som en unik människa som självklart ska vara delaktig i beslut om sin egen vård. Ambitionsnivån när det gäller patientens reella valfrihet måste

dock höjas betydligt om patientlagens intentioner ska bli verklighet. För det första bör rätten att söka vård i hela landet omfatta såväl slutenvården som öppenvården.

Gynnas av konkurrens

När fritt val av vård gällande över nationsgränserna i Europa finns inte längre något giltigt skäl för att patientens valmöjligheter ska begränsas inom det svenska sjukvårdssystemet. Då öppenvården kan vara väl så komplicerad som slutenvården är också ekonomiska argument svaga. Dessutom gynnas även slutenvården av att det uppstår en viss konkurrens om patienterna, som driver på kvalitetsutvecklingen och ökar incitamenten att aktivt tillhandahålla för patienten relevant information. Regeringen borde snarast lägga ett lagförslag till riksdagen om att utveckla patientlagen så att patientens valfrihet även omfattar slutenvården.

För det andra bör en nationell väntelista inrättas - en väntelista som möjliggör för patienten att



FOTO: RICKARD ERIKSSON

Heidi Stensmyren

Ordförande för Sveriges läkarförbund

Patientlagen är ett litet men oöverskådligt kliv i rätt riktning

jämföra både väntetider och medicinska kvalitet och service över hela landet. Reell valfrihet kräver bra information att bygga valen på. I dag saknas både uppgifter om väntetider och möjlighet att jämföra medicinska kvalitet och service på många håll inom sjukvården.

Utifrån ett patientperspektiv borde det vara självklart att kunna ställa sig i den kö som är kortast och som mest sannolikt leder till önskvärd vård med bäst resultat. Väntetiden är självklart inte den enda men väl en högst relevant faktor när patient och läkare ska planera vården.

Ökade förutsättningar

Ur ett professionsperspektiv vill man gärna få mått på hur verksamheten står sig i förhållande till andra enheter. Även hur länge patienterna behöver vänta på operation hos olika vårdgivare är högst relevanta uppgifter. Och i fortsättningen - vad är det som gör att vissa sjukhus har kortare väntetid eller lyckas bättre? Väntelistan ger ökade

förutsättningar att identifiera och åtgärda flaskhalsar som stoppar upp fungerande vårdflöden.

En heltäckande valfrihet

Socialstyrelsen borde ges ansvaret att utveckla den nationella väntelistan. Myndigheten bör snarast få regeringens uppdrag att hämta in och sammanställa uppgifter om väntetider och vårdkvalitet från huvudmännen, och tillsammans med uppgifter från öppna jämförelser och kvalitetsregister bygga en plattform på webben som gör informationen lättillgänglig för alla, samt att se till att listan kontinuerligt uppdateras. Webbplattformen gör det också möjligt att erbjuda patienter viss vägledning om behandlingsmetoder i anslutning till listan.

En heltäckande valfrihet i kombination med nationell väntelista skulle ge betydande kvalitetsförbättringar, öka transparensen och insynen i vården samt bidra till ett mer likvärdigt vårdutbud över landet. ■

Följ oss på



facebook.com/MedioplanetSverige



@MedioplanetSE



@Medioplanet_se



Återvinn gärna tidningen

Projektleddare: **Beatrice Odin** (beatrice.odin@medioplanet.com) Verkställande direktör: **Richard Waller** Redaktionschef: **Sandra Sahlén** Affärsutvecklare: **Rebecka Björhn** Designer: **Daniel Di Meco**
Distribution: **Svenska Dagbladet**, Juni 2016 Tryckeri: **V-Tab** Repro: **Medioplanet** Medioplanet kontaktinformation: Tel: **08-510 053 00** E-post: **redaktionen@medioplanet.com** Omslagsfoto: **Pierre Björk**

Olle Löfgren Plastikkirurgi

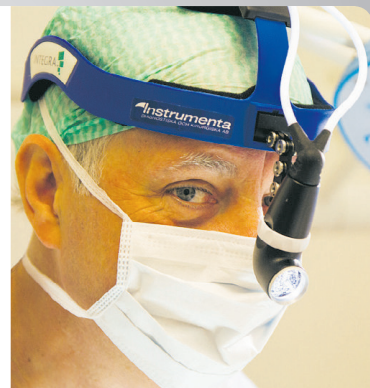
Med.dr och specialist i plastikkirurgi med mångårig erfarenhet
www.olplastikkirurgi.se

Välkommen till Sophiahemmet!

Vårt mål är att ge dig bästa vård med omtanke, trygghet och tillgänglighet. Som patient på Sophiahemmet kan du känna dig lugn i vetskap om att du blir omhändertagen på ett modernt och välutrustat sjukhus med all tillgänglig expertis dygnet runt. Vi utför de flesta typer av plastikkirurgiska operationer, både i lokalbedövning och narkos.

SOPHIAHEMMET

Olle Löfgren Plastikkirurgi





Jon Arwidson, partner och branschansvarig för hälso- och sjukvård på PwC.
jon.arwidson@se.pwc.com
070-92 93 102



Sarah Lide, manager och branschspecialist för hälso- och sjukvård på PwC.
sarah.lide@se.pwc.com
072-584 92 08

Ny teknik kan spara vårdmiljarder årligen



En ny studie från PwC visar att det finns en stor öppenhet i Sverige för nya digitala vårdlösningar. Hela 3 av 4 respondenter i studien kan tänka sig att övervakas i hemmet av en trådlös hjärtmonitor och över hälften kan tänka sig att kontrollera vitala värden hemma med hjälp av en apparat kopplad till en smartphone.

– 40 procent i vår studie svarar att de är positiva till att välja virtuella vårdlösningar framför traditionella och ungefär lika många tror att virtuell vård kan leda till snabbare tillgång till vård. Studien bekräftar en trend som vi sett under en längre tid, säger Jon Arwidson, partner och branschansvarig för hälso- och sjukvård på PwC.

”Gör-det-själv”

Egenvård innefattar till exempel diagnostisering på distans utifrån prover som patienten själv kan ta i hemmet. Det skulle kunna gälla mätning av blodtryck eller blodsockernivåer. Över hälften (54 procent) av de som svarat i studien är positivt inställda till att göra den sortens enklare tester i hemmet. Av samtliga respondenter

svarade 33 procent att de positivt inställda även till mer avancerad vård i hemmet.

– Flera resultat överensstämmer med en liknande amerikansk studie från 2013 genomförd av PwC:s Health Research Institute. Men jämfört med amerikanerna verkar vi i Sverige vara mer positiva till virtuella lösningar och enklare diagnosticering via exempelvis urintest eller EKG-provtagning hemmavid, säger Sarah Lide, manager och branschspecialist för hälso- och sjukvård på PwC.

En tredjedel av de respondenterna är öppna för att genomföra ett läkarbesök via en mobilapplikation och ungefär en femtedel kan tänka sig att göra ett läkarbesök- eller sjuksköterskebesök via ett videosamtal.

Möjligt med årliga besparingar i miljardklassen

I takt med att svenskar lever allt längre så belastas vårdapparaten allt hårdare. Hela 85 procent av Sveriges pensionärer har minst en kronisk sjukdom och 66 procent har två kroniska sjukdomar. Vården av landets kroniskt sjuka patienter står för 80–85 procent av Sveriges totala vårdkostnader.

– Om en av tre personer med kro-

niska sjukdomar skulle välja virtuella vårdlösningar kan det innebära en kostnadsbesparing på cirka 370 miljoner per år. Om en av fem svenskar skulle välja att göra hälften av sina läkarbesök virtuellt istället för i primärvården kan det innebära en kostnadsbesparing på 1,2 miljarder kronor per år, säger Jon Arwidson.

Om undersökningen

- Webbenkätundersökning genomförd i april 2015.
- Enkäten skickades ut till cirka 2 600 svenskar, 1 034 svarade vilket innebär en svarsfrekvens på cirka 40 procent.
- Respondenterna är slumpvis utvalda och i åldern 18–75 år.

Fakta om PwC:

PwC Sverige är marknadsledande inom revision, redovisning, skatte- och affärsrådgivning med 3 800 medarbetare på 100 kontor runt om i landet. Med erfarenhet och unik branschkunskap utvecklar vi värden för våra 60 000 kunder vilka utgörs av globala företag, svenska storföretag och organisationer, mindre och medelstora, främst lokala företag samt den offentliga sektorn.



Foto: Pelle Hybinette



Biologiskt komplement för psykiatri att snabbare och säkrare identifiera eller utesluta ADHD, Aspergers syndrom och schizofreni

– Objektiva & patientvänliga SensoDetect@-metoden

SensoDetect@-metoden mäter hjärnstammens reaktion, sk evoked potentials, på uppspelade klick-ljud och är idag ett objektiva diagnostiskt stöd för ADHD, Aspergers syndrom och schizofreni. Fem stycken ytelektroder fästs på patientens huvud (tre i pannan samt en bakom vardera öra på mastoideusutskottet) för att registrera evoked potentials som induceras genom 15 minuters lyssnande till uppspelade klick-ljud via hörlurar från hjärnstamsaudiometern SensoDetect@ BERA (Brainstem Evoked Response Audiometer). Rådata skickas till SensoDetect för signalprocessering av SensoDetect@ BAS

(Brain Analysis Support) som även utför algoritmisk jämförelse mot databas och ger analysvar.

Metoden har potential för att snabbare och säkrare identifiera eller utesluta samsjuklighet för adekvat behandling. Detta ger utrymme för sjukvården att förkorta utredningstid till gagn för patient och anhöriga. Metoden kräver inget aktivt deltagande från patienten som tillåts somna under mätningen. Därmed reduceras risker med enbart subjektiv bedömning och eventuella problem med bristande kommunikation.

SensoDetect vidareutvecklar idag tekniken för att identifiera biosignaturer i hjärnstamsaudiogram för ytterligare neuropsykiatriska tillstånd såsom bipolär sjukdom, depression, ADHD för barn- och ungdom samt för demenssjukdomar. Det är viktigt att kunna ställa diagnos även på dessa sjukdomar utifrån biologiskt perspektiv utan att uteslutande förlita sig till intervju och skattning då behandlingen oftast är medicinering.



NYHETER



FOTO: KRISTOFERSANDBERG

Björn Sjöstrand

vd Scandinavian Biopharma

Snart är ett vaccin mot turistdiarré här

Nu utvecklar svenska biotekniker ett vaccin mot turistdiarré, som inom fem år kommer att finnas på marknaden. Vaccinet kommer också att bidra till att hundratusentals barns liv sparas i utvecklingsländer.

Turistdiarré orsakad av ETEC-bakterien är ett stort problem för resenärer till tropiska länder runt om i världen. Ungefär 12 miljoner drabbas varje år. I utvecklingsländer dör dessutom runt 400 000 barn, i åldern upp till fem år, i samma diarrésjukdom. Just nu håller därför forskare på att ta fram ett vaccin som ska skydda mot ETEC-bakterien.

Studierna har visat att biverkningarna är få och milda, mest lite bubblande mage, och att vaccinet aktiverar immunförsvaret bättre än förväntat.

– Vi har gjort ett antal tester både i USA och Europa då vi tittat på säkerhet och om kroppen bygger upp ett immunförsvaret mot bakterien. Resultatet har varit över förväntan, säger **Björn Sjöstrand**, som jobbar med det nya vaccinet. Studierna har visat att biverkningarna är få och milda, mest lite bubblande mage, och att vaccinet aktiverar immunförsvaret bättre än förväntat. Just nu pågår ytterligare en studie där man tittar på vilka doser som bör ges till barn. Parallellt förbereds en studie med resenärer som ska visa vilken effekt vaccinet har när man utsätts för bakterien i verkligheten.

Enligt Björn Sjöstrand kommer vaccinet att finnas tillgängligt 2021.

Läs fler intressanta artiklar på folkhalsa.nu



Väl fungerande vård. Vår gemensamma syn är att det är hög tid att lyfta fram goda exempel på väl fungerande osteoporosvård, säger Barbro Westerholm (tv) och Lisa Keisu (th). FOTO: CAROLINA MARTINSON

Den tysta folksjukdomen

Av Redaktionen

Uppskattningsvis en halv miljon människor i Sverige drabbas av den kroniska sjukdomen osteoporos.

Cirka 80000 drabbas årligen av frakturer pga denna sjukdom. Behandlingsciffran står skandalöst nog, i genomsnitt för landstingen, stilla. Endast kring 14 procent av de som drabbas av osteoporos-frakturer får adekvat behandling, något som givetvis upprör i det här fallet artikel författaren, läkaren och professor emerita, riksdagspolitikern **Barbro Westerholm** samt i hög grad givetvis patientföreningen för osteoporos, ROP, med sin ordförande

Lisa Keisu. Samhällets totalkostnad för osteoporos-sjukdomen är beräknad till 13 miljarder per år.

Tidig diagnos underlättar

Vår gemensamma syn är att det är hög tid att lyfta fram goda exempel på väl fungerande osteoporosvård. De finns men smittograden är låg; det finns en tendens hos landstingen att "vara sig själva nog".

Goda exempel är tidig diagnos och att behandlingsgraden ökar till 40 procent. I organisatoriskt hänseende är frakturkedjor en bevisad och önskvärd modell innebärande en samverkan mellan primärvård och sjukhus. Osteoporoskolor som

finns i många län ska se dagens ljus i alla län vilket är en effektiv och patientcentrerad kunskapsutveckling för att bromsa sjukdomen.

Ett positivt bemötande

En informationskampanj emanerande från ovan nämnda goda exempel genomför ROP år 2017 riktad till allmänhet, politiker och medicinska professioner för att få till stånd en proaktiv osteoporosvård. Människor med kroniska sjukdomar har som alla andra människor behov av att bli sedda och respekterade i mötet med vården. Ett positivt bemötande kan avgöra hur man hanterar sin sjukdom. **GE INTE UPP!**

Du som är benskrör/osteoporotiker kan som drabbad göra en hel del själv för att bromsa sjukdomen:

- Försona dig själv med din kroniska sjukdom
- Ta de verkamma medicinerna som du ordinerats samt D – vitamin och kalcium

- Ät en allsidig kost
- Rör på dig och satsa på träning helst dagligen

Av läkaren Barbro Westerholm och psykologen, ordförande i ROP och Lisa Keisu

Emmie, 11 år
Min mamma fick stroke

Var 17:e minut får någon STROKE
Det måste bli färre! Hjälp oss!

Tack för ditt bidrag

Strokefonden
Pg 90 05 30 - 7
Tel: 0200 88 3131

För mer info:
STROKE
STROKEFONDEN
www.strokefonden.se

STROKE
STROKEFONDEN
www.strokefonden.se

Ett levande liv – livet ut!

Genom demensvård med innehåll och kvalitet kan man skapa meningsfullt trots en svår funktionsnedsättning. Vi har lyckats och hjälper gärna din enhet att nå samma mål.

Ni får utbildning och handledning i reminiscens, individuell omvårdnad, värdegrund m.m. Värdefulla tips och idéer som direkt kan omsättas i praktiken och ge en bättre arbetsmiljö. Gå in på vår hemsida eller ring för referenser och fler utbildningsteman.

Hattstugan
VÅRD & UTBILDNING AB

0498-49 24 25 • info@hattstugan.se
www.hattstugan.se

ROP
RIKSFÖRENINGEN
OSTEOPOROTIKER

Besök
Tala med en läkare

Test
Få din benskröhet undersökt

Vård
Osteoporos går att behandla

För ett liv utan brott
Skaffa dig en bättre benhälsa - bli medlem och håll dig informerad
Tel: 08-505 805 74
www.osteoporos.org
och möt oss på Facebook

**STIFTELSEN
GOTLANDS SJUKHEM**
Kopparsviksgatan 5, 621 58 Visby
www.gotlandssjukhem.se

En icke vinstdrivande stiftelse



Undermålig säkerhet. Det är en allmän åsikt i Sverige att specialistvården är säker. Tron på experter som ofelbara är stark. Säkerhetsaspekten är undermålig inom specialistsjukvården. Ifrågasättandet saknas, säger Hans Dahlin. FOTO: ISTOCK

Misstag inom specialistsjukvården ger allvarliga patientskador

Andelen företag som tillverkar läkemedel ökar, andelen läkemedel ökar – och i och med detta ökar kompetenskraven på anställda inom specialistsjukvården. Både vad gäller den medicinska kunskapen men också den tekniska kunskapen kring beredning av läkemedel.

Av Sofie af Ekenstam

I dag finns ingen tid för reflektion. Och med stressade kliniker ökar risken att misstag begås. Bara i Danmark avled tre cancerpatienter på grund av felaktiga beredningsbeskrivningar. Vem tar ansvar för att det sker en förändring? Politikerna? Landstingen? Eller patienterna själva, säger **Hans Dahlin**, vd för Pharmacolog, och skakar skeptiskt på huvudet.

För stor respekt för experter

– Det är en allmän åsikt i Sverige att specialistvården är säker. Tron på experter som ofelbara – är stark. Säkerhetsaspekten är undermålig inom specialistsjukvården. Ifrågasättandet saknas, säger Hans. Han menar att Socialstyrelsen inte ens nämner problemet i sina rapporter, vilket vore önskvärt.

Mycket har hänt sedan lands-

tingen tog över efter staten som ansvariga för specialistsjukvården. Förut fanns en central syn för hur sjukvård skulle bedrivas. Eftersom det idag är landstingsstyrt utvecklas en attityd att alla landsting skall vara bäst på allt – vilket är en ekonomisk omöjlighet.

Strategiskt tankesätt saknas

– Förut fanns tid för engagerade kliniker att agera tillsammans. Besparingar slår direkt mot personalen som inte har tid. Det påverkar tillgängligheten för specialistvårdens personal. Ny teknik innebär att ny kunskap måste adderas och drar man då in på resurser i form av lägre personaltäthet så riskerar patientsäkerheten att drabbas.

Man tar inte längre vara på den expertkunskap som finns inom svensk industri. Tidigare samarbetade forskare och kliniker för bättre produktutveckling.



FOTO: "ALEX OCH MARTIN" I UPPSALA

Hans Dahlin

vd för Pharmacolog

– Exempelvis är kvaliteten på vården som ges extremt hög inom till exempel strålbehandling, men ingen intresserar sig för att kolla kvaliteten vid behandling med intravenösa läkemedel. I exempelvis Frankrike räcker det inte med att säga att en lösning är korrekt beredd eller att man följer reglerna. Den naturliga följdfrågan blir – kan ni garantera detta? Där tas man emot med öppna armar – det finns ett samarbete mellan industri och större sjukhus kring att ta fram de bästa lösningarna.

Vad händer då misstag begås eller vid ett sabotage?

– Myndigheterna stoppar huvudet i sanden. Ökningen av läkemedel ökar trycket i en stressig miljö och öppnar för fel. Kanske måste man automatisera i högre utsträckning? Hur ser generikahandlingen ut? Vi kanske behöver ha högre krav på

hantering av intravenösa läkemedel? Transportkedjan av läkemedel måste kunna garanteras. Vad händer när vi blir utsatta för sabotage? Myndigheter och politiker behöver agera.

Större personaltäthet

– Det räcker inte att tillsätta en utredning. En dialog behövs mellan industrin, experter och politiker. Framför allt behöver socialministern engagera sig. Det finns alltför många dolda felaktiga behandlingar som inte upptäckts. Exempelvis underdoseringar – som inte ger avsedd behandlingseffekt. Vårdanställd personal behöver få tid att engagera sig, och det får man genom en större personaltäthet. Det får inte bli avhängigt geografi, ekonomi eller socioekonomisk status beroende på vilken kvalitet på specialistvården man får, avslutar Hans Dahlin. ■

ETT SVENSKT DIARRÉVACCIN

SOM RÄDDAR LIV

Tillsammans med PATH och Göteborgs Universitet utvecklar vi just nu ett banbrytande diarrévaccin.

Scandinavian Biopharma är ett forskningsbaserat företag och ledande distributör av läkemedel på den nordiska marknaden.
scandinavianbiopharma.se

**scandinavian
biopharma**

peronormin®
ETT BEGREPP INOM HYGIEN & HUVUDVÅRD

- Komponerat för torr, känslig hud & för eksem-hud
- Skyddar hudens syramantel genom ett svagt surt PH
- Lagom lättflytande med ett mildt behagligt lödler
- Naturlig behaglig egendoft
- Idealläst för spädbarnsvård. Oumbärligt för intymhygien
- Lämpligt för både hud- & hårtvätt (bra "vårje-dag-shampoo")
- Rekommenderas alla inom sjukvården som tvättar händerna offtat
- Effektivt i saltvatten (bra till sjöss) och i kalkhaltigt (hårt) vatten
- Särskilt lämplig efter idrottsutövande
- Drygt i användning – kan användas dropvis – därför ekonomiskt!

Säljes på Apotek Normic Medical AB, Box 6141, 102 33 Stockholm, Tel. 08-30 66 30

Funderar du över dina alkoholvanor?

RING 020-84 44 48 och prata med våra rådgivare.



Det är kostnadsfritt, du kan vara anonym och ringa från hela landet.

Läs mer på alkohollinjen.se

Stockholms läns landsting

Böcker
Pyssel
Katten Pysen
Aktivitetskalender
Föreläsningar
Och mycket mera

Demensbutiken.se

Kvalitet och kunskap inom demensområdet



NYHETER



SPALT



FOTO: PRIVAT

Lennart Pettersson

Parkinsonfondens ordförande

Parkinsonforskning kan lösa sjukdomens gåtor

Parkinson är en kronisk sjukdom som förändrar tillvaron för såväl de drabbade som deras anhöriga. Ännu återstår många frågetecken kring Parkinsons ursprung och de faktorer som påverkar sjukdomsförloppet. Därför behövs mer forskning som kan hjälpa oss att lösa Parkinsons gåtor. Parkinsonfonden samlar in pengar som används för att stödja forskningen kring Parkinson.

– Jag vill uppmana så många som möjligt att stödja parkinsonforskningen. Det är enbart genom forskning som vi kan fylla kunskapsluckorna och få möjlighet att utveckla läkemedel som bromsar eller helst botar sjukdomen. Om forskarna lyckas utveckla ett läkemedel som botar eller bromsar sjukdomsförloppet så skulle det få en enorm betydelse för de sjuka, deras familjer och för samhället i stort, säger **Lennart Pettersson**, Parkinsonfondens ordförande.

Ju mer klarhet forskarna får kring frågan om vad som orsakar Parkinson, desto bättre plattform har vi att stå på när det gäller utvecklingen av framtidens läkemedel och behandling.

Parkinsonfondens viktigaste uppgift är att, via anslag och stipendier, stimulera och hjälpa såväl etablerade som unga och lovande parkinsonforskare. Målet är att genom högkvalitativ forskning bidra till att såväl parkinsonpatienter som deras anhöriga får en bättre livskvalitet.

– Ju mer klarhet forskarna får kring frågan om vad som orsakar Parkinson, desto bättre plattform har vi att stå på när det gäller utvecklingen av framtidens läkemedel och behandling, säger Lennart Pettersson.



Läs fler intressanta artiklar på folkhalsa.nu



Många patienter känner sig mer sedda i den här miljön eftersom läkaren har fokus endast på dem. Utmaningen nu är att få ut budskapet, på ett tryggt och säkert sätt får du hjälp via mobilen.

Johannes Schildt
vd på KRY

Fördelar. Fler och fler patienter har förstått fördelarna med att träffa läkare digitalt. FOTO: PIERRE BJÖRK

Träffa doktorn online!

Av Eva Werneholm Sundnäs

Nu behöver du inte ta dig till en vårdcentral för att träffa en legitimerad läkare. Istället får du hjälp via mobilen, läsplatta eller dator. Logga in med Bankid, boka tid och som ett vanligt läkarbesök får du råd och stöd, recept eller remiss för vidare vård.

KRY är den ledande nätbaserade vårdcentralen på marknaden.

– Fler och fler patienter har förstått fördelarna med att träffa läkare på det här viset, säger **Johannes Schildt**, vd på KRY.

En konsumentprodukt

Att de har blivit så framstående tror Johannes Schildt beror på att vi fokuserat på patienten under utvecklingen och inte byggt ett system för sjukvården.

– Det ska vara självklart att få

träffa en läkare snabbt om inte en fysisk undersökning krävs till exempel vid allmänna hälsofrågor, allergier eller urinvägsinfektioner.

Många patienter känner sig mer sedda i den här miljön eftersom läkaren har fokus endast på dem. Utmaningen nu är att få ut budskapet, på ett tryggt och säkert sätt får du hjälp via mobilen, säger Johannes Schildt.

Stora besparingar kan göras

Det är ett stort steg för sjukvården när vårdcentralerna avlastas. Kostnadsbesparingar görs genom att slippa hyra in dyra läkare på avfolkade orter, minskade färdtjänstkostnader och att kunna matcha läkare och olika språkkunskaper. Patienten spar restid och får snabb hjälp i tryggt miljö i sitt eget hem.

Värdaktörerna i landet är positiva och ser tjänsten som ett komple-

ment till vårdcentralerna. Övergången mellan vad som sker digitalt och fysiskt kommer framöver vara mer sömlös och utvecklingsmöjligheterna är stora. Över tid kommer fler verktyg finnas där du kan ställa din egen diagnos. Tester och blodprover tas i hemmet och skickas till läkaren som återkopplar online.

Kontrollera hälsan

Motionsrelaterade hjälpmedel för att kontrollera hälsan finns redan idag som stegräknare, appar eller armband du bär på kroppen för att se olika värden. En digital träff kan även ses som brottsförebyggande i situationer där personer inte gärna går till vårdcentralen. Det kan gälla alkohol, drogberoende eller våld i nära relationer. Läkaren är hjälplinjen för vidare slussning till rehabilitering eller en myndighet. ■

PARKINSON

HUR UPPKOMMER PARKINSONS SJUKDOM? VARFÖR DRABBAS SOMLIGA, MEDAN DE FLESTA KLARAR SIG. HUR SKALL VI HITTA EN BOTANDE BEHANDLING? HUR KAN VI HJÄLPA DE SJUKA OCH DERAS FAMILJER PÅ ETT BÄTTRE SÄTT ÄN IDAG?

HJÄLP FORSKNINGEN ATT HITTA SVAREN

PG 900794-9

PARKINSONFONDEN, WWW.PARKINSONFONDEN.SE
TEL. 08-6662078

SVENSK INSAMLINGSKONTROLL KONTROLLERAR ATT
INSAMLADE MEDEL ANVÄNDS PÅ RÄTT SÄTT.

SÄTT **P** FÖR PARKINSON



Den nya tekniken i våra hörapparater kan göra underverk för din hörsel

Hörapparaternas utveckling har liksom all övrig teknik gått framåt i mycket snabb takt. Kom till Bra Hörsel och ta del av framstegen. Du får träffa en av våra erfarna audionomer som ser till att du får en grundlig hörselundersökning och sedan väljer vi tillsammans ut vilken hörapparat som skulle passa just dig.

Hörselprovet är kostnadsfritt.

Vi erbjuder också två månaders fri provtid på alla våra hörapparater.

BraHörsel

Danderyd 073-964 39 12 Globen 070-796 97 76
Göteborg 073-595 29 89 | www.brahorsel.se

Privattandläkarna är branschorganisationen för privata tandvårdsföretag i Sverige. Vi företräder ca 1 350 företag med närmare 2 900 kliniskt verksamma tandläkare. Varje år genomför Svenskt kvalitetsindex undersökningar om olika samhällstjänster. Den privata tandvården toppar listan som Sveriges populäraste samhällstjänst år efter år. Det visar att svensk privattandvård fungerar bra och framförallt att patienterna är mycket nöjda med sin tandvård.

Trygghet för patienten

För oss är det viktigt att du som patient kan välja vilken vårdgivare du vill gå till. En tandläkare som är medlem i Privattandläkarna ger dig extra trygghet.

Vi tycker att det är bra att du som patient själv kan bestämma vårdgivare utifrån dina egna önskemål. Väljer du en tandläkare som är medlem i Privattandläkarna har du tillgång till Privattandläkarnas trygghetspaket, som innebär:

- Tillgång till informationstjänsterna Privattandvårdsupplysningen och Fråga tandläkaren för rådgivning i frågor om munhälsa.
- Möjlighet att använda Förtroendenämndsverksamheten, som är oberoende nämnder bestående av yrkesverksamma tandläkare och konsumentrepresentanter som ger stöd och rådgivning mellan Privattandläkarnas medlemmar och deras patienter.
- En unik överenskommelse med Konsumentverket som bland annat beskriver vårdgivarens garantiåtagande och informationskyldighet gentemot patienten.
- Att alla tandvårdsföretag som är medlemmar i Privattandläkarna har förbundit sig att följa branschets riktlinjer och krav på grundläggande försäkringskydd.

*"Den privata tandvården
toppar listan som
Sveriges populäraste
samhällstjänst år efter år"*



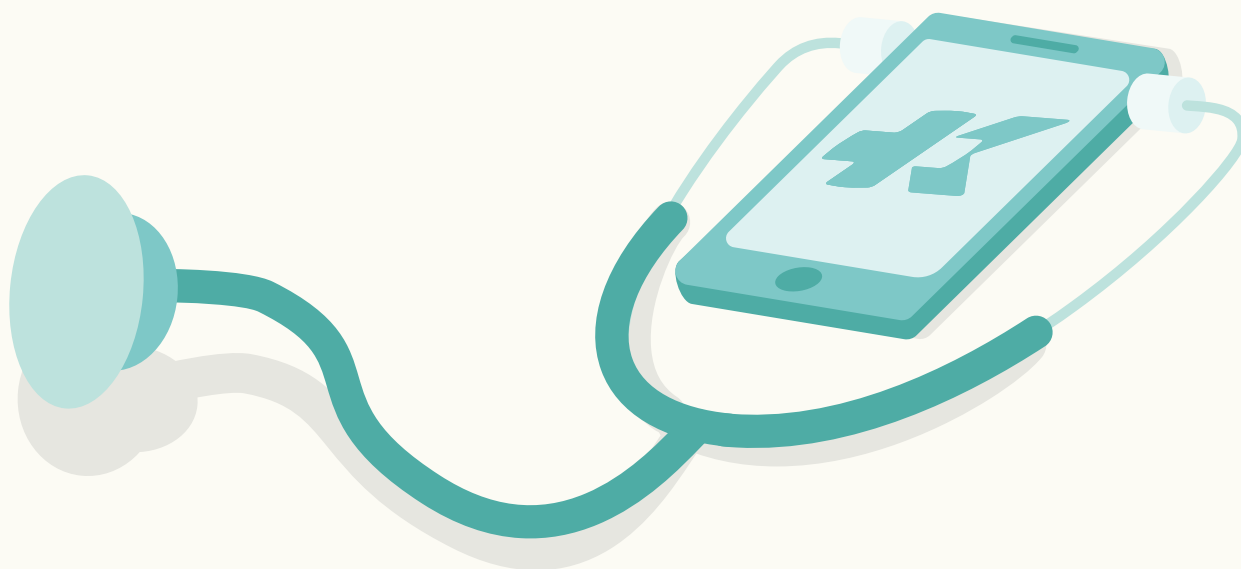
Merit Lindberg
VD, Privattandläkarna

Trygghet för vårdgivaren

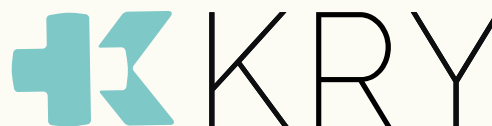
Trygghetspaketet skyddar även dig som är vårdgivare. Vid tvistemål är ett medlemskap en garant för att få en objektiv och professionell prövning om hur parterna kan komma överens. Vi erbjuder även förmånliga försäkringsvillkor via våra samarbetspartners, som tryggar verksamheten om olyckan skulle vara framme.

Privattandläkarna arbetar målmedvetet för att ytterligare förbättra villkoren för den privata tandvården. Vi är en samverkanspart gentemot politiker, myndigheter och organisationer och bistår med branschspecifik kunskap när beslut ska fattas. En viktig förutsättning för att privata vårdgivare ska kunna bedriva god tandvård är att patientens möjlighet till fritt val av tandläkare består. Det innebär fri prissättning, etableringsfrihet och att alla vårdgivare, privata som offentliga, konkurrerar på lika villkor.

Med ledorden trygghet, kvalitet och öppenhet arbetar vi för att Sveriges privata tandvårdsföretag ska ha de bästa förutsättningarna att leverera god tandvård.



Med KRY-appen har du alltid en läkare i fickan. Boka videokonsultation för dig själv eller ditt barn och få råd, e-recept eller remiss.



Träffa läkare online

kry.se



NYHETER

Agendan om VM i e-hälsa



Gunnar Göransson

läkare och plastikkirurg, Conturkliniken
FOTO: CONTURKLINIKEN

Modern plastikkirurgi är mycket mer än enbart kirurgiska ingrepp

Kvinor som av olika skäl vill korrigerat sitt utseende bör vända sig till en plastikkirurgisk klinik som kan erbjuda såväl traditionell kirurgi som injektioner och medicinska hudvårdsprogram. Vilken metod som lämpar sig bäst varierar beroende på patientens förutsättningar, förväntningar och önskemål.

Modern plastikkirurgi är så mycket mer än enbart kirurgiska ingrepp. Många gånger kan man åstadkomma mycket goda resultat med injektioner, laserbehandling, medicinska hudvårdsprogram eller en kombination av kirurgi och dessa behandlingar av olika metoder, säger Gunnar Göransson, läkare och plastikkirurg på Conturkliniken.

För den som vill korrigerat sitt utseende leder en plastikkirurgisk behandling ofta till ett förbättrat fysiskt och psykiskt välbefinnande. Gunnar Göransson betonar vikten av att vända sig till en plastikkirurg som ser till helheten hos patienten. När man behandlar ansiktet är det exempelvis viktigt att åstadkomma ett jämnt resultat för att undvika som inte skapar kontraster mellan behandlade och icke behandlade områden.

Det är avgörande att såväl patient som plastikkirurg avsätter den tid som krävs för den inledande konsultationen. Det gör båda parter tryggare och ökar förutsättningarna för att patienten ska bli nöjd med sin behandling. Förtroendet mellan patienten och kirurgen är avgörande, min rekommendation till patienter är att välja en kirurg med lång erfarenhet och gedigen kompetens, säger Gunnar Göransson. ■

➕ Läs fler intressanta artiklar på folkhalsa.nu

Av Redaktionen

Sverige ska bli världsbäst på e-hälsa till år 2025. Den visionen har regeringen och SKL (Sveriges kommuner och landsting) enats om.

E-hälsosvisionen berör alla oss i Sverige. Dessutom är många aktörer på olika nivåer inblandade, allt från vårdcentralen, kommunen, landstinget och flera myndigheter. En av dessa är eHälsomyndigheten.

– Visionen om att bli bäst i världen är inspirerande men också utmanande för oss som arbetar med e-hälsa, säger eHälsomyndighetens generaldirektör **Torsten Håkansta**.

Samordna satsningar

eHälsomyndigheten har i uppdrag att leda och samordna regeringens satsningar på e-hälsområden. Tillsammans med en rad andra aktörer inom hälso- och sjukvård och omsorg tar eHälsomyndigheten sig an arbetet med att förbättra informationsutbytet inom hälsa, vård och omsorg med visionen i sikte.

Ta vara på möjligheter

– Att bli bäst på e-hälsa är ju inget självändamål utan handlar om att lyckas ta tillvara på digitaliseringens möjligheter för att främja en god och jämlik hälsa och välfärd. Genom e-hälsa kan vi också öka delaktigheten och självständighe-

Torsten Håkansta

Generaldirektör, eHälsomyndigheten



FOTO: JENNIFER GLANS/EHÄLSOMYNDIGHETEN

ten för människor, oavsett om vi är unga eller gamla, friska eller sjuka, säger Torsten Håkansta.

eHälsomyndigheten lagrar och förmedlar de elektroniska recepten i Sverige samt förmedlar e-recept över landsgränserna. Man ansvarar för den nationella läkemedelsstatistiken och kvalitetssäkrar och utvecklar infrastrukturen mellan hälso- och sjukvårdens och omsorgens alla aktörer.

En "Digital scen"

Nyligen lanserade Hälsomyndigheten en ny webbplats – ehalso-myndigheten.se. Webbplatsen ska fungera som en "digital scen" för e-hälsa. Den ska förenkla för myndighetens olika intressenter och på ett tydligt sätt beskriva uppdrag och pågående processer. Ett exempel är "Agenda e-hälsa" som berättar om prioriterade och gemensamma insatsområden för det fortsatta utvecklingsarbetet. Det ska enkelt gå att följa steg som tas för att Sverige ska nå visionen om att bli bäst i världen på e-hälsa.

Digital åtkomst

En annan av nyheterna på webbplatsen är e-tjänsten Läke-medelskollen som riktar sig till privatpersoner. Läke-medelskollen ger digital åtkomst till uppgifter i eHälsomyndighetens register, till exempel om dina recept, vilka läkemedel du hämtat ut och hur mycket som återstår i högkostnadsskyddet.

www.ehalso-myndigheten.se ■

FAKTA OM EHÄLSOMYNDIGHETEN

eHälsomyndigheten arbetar för ett bättre informationsutbyte inom hälsa, vård och omsorg. En av våra viktigaste uppgifter är att leda och samordna regeringens initiativ inom e-hälsa, både på nationell och internationell nivå.

Vi ska bidra till en bättre hälsa, vård och omsorg genom att arbeta för att digitaliseringens och e-hälsans möjligheter används på ett sätt som gynnar samhället och individen.

FAKTA: EHÄLSOMYNDIGHETEN



Unleash
the Power of Imaging



Vitreva® | Advanced Visualisation VitreaView® | Universal Viewer
Vitality Solutions™ | Imaging Analytics VioSuite™ | Data Management and Interoperability

VITAL

Join the Conversation.



www.vitalimages.com



en del av: team:olivia

BILLSBO UTBILDNINGSGÅRD

Vi startade 1986 och firar i år 30 års jubileum!



Billsbo-Åkerby för kvinnor 16-22 år

- Miljöterapi
- Psykosocial behandling
- Strukturerat fasprogram
- Evidensbaserade metoder
- Utvärdering och uppföljning
- Systematiskt kvalitetsledningsarbete



Lillsbo-Lövstabruk för flickor 14-17 år

Vi ingår i vårdkedjan
www.vardkedjan.se



Vi rekryterar just nu nya behandlingsassistenter, välkommen med din ansökan!

0294-21174 • info@billsbo.se • www.billsbo.se

SVERIGES FÖRSTA PARKINSONBOENDE

LEDIGA
PLATSER!



NÄSBYPARKS PARKINSONBOENDE ÄR SVERIGES ENDA BOENDE SPECIFIKT INRIKTAT FÖR DIG MED PARKINSON ELLER ATYPISK PARKINSONISM.

BOENDET HAR PLANERATS OCH INRETTS I SAMARBETE MED PARKINSONFÖRBUNDET. VÅRA MEDARBETARE ÄR UTBILDADE INOM PARKINSON OCH VI ÄR CERTIFIERADE FÖR VÅRT KVALITETSARBETE.

VÄLKOMMEN TILL HSB OMSORG!
VI HAR LEDIGA PLATSER.

010-442 16 31
NASBYPARK@OMSORG.HSB.SE



CYXONE

HOPPAS VARA FRAMTIDENS MS-BEHANDLING PÅ SPÅREN

Det svenska företaget Cyxone utvecklar just nu en ny behandling som förhoppningsvis ska bromsa utvecklingen av MS redan på tidigt stadium.

Multipel skleros, MS, är en autoimmun neurologisk sjukdom som drabbar det centrala nervsystemet, CNS. I Sverige finns ungefär 18 000 drabbade och två tredjedelar av dem är kvinnor.

–För två år sedan hittade jag och mina kollegor Bert Junno och Mikael Lindstam ett moget forskningsprojekt på MS med en läkemedelskandidat på det Medicinska Universitetet i Wien. Vi valde att förvärva rättigheterna och bilda Cyxone för att kunna utveckla ett nytt läkemedel, berättar Kjell Stenberg som är vd på Cyxone. Han har lång erfarenhet inom MS och läkemedelsbranschen både i Sverige och utomlands. Substansen som

forskarna tagit fram är en växtpeptid som är stabil mot nedbrytning i kroppen och som kan tas som tablett, viktiga egenskaper för ett nytt läkemedel.

Inte någon toxisk effekt

–Under forskarnas studier på möss som gjordes i Wien kunde man inte upptäcka några toxiska effekter, men de såg att sjukdomsförloppet tydligt bromsades. Det är den typen av läkemedel vi vill åt. En bromsmedicin med så hög effekt som möjligt och så låg toxicitet som möjligt, säger Kjell Stenberg.

MS sjukdomen startar oftast med ett enstaka skov (period med inflammation i CNS) som efter några år följs av en lång period av regelbundna episoder med inflammation i CNS. Dagens läkemedel mot MS har en del betydande biverkningar och kan bara sättas in vid skov.



Förhoppningen är att det nya läkemedel vi utvecklar ska bli en bromsmedicin, säger Kjell Stenberg, vd på Cyxone.

Symptomen kan då mildras men kan inte effektivt förhindra att patienten får nya skov.

–Det gör att man kan må ganska dåligt av medicineringen och många i tidig MS-fas anser att biverkningarna kan upplevas värre än själva sjukdomen, säger Kjell Stenberg.

Hoppas på bromsmedicin

Dagens mediciner verkar bara under perioden med regelbundna skov. Efter den sjukdomsfasen övergår symptomen i ett mer permanent tillstånd som gör att man kan bli snabbt allt sämre.

–Förhoppningen är att det nya läkemedel vi utvecklar ska bli en bromsmedicin. Vi vill hitta en behandling som är tillräckligt snäll mot kroppen för att kunna ges varje dag från första skovet och

som sedan bromsar sjukdomsförloppet. Ungefär som dagens HIV-patienter som behandlade med "bromsmediciner" hinner leva hela livet innan deras HIV utvecklas till AIDS, säger Kjell Stenberg.

Naturen styr utgången

Det är en bit kvar till man vet om substansen är rätt för ändamålet men forskningsprogrammet är idag finansierat och redo att sättas igång. Flera olika team runt om i världen är med och förhoppningsvis är läkemedelskandidaten studerad i människa (fas I) under år 2018.

–Naturen styr så man vet inte i dagsläget hur läkemedlet påverkar människor. Men, om det går att ta fram en skonsam men verksam bromsmedicin genom den här forskningen, då ska vi göra det, säger Kjell Stenberg.

NYHETER



Introduktion. Målsättningen med den tre månader långa utbildningen är att ge den syriska sjukvårdspersonalen en introduktion till det svenska hälso- och sjukvårdssystemet. FOTO: ISTOCK

Ny innovativ satsning

För svensk hälso- och sjukvård är det av yttersta vikt att tillvarata nyanlända läkare och sjuksköterskors kompetens genom att ge dem en möjlighet att lära sig hur den svenska sjukvården fungerar. I höst inleds därför en skraddarsydd utbildning för syrisk sjukvårdspersonal på Sophiahemmet Högskola i Stockholm.

Av Annika Wihlborg

I dagsläget tar det uppemot nio år för nyanländ sjukvårdspersonal att komma in i det svenska arbetslivet och kunna arbeta i ett yrke som de ofta praktiserat länge i sina hemländer. Vi kontaktades därför av syrisk sjukvårdspersonal, som tillsammans med ett rekryteringsbolag undrade om vi kunde arrangera förberedande utbildning med praktik för denna grupp, säger Johanna Adami, rektor för Sophiahemmet Högskola.

Eftersom Sophiahemmet både bedriver utbildning och sjukvårdverksamhet och dessutom beviljades finansiering för satsningen

från Wallenbergsstiftelsen så kan den första utbildningsomgången inledas redan i höst.

Tillvarata kompetensen

–Målsättningen med den tre månader långa utbildningen är att ge den syrisk sjukvårdspersonalen en introduktion till det svenska hälso- och sjukvårdssystemet samt att erbjuda praktik på Sophiahemmet Sjukhus. Deltagarna lär sig bland annat om interprofessionellt samarbete och lär sig om hur den svenska sjukvårdskulturen ser ut. Utbildningen kompletterar statliga utbildningssatsningar och bidrar förhoppningsvis till att deltagarnas viktiga kompetens snabbare kan



FOTO: SOPHIAHEMMET

Johanna Adami

Rektor, Sophiahemmet Högskola



FOTO: SOPHIAHEMMET

Hilmar Gerber

Verksamhetschef, Husläkarmottagningen Sophiahemmet

tillvaratas på den svenska arbetsmarknaden, säger Johanna Adami.

Under våren har en syrisk läkare gjort praktik på Husläkarmottagningen Sophiahemmet, vilket kommer att bli betydligt vanligare förekommande när utbildningen väl sätter igång i höst.

Ökat vårdbehov

– I höst startar vi även en äldreomsorg utifrån bakgrunden att antalet äldre ökar starkt. Även om många äldre är friskare och mer aktiva än tidigare generationer kommer vårdbehoven att öka. Tanken med den nya mottagningen är att de äldres behov styr, vilket innebär en mer individanpassad vård,

säger Hilmar Gerber, verksamhetschef för Husläkarmottagningen Sophiahemmet.

Följa upp kvaliteten

Äldremottagningen kommer att ha en geriatriker som verksamhetschef och planerar även ett samarbete med Sophiahemmet Högskola för att följa upp både kvalitet och effektivitetsvinst.

–Äldre är en skör patientgrupp och vi inom primärvården behöver hitta nya sätt att bemöta deras behov. Det känns bra att vi kommer att ha en geriatriker som verksamhetschef, det behövs fler geriatriker inom primärvården, de har mycket att tillföra, säger Hilmar Gerber. ■

Manscentrum Kriscentrum för män

Manscentrum är en fristående mottagning vars inriktning är att bistå män i kris. Varje år hjälper och stödjer vi ett stort antal män som drabbats av svårigheter som de själva upplever att de inte kan hantera.

Vi erbjuder samtalshjälp för att klargöra, bearbeta och finna lösningar på känslomässiga och praktiska problem i livets olika skeden. Exempelvis: relationsproblem, problem vid separation, ilska och våld, föräldraroll och livskriser.

E-post: kriscentrum@manscentrum.se
www.manscentrum.se

Koll på den egna hälsan via blodprov

De analyser vi ger med provsvaren varierar från att allt är ok via vissa råd om dietförändringar till att vi råder personen att snarast uppsöka en vårdcentral för ytterligare prover.

Will Stoddart
vd på Werlabs



FOTO: MATTIAS LINDBÄCK

I takt med ökad tillgång till information om sjukdomar och hälsa finns alltmer tillgängligt via internet ökar många människors önskan att själva kunna följa sin hälsoutveckling. Via ett blodprov kan företaget Werlabs hjälpa till med det.

Blodprovet tas på en vårdcentral och analyseras av antingen Karolinska Institutets laboratorium eller av Unilabs. Resultaten kommer sedan till personens egen journal online tillsammans med en kort analys av provsvaren.

En ökad risk

– De analyser vi ger med provsvaren varierar från att allt är ok via vissa råd om dietförändringar till att vi råder personen att snarast uppsöka en vårdcentral för ytterligare prover. Det senare inträffar dock mycket sällan, berättar **Will Stoddart**, vd på Werlabs.

Han förklarar också att det är en fördel om man gör sådana hälsoanalyser kontinuerligt.

– Förutom att uppmärksamma ohälsosamma värden eller hormoner i obalans kan vi se om blodvärdena utvecklas negativt vilket kan innebära en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom. En livsstilsförändring i detta skede kan leda till att personen undviker att utveckla sjukdom.

Kontinuerliga tester

Genom kontinuerliga tester skapar man egna unika individuella referensvärden som betydligt bättre beskriver hur den egna kroppen fungerar än medelvärden baserat på population.

Han framhåller också att de tester de gör av blodproverna mest gäller kroniska sjukdomar som relaterar till vår livsstil. Det är alltså inget DNA-test för att hitta arftliga sjukdomar etc.

De har hittills genomfört analyser på cirka 300 000 blodprov. De vanligaste sjukdomar de hittat är dels prediabetes, ett tillstånd som kan leda till allvarlig diabetes, och "Nonalcoholic fatty liver disease" (NAFLD), som på svenska kallas fettlever.

En elektronisk remiss

– Forskning visar att för båda de sjukdomarna, liksom för många hjärt-kärlrelaterade sjukdomar, är matvanorna och livsstil av avgörande betydelse för att bli friskare igen, hävdar Will Stoddart bestämt.

Han berättar om en medarbetare på Werlabs, en 26-årig ingenjör, som gjorde blodprovet och trodde hans värden skulle vara helt ok eftersom han är så ung. Men på grund av en kombination av stillasittande arbete, dålig kost och brist på motion hade han utvecklat NAFLD, något som fick honom att helt lägga

om sin livsstil och framför allt äta bättre. Själva analysen går till så att man beställer det test man vill göra via werlabs.se. Då skapas en elektronisk remiss som gäller vid de provtagningsställen som Werlabs samarbetar med. Redan dagen efter kan man ta sitt blodprov och de första provsvaren får man inom ett par timmar. Inom 24 timmar är de flesta provsvaren klara.

Viktigt med sekretessen

Eftersom all hantering av dessa tester sker över internet så är det mycket viktigt med sekretess och säkerhet.

– 2018 kommer EU införa tuffare regler för dataskydd, men vi har valt att bygga våra system efter de reglerna redan nu. Så, sekretessen kring individuella data är mycket stor, förklarar Will Stoddart.

Företaget Werlabs startades 2013. En av grundarna är allmänläkaren Rickard Lagerqvist som upplevde

ett behov hos sina patienter att få bättre koll själva på sin hälsa, även när de inte upplevde ett sjukdomstillstånd.

"Kunskap förändrar allt"

– Och, eftersom sjukvården främst är till för att diagnosticera och behandla befintliga sjukdomar så finns inte utrymme för förebyggande egenkontroller, så då bestämde vi oss för att fylla det behovet med Werlabs, berättar Will Stoddart.

De finns olika skäl till att man vill göra tester som detta, alltifrån att få veta om man är i riskzonen för en sjukdom till att man vill veta om den nya dieten ger resultat på kroppens värden.

– Våra ledord är "kunskap förändrar allt" då vi är övertygade om individens förmåga att hantera och agera på komplex information för att skapa sig ett hälsosamt liv, avslutar han. ■

Moderna hälsoanalyser genom blodprov

Förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdom eller diabetes? Vitamin eller mineralbrist? Infektion i kroppen eller obalans i hormoner? Vill du förbättra dina träningsresultat, ditt hår eller din hy?

Genom ny teknik och nära 100 lokala provtagningsställen kan vi erbjuda en unik tjänst där du kan ha ett läkargranskat utlåtande redan imorgon. Tillsammans med dina resultat får du även omfattande information och analyser så att du verkligen förstår vad dina värden innebär. Vår mission är att ge dig bästa möjliga stöd för bättre hälsa och mer energi, både idag och i framtiden.

Våra omfattande hälsoanalyser finns från det låga priset 495 kr och då ingår hela 18 tester inom 8 olika fokusområden. Just nu får du som läsare dessutom 20% i prova-på-rabatt! Ange "MED2016" som rabattkod i kassan.

Du beställer din hälsoanalys på www.werlabs.se



Werlabs

NYHETER

**Mats Danielsson**Lantbrukare
FOTO: PRIVAT (ALLA BILDER)

Vägen efter stroke

Mats Danielsson drabbades av en stroke mitt i lantbrukskarriären i Närke. Han blev halvsidigt förlamad och det såg rätt mörkt ut. Men skam den som ger sig. En kväll märkte Mats att hans arm inte lydde. Som envis bonde negligerade han detta. Stroke var inget Mats ens reflekterat över. Han var ju fullt frisk. När Mats skulle ta sig ur sängen följande dag föll han plötsligt och blev liggande tills ambulansen kom. Eftersom Mats inte kom in till Lindesbergs lasarett tidigare var skadan redan ett faktum. Hjärnproppen kunde inte lösas upp.

Efter en vecka förflyttades Mats till Universitetssjukhuset i Örebro och påbörjade rehabilitering. Efter två veckor kunde han sitta i rullstol.

Jag ser kostnaden för rehabiliteringen som en investering i mig själv.

–Mentalt brottades jag med många frågor. Jag var på väg in i en depression; Är livet slut nu? Kommer jag förbli ett paket? Vad ska hända med släktgården? Lantbruket? Kommer min fru att orka? Men familj, vänner och personal på kliniken stöttade och uppmuntrade Mats att kämpa vidare.

–Som lantbrukare är man van att klara sig själv. Beroendet av andra är allra svårast att acceptera. Vägen till oberoende driver mig att fortsätta kämpa och söka rehab.

På Mälargården Rehab centrum i Sigtuna fick Mats fyra veckors rehabilitering, bekostat av Örebro län. Mats gjorde stora framsteg genom intensiv träning, fem pass om dagen; gruppträning, sjukgymnastik, arbetsterapeut m.m. Han kunde nu lämna rullstolen och övergå till en krycka. Ett av målen på Mälargården var att kunna jaga, en passion sedan barnsben. Mats har sedan återvänt till Mälargården en gång om året. Tyvärr finansierades inte de två senaste rehabiliteringarna av skattemedel.

– Jag ser kostnaden för rehabiliteringen som en investering i mig själv. Jag har kommit en bra bit på väg. Lantbruket är utarrenderat. Jag kan vara ute i naturen och jaga. Jag kan köra bil och fyrhjuling. Visserligen behöver jag hjälp med vissa saker, men det lönar sig att träna. Jag lär mig hela tiden nya saker trots att det nu gått flera år sedan stroke.



Ligga i framkant. Det är viktigt att arbetsgivare inom välfärden ligger i framkant. Ett sätt är att erbjuda traineetjänster som exempelvis biträdande verksamhetschef för att på så sätt säkerställa chefsförsörjningen. FOTO: ISTOCK

Framtidsjobben finns i välfärden

Av Redaktionen

Pensionsavgångar och en ökad andel äldre i befolkningen gör att det kommer behövas ungefär 225 000 nya medarbetare inom vård och omsorg i Sverige fram till 2023. Det är en stor utmaning Sverige har framför sig.

Enligt Ungdomsbarometern tycker unga personer att jobb i välfärdssektorn verkar meningsfulla, roliga och utvecklande och det finns mycket som arbetsgivare kan och behöver göra för att bli bättre på att hitta och rekrytera rätt personer.

Påverka välfärden

–Vi längtar efter att komma ut i arbetslivet, använda vår kompetens och påverka välfärden, men vi behöver arbetsgivarnas hjälp för att specialisera oss och lära oss mer om våra framtida arbetsplatser, säger en student på socionomprogrammet.



FOTO: PRIVAT

Lena Liepe

HR-specialist på Attendo

För personer med socionomexamen är ett jobb som verksamhetschef ett intressant alternativ.

Säkerställa kvaliteten

Verksamhetschefen har hela ansvaret för medarbetare, kvalitet, brukare, ekonomi, kundkontakter och marknadsföring. Välfärdsföretagen måste vara attraktiva som arbetsgivare för att hitta rätt personer. Dels för att kunna säkerställa kvalitet och professionalism, men också för

att kunna delta i utvecklingsarbetet i branschen.

–Starten av ett traineeprogram för våra framtida chefer är ett naturligt steg för att hitta nya talanger, säger **Lena Liepe**, HR-specialist på Attendo.

Skapa goda förutsättningar

–Det är viktigt att arbetsgivare inom välfärden ligger i framkant. Ett sätt är att erbjuda traineetjänster som exempelvis biträdande verksamhetschef för att på så sätt säkerställa chefsförsörjningen. Under traineeprodukten varvas arbetet med en rad utbildningar inom kvalitet, HR och ekonomi. Detta gör att vi får verksamhetschefer som har en stabil grund att verka utifrån. Chefer som är väl förberedda inför uppgiften att leda och utveckla en verksamhet vars legitimitet baseras på att skapa goda förutsättningar för människor att leva och utvecklas, avslutar Lena Liepe. ■



REHABILITERING PÅ GRAN CANARIA

Svenska Re har arbetat med arbetslivsinriktad rehabilitering i mer än 40 år. På vår anläggning i San Agustin på Gran Canaria kan du fokusera 100 procent på din egen hälsa under tre stärkande veckor. Gran Canaria har ett jämnt klimat, med de bästa förutsättningarna för att

rehabilitera kropp och själ. Ett team av sjukgymnast, sjuksköterska, arbetsterapeut, psykolog och läkare hjälper dig till en bättre vardag.

Läs mer om oss och våra program på svenska-re.se eller ring 08 20 55 10.

SvenskaRe
REHABILITERING MED HÅLLBART RESULTAT

Hur går det
med fisken?



Jättebra!

Attendo Skandinavien Omsorg

Att den enskilde får rätt stöd och blir respektfullt bemött är målet med alla våra insatser. Vi tillhandahåller individ och familjeomsorg som täcker större delen av socialtjänstens behov.

För personer med funktionsnedsättning är målet att hen ska kunna leva ett så aktivt och självständigt liv som möjligt. Vi utgår från den enskilda personens förmåga och behov.

Attendo 
Omsorg på ditt sätt

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Framgångsrik rehabilitering i naturskön miljö.

Mälargården bedriver planerad specialiserad inom neurologi, onkologi, astma/KOL och lymfterapi på uppdrag av flera landsting.

Hos oss möter du erfaren och kunnig personal.

Vår anpassade anläggning ligger i natursköna Sigtuna, här kan du fokusera på din rehabilitering utan störande moment. Våra nya program startar var tredje och varannan vecka

Särskilda programveckor hösten 2016

Stroke Mitt I Livet (SMIL) vecka 37-39

Parkinson vecka 43-45

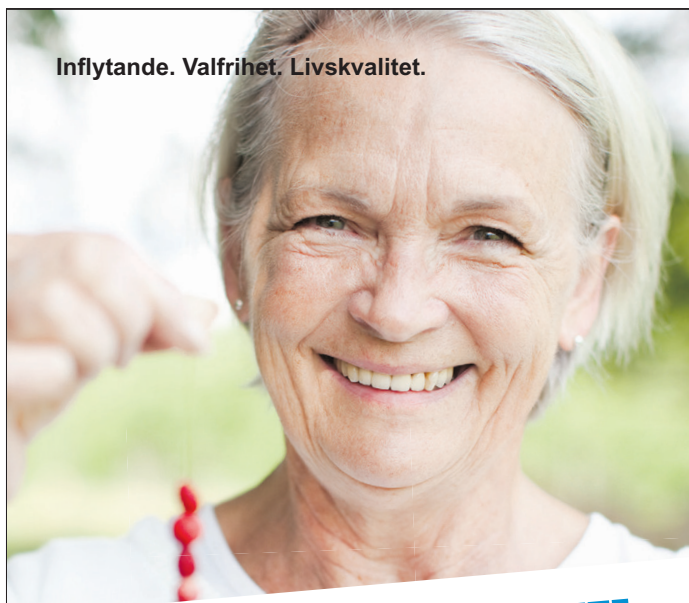
Postpolio vecka 47-49

Välkommen att kontakta vår koordinatör
Lena på telefon 08-594 93 634

Bbox 46 • 193 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630

www.malargarden.se

Inflytande. Valfrihet. Livskvalitet.



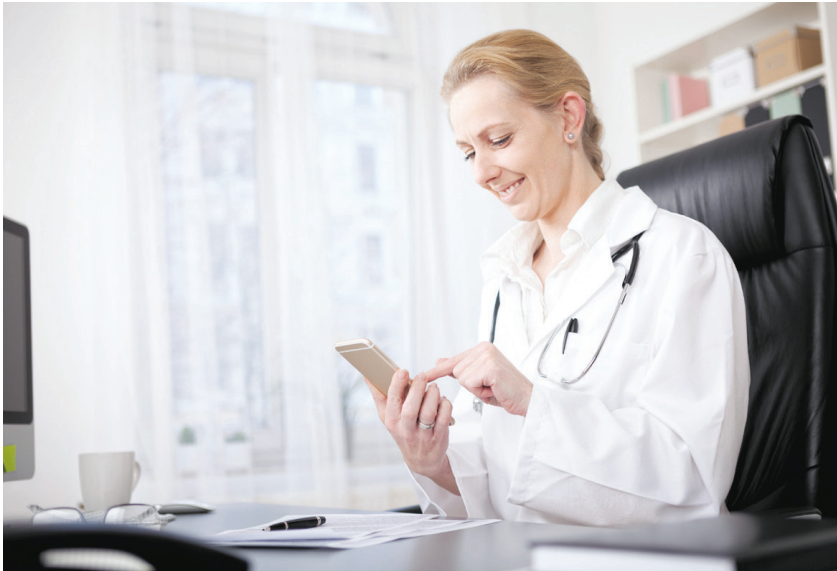
**PENSION ÄR ETT HELTIDSARBETE,
BARA LITE ROLIGARE.**

Resor, yoga, boule, vinprovning, bokcirklar och mästerskap i allt från skidor till golf. Det är inte så konstigt att seniorer säger att tiden inte räcker till. Berika livet tillsammans med 270 000 nya medlemsvänner. Roligare pension – det är vårt mål!

spfseniorerna.se

SPF
SENIORERNA

NYHETER



Få kontroll. Hälsobefrämjande appar ger patienten möjlighet att få kontroll över sin hälsa. Apparna kan användas för att registrera alltifrån kaloriintag och träningsvanor till att mäta EKG eller blodsocker. De kan därför lindra besvär och hjälpa patienter att leva så bra som möjligt. FOTO: ISTOCK

Appar i vården kan ge bättre hälsa

Av Mari Dahl Adolfsson

Specialdesignade appar för vården kan bidra till tidig upptäckt av kroniska sjukdomar och vanliga hälsoappar kan ge patienter ett bättre liv efter diagnos. Båda typerna ger bättre hälsa för patienten.

–Appar inom vården gör mycket nytta. Både de som designas speciellt för vården och de allmänna hälsobefrämjande apparna som ännu inte kan kopplas ihop med vårdens informationssystem, säger **Staffan Lindblad**, professor på Karolinska Institutet.

–Apparna bidrar till att vi kan upptäcka kroniska sjukdomar tidigt

och att man kan få ett bättre liv efter diagnos. De kan också användas för att stärka konditionen, lära sig äta bättre eller sluta röka, fortsätter han.

En stark korrelation

Hälsobefrämjande appar ger patienten möjlighet att få kontroll över sin hälsa. Apparna kan användas för att registrera alltifrån kaloriintag och träningsvanor till att mäta EKG eller blodsocker. De kan därför lindra besvär och hjälpa patienter att leva så bra som möjligt.

Det finns till exempel en väldigt stark korrelation mellan fysisk aktivitet och inflammationsdrivande



FOTO: KAROLINSKA INSTITUTET

Staffan Lindblad

Professor vid Karolinska Institutet och ansvarig för informatikutvecklingen inom 4D

gener. Fysisk aktivitet gör att de lugnar ner sig. Har du då en app som talar om för dig att du till exempel har gått för få steg idag, kan det hjälpa dig mycket, säger Staffan Lindblad, men poängterar att det är viktigt att vara medveten om att hälsoapparna inte behöver bygga på forskningsbaserad kunskap. Socialstyrelsen rekommenderar till exempel 150 minuters fysisk aktivitet i veckan, helst 30 och minst tio minuter åt gången. Det sättet att mäta finns kanske inte med i appen.

Ett problem för vården är att appar inte kan kopplas upp till vårdens system, bland annat efter-

som all data som samlas i apparna inte är relevant. Det handlar också om juridiska frågor, som vem som ansvarar för datan i appen. De data som vården använder måste vara godkänd av en legitimerad vårdgivare. Dessutom måste tekniken anpassas så att vårdens system kan ta emot den data som finns i apparna.

En viktig nyckel

–Det här är frågor som vi arbetar med och försöker lösa. När vi kan hantera detta då kan vi få verklig nytta av alla dessa appar. Det är en av nycklarna till att hjälpa invånare att upptäcka sjukdomar tidigt, säger Staffan Lindblad. ■



FOTO: KAROLINSKA INSTITUTET



ÖSTERÅSENS HÄLSOHEM VÄGLEDER MÄNNISKOR TILL LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR

Österåsens Hälsohem strax utanför Sollefteå är Sveriges enda landstingsägda hälsohem. Till Österåsens kan man komma via en läkarremiss, en egenfinansierad veckovistelse, som weekendgäst, som kurs- och konferensgäst eller som deltagare i någon av hälsohemmets temaveckor.

–Vi driver ett livsstilsmedicinskt center som erbjuder behandlingsprogram med fokus på stresshantering, smärthantering, vikthantering, tobaksavvänjning och kostprogrammet FODMAP. Vi skräddarsyr även individuella program och tar emot patienter från hela Sverige, säger Robert Hollsten, verksamhetschef på Österåsens Hälsohem.

Österåsens Hälsohem ligger naturskönt på en höjd med utsikt över Ångermanälven. Verksamheten bedrivs i anrika sanatoriebyggnader från förra sekelskiftet. Här finns med andra

ord en lång tradition av hälsofrämjande och rehabiliterande verksamhet. Till Österåsens Hälsohem kommer människor som av olika anledningar vill och behöver förändra sina levnadsvanor. Det kan exempelvis röra sig om människor som haft cancer, hjärt- och kärlproblematik, diabetes eller behöver förbereda sig inför en operation.

–De självkattningsmätningar som patienterna gör efter sin vistelse hos oss visar på goda behandlingsresultat. Vi har ett tätt samarbete med övrig hälso- och sjukvård

”De självkattningsmätningar som patienterna gör efter sin vistelse hos oss visar på goda behandlingsresultat.”

samt har ett brett team med läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter, dietister, kostvetare, kockar och friskvårdsledare som tillsammans har en lång och gedigen erfarenhet av att ta hand om och motivera våra patienter till livsstilsförändringar, säger Robert Hollsten.





HÄR ÄR VÅRDCENTRALEN SOM ERBJUDER DET LILLA EXTRA

Åsö vårdcentral är en familjär vårdcentral mitt på Södermalm med ett genuint engagemang för sina patienter.

I hjärtat av Södermalm ligger Åsö vårdcentral som med sitt geografiska läge blivit ett naturligt alternativ för patienter som söker primärvård. För vårdcentralen är tillgänglighet dock mer än geografi.

Skapar mervärde

– Grunden i vår verksamhet är det uppdrag vi har på årsbasis från landstinget, vilket innebär hög patientsäkerhet och god vård. Därutöver jobbar vi för att skapa mervärde och ge varje patient det där lilla extra, säger Lisa Barnekow, verksamhetschef på mottagningen.

Personalen som jobbar på Åsö Vårdcentral har hög kompetens med olika bakgrund som på bred front kan möta patienternas olika behov. Flexibilitet, kvalitet och bra bemötande är ledord på vårdcentralen.

– Vi sätter alltid patienternas behov i främsta rummet och värnar om att ge ett välkomnande bemötande utifrån allas unika förutsättningar, säger dr Andreea Valdman.

Unikt utbud

Åsö Vårdcentral har särskild kompetens inom bland annat barn, hud och ortopedi. De har en prickmottagning, en astma/KOL-mottagning, en diabetesmottagning, en hypertoni-mottagning, en livsstils-

”Vi inspireras hela tiden till att fortsätta anpassa och förbättra vårdupplevelsen med utgångspunkt i patienternas behov.”

mottagning samt ett psykosocialt team med psykologer och psykoterapeuter. Till hösten 2016 utökas verksamheten med en ny äldremottagning samt olika e-tjänster. De patienter som inte själva klarar av att komma till mottagningen erbjuds hemsjukvård med hembesök för till exempel provtagning, medicinering och omläggningar.

Personalen är ett sammansvetsat team och har ett nära samarbete med närsjukhus och specialistmottagningar i området

säger distriktsköterskan Caroline Magnusson.

– Vi inspireras hela tiden till att fortsätta anpassa och förbättra vårdupplevelsen med utgångspunkt i patienternas behov, säger administrationschefen Victoria Lindstedt.

Förutom patientarbetet har man på Åsö Vårdcentral ett framtids tänk. De är engagerade i miljöfrågor, samhällsfrågor och välgörenhet.

– Klädningsamlingar till de behövande, donationer till barncancerfonden i stället för julklapp till personalen är exempel på mindre handlingar som gör stor skillnad. Både i samhället och i våra hjärtan, avslutar Lisa Barnekow.



FRAMTIDENS HÄLSO- OCH SJUKVÅRD KRÄVER EN TRYGGAD KOMPETENSFÖRSÖRJNING

För att hälso- och sjukvården ska kunna möta framtidens krav krävs en säkrad kompetensförsörjning och en organisation som formats utifrån framtidens behov av personcentrerad vård. Vårdförbundet arbetar intensivt för att förbundets fyra yrkesgrupper ska få hälsosamma arbetstider, att specialistutbildning ska löna sig, en attraktiv löneutveckling under hela karriären och en sund arbetsmiljö.

Vårdförbundet strävar efter att förbundets yrkesgrupper ska få ordentlig tid för återhämtning, inte minst när de arbetar kväll och natt. Ytterligare en nyckelfaktor för att säkra hälso- och sjukvårdens framtida kompetensförsörjning är att det ska löna sig för sjuksköterskor att genomgå en specialistutbildning.

–Antalet specialistutbildade sjuksköterskor har på

senare år minskat till följd av en hög medelålder i professionen och att allt färre sjuksköterskor väljer att genomgå specialistutbildning. Ett steg på vägen för att erbjuda fler sjuksköterskor tillgång till kompetensutveckling är AST, Akademisk specialisttjänstgöring, vilket innebär att sjuksköterskor kan genomgå en specialistutbildning på arbetstid. Den möjligheten finns i dagsläget endast i vissa kommuner, regioner och landsting. Men den sprider sig tack vare Vårdförbundet, säger Sineva Ribeiro, ordförande Vårdförbundets.

Specialistutbildning ska löna sig

I dagsläget får specialistutbildade sjuksköterskor inte alltid en högre lön än sina legitimerade kollegor som gått sjuksköterskeutbildningen, trots att de tar mer ansvar och får andra arbetsuppgifter. För att göra det mer attraktivt för fler sjuksköterskor att gå en specialistutbildning krävs att specialistutbildningen



gör skillnad i lönekuvertet. Sjukvårdspersonalens kompetens behöver uppvärderas, sjukvården är helt beroende av kompetent och välutbildad personal. Det är därför viktigt att kunna erbjuda Vårdförbundets yrkesgrupper möjligheten att göra lönekarriär. Sineva Ribeiro menar att många av vårdens viktigaste framtidsfrågor hänger ihop. Om exempelvis sjuksköterskors arbetsvillkor blir mer attraktiva så orkar fler bli långvariga i yrket. Det gynnar i sin tur patienten eftersom det möjliggör en högkvalitativ vård där kompetensbrist inte utgör ett hinder.

– För att kunna svara upp till framtidens behov krävs att vården blir mer personcentrerad och karakteriseras av en annan syn på patienten. I takt med att allt fler svårt sjuka patienter vårdas i sina hem krävs en annan organisation av vården för att de ska fungera rent praktiskt och kompetensförsörjningsmässigt, säger Sineva Ribeiro.

NYHETER

**Thomas Abrahamsson**

chef för affärsområde Hälsa,
Länsförsäkringar

FOTO: PONTUS FALL

Privat sjukvårdsförsäkring för allt fler

Trenden för privata sjukvårdsförsäkringar pekar spikrakt uppåt. De flesta finansieras av arbetsgivarna men även allt fler fackförbund erbjuder sjukvårdsförsäkringar till sina medlemmar.

Thomas Abrahamsson är chef för affärsområde Hälsa på Länsförsäkringar och förklarar ökningen främst med att företagen i allt större utsträckning försäkrar alla sina medarbetare. Tidigare var det främst ledningsgrupper som försäkrades.

–Det är ett uttryck för att de svenska företagen är beroende av medarbetarnas kompetens och generellt är relativt slimmade bemanningsmässigt. Om någon blir sjuk leder det snabbt till problem för verksamheten.

Sjukskrivningarna har ökat oroväckande på senare år och det område som dominerar sjukskrivningarna är psykisk ohälsa. De allra vanligaste sjukskrivningsorsakerna är stressrelaterade åkommor.

–Vi har därför inkluderat bland annat stresshanteringsprogram och samtalsstöd i försäkringen. Ett stöd för chefer ingår också, vilket inte minst är viktigt för små och medelstora företag som ofta saknar specifik HR-kompetens.

Arbetsgivaren har ett stort ansvar för rehabiliteringen när en anställd ska tillbaka till arbetslivet efter en sjukskrivningsperiod. En skärpning av ansvaret har också avisierats nyligen.

–För den som varit sjukskriven kan vägen tillbaka till arbete vara lång och svår. Stöd och hjälp behövs och det är därför viktigt att sjukvårdsförsäkringen innehåller såväl medicinsk som arbetslivsinriktad rehabilitering.

–Sammanfattningsvis minskar sjukvårdsförsäkringen risken för ohälsa genom att erbjuda förebyggande hjälp, rätt vård i rätt tid och effektiv rehabilitering, avslutar Thomas Abrahamsson. ■

 Läs fler intressanta artiklar på folkhalsa.nu

**Åderbräck**, före och efter behandling.

FOTO: VENOUS CENTRE

**Anders Holmberg** leg. läkare, spec. allmän kirurgi och kärlikirurgi. FOTO: VENOUS CENTRE

När ska du ta bort dina åderbräck?

Av Annika Gavric Strüwer

Åderbräck kan ge upphov till olika komplikationer. Den kosmetiska är den allra vanligaste och lindrigaste komplikationen. En annan är symptom som tyngdkänsla, värk och smärta som kommer på kvällen efter att ha varit uppe en hel dag. Den värsta gruppen av komplikationer och som drabbar fem procent, är hudförändringar som eksem och bensår.

När läkaren undersöker patienten måste denna göra en gradering av hur allvarligt åderbräcket är. När är det läkaren ska uppmontra patienten att ta bort sina åderbräck?

–Det är när patienten har hudförändringar, som eksem och bensår. I dessa fall betalar landstinget för ingreppet, annars är det privat, förklarar Anders Holmberg, leg. läkare, spec. allmän kirurgi och kärlikirurgi.

Ytliga blodproppar i åderbräcken är en komplikation vid sidan om. En annan är att äldre personer som har tagit kortison kan få hål på sina åderbräck och börja blöda.

Sju olika behandlingar

Det finns fyra väl beprövade metoder och tre nya metoder som Anders kallar New kids on the block. Den första av de beprövade är stripping, en gammal och impopulär metod. Den kräver sjukskrivning, har många biverkningsrisker och en hög andel återfall. Metoden har i många fall ersatts av skuminjektioner, men många väljer bort den då rapporter har visat att det finns risk för blodpropp och en hel del återfall. Men upphettningssmetoderna radiofrekvens och laser är två säkra och väl testade metoder som har visat sig ha både god effekt och låg återfallsrisk.

–Genom tunna nålar för man in

radiofrekvens eller laserenergi och bränner kärlen från insidan som förvandlas till aska och försvinner. I vissa fall behöver man använda sig av en tilläggsbehandling i form av virkålsbehandling i form av virkålsbehandling på både läkaren och patienten. Klisterlim är en annan. Men en del patienter har utvecklat allergier mot limmet som sprutas in och ska ligga kvar resten av livet. Den tredje metoden är CaliVein.

Metoderna New kids on the block är däremot inte färdigstade än. Vattenånga är en av dem och har visat sig vara riskfylld då den kan ge brännskador på både läkaren och patienten. Klisterlim är en annan. Men en del patienter har utvecklat allergier mot limmet som sprutas in och ska ligga kvar resten av livet. Den tredje metoden är CaliVein.

–En liten roterande borst förs in i ådern och borstar av det innersta cellagret. Sedan sprutas det in ett medel som ska glöda ihop ådrorna. Detta är den mest lovande tekniken av dessa tre. ■

Slipp åderbräcken med enkel smärtfri snabbmetod

Åderbräck är inte bara ett kvinnoproblem, ungefär en tredjedel av de drabbade är män. Åderbräck är en genetisk försvagning av de ytliga venerna som gör att blodcirkulationen inte kan fungera som den ska. På benen uppstår då blåroda nätverk och knöliga ådror. Men misspyrdande åderbräck är inte bara ett estetiskt dilemma eftersom de kan leda till bensår, blodproppar och eksem. Trötta, tunga ben är också ett symptom, som lättar då man avlägsnar åderbräcken.

Doktor Brigitte Galland-Perhard på Läkarhuset Hötorgscity i Stockholm är specialist på blodcirkulation och åderbräck, och arbetar med en enkel smärtfri metod som snabbt tar bort de flesta former av åderbräck. Metoden är träffsäker eftersom man först lokaliserar problemet med ultraljud och kan sedan sätta in behandling på exakt rätt område.

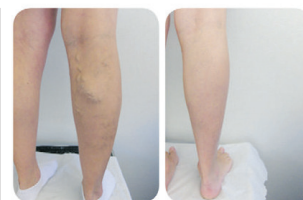
–Åderbräck består egentligen av ett helt nätverk som ligger väl dolt under huden, säger doktor Galland, och därför är det viktigt att inte bara ta bort de åderbräck

som är synliga för blotta ögat. Med hjälp av ultraljud kan man undersöka var ursprunget finns och sedan injicera ett kärllöslösningsmedel precis där det behövs. På så sätt kommer man åt hela problemet och förlänger också tiden tills nya åderbräck bildas. Något som tyvärr kan tillhöra sjukdomsbilden, oavsett vilken metod som används. Både små och stora åderbräck kan behandlas med doktor Gallands metod. Inom sjukvården eller privatkirurgi opereras bara de riktigt stora åderbräcken. Det innebär att man

måste göra ingrepp under narkos, vilket innebär viss risk för patienten. Man får också räkna med sjukskrivning eftersom man kan få ont och svårt att gå.

Metoden som doktor Galland har använt i Sverige under 15 år går ut på att man först undersöker hur blodet cirkulerar med hjälp av ultraljud. Efter exakt lokalisering av problemet gör man sedan, utan att bedövning behövs, några små stick med en kärllöslösningsmedel. Kärlen klirrar då ihop sig och försvinner, en process som kroppen själv tar hand om. Några plåster som tas bort på kvällen är allt som behövs, och patienten kan sedan leva precis som vanligt. Effekten på de synliga åderbräcken är nästan omedelbar, redan dagen efter är de borta.

–Metoden jag arbetar med används i

**FÖRE****EFTER**

många europeiska länder och i USA, och jag är säker på att den så småningom kommer att bli allt vanligare även här i Sverige, menar doktor Galland. Den är billigare än operation, och betydligt mer effektiv. För patienten har den också alla fördelar, då man på ett enkelt sätt både kan göra benen finare, och eliminera de hälsorisker som det innebär att ha åderbräck.

DRÖMMER DU REDAN OM EN NY SOMMAR, UTAN ÅDERBRÅCK?

Du är inte ensam. Var tredje vuxen har åderbråck, både män och kvinnor. Men idag finns det enkel hjälp!

Ring oss, så tar vi reda på orsaken till dina besvär och erbjuder behandling med moderna och skonsamma metoder, som ger ett snabbt och bestående resultat.

Venous Centre är Sveriges enda helspecialiserade åderbråcksklinik. Vi har elva års erfarenhet av att behandla olika typer av åderbråcksrelaterade problem. Våra kliniker finns centralt i Stockholm, Malmö och Göteborg.

Välkommen att boka tid för en undersökning! Vi accepterar privat sjukvårdsförsäkring.

Läs mer om oss på www.scandinavianvc.se

VENOUS CENTRE
SPECIALISTKLINIK FÖR ÅDERBRÅCK



Stockholm 08-58710133 | Malmö 040-208092 | Göteborg 031-810908



Effektiv och skonsam behandling på Sveriges ledande privata urologklinik

På Drottninggatan i centrala Stockholm ligger Urologi och Inkontinens Kliniken, en privat specialistklinik som erbjuder en personlig servicenivå, möjligheten att alltid träffa samma läkare och tillgång till unika tekniker och minimalinvasiva behandlingsmetoder. Hit kommer patienter från såväl Sverige som flera andra länder.

Urologi och Inkontinens Kliniken vänder sig till kvinnor och män som drabbats av urinvägsbesvär. Kliniken är helt privat, vilket innebär att patienten bekostar hela behandlingen själv. Här används de allra senaste metoderna för diagnostik och behandling.

Unika tekniker och behandlingsmetoder

–Vi erbjuder våra patienter beprövade och skonsamma behandlingsmetoder och tekniker som används internationellt. Jag analyserar regelbundet nya behandlingsmetoder och använder de mest effektiva teknikerna på min klinik. Några tekniker, exempelvis stötvägsbehandling vid impotens, är vi ensamma om i Sverige, säger Essam Mansour, som sedan tretio år tillbaka är läkare och specialiserad i urologi och sedan 2004 driver Urologi och Inkontinens Kliniken.

Urologi och Inkontinens Kliniken är den första och enda kliniken i Sverige som behandlar impotens med en revolutionerande stötvägsbehandlingsteknik (EDSWT). Tekniken, som inte medför någon smärta för patienten, stimuleras bildandet av nya blodkärl i penis svällkroppar som ökar blodflödet och ger bättre erektionsförmåga.

Skonsam radiovägsbehandling vid prostataförstoring

–Vi behandlar även testosteronbrist, ejakulationsstörningar och prostataförstoring. Vi är stolta över att kunna erbjuda ett alternativ till de vanliga behandlingsmetoder som finns idag för prostataförstoring. Vår radiovägsbehandling (Prostiva) utförs under lokalbedövning, ger färre trängningar, mindre smärta, bevara manliga sexualitet efter operationen och bidrar till snabba resultat med färre komplikationer, säger Essam Mansour. Klinikens styrka är att de kan erbjuda minimala väntetider, drygt tretio års erfarenhet, hög tillgänglighet och tillgång till de absolut senaste och mest skonsamma, effektiva behandlingsformerna.

Tfn: 08-611 82 50
www.uik-stockholm.com
Drottninggatan 65
111 36 Stockholm

KUNSKAPSFÖRETAGET FÖR DINA ÖGON

Vi har länge kunnat förbättra din syn.
Nu vill vi hjälpa dig att behålla den.



Öppna dina ögon för den nya tekniken

På Synvårdsmottagningen erbjuder vi en unik metod att hälsundersöka dina ögon, som gör att vi kan upptäcka allvarliga åldersförändringar i ett mycket tidigt skede.

Metoden bygger på en avancerad ögonbottenkamera som i kombination med kontroll av synskärpa, synfält och ögontryck ger en heltäckande bild av dina ögons hälsotillstånd.

Ögonhälsundersökningen:

- Anamnes/patienthistorik
- Synfältsundersökning
- Synundersökning
- Ögonbottenfotografering
- Ögontrycksmätning
- Ögonrörelse- och samsynundersökning
- Eventuell remiss till ögonläkare

Bedömning utförs alltid av ögonläkare med specialistkompetens.

Synundersökningar
Ögonhälsundersökningar
Glasögon och kontaktlinser

Leg. optiker:
Magnus Söderberg
Johanna Edholm
Anette Myhrström
AnnaCarin Jelldal

Vi har länge kunnat förbättra din syn.
Nu vill vi hjälpa dig att behålla den.



www.synvardsmottagningen.se

Esplanaden 19, plan 3, Täby Torg
08-792 49 20 • Vard 9–18, Lörd 9–15

NYHETER

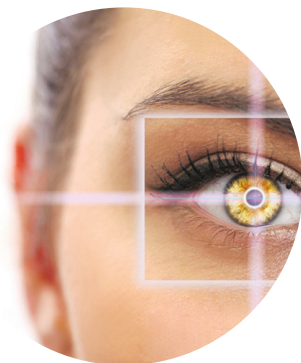


FOTO: ISTOCK

RLE- en skonsam metod för korrigerig av ålderssynthet

Annemari Koivula

Läkare och ögonspecialist på Stockholms Ögonklinik

En metod som förbättrar livskvaliteten och underlättar vardagen för många seniorer med brytningsfel är linsbytesoperationer, RLE. Med Refractive Lens Exchange ersätts patientens egen lins med en konstgjord lins utifrån målsättningen att klara sig resten av livet utan glasögon.

RLE är en mikrokirurgisk metod som använts i drygt tjugo år. Metoden används oftast på individer som har brytningsfel och har passerat 45 års ålder, säger Annemari Koivula, läkare och ögonspecialist på Stockholms Ögonklinik.

RLE är en mikrokirurgisk metod som använts i drygt tjugo år.

RLE kan användas för att korrigera närsynthet, översynthet, brytningsfel samt ålderssynthet och används på många ögonkliniker runtom i landet.

Metoden som används i samband med RLE är i stort sett densamma som vid gråstarrsoperationer. Genom att analysera ögats anatomi kan läkarna räkna ut exakt vilken linsstyrka som krävs för att patienten ska få en god syn utan brytningsfel och utan att behöva komplettera med synhjälpmedel.

+ Läs fler intressanta artiklar på folkhalsa.nu



Jonas Berggren

vd, Nordic Health Innovation

FOTO: KRISTOFER LÖNNÄ

”Vi har tagit på oss ledartröjan när det gäller framtidens sjukvård”

Regeringens särskilda utredare Göran Stiernstedt konstaterade nyligen i sitt betänkande ”Effektiv Vård” att e-hälsa är en del av lösningen på svensk sjukvårds nuvarande effektivitets- och kostnadskris. Men han efterlyser någon som tar på sig ledartröjan. Denna har vi nu sedan en tid tillbaka tagit på oss i Norrland genom det nära samarbetet mellan Nordic Health Innovation (NHI) och Västerbottens Län och Region Jämtland Härjedalen.

Med hjälp av utbyggnaden av virtuella hälsorum säkerställer vi här att vi inför framtiden får en god och effektiv hälso- och sjukvård i dessa regioner och på sikt också i Sverige. De virtuella hälsorummen utgör ett bra komplement för att lätta på trycket till hälsocentralerna och öka tillgängligheten för svenska vårdtagare.

Skräddarsytt hälsorum

Ett virtuellt hälsorum är ett skräddarsytt obemannat hälsorum med ambitionen att hålla öppet dygnet runt. Läkarna kan vid behov kopplas upp via videolänk och rummet är utrustat med en mängd apparater. Här kan alla kommuninvånare gå in och exempelvis kontrollera blodtryck och ta blod-, blodsocker- och varanprover. Apparaterna är via en central server sammanlänkade med distriktsläkarna och sjukvårdens journalsystem. Det kan närmast beskrivas som en självserviceanläggning, där patienterna på egen hand eller med assistanshjälp enkelt kan screena sig och få en första läkarkontakt.

Knappt 300 000 personer i Sverige bor idag i en glesbygds-

kommun med en allt mer åldrande befolkning. I dessa kommuner finns också den högsta andelen äldre och den högsta försörjningsbördan i landet. Om utvecklingen fortsätter som idag räknar forskarna med att det i början av 2030-talet finns fler personer i icke arbetsför ålder än i arbetsför ålder i landets glesbygdskommuner. En utveckling, som väsentligt kommer att öka och förändra behovet av hälso- och sjukvård, men också möjligheten till att rekrytera välutbildad vårdpersonal.

Ökad tillgänglighet

Samtidigt har inlandskommunerna i norra Norrland genom befolkningens sneda åldersstruktur ett tidsmässigt försprång på 25 år gentemot resten av världen. Detta demografiska försprång kombinerat med ett av världens bäst utbyggda högkvalitativa bredbandsnät samt sammanhållna patientjournalssystem av god kvalitet ger utomordentliga förutsättningar för att prova nya innovativa sjukvårds- och omsorgslösningar.

Vi siktar på att vända vårt demografiska försprång till vår fördel genom att här ta fram heta produkter och tjänster, som hjälper oss att leva längre och hälso-

sammare hemma. De samhälleliga vinsterna med distansoberoende teknik och virtuella hälsorum är många - ökad tillgänglighet för medborgarna, sänkta kostnader för resor och transporter och inte minst minskat behov av stafettläkare. Andra stora vinster är att det blir de som verkligen behöver sjukvården, som också får tillgång till denna, liksom att vi får en stoltare personal och att rekryteringarna blir enklare.

Viktigt steg i utvecklingen

Runt om i världen finns det många glest befolkade områden, som brottas med liknande svårigheter. Vi inom NHI befinner oss därför i djupa diskussioner med flera av världens u- och i-länder om export av svensk kompetens och know-how inom detta framtids-tekniska område. Det finns också i ökad utsträckning en efterfrågan på distansöverbyggande medicin i världens storstäder och inom globala företagshälsövård. Att satsa på virtuella hälsorum är med andra ord ett viktigt steg i utvecklingen att effektivisera och modernisera sjukvården på patienternas villkor. Vi får en mer tillgänglig vård och en ny, lägsta effektiva omhändertagandenivå. ■

Med blick för det ljuva livet

Här är några tips för dig som vill slippa glasögon:

Korriger ditt synfel snabbt, säkert och smärtfritt med en RLE-behandling (Refractive Lens Exchange). I de flesta fall leder operationen till att du helt slipper glasögon eller linser.

Har du gråstarr kan samma linser erbjudas och du kan i de flesta fall se bra på alla avstånd utan glasögon. Utvecklingen av så kallade multifokala linser har tagit stora steg framåt de sista åren.

Om du är kraftigt närsynt, kan vi operera in en ICL-lins (Intraocular Contact Lens) som återställer synen och du kan slippa glasögon eller kontaktlinser.

Stockholms Ögonklinik finns vid Sophiahemmet på Valhallavägen 91. Kontakta oss så bokar vi en tid för förundersökning.

Stockholms  Ögonklinik

Tel 08-508 949 11 (kl 8.30-12 och 13-15.30)
www.stockholmsogonklinik.se



HÖGSKOLAN I SKÖVDE GÅR I BRÄSCHEN FÖR EN INNOVATIV OCH VIRTUELL FRAMTID FÖR ATT NÅ HÖGRE

En ökande andel äldre i samhället utgör en stor utmaning för sjukvården när det handlar om att förbättra livskvaliteten och hälsa. Högskolan i Skövde tar nu ett större ansvar och tränar sina sjukvårdsstudenter för framtidens behov.

Högskolan i Skövde (HS) startat upp sex nya forskningsmiljöer. Projektet, som är delfinansierat av EU:s strukturfunder, går under namnet Skaraborgs innovativa miljöer (SIM2020) ska minska gapet mellan forskning och innovation. Fokusområdena är virtuell hälsa och kunskapsdriven industri. Maria Brovall biträdande professor och tematisk ledare för virtuell hälsa, lyfter fram den tekniska kompetensen inom processmodellering och spelteknik som finns på lärosätet.

Kunskapen kan appliceras både inom sjukvårdsutbildningen och i sjukvården. "Genom att integrera Serious Games och simulering i HS forskning och utbildning i samverkan med sjukhusets verksamheter kan vi förbättra utbildningen. Vi kommer också att kunna förbättra diagnostiska metoder inom biomedicin" säger Maria och fortsätter: "För personal och studenter innebär det förbättrad yrkeskompetens och utbildning.

På HS ser man att användning av simulering som undervisningsstrategi bidrar till en ökad patient-säkerhet. Studenterna och personal ges möjlighet att

uppleva scenarier och ingripa i kliniska situationer i en säker, övervakad miljö utan att det utgör någon patientrisk. När studenterna eller sjuksköterskor hamnar i en verklig situation, har övningarna i den virtuella miljön gjort att de tidigare har reflekterat över situationer och känner igen dessa.

En annan viktig faktor som Maria belyser är den fysiska närheten mellan HS, med forskning och utbildning, och sjukhuset i Skövde, vilket innebär en kort beslutsväg och att forskningen lätt kan fånga upp problemområden inom vården. Ett exempel på detta är ambulanspersonalens behov av att träna och certifiera sin personal vilket nu prövas i simuleringsmodeller framtagna av forskare på Högskolan. Simulering och Serious Games med virtuella möjligheter är ett motiverande, nytänkande och stimulerande sätt att träna utan risk att göra skada.



ÅRE KOMMUN SATSAR BÅDE PÅ OMSORG OCH SINA ANSTÄLLDA

Trivseln är hög bland de som jobbar inom Åre kommuns vård och omsorg. En förklaring är att det är korta beslutsvägar i en relativt liten organisation.

– Åre är en liten kommun med en liten individ- och familjeomsorgsverksamhet. Det ger möjligheter att få en bred kunskap i de olika områden som finns inom hela verksamheten, vilket är väldigt stimulerande, säger Eva Prediger, avdelningschef för individ- och familjehemsomsorgen i Åre kommun.

På Evas avdelning arbetar 24 personer, merparten av dem är socionomer. Att arbeta som socionom inom individ och familjeomsorgen är ett omväxlande arbete där den ena dagen inte är den andra lik.

Stimulerande arbete

Att ständigt ställas inför nya utmaningar gör att erfarenheten och kunskapen ökar kontinuerligt. Eva Prediger framhåller dock att den största spörren ligger i att hjälpa människor som verkligen behöver stöd och vägledning.

– Som socionom kommer du i kontakt med många olika personer som du kanske aldrig skulle träffa annars. Att stödja de som vänder sig till oss så att de kan hitta en väg till en bättre fungerande vardag och till ett självständigt liv är väldigt stimulerande.

Huvudmålet är att alla ska må bra

En liknande syn på sitt uppdrag har avdelningschefen Emelie Erixon, avdelningschef för ensamkommande barn och ungdomar.



– Det mest intressanta är att få möjlighet att möta olika individer i olika situationer med olika förutsättningar och att få vägleda dem och se dem växa. I vår verksamhet vågar vi tänka nytt i alla situationer för att skapa utveckling både för verksamheten men även för personal och ungdomar.

Höga betyg för hemtjänsten

Emelie Erixon berättar också att huvudmålet är att alla ska må bra i organisationen och känna att man är en lika viktig del oavsett roll. Hon framhåller bland annat flexibiliteten, tron på arbetstagarna och viljan att se över gränser som styrkor i Åres kommunorganisation. Yvonne Edlund är avdelningschef för hemvården i kommunen. Hon berättar stolt att hemvården alltid får

”Det mest intressanta är att få möjlighet att möta olika individer i olika situationer med olika förutsättningar och att få vägleda dem och se dem växa.”

höga betyg när man gör kundundersökningar. Inom hemvården förbättras också servicen för medborgarna genom ständig utveckling av välfärdsteknologin.

– En förklaring till de höga betygen är att vi har hög personalkontinuitet, hög utbildningskompetens och medarbetare med lång erfarenhet. Sedan är vi noga med att alltid sätta den enskildes behov i centrum. Vi ska göra varje dag till den bästa dagen för dem vi är till för, avslutar Yvonne Edlund.

Privat vårdföretag? Vi förstår dina utmaningar.

Äger eller driver du ett företag inom privat vård och omsorg? Då är Grant Thornton den rätta rådgivaren för att förstå och hantera dina utmaningar. Vi är väl insatta i vård- och omsorgsbranschens frågor och arbetar redan idag tillsammans med flera av de ledande aktörerna inom privat vård och omsorg.

Vår branschgrupp består av rådgivare med olika expertis inom t.ex. revision, skatt, moms, ekonomiservice och transaktionsrådgivning. Vi hjälper dig t.ex. vid förvärv och försäljning av vårdföretag, komplexa upphandlingar, att effektivisera din ekonomifunktion, minimera riskerna i verksamheten och att förstå politiska risker och branschutvecklingen.



Monika Wannholm
ansvarig för revision och
rådgivning i branschgruppen
för Vård och omsorg

