



SOPHIAHEMMET SJUKHUS

Hälsocentralens Info-brev

NYHETER OCH INFORMATION FRÅN HÄLSOCENTRALEN PÅ SOPHIAHEMMET SJUKHUS DECEMBER 2018

SPRID GÄRNA NYHETSBRIVET VIDARE I ER ORGANISATION

Sommaren känns avlägsen och snart är det jul. Som stolt partner till våra skidlandslag i längd och alpin välkomnar vi nu skidsäsongen! Och på Hälsocentralen pågår verksamheten för fullt:

VÅRA LÄKARE

Vi har glädjen att hälsa vår nya läkare Marija Lindström välkommen. Marija är specialist i allmänmedicin och kommer närmast från Djursholms Husläkarmottagning. Hon arbetar i nuläget tre dagar per vecka.

INTYG

En påminnelse om att vi utför de allra flesta intyg. Kontakta oss gärna vid frågor på telefon 08-406 22 50.

HÄLSORÅDET

Maria Moborg är vår nya sjuksköterska med vidareutbildning inom diabetes. Hon arbetar främst med typ 2-diabetes men är även kunnig i att hjälpa till vid övervikt och höga blodfetter. Erfarenheten visar att det ofta är bra att varva återbesök hos läkare med besök på hälsorådet för att uppnå livsstilsförändringar.

PROVTAGNING

Vi har lagt till ett vitamin B12- test till samtliga hälsokontroller. Vitamin B12 eller Kobalamin som det också heter, är ett vitamin som finns naturligt i främst kött men även till mindre del i bl.a. ägg, fisk, ost och mjölk. Vitamin B12 behövs för nybildning av flertalet celler och brist kan leda till en specifik blodbrist, nervpåverkan och troligtvis även minnesproblem. Symtomen kommer sakta och tar ofta lång tid att upptäcka. Riskgrupper för brist på vitamin B12 är de som opererat magsäck o tarmar, har autoimmuna sjukdomar, strikta veganer, de som har atrofisk gastrit, äter syrahämmande mediciner men även de som äter mycket mikrouppvärmad mat.



Sophiahemmet är stolt partner till våra skidlandslag längd och alpin

Hos äldre personer har 10-15% en brist av vitamin B12. En grav brist kräver ofta ytterligare utredning innan behandling sätts in, medan en lätt sänkning oftast klarar sig bra med B12 vitamin tabletter.

CYKELTEST

Hälsoundersökningen har sedan länge innefattat ett enkelt cykeltest fram till 50 års ålder som en bedömning av konditionen. Man får dock fram tillräckligt om hälsotillstånd och kondition med hjälp av vårt frågeformulär och de övriga undersökningarna. Vi tar nu bort detta test men kan mot extra kostnad erbjuda ett arbetsprov som innefattar EKG, blodtryck och konditionsbedömning för de som så önskar. Då medicinska skäl föreligger utförs arbetsprovet utan extra kostnad.

MÄTNING AV BUKHÖJD

Vi inför en ny undersökning för att mäta bukfetma, s k bukhöjdmätning. En studie som utfördes 2017 visade att hälften av alla svenska män och kvinnor över 60 år har hälsofarlig bukfetma. Det är ett osynligt fett som omger de inre organen och ger magen putning och höjd. Överskottsfettet kring magen är betydligt skadligare för hjärtat än fett på stuss och lår. Det beror på att fett från

bukens celler är mer aktivt och går in i blodomloppet och påverkar kärl, lever, blodfetter och blodtryck negativt. Bukfetman gör också att sockret bryts ned sämre i kroppen eftersom insulinet fungerar sämre.

PRISER 2019

Priset för hälsoundersökning är oförändrat under nästa år.

ÖVRIGT

Vi kan nu utföra 24 timmars blodtrycksmätning på mottagningen. Undersökningen är ett sätt att säkerställa att de som haft enstaka förhöjda blodtrycksvärden vid hälsoundersökningen verkligen har ett förhöjt blodtryck. Hypertoni/högt blodtryck ger ofta inga symtom men medför en hög risk för hjärt-kärlsjukdomar, stroke, diabetes typ-2, njursjukdom och demens. En framgångsrik behandling som leder till normalt blodtryck minskar markant dessa risker.

Vi på Hälsocentralen önskar er en riktigt God Jul & ett Gott Nytt år!

Madeleine Lempke
Verksamhetschef



MER INFLYTANDE FÖR PATIENTERNA

Nu inför Sophiahemmet ett nytt digitalt verktyg för att mäta patienternas upplevelse av vården. Det innebär bland annat möjlighet till snabbare återkoppling till verksamheterna och att alla vårdtagare kan delta i Sophiahemmets förbättringsarbete.

Sophiahemmet har haft patientenkätsystem i olika former i över 10 år och mätningar visar att patienterna är mycket nöjda med den vård som erbjuds. Men trots goda resultat finns alltid utrymme till ytterligare förbättringar. Därför införs nu ett helt nytt sätt att mäta hur nöjda patienterna är efter ett vårdbesök, vilket görs i samtliga verksamheter i samma digitala verktyg (KeyForCare).

– Patienternas synpunkter är oerhört viktiga för att vi ständigt ska kunna förbättra oss och erbjuda den bästa vården. Vi vill på alla sätt göra det enklare och smidigare för dem att återkoppla sina upplevelser, säger chefläkare Marie Wickman Chantereau.

TVÅ MÖJLIGA SVARSVÄGAR

Enkäterna kan besvaras av patienterna på två olika sätt: antingen direkt på surfplattor 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". Svaren sammanställs i veckorapporter som automatiskt skickas via mail till cheferna som i sin tur involverar medarbetarna i förbättringsarbetet.

– Det är alltid viktigt att kunna återkoppla till vården. Det är ju mitt sätt som patient att kunna påverka och komma med idéer till för-

bättring, säger Anette Natanaelsson som är kund på Hälsocentralen Sophiahemmet sedan åtta år och en av de som lämnat sitt mobilnummer för att kunna svara på enkäten.

De frågor som Anette ska svara på efter sitt vårdbesök handlar till exempel om bemötande, tillgänglighet, information, delaktighet och självklart frågas det även efter förslag till förbättringar. Vad är patienten mest respektive minst nöjd med? Vad är värt att berömma?

– Genom att involvera patienterna får vi omedelbar, viktig återkoppling direkt till verksamheterna med konkreta åtgärdsförslag som skapar förutsättningar för ständiga förbättringar. Vår vision är att leverera vård i världsklass – då måste vi lyssna på patienterna, säger Marie Wickman Chantereau. ■

ANMÄL DIN E-POST...

Anmäl din e-postadress till ingrid.prejnersander@sophiahemmet.se så får du vårt nyhetsbrev digitalt nästa år. Men detta är på papper då

... LISTA BIFOGAS!

Bifogat detta brev hittar du en lista över vilka personer som kommer att kallas till hälsoundersökningar under nästa år. Förändringar på företaget önskar vi att du meddelar oss under årets gång!

ÖKAD FYSISK AKTIVITET MED PERSONLIGT OCH TEKNISKT STÖD

Att använda stegräknare och få individuell konsultation med regelbundna kontroller ökar den fysiska aktiviteten hos personer med diabetes typ 2. Det visar Jenny Rossens doktorsavhandling vid Sophiahemmet Högskola och studien Sophia Step Study.

– Att använda stegräknare i vården av patienter med diabetes typ 2 fungerar! Deltagarna i studien fick större motivation och medvetenhet om hur viktigt det är att vara fysiskt aktiva när de började använda stegräknaren, berättar Jenny Rossen som är nutritionist och nu disputerar i ämnet.

Sophia Step Study kallas det livsstilsprogram som hon studerat under en fyraårsperiod och som vänder sig till personer med diabetes typ 2 och andra som riskerar att få sjukdomen. Syftet har varit att undersöka om den fysiska aktiviteten kan öka med hjälp av individuell konsultation med diabetes-sjuksköterska, gruppträffar, stegräknare med självregistrering via hemsida och regelbundna fysiska kontroller.

– Deltagarna tycker att de får bättre kontroll över sin egen hälsa och har själva kommit fram till hur de kan röra sig mer på ett sätt som passar. Det kan handla om enkla saker som att ta trapporna istället för hissen, men också att börja styrketräna eller gå på olika motionspass, berättar Jenny Rossen.

Hennes intervjuer har också tydligt visat att patienterna uppskattar ett individuellt stöd som är direkt riktat till den enskilda personen. Motiverande samtal där patienten själv deltar och kommer med lösningar är en uppskattad metod.

– Det var många som värdesatte det personliga stödet. Det är viktigt att utgå från personens egna förutsättningar, framför allt när det gäller den fysiska aktiviteten. Det är något som vårdpersonal kan tänka på i sitt dagliga arbete kring patienter med diabetes, säger Jenny Rossen. ■

Patienter till Sophia Step Study vid Sophiahemmet Högskola har rekryterats från Husläkarmottagningen och Försäkringsmottagningen Sophiahemmet samt en hälsocentral i Småland. Totalt har 159 personer deltagit i studien vars resultat sammanställts från det första halvåret av forskningsperioden. Hela studien avslutas i januari 2019 och då publiceras de slutliga resultaten. Läs mer på shh.se