



SOPHIAHEMMET SJUKHUS

Hälsocentralens Info-brev

NYHETER OCH INFORMATION FRÅN HÄLSOCENTRALEN PÅ SOPHIAHEMMET SJUKHUS

SEPTEMBER 2018

SPRID GÄRNA NYHETSBRÉVET VIDARE I ER ORGANISATION

VÄLKOMMEN TILLBAKA,

efter denna osedvanligt varma sommar! På Hälsocentralen är verksamheten åter i full gång. Den tidigare verksamhetschefen Aynur Metin har slutat och lämnat över stafettpinnen till mig. Jag har nu varit här sedan i mars och börjar nu att bli lite mer varm i kläderna. Jag är sjuksköterska i botten, utbildad på Sophiahemmet på 80-talet och kommer närmast från en liknande tjänst på Sabbatsbergs sjukhus.

AKTUELLT

LÄKARNA

Innan sommaren välkomnade vi leg. läkare Eva Steinkeller till Hälsocentralen. Hon är specialist i allmänmedicin, samt företagsläkare och arbetar heltid hos oss. Eva har en lång erfarenhet inom sitt specialistområde och är en mycket uppskattad läkare av våra kunder. Bengt Lindén har gått i pension och Bodil Sjöberg har valt att sluta hos oss för att på heltid ägna sig åt sin specialitet njurmedicin på Danderyds Sjukhus.

INTYG

Vi utför de allra flesta intyg. Kontakta oss gärna på telefon 08-406 22 50.

HÄLSORÅDET

Jag vill gärna slå ett slag för vårt utmärkta hälsoråd. På denna mottagning arbetar två sjuksköterskor, Inger Domäng som är friskvårdsutbildad och Caroline Källman som är distriktssköterska. Då Caroline slutar hos oss i höst har vi rekryterat en ny sjuksköterska som heter Maria Moborg. Hon är även utbildad diabetessköterska.

Hälsorådet hjälper till med kost- och levnadsvanor genom ett individuellt program med mycket goda resultat. Det kan exempelvis vara bra vid diabetes/högt blodsocker, högt blodtryck, höga blodfetter och/eller problem med vikten. Besöket kostar 300 kr och då ingår god tid för rådgivning. Ingår ej i högkostnadsskyddet.

Med vänliga hälsningar från alla oss på Hälsocentralen,

Madeleine Lempke
Verksamhetschef



*Madeleine Lempke,
Verksamhetschef*

HJÄLP OSS SPARA PAPPER!

Anmäl din e-postadress till ingrid.prejnersander@sophiahemmet.se så får du vårt nyhetsbrev digitalt nästa gång. TACK!



LÄS MER

Livsstilsprofessorn som förespråkar vardagsmotion

och andra artiklar ur SophiaNytt på baksidan!



LIVSSTILSPROFESSORN SOM FÖRESPRÅKAR VARDAGSMOTION

Aldrig har svenskarna varit så väl insatta i hälso- och kostfrågor. Samtidigt är vi mer stillasittande än någonsin och matvanorna är långtifrån bra.

– Det nya, moderna levernet är livsfarligt, säger livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellenius vid en föreläsning på Sophiahemmet Högskola.

Det finns närmare tre miljoner studier om fysisk aktivitet och hälsa. Budskapen utifrån dessa är att vi lever längre om vi motionerar och äter hälsosam mat. Något som inte är någon direkt nyhet eller särskilt svårt att förstå.

– Kunskapen om livsstil och hälsa har ökat extremt mycket det senaste decenniet, men vi underskattar ändå livsstilens betydelse trots att vi vet så mycket om den. Vardagsrörelsen underskattas men varje steg vi tar räknas och påverkar hälsan i positiv riktning, säger Mai-Lis Hellenius som gärna titulerar sig livsstilsprofessor.

GÖR OSS SJUKA

Hon är just professor vid Karolinska Institutet med fokus på fysisk aktivitet och matvanor och kliniskt verksam överläkare vid Livsstilsenheten tema hjärta och kärl vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hela sitt yrkesverkssamma liv, ungefär 40 år, har hon forskat, undervisat, skrivit böcker och träffat patienter om och kring dessa frågor. Hennes budskap idag är att dåliga matvanor gör oss sjuka. Svenskarna äter sämst i Norden trots att vi, enligt Mai-Lis, är i det närmaste fixerade vid mat och hälsa.

– De fetter vi äter byggs in i våra cellväggar. Det visste vi inte så mycket om för 10 år sedan. Men forskningen fortsätter och vi har lärt oss massor nytt om allt ifrån gröna blad till bioaktiva fettsyror, berättar Mai-Lis.

Hon säger att vi i vår del av världen får i oss för mycket animaliska och för lite fleromätta-

de fetter. Många barn äter ohälsosamt vilket kan vara en del av förklaringen till ADHD, allergier, autoimmuna sjukdomar och typ 1-diabetes. Lösningen på detta är enligt Mai-Lis att äta mat där huvuddelen av kostintaget består av grönsaker, frukt och bär och vegetabiliska fetter. Animaliskt protein och snabba kolhydrater ska utgöra en betydligt mindre del. Sen är det rörelse som gäller.

– I genomsnitt sitter svensken nio timmar om dagen. Det är livsfarligt! Men för att folk inte ska känna skuld kommer de fantastiska fynden att två minuters bensträckare sänker blodsockret med 30 procent, sänker blodtrycket och gör oss piggare.

VARDAGSMOTIONEN AVGÖR

Det är alltså inte de tuffa träningspassen som är avgörande för ett långt och hälsosamt liv, utan vad vi gör den tid, ca 116 timmar i veckan, vi inte motionerar (cirka tre timmar per vecka) eller sover (cirka 49 timmar per vecka). Då handlar det om att gå till jobbet, leka med barnen, ta trappan istället för hissen, ta gå-möten eller sträcka på benen en gång i halvtimmen.

– Bara genom det kommer den som inte hinner eller orkar träna långt! Den lilla rörelsen är helt underskattad, säger Mai-Lis Hellenius.

Hennes stora drivkraft är att visa på hur mycket hälsa det finns att vinna på en bättre livsstil. Depressioner kan förebyggas, sömnen och problemlösningsförmågan bli bättre. Dessutom kan vi påverka risken att få exempelvis hjärtinfarkt, stroke Alzheimer, Parkinson och en rad olika cancerformer.

– Min dröm är att skolan och mödravården ska bli mer hälsofrämjande. Tänk om vi kan vaccinera in hälsosamma levnadsvanor. Då skulle vi komma långt! ■

Stöd till läkarbeslut för bättre cancervård

Ett unikt samarbete mellan två konkurrerande IT-leverantörer har lett till en helt ny digital lösning där primärvårdsläkare får stöd i att göra rätt bedömningar vid misstänkt prostatacancer. Nu pilottestas det tekniska systemet på Husläkarmottagningen Sophiahemmet.

– Beslutsstödet ger oss helt nya möjligheter att bedriva den mest innovativa, säkra vården av högsta kvalitet, något vi på Sophiahemmet ständigt strävar efter, säger Husläkarmottagningen Sophiahemmets verksamhetschef Hilmar Gerber som deltog vid ett seminarium i Almedalen i somras där flera aktörer diskuterade möjligheterna med olika besluts- och processstöd.

SÄKRARE OCH MER EFFEKTIV VÅRD

Tanken är att de nya digitala lösningarna ska leda till en säkrare och effektivare hälso- sjukvård och socialtjänst. Ett exempel som lyftes vid seminariet är det nya systemet Cambio CDS- Clinical decision support som idag tagits fram av IT-företaget Cambio vars beslutsstödsystem införlivats i det konkurrerande bolaget CGM:s journalsystem Take Care.

– Vi är otroligt glada över att de här företagen tillsammans har gjort det möjligt för oss att förbättra vården för våra patienter. Om vi ska klara de utmaningar som vi ställs inför i framtidens hälso- och sjukvård måste fler aktörer från olika sektorer samarbeta för att skapa nytta för patienterna, säger Sophiahemmets VD Peter Seger som också var på plats i Almedalen.

EN TRYGGHET

För Husläkarmottagningen Sophiahemmet innebär det här en helt ny trygghet. Per automatik får den enskilda läkaren stöd att ställa de mest relevanta frågorna vid misstänkt prostatacancer, för att på så sätt fatta rätt beslut kring fortsatt undersökning och att skriva en väl formulerad remiss. I det här fallet kan det handla om ärftlighet, skelettsmärtor eller problem med att kissa. Även en viktig markör för prostatacancer – det så kallade PSA-värdet – hämtas automatiskt in i systemet. Den samlade vinsten av detta är en mer tidseffektiv och säker vård som gynnar alla inblandade.

– Vi i primärvården har ett brett fält av många medicinska frågeställningar och det är vanligt att vi själva måste söka upp information för att kunna göra korrekta bedömningar. Men nu blir jag som läkare via denna tekniska lösning guddad att direkt ställa de rätta frågorna och formulera bra remisser. Det är en stor vinst för oss alla men inte minst för patienterna, säger Hilmar Gerber.

KAN FÖRBÄTTRA HELA CANCERVÅRDEN

Idag testas det nya beslutsystemen för patienter med misstänkt prostatacancer som är den vanligaste cancerformen för män. Cirka 70 procent av cancerpatienternas utredningar börjar i primärvården och Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland har velat stärka behandling och omhändertagandet av dessa.

Prostatacancer är en av de cancerformer som ingår i de så kallade standardiserade värdförlopp vilket innebär att patienter som bedöms ha en välgrundad misstanke om sjukdomen ska ingå i denna värdkedja. Om projektet med beslutsstöd kring prostatacancer faller väl ut kommer detta förmodligen tas fram för fler cancerdiagnoser som omfattas av standardiserade värdförlopp (idag totalt 31 stycken).

– Det vore fantastiskt om vi skulle kunna använda beslutsstödet för fler cancerdiagnoser men även vid exempelvis stroke eller hjärt-kärlsjukdom. Jag är övertygad om att det både skulle effektivisera vården och förbättra för de drabbade patienterna, säger Hilmar Gerber. ■