

# LIVSVIKTIGT



## Samarbete som stöttar

Demenssjuka möter team av specialister



SID 2

**FORSKNING** Bo kvar hemma med bättre rehabilitering SID 3

**3 FRÅGOR** Boende om att forma sin egen tillvaro SID 3

**MEDARBETARE** Tränar bort stora svårigheter SID 7

# Kunskap ger god kvalitet

## LEDARE

**ALLT VI GÖR** inom vård och omsorg bygger på kunskap och beprövad

erfarenhet. God kvalitet förutsätter såväl professionell fackkunskap som kunskap om att möta andra människor.

På Stockholms Sjukhem har vi förmånen att ha en egen enhet för forskning, utbildning och utveckling. Forskningen spänner över ett brett område, från vårdighet i äldreomsorgen till neurorehabilitering, smärtlindring och existentiella frågor i livets slut. Våra utbildningsinsatser omfattar allt från demens, sårvård och hjärt-lungräddning till ett gott bemötande.

Men vi lär oss inte enbart genom forskning och utbildning, vi lär oss också genom att lyssna på dig som är eller har varit patient, boende eller närstående. Din kunskap om vad som fungerar bra och vad som kan förbättras är viktig och genom att berätta hjälper du oss att ständigt bli bättre.

**LIVSVIKTIGT** handlar om våra kunskapsområden. Denna gång kan du läsa om demens – från minnesutredning till boende. Vi berättar om medicinsk yoga inom den avancerade hemsjukvården och om aktuell forskning inom rehabilitering i

hemmiljö. Ingvar Krakau kåserar om livsviktigt lärande.



**ELISABET WENNLUND**  
SJUKHUSDIREKTÖR



**Adress** Box 12230, 102 26 Stockholm **Telefon** 08-617 1200 **E-post** info@stockholmsjukhem.se **Webbplats** www.stockholmsjukhem.se  
**Ansvarig utgivare** Elisabet Wennlund **Redaktion**, Stockholms Sjukhem Marianne Spiik, Malou Hedebro **Produktion** Kung & Partners  
**Omslagsfoto** Håkan Lindgren  
**Tryck** Trydells Tryckeri  
**ISSN** 2000-9119



**Mixed Sources**  
Product group from well-managed forests and other controlled sources  
Produktgrupp från välskötta skogar och annan kontrollerad skogsbruk  
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-0986  
© 1996 Forest Stewardship Council

# Stärkt välbefinnande med medicinsk yoga

## Hjälper svårt sjuka att lindra symtom

**Ett ökat välbefinnande och bättre kroppsutfattning. Det är resultatet för patienterna av att medicinsk yoga nu erbjuds av Stockholms Sjukhem.**

Medicinsk yoga är ett uppskattat inslag i rehabiliteringen, men även inom den avancerade hemsjukvården (ASIH) används medicinsk yoga som ett komplement till annan behandling.

Initiativet på Stockholms Sjukhem kom efter inspiration från Danderyds sjukhus, där man framgångsrikt bedrivit medicinsk yoga i flera år. I våras utbildades tio anställda till yogainstruktörer.

– **Det här är** ett sätt att ge svårt sjuka patienter en behandling som kan underlätta en svår livssituation. Många patienter inom ASIH genomgår tuffa medicinska behandlingar som kan vara hårt reglerade och ha besvärliga biverkningar. Tanken med yogan är att det ska vara en stund av "här och nu", helt utan krav. Det resulterar ofta i ett

lugn som varar resten av dagen, säger arbetsterapeuten AnnBritt Milton.

Medicinsk yoga fokuserar på andningen, som i kombination med lätta kroppsövelser kan öka både harmoni och mental styrka.

– **Många av** våra patienter har redan fått all tillgänglig behandling och vill prova något nytt. Det här går inte ut på att försöka bota, utan på att lindra symtomen genom att stärka välbefinnandet. Övningarna är stillsamma och kan göras på en stol eller på en matta på golvet. Koncentrationen ligger helt på andningen och ett mantra som ökar närvaron. Varje behandling tar 35–40 minuter.

Responser bland patienterna har varit mycket positiv.

– Ja, vi är glada över att det tagits emot så bra. Patienter inom den palliativa vården brukar berätta om en bättre kroppsutfattning och en mer positiv känsla i vardagen, säger AnnBritt Milton. +

**TEXT** PETER JUMAN  
**FOTO** MALOU HEDEBRO

Medicinsk yoga hjälper patienten att hitta ett inre lugn.



Staffan Josephsson vid Karolinska Institutet leder forskningsprojektet.



## 3 SNABBA FRÅGOR

### KJELL HANSSON

BOENDE, AVDELNING 2,  
STOCKHOLMS SJUKHEM  
KUNGSHOLMEN

#### Hur har det varit att flytta från det egna hemmet till ett särskilt boende?

– Det är mycket bättre än att bo hemma eftersom jag behöver hjälp och assistans. Det är skönt att inte behöva oroa sig för att klara sitt dagliga liv. Dessutom är det positivt att inte vara ensam, utan att det finns andra människor i samma situation.

– Samtidigt förlorar man en del frihet. Det krävs planering och anpassning till tider och rutiner.

#### Vad är viktigt för att du ska trivas?

– För mig är det viktigt att hålla igång och jag aktiverar mig så mycket jag kan och orkar. Det är lätt att man blir bekväm och vänjer sig vid att bli omhändertagen på ett boende. Jag tror på att alla kan delta efter sin förmåga. Vi har exempelvis ballonggymnastik, allsång och högläsning som de flesta kan vara med på.

– Det är också viktigt att jag kan vara med och forma min tillvaro. Som boende vill jag känna att min tid är värdefull och att jag behandlas respektfullt.

#### Hur är det att bo på Stockholms Sjukhem?

– Bra! Jag gillar aktiviteter, och det finns en hel del att välja på.

– Jag upplever också att personalen i arbetsgruppen stöttar varandra och har kul ihop. Humorn smittar av sig på oss som bor här.

– Sedan gillar jag också den fina restaurangen, dit jag kan gå och få umgås i en "frisk" miljö.



Kjell Hansson vill vara med och forma sin tillvaro på boendet.

### Effektivare rehabilitering av sköra äldre i hemmet

# Kvarboende mål för nytt forskningsprojekt

**Ett nytt forskningsprojekt ska bidra till att sköra äldre kan bo kvar hemma längre. Det som ska undersökas är hur ett individbaserat program kan påverka möjligheterna till rehabilitering.**

FoUU

"Kvarboende" är ett nyckelbegrepp för Staffan Josephsson på Karolinska Institutet, KI.

– Det är viktigt att äldre får vara hemma så länge som möjligt för att få det de behöver, både rent fysiskt i hemmet och genom närmiljön, säger han.

– Att vara delaktig i samhället är en mänsklig rättighet. Man ska kunna klara sig med värdighet även om man dras med sjukdom och funktionsnedsättningar, till exempel följdverkningar av stroke och fallskador eller minnesproblem.

Forskningsgruppen som Staffan Josephsson leder på KI-institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle är en del av ett större program, "Ageing in place". Nu arbetar man med ett projekt om hemrehabilitering i samverkan med Brommageriatriken.

Ansvarig där är enhetschefen för paramedicin (sjukgymnastik och arbetsterapi), Agneta Wetterberg.

– Det blir ett samarbete mellan oss forskare samt arbetsterapeuter och sjukgymnaster. Vi ska undersöka hur ett individbaserat rehabiliteringsprogram kan påverka sköra äldres möjligheter att bo kvar hemma, säger Staffan Josephsson, som är lektor och arbetsterapeut.

**Dessa personer** har ofta svårt att utföra dagliga aktiviteter som att duscha och handla mat.

– Redan nu sker en stor del av rehabiliteringen i hemmet, men vi saknar studier som visar att den ger effekt. Resurserna räcker inte alltid till för att skraddarsy insatserna utifrån vad de äldre själva upplever att de behöver.

Hemrehabprojektet finansieras med så kallade ALF-medel från landstinget.

– Förhoppningen är att det ska leda till effektivare arbetsmetoder inom rehabiliteringen av den stora gruppen sköra äldre i hemmiljö. +

TEXT ANNELI KAMLIN

FOTO CHRISTIN PHILIPSON

TEXT OCH FOTO  
MALOU HEDEBRO



# Den oundvikliga

Demens kommer ofta smygande. Ibland inser den som själv drabbas att något är fel, men ofta är det omgivningen som först upptäcker förändringen.

– Nu startar ett förlopp som inte går att stoppa, säger Maria Norström, överläkare på Brommageriatrikens Minnesmottagning.

## BESÖK

Försämrat närminne, problem med orienteringsförmågan och talsvårigheter hör till de vanligaste symtomen vid demens.

Vissa patienter kan få svårt att sitta still, de misstolkar omgivningen eller lider av oro och ångest.

– Det är en oundviklig resa från lätta till svårare symtom. Det kan

vara ångestskapande att tappa kontrollen, säger Maria Norström, överläkare och medicinskt ansvarig på Minnesmottagningen.

**Då är det** viktigt att vårdkedjan fungerar, så att hjälp finns när nya problem uppstår. Vården av demenssjuka sker genom ett samarbete mellan primärvård, specialister i geriatrik och kom-

munen. Först får patienten kontakt med primärvården. Här görs en basutredning, bland annat tar man blodprov, gör minnestest och skiktröntgen.

En del patienter remitteras vidare. På Brommageriatrikens minnesmottagning har man mer resurser för en noggrann utredning. Ett team med arbets-

FORTSÄTTNING PÅ SIDAN 6

# Demens en prövning för paret Siirala

**Demens är en prövning både för de drabbade och för de närstående. Stödet inom vården gäller därför inte enbart de sjuka. Paret Siirala hör till dem som fått livet omskakad av demenssjukdom.**

När vi möter Erkki Siirala i hans hus i västra Stockholm, märker vi först inte att det är något speciellt med honom. Han är en välarstuderad äldre herre, även om han går lite illa. Men 71-årige Erkki Siirala har Alzheimers sedan drygt sex år och bor nu växelvis hemma och växelvis på ett demensboende.

Sedan det konstaterades att han har Alzheimers går han regelbundet på undersökningar på Brommageriatrikens Minnesmottagning.

Erkki Siirala arbetade fortfarande som ingenjör, när han började få svårt att lösa sina arbetsuppgifter. Hemma märkte hans hustru Virpi att han inte var riktigt sig själv:

– Han var argsint och han missförstod ofta vad jag sa. Han som tidigare varit så punktlig, ordningsam och noggrann, blev nu allt mer glömsk och tappade ofta bort saker.

Till slut tog hon med sin make till husläkaren, som remitterade till Karolinska sjukhuset och Minnesmottagningen för utredning. Där gjordes en röntgen av hjärnan med magnetkamera och ett ryggmärgsprov. Det konstaterades att Erkki Siirala har Alzheimers.

– Jag kan aldrig bli bättre. Men plåstret med bromsmedicin gör att försämringen går långsammare, säger Erkki Siirala.

**Han tycker** att livet har varit orättvist.

– När jag går ut har jag rollator, min balans är dålig. Men det värsta är att jag inte kan spela tennis längre. Jag träffar inte bollen.

Erkki Siirala har varit gymnast och har alltid hållit på med olika bollsporter. Nu

får han nöja sig med promenader.

– Man måste ju komma ut och röra på sig. Jag vill inte bli som en tunna.

Hustrun skakar på huvudet:

– Problemet är bara att Erkki vill komma ut och röra på sig lite för ofta. En ledsagare från kommunen kommer för att ta ut honom på promenad en gång i veckan. Men Erkki vill inte alltid gå med. I stället smiter han i väg på egen hand och går han för långt bort finns risk att han inte hittar hem.

**Under vårt** samtal framgår att det är den förlorade kontrollen som är svårast för Erkki Siirala att acceptera. Han känner sig kränkt och irriterad på sig själv.

För Virpi Siirala har det

”

– Det känns skönt att prata med andra i samma situation.

varit en lång och svår resa. Hon går regelbundet i en anhöriggrupp. Där samlar hon styrka.

– Det känns skönt att prata med andra i samma situation, som förstår hur jag har det.

För att hon i perioder ska få lite lugn och ro får hennes make sedan en tid växelvård. Det innebär att han kommer till Räcksta sjukhem två veckor, sedan är han hemma i två veckor.

Men Erkki Siirala tycker inte om att vara där, han känner sig inte fri. Två gånger har han rymt därifrån. En gång var hustrun bortrest. När sonen fick höra att hans pappa saknades åkte han till radhuset och fann sin pappa där framför TV:n.

– Då hittade jag i alla fall, säger Erkki Siirala. ✚

resan



–Det viktigaste för patienten är att få stimulans och att få komma ut och träffa andra, säger överläkaren Maria Norström.

## FORTSÄTTNING FRÅN SIDAN 4

terapeut, psykolog och specialistläkare testar exakt vilka svagheterna är för att komma fram till en specifik diagnos. Kan det vara Alzheimers? Kärlosakad demens? Eller någon annan mer ovanlig orsak? Man använder bland annat EEG och magnetkameraundersökning.

– Ibland tar vi prov från ryggmärgsvätska. Först när vi vet den exakta diagnosen kan vi sätta in rätt behandling. Mot Alzheimers, som är den vanligaste demenssjukdomen, finns bromsmedicin. 70 procent svarar positivt på medicinen. Vi följer upp under cirka ett år för att utvärdera effekten, säger Maria Norström.

**Därefter tar** husläkaren och distriktsköterskan över uppföljningen. När patienterna blir sämre kopplas kom-

munen in. Biståndshandläggaren gör en bedömning av vårdbehovet, oftast tillsammans med de anhöriga.

– Det är tufft att ta hand om en demenssjuk person. Ibland får den anhöriga heller inte sova ordentligt. Då behövs avlastning. Varje stadsdel har en anhängkonsulent som kan vägleda, ordna anhänggrupper och ge bra stöd, säger Maria Norström.

**Förutom hemtjänst** kan kommunen ordna med exempelvis växelvärd, vilket innebär att patienten bor växelvis hemma, växelvis på ett vårdboende.

– Dagverksamhet är också bra. Det kan vara dans, gymnastik, handarbete. Det viktigaste för patienten är att få stimulans och att få komma ut och träffa andra. Det är bevisat att social aktivitet är bra för hjärnan, säger Maria Norström. +

### FAKTA Demens

Demens är en bestående nedsättning av hjärnans funktion som kan bero på en rad tillstånd och sjukdomar. Vanligast är Alzheimers sjukdom, som cirka 65 procent av alla med demenssjukdom lider av. Näst vanligast är kärlosakad (vaskulär) demens, med cirka 25 procent av de drabbade. Orsaken är då ett minskat blodflöde i hjärnans kärl på grund av förkalkning av kärlen eller stroke. Många har en blandning av ovanstående tillstånd. I vissa fall är det infektioner, sköldkörtelrubbing, bristtillstånd eller annat som ligger bakom och då finns det bot.

Demens är en folksjukdom och drabbar främst personer över 80 år. 40 procent av alla 90-åringar får demens, men demenssjukdomar kan i sällsynta fall drabba yngre.



Erkki Siirala tycker om att komma ut och röra på sig.



## TITTA IN PÅ NYA WEBBPLATSEN

**Stockholms Sjukhem** webbplats har fått ett nytt utseende och förbättrade funktioner. Den nya webbplatsen syftar till att förenkla för besökaren att hitta information om verksamheter och underlätta kontakterna. Webbplatsen vänder sig till boende, patienter och närstående samt till dem som är intresserade av att arbeta eller studera på Stockholms Sjukhem.

[www.stockholmssjukhem.se](http://www.stockholmssjukhem.se).

## EXTRA SATSNING PÅ DEMENSBOENDE

**Stockholms stad** har beslutat att ge extra medel till vården och omsorgen om äldre med demenssjukdomar. Syftet är att höja kvaliteten och pengarna ska gå till ökad bemanning.

– Vi har fått tilldelning av extra medel som vi kommer att använda för att öka bemanningen på vår demensenhet, säger Lise-Lotte Henretta, verksamhetschef för äldreomsorgen på Stockholms Sjukhem.

## KLARA MED KVALITETSCERTIFIERING

**Stockholm Sjukhem** är nu kvalitetscertifierade enligt ISO 9001. Kvalitetscertifieringen kommer att underlätta för den som ska välja i de olika kund- och vårdval som utvecklas inom sjukvården och äldreomsorgen.

– Hög kvalitet har alltid präglat verksamheten och certifieringen bekräftar att vi är väl rustade att möta dagens och framtidens patienter, boende och närstående, säger sjukhusdirektören Elisabet Wennlund.

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification



Sjukgymnasten  
Merja Lahtinen  
tillsammans med  
en patient.



”

Det är viktigt att inte ta över för mycket.

Merparten av sin arbetstid arbetar Merja Lahtinen med att rehabilitera patienter med neurologiska skador, det vill säga skador i hjärnan, ryggmärgen eller det perifera nervsystemet. Vanligast är strokepatienter.

Resten av tiden är hon verksam som biträdande chef för enheten Paramedicin, där det utöver sjukgymnaster arbetar arbetsterapeuter, en logoped, en neuropsykolog, en kurator och rehabassistenter.

– **I mitt möte** med patienterna försöker jag alltid att tänka på hur jag själv skulle vilja bli bemött. Jag träffar människor som har insjuknat nyligen och är i kris men för bara några dagar sedan kanske var lika friska som jag. Patienten har själv en del av ansvaret för sin rehabilitering och det är viktigt att inte ta över för mycket.

Merja Lahtinen är född i Finland och fick sin utbildning till sjukgymnast där.

– Första gången jag arbetade med strokepatienter blev jag väldigt inspirerad av att se hur det var möjligt att hjälpa även personer med stora svårigheter.

Senare flyttade hon till Sverige och jobbade som undersköterska. Ett år arbetade Merja Lahtinen också i USA. Sedan var det dags för Stockholms Sjukhem.

– **När jag läste** platsannonsern passade allting så bra att jag tänkte: "Hur vet de att jag finns här?", säger hon.

– Att arbeta på sjukhus är väldigt lärorikt. Jag uppskattar teamarbetet med läkare, sjuksköterskor, undersköterskor och andra paramedicinare. Allra bäst är dock de dagliga mötena med patienterna, utmaningen i att förstå hur hjärnan reagerar på skador och sjukdomar, och hur man kan återhämta sig med hjälp av rehabiliteringen. +

TEXT ANNELI KAMLIN

FOTO MALOU HEDEBRO

# För en bättre tillvaro

**Det tar tid att återhämta sig efter till exempel en stroke och en av de viktiga yrkesgrupperna inom rehabiliteringen är sjukgymnasterna.**

– Jag försöker alltid att tänka på hur jag själv skulle vilja bli bemött, säger sjukgymnasten Merja Lahtinen.

## MEDARBETARE MERJA LAHTINEN

**Jobb:** Legitimerad sjukgymnast och biträdande paramedicinsk chef.

**Utbildning:** Sjukgymnast, magisterexamen i klinisk neurologi, specialistutbildning inom neurorehabilitering.

**Familj:** Vuxen son som pluggar i Holland.

**Fritid:** Vandrar i skogen, åker skidor och skridskor. Har börjat gympa igen efter att ha tränat tiodans i tre år.

en bra balans mellan träning och vila. Vi försöker alltid att hålla hoppet uppe hos patienter och anhöriga, men också kommunicera ärligt om vad vi tror är möjligt att uppnå.

**D**et är fantastiskt att kunna se en person komma gående några månader efter det att man har sett henne sitta i rullstol och försöka ta sig fram i den, säger Merja Lahtinen.

Som sjukgymnast hjälper hon varje dag patienter till en bättre tillvaro.

– Samtidigt är det viktigt att ha realistiska förväntningar. Det tar tid att återhämta sig, och det gäller att skapa



## Ny vårdavdelning i Bromma

**Brommageriatriken** har fått i uppdrag av Stockholms läns landsting att öppna en ny geriatrisk vårdavdelning på Bromma sjukhus. Den nya vårdavdelningen öppnar i mitten av oktober och kommer att ha plats för 19 patienter.

### MATAV FALL BLIR BIOGAS

**Stockholms Sjukhem** var tidigt ute med att använda sina matrester till biogas. Sedan 2007 pågår ett samarbete med Stockholms stad om detta, som en del av arbetet med att möjliggöra verksamheten. Att sjukhusets matrester blir till biogas spar bränsle och minskar koldioxidutsläppen. Till årsskiftet börjar fler sjukhus i länet att arbeta på samma sätt.

## Rehabiliteras med Wii

MALOU HEDERRO



På **Rehabcentrum** har spelkonsolen Wii blivit ett uppskattat sätt att träna koordination, reflexer och andra motoriska förmågor.

– Patienterna får träna balans, motorik och kognitiva förmågor med hjälp av Wii Sports. Spelet används exempelvis vid rehabträning för strokepatienter och har hittills gett mycket goda resultat, berättar Therese Billberg, sjukgymnast på Rehabcentrum.

### DAGS FÖR INFLUENSAVACCIN

**Det är åter dags** att vaccinera sig mot den årliga influensan. Husläkarmottagningen på Stockholms Sjukhem erbjuder drop-in vaccinationsmottagning tisdagar klockan 13.00–14.30 under perioden 11 oktober – 13 december. För mer information och kontaktuppgifter se vår webbplats [www.stockholmssjukhem.se/huslakare/](http://www.stockholmssjukhem.se/huslakare/).

## Livsviktigt lärande

### KRÖNIKA

**LÄRANDE INOM** vård och omsorg är bokstavligen livsviktigt. Det gäller förstås inte bara när syftet är att bota sjukdom och förlänga liv, utan i lika hög grad när syftet är att lindra lidande, förbättra psykisk och fysisk hälsa och att förbättra livskvalitet – kärnområden för Stockholms Sjukhem. Och med det nya hus för modernt vård- och omsorgsboende som nu byggs får sjukhemmets ursprungliga målsättning att för långvarigt eller obotligt sjuka ersätta "saknaden av ett godt hem" en mycket konkret innebörd också i vår tid.

Sjukhemmets enhet för forskning, utveckling och utbildning (FoUU) är, med sin

koppling till Karolinska Institutet, en viktig resurs för den kunskapsbaserade vårdens bägge bärande pelare: kunskapsutveckling genom

forskning och kompetensutveckling genom utbildning.

Som en tvärbalk, vilande på dessa pelare, kan man betrakta det aktiva kvalitets- och förbättringsarbete som sjukhemmet bedriver i enlighet med sin ISO-certifierade kvalitetspolicy.

Därmed bidrar alla medarbetare i Bromma och på Kungsholmen till att det livsviktiga lärandets kunskapsjul, med FoUU som motor, hela tiden rullar vidare från planering till handling, till utvärdering och erfarenhetsbaserat lärande.

**PATIENTERNA** är våra läromästare för episodiskt erfarenhetsbaserat lärande, men patientjournalen är det systematiska lärandets viktigaste verktyg. Stockholms Sjukhem har sedan några år gått över till journalsystemet Take Care. Det finns många fördelar med det, men än är vi en bra bit från visionen av patientjournalen som ett effektivt verktyg för patientnära kvalitetsutveckling och forskning.

Om vårdens alla yrkesgrupper på ett strukturerat sätt kan bidra till gemensam dokumentation av

patientarbetet och dess effekter kommer vi att få vägledande svar på en av vårdens viktigaste frågor: "Hur går det när vi gör som vi gör?" I det svaret ligger fröet till ny viktig kunskap om hur vård bör bedrivas.

**INGVAR KRAKAU** är en av Stockholms Sjukhems principaler, det vill säga huvudmän. Han är läkare, docent och universitetslektor vid Karolinska Institutet.



CHRISTIN PHILIPSON