

Vårdcentral satsade på mental träning och social samvaro

Långsiktig personalvård gav låga sjukskrivningstal

Vid Mjölkkuddens vårdcentral i Luleå ligger sjukskrivningstalet på 11–12 dagar per år och anställd, dvs omkring en fjärdedel mot vad som gäller inom primärvården i stort i Luleå. Bakgrunden är en medveten och långsiktig satsning på personalvård, med mental träning och social samvaro som viktiga hörnstenar.

– Basen för att kunna erbjuda en bra vård är att vi själva mår bra, säger Ola Schenström, verksamhetschef vid Mjölkkuddens vårdcentral.

II Norrlandslänen är hårt drabbade av höga sjukskrivningstal, och primärvården är inget undantag. Antalet sjukskrivningsdagar bland vårdcentralernas personal beräknas nu ligga på i genomsnitt drygt 40 dagar per år och anställd. Till stor del handlar det om kronisk stress och sk utbrändhet, vilket även avspeglar sig bland dem som tar kontakt med vårdcentralerna för att få hjälp.

– De senaste 2–3 åren har vi haft en markant ökning av patienter som mår psykiskt dåligt på grund av en pressad livssituation, säger Ola Schenström.

En allt högre andel patienter med psykiska problem kommer i kontakt med vårdpersonal som i allt större utsträckning själva mår dåligt – för Ola Schenström är det en situation som på något sätt måste bemötas. Vid Mjölkkuddens vårdcentral, med 6 200 människor i upptagningsområdet, har det bland annat inneburit att man har erbjudit kurser i mental träning för hela personalen på 18 personer, varav 3 är allmänläkare, liksom kurser i empatisk kommunikation och kognitiv samtalsterapi.

– Idag måste vi hela tiden arbeta med oss själva, med vår innersta kärna, och öka graden av medvetenhet om vad som pågår i oss själva för att bättre kunna förstå och möta de känslor och behov patienten ger uttryck för. Då är det viktigt att vi själva mår bra, att vi har instrument till en förbättring och en organisation som stöder den, säger Ola Schenström.

Utbildade i mental träning

Ola Schenström intresse för att stärka de egna resurserna genom bland annat mental träning väcktes då han 1991 skulle arrangera en världskongress i Stock-



Ett långsiktigt personalutvecklingsarbete vid Mjölkkuddens vårdcentral i Luleå har lett till en låg personalomsättning och till ett litet antal sjukdagar per år och anställd. På bilden verksamhetschef Ola Schenström med kollegan Birgitta Löthgren.

holm för organisationen Läkare mot kärnvapen, för vilken han sedan valdes till ordförande.

Det innebar en mycket hög arbetsbelastning, och genom studieförbundet TBV fick han till stånd kurser i mental träning som erbjöds hela Mjölkkuddens vårdpersonal.

Det gav mersmak och idag är två av vårdcentralens sjuksköterskor utbildade till kursledare i mental träning, kurser som vänder sig till såväl personal som patienter och som syftar till att stärka de egna resurserna och öka förmågan till såväl psykisk som fysisk avspänning.

– Vi läkare har länge sett på vårt förhållande till patienter som »vi« och »dem«, och att vi själva inte drabbas av utmattning. Och visst har läkarkåren hört till de friskaste grupperna i samhället, trots en hög arbetsbelastning.

– Men allt fler bland vårdpersonalen upplever stress och det vi ofta kallar utbrändhet. Det handlar inte enbart om arbetsrelaterad stress, utan om för lite tid för återhämtning överhuvudtaget. Livet utanför arbetet ger allt mindre utrymme för vila och återuppbyggnad, säger Ola Schenström.

Kurser i sk empatisk kommunikation, i vilka specifika patientmöten ligger till grund för gemensamma analyser av hur man som vårdpersonal reagerar och fungerar i mötet, och hur man kan bli tydligare i sin kommunikation med patienten, är ett annat exempel på satsningar

för att skapa en ökad medvetenhet och arbetstillfredsställelse.

Men en avgörande faktor för personalens trivsel är ändå den sociala samvaron, ofta i kombination med utbildningar. Vid exempelvis ett av etikprofessorn Erwin Bischofbergers många besök på Mjölkkuddens vårdcentral kombinerades etikediskussionen med ett par dagars vistelse i Björklidenfjällen. Vid minst ett par tillfällen varje år arrangeras någon form av social samvaro. Närmast väntar i maj en resa för hela personalen till Haseludden konferens&Yasuragi utanför Stockholm, där det bland annat bjuds på japanska bad i en avstressande »Fjärran Östern-miljö«.

Bidrar till minskad prestige

Den sociala biten är viktig för att lära känna varandra utanför yrkesidentiteten. Även det bidrar till att minska stressen och lägga prestige åt sidan, menar kollegan och allmänläkaren Birgitta Löthgren på Mjölkkuddens vårdcentral.

– Jag kan, om jag känner att det administrativa arbetet hopar sig, tillfälligt prioritera det på bekostnad av patienttid utan att det ifrågasätts av kolleger. Det gör att jag kan styra min dag och kontrollera arbetssituationen på ett bättre sätt, säger Birgitta Löthgren.

– Många kolleger på andra vårdcentraler verkar sakna känslan av att kunna säga »nej«.

Intresset för nytänkande ifråga om

personalvård ger även genomslag i synsättet på patienterna. Vid Mjölkkuddens vårdcentral pågår nu ett treårigt projekt med ekonomiskt stöd från landstinget, som syftar till att utveckla alternativa behandlingsformer till läkemedelsbehandling. Mental träning är bara en av dessa. Taktill massage, som har både en lugnande och smärtlindrande effekt, är en annan. Den sköterska som arbetar med massage erbjuder även behandling i hemmet.

– Massage är viktig inte minst för svårt sjuka eftersom då den förutom att den reducerar smärta hjälper till att skapa en djupare kontakt och ofta ger en djup känsla av välbehag för patienten. Men även som stressbehandling fungerar massage, den får patienten att gå ner i varv och att sova bättre och därigenom uppnå en ökad återhämtning. Våra erfarenheter hittills är mycket positiva, säger Ola Schenström.

En annan alternativ behandlingsform som används är kognitiv samtalsmetodik. Under hösten år 2000 utbildades all personal vid vårdcentralen i metodiken, som i grova drag går ut på att få patienter att observera, analysera och ändra sitt tänkande i en riktning som är mer funktionell än tidigare. Den används idag vid

behandling av flera olika psykiska tillstånd, bland annat vid depressioner. Dessutom har en barnmorska vid vårdcentralen utbildat sig till gestaltterapeut, vilket hon nu arbetar med på halvtid.

– Mycket av stresshanteringen borde ligga utanför vår verksamhet. Vid många tillstånd borde psykisk och fysisk avspänning vara basbehandling som ges innan det är aktuellt att behandla med exempelvis läkemedel. Sjukvården är egentligen inte rätt organisation för detta, det borde istället ligga på – eller ske i samverkan med – studieförbund, gymnastikföreningar och liknande.

Har ingen annanstans att gå

– Men det är till vårdcentralen patienterna vänder sig, de har ingen annanstans att gå, och många av dem som kommer befinner sig dessutom i en ålder då man normalt inte tar kontakt med exempelvis en gymnastikförening, säger Ola Schenström.

Även om Ola Schenströms egna chefer inom primärvården i Luleå ibland uttrycker en viss skepsis till alla nya grepp som prövas vid Mjölkkuddens vårdcentral har det inte varit svårt att få personal och patienter intresserade av alternativa behandlingar.

– Patienterna är oftast mycket intresserade av att pröva något nytt och är ofta skeptiska till farmaka. Visst finns det ett litet motstånd bland mina egna chefer, men jag utvecklar det här på ett plan där jag själv har kontroll och kan påverka arbetet, och dessutom finns det väl en förhoppning på central nivå att vi med alternativa behandlingar även kan få ner läkemedelskostnaderna, säger Ola Schenström.

»Satsa mer på personalen«

Ola Schenström bjuds ofta in av framför allt företag runt om i Norrbotten för att föreläsa om stress och utbrändhet, hur kroppen fungerar och betydelsen av vila och återhämtning. Det finns också ett intresse från andra vårdcentraler i landet för det synsätt och de alternativa behandlingsformer som Mjölkkuddens vårdcentral har utvecklat.

– Vi får förfrågningar om vårt arbete och ibland får vi studiebesök. Jag skulle önska att arbetsgivarna tog ett tydligare grepp om problematiken kring stress och utbrändhet. Satsar man på personalen ger det positiva effekter på vården av patienterna, säger Ola Schenström.

Peter Örn

Svarta pengar för AT-placeringar utreds av danska hälsoministeriet

Nu ska det danska hälsoministeriet utreda huruvida svenska och norska läkarstuderande vid danska universitet säljer sina AT-placeringar svart till sina danska kurskamrater.

II I Danmark, liksom i Norge, lottas AT-placeringarna ut mellan dem som avlagt läkarexamen. Lotten avgör om man hamnar på en attraktiv placering, vilket normalt innebär en placering nära studieorten. Under senare år har inte minst svenska studenter blivit allt starkare konkurrenter om dessa attraktiva AT-placeringar i Danmark. Det är lättare att få en plats på läkarutbildningen i Danmark än i Sverige på grund av olika betygssystem och bara under år 2000 togs det in ett 100-tal svenska läkarstuderande på danska utbildningar.

Nyligen gick den tidigare ordföranden i Föreningen av danska läkarstuderande, FADL, ut i Dagens Nyheter och påstod sig ha en vän som köpt en attraktiv AT-placering i Stor-Köpenhamn svart av en svensk läkarstuderande för 30 000 kronor. Svensken valde i stället en svensk AT-tjänst.

Uppgiften har lett till att frågan nu tagits upp för debatt i det danska folkettinget. Mot bakgrund av att många svenska och norska studenter konkurrerar ut danskar som söker till läkarutbildningarna, för närvarande är 20 procent av de läkarstuderande i Köpenhamn svenskar, gör att bara misstanken om svarta pengar för AT-tjänster väcker stor irritation.

– Det är generellt sett ett stort problem att så många svenskar och norrmän studerar till läkare vid danska universitet, säger Ester Larsen som sitter i folkettingets hälsoutsnitt för liberala partiet Venstre.

– Nu vet vi inte säkert att det förekommer svarta pengar då man väljer att byta den AT-placering som lotten gav, och hälsoministeriet har därför fått i uppdrag att utreda frågan.

Enligt Ester Larsen finns det egentligen bara en lösning på »problemet« med alla svenska läkarstuderande – och risken för svart handel med AT-placeringar; både Sverige och Norge måste öka antalet platser på läkarutbildningarna.

Peter Örn

Olika avgifter stred mot lagen

II Beslutet i Stockholms läns landstings fullmäktige att patienter som från den 1 januari i år besöker privata allmänläkare som går på statlig taxa ska betala dubbel avgift, 240 kronor, jämfört med patienter som besöker allmänläkare med vårdavtal strider mot Hälso- och sjukvårdslagen. Det uppger nu landstingsråd Stig Nyman (kd) och lovar att beslutet ska rivas upp vid nästa möte i Hälso- och sjukvårdsnämnden den 27 mars.

– De patienter som betalat dubbel avgift ska kompenseras för det i efterhand, säger Stig Nyman.

Orsaken till att Stockholms läns landsting inte uppmärksammade att beslutet stred mot lagen innan Läkarförbundets dotterbolag Praktikonsult AB uppmärksammade det och hotade att stämna landstinget, är något oklar.

– Beslutet togs i fullmäktige efter det att det prövats juridiskt i maj förra året. Då fick vi besked om att det inte stred mot lagen. Men jag har inga dokument på det och jag vill inte skylla det på någon, säger Stig Nyman.

Peter Örn