

Liv & HÄLSA

En tidning från Landstinget Västernorrland

Vår
2017

**BARNMORSKA
HELA VÄGEN**
– ett spännande
forskningsprojekt

*Vården ska bli
oberoende av
inhyrd personal*

TEMA

Regional utveckling

Goda
betyg
för hjärt-
sjukvården

Företagsstöd ger
möjlighet
till utveckling

Liv&HÄLSA

Ansvarig utgivare:
Lars-Erik Marklund.

Medarbetare i detta nummer:
Anneli Eglund, Christina Mattsson, Charlotte Bovidsson, Erik Löfgren, Eva Coos Berglund, Ingrid Eldeklint, Isak Lindgren, Marlène Axemo Gode, Malin Nyman, Anneli Jernberg, Pernilla Sandin, Anders Forsén.

Produktion: Kommunikationsavdelningen, Landstinget Västernorrland.

Omslagsfoto: Håkan Nordström.

Upplaga: 126 000.

Tryckeri: Danagård LiTHO.

Ställ en fråga eller lämna synpunkter till oss!
Synpunkter på sjukvården kan du ge direkt till berörd verksamhet.

Kontaktuppgifter hittar du på:
www.1177.se/vasternorrland

Om din kontakt med vården inte blev som du tänkt dig kan du framföra dina synpunkter på flera sätt. Läs mer på:
www.lvn.se/missnoje

"Fråga din politiker" är en tjänst på landstingets webbplats där du kan ställa frågor till landstingets politiker:
www.lvn.se/fraga-politiker

Liv & Hälsa finns också som taltidning.
Kontakta landstingets inläsnings-tjänst, telefon 0660-879 90, e-post marie.vestman@lvn.se eller läs mer på: www.taltidningenvasternorrland.se



Regiondirektör Inger Bergström

Breddat uppdrag inom regional utveckling

Välkommen till ett välmatat som-mar-nummer av tidningen Liv & Hälsa. Den här gången har vi extra fokus på regional utveckling.

SEDAN ÅRSSKIFTET är Landstinget Västernorrland en region. Det innebär att vi har tagit över det statliga regionala utvecklingsansvaret från Länsstyrelsen Västernorrland. Vi ska bland annat leda och samordna det regionala tillväxt-arbetet genom att fördela olika statliga företags- och projektstöd. Detta ska leda till många spännande utvecklingsprojekt, att nya företag kan startas och att fler arbetstillfällen skapas i länet.

DET HÄR ÄR ETT ARBETE som vi gör i nära samarbete med framför allt kommunerna i länet, men även med andra lokala och regionala aktörer. Nu under vårvintern har vi besökt alla sju kommuner och träffat ledande politiker och tjänstemän. Vi har då kunnat lyssna på vad som är viktigt för dem och diskutera hur vi bäst tillsam-mans driver de här frågorna framåt.

LANDSTINGET VÄSTERNORRLAND har haft en viktig roll för regional utveckling redan tidigare, till exempel inom miljö, kultur, folkbildning och kollektivtrafik. Det uppdraget breddas nu och vi får ett tydligt mandat att ta ett helhetsgrepp om de viktiga regionala utvecklingsfrågorna i vårt län. På så sätt stärks våra möjlig-heter att arbeta för liv, hälsa och hållbar utveckling i Västernorrland.

EN ANNAN VIKTIG FRÅGA är hur vi jobbar med rekrytering. Läs om hur vi rekryterar tandhygienister från Portugal, hur vi ska nå ett oberoende av inhyrd personal och hur åttondeklassare blir intresserade av vårdirken tack vare vårt nya "PRAO-koncept". Det är ju dagens ungdomar som ska arbeta inom hälso- och sjukvården och ta hand om oss i morgon!



Råd om vård på nationella minoritetsspråk

Sveriges nationella minoriteter har laglig rätt till information, skydd av kultur och språk samt delaktighet och inflytande. På www.1177.se/nationella-minoritetssprak och www.umo.se/nationella-minoritetssprak finns information om hälsa och vård på olika minoritetsspråk.



Har du inte tillgång till dator?

För den som vill veta mer hänvisar vi i tidningen till sidor på webben.

Har du inte tillgång till en dator med internet kan du använda en på något av länets bibliotek utan kostnad. Bibliotekets personal hjälper dig att komma igång.

Du kan också vända dig till landstingets inläsningstjänst som läser in informationen på webbsidan till dig. Kontakta inläsningstjänst på 0660-879 90.



Foto: Håkan Nordström

Sökte stöd för att utvecklas

Falsat sökte företagsstöd av landstinget för att köpa ny utrustning till företaget. Nu räknar ägaren Mats Hilli med att de nya maskinerna ska bidra till att utveckla verksamheten.

Falsat Sweden AB är ett av många företag som har sökt delfinansiering av landstinget sedan vi tog över det statliga ansvaret att fördela företags-stöd. Falsat arbetar bland annat med plåtbearbetning, falsning av tak och tillverkning av golvvärmeplåtar. När Mats Hilli tog kontakt med landstinget hade han ambitionen att utveckla verksamheten genom att köpa in ny maskinell utrustning.

– Vi behövde en nockmaskin och en kantmaskin för att skapa ett bredare sortiment. Nu kommer vi att kunna tillverka fler produkter som efterfrågas av nya och befintliga kunder, förklarar Mats Hilli.

"Jättebra möjlighet"
Som en del i arbetet med att stärka det regionala näringslivet fördelar landstinget pengar från regeringen till företag i Västernorrland. På så sätt kan företag som Falsat få hjälp att göra nödvändiga investeringar.

– Att söka företagsstöd är en jät-tebra möjlighet. Nu tänker vi bredda

vår verksamhet och anställa minst en person till hos oss, berättar Mats Hilli.

När Mats och hans kollegor på Falsat bestämde sig för att söka före-tagsstöd fick de bra vägledning från sin stödhandläggare på landstinget.

– Det var verkligen enkelt! Vi fyllde i ansökan och sen har vi haft jättebra kontakt med stödhandläggaren som har hjälpt oss genom proces-sen. Det har inte varit något strul alls, säger Mats Hilli.

Utveckling av näringslivet
Förutom kostnaden för de nya maski-nerna behöver Falsat anpassa sina lokaler för att rymma den utvecklade verksamheten. Totalt räknar de med en kostnad på cirka tre miljoner kronor. Landstinget har beviljat stöd för ungefär en tredjedel av den totala satsningen.

– Vi gjorde bedömningen att Fal-sats investering kommer att bidra till tillväxt av näringslivet i Västernorr-land. Det är alltid en förutsättning för

att vi ska bevilja finansiellt stöd, säger Charlotte Ehinger som arbetar som handläggare på landstinget.

– Nu ser vi fram emot att följa utvecklingen hos Falsat och våra övriga stödmottagare. ♥

FAKTA
Statliga medel fördelas till företag i länet

Syftet med företagsstödet är att skapa regional utveckling och tillväxt. Stöd kan beviljas till företag som skapar varaktig sysselsättning, bedöms få långsiktig lönsamhet och bedrivs på marknadsmässiga villkor. Företagsstödet består av statliga medel som Landstinget Väster-norrland fördelar.

Vill du söka företagsstöd? Läs mer på www.lvn.se/foretagsstod

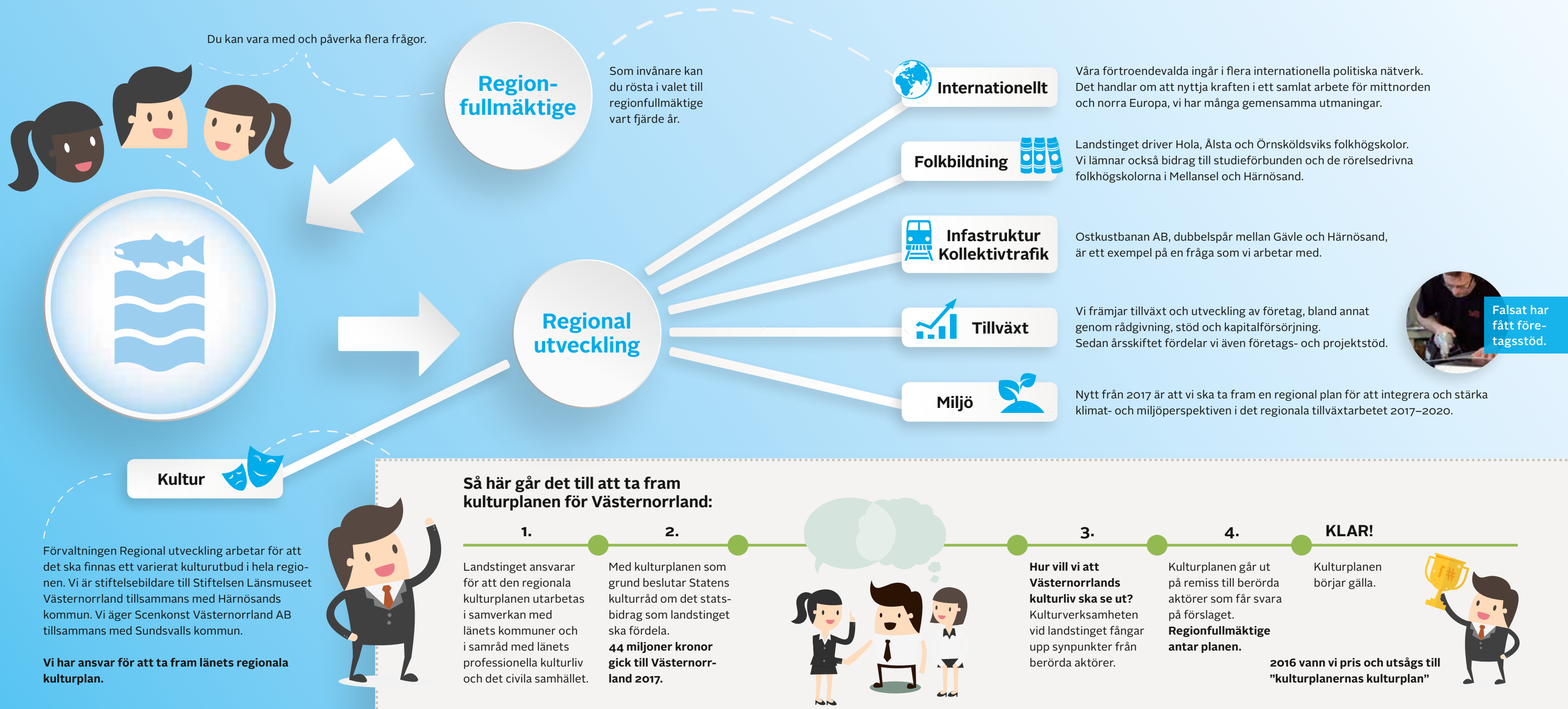
Landstinget ska jobba för

Sedan 1 januari 2017 är Landstinget Västernorrland ansvarig för länets plan för transporter, företags- och projektstöd samt att planera för kommande tillväxtinitiativ i regionen. Det är ett så kallat statligt ansvar där medel från staten går via landstinget till berörda företagare eller projektägare. Befolkningstillväxt, arbetsmarknad och kompetensförsörjning är viktiga frågor. Vi vill ju leva i ett attraktivt län med goda pendlings- och studiemöjligheter, bra arbetsmarknad och tillväxt.

regional utveckling

Kulturplan Västernorrland togs fram i samverkan med många andra aktörer i länet för några år sedan. På samma sätt ska vi nu jobba med fler frågor, vi vill göra det bästa för länets utveckling och för invånarna.

Största delen av verksamheten inom Regional utveckling finansieras genom EU-bidrag och statliga medel. Det är också ett uppdrag som alla landsting och regioner i hela Sverige har.



Landstinget testar **nya grepp** för PRAO

Att locka fler unga att söka sig till vårdyrken är viktigt för landstingets framtida personalrekrytering. Därför testar vi nya grepp för högstadiets PRAO-veckor. Under PRAO-perioden får eleverna chansen att se många olika verksamheter och yrken under en och samma vecka.

– Tidigare hade vi mer traditionell PRAO där enskilda avdelningar tog emot PRAO-elever under en vecka. Eleverna fick ”hänga med” och utfallet blev olika. Vissa elever fick göra väldigt mycket och andra för lite, berättar HR-strategen Anna Hemmingsson.

Med det nya upplägget har landstinget skapat en ”resa genom vården” där PRAO-elever från årskurs 8 och 9 får prova på olika verksamheter och ges en bra inblick i landstingets olika delar.

PRAO-veckan genomförs i samverkan med berörda kommuner där eleverna under sin ”vård- och omsorgs-vecka” får prova på olika verksamheter inom såväl kommunens som landstingets hälso- och sjukvårdsverksamhet.

Konceptet används vid de tre sjukhusen i Sollefteå, Sundsvall och Örnsköldsvik.

– Vi prioriterar praktik framför teori och det märks på utvärderingarna att eleverna som får göra en PRAO-vecka hos oss uppskattar upplägget och tycker det är intressant, säger Anna Hemmingsson.

De utvärderingar som alltid görs efter en PRAO-vecka visar att hela 95 procent av eleverna har en mer positiv bild av hälso- och sjukvården efter sin PRAO-vecka och många kan tänka sig en framtid inom något vårdyrke.

– Det här är guld värt för oss i vårt framtida arbete för att rekrytera personal. När eleverna får en positiv upplevelse av hälso- och sjukvården får vi ju positiva ambasadörer som berättar gott om såväl vår verksamhet som de olika yrken som finns, konstaterar Anna Hemmingsson. ♥



Rebecka Eriksson och Sara Lundgren.

Lärlingsprogram **lockar unga** till tandvårdsyrken

Folktandvården har startat ett lärlingsprogram för att locka unga till tandvården. Ett koncept som visat sig vara framgångsrikt.

I höstas började nio ungdomar i landstingets lärlingsprogram. Två av dem har i vår påbörjat studier på tandläkarprogrammet och två planerar att börja studera till tandhygienist till hösten.

– Vi började för ett antal år sedan fundera på hur vi kan attrahera ungdomar från länet att utbilda sig till bristyrken inom tandvården, säger Annri Vesterlund, tandvårdsdirektör.

Lärlingsperioden inleds med att man går igenom hygienrutiner, sekretess, hur folktandvården och landstinget är uppbyggt, regler och föreskrifter och annan viktig information.

Sedan har ungdomarna fått prova på att arbeta med olika sysslor inom tandvård. De har också tillsammans varit till Umeå som är den närmaste ort där det finns utbildningar till tandläkare, tandsköterska och tandhygienist.

– Det är kul att flera som deltagit i lärlingsprogrammet valt att utbilda sig till ett tandvårdsyrke. Ibland kan det vara lättare att ta det steget när man fått insyn i hur vi arbetar, säger Annri Vesterlund.

Folktandvården håller under studietiden kontakt med de som börjar plugga och erbjuder jobb under sommaren. Förhoppningsvis kommer de sedan tillbaka färdigutbildade om några år. ♥



Foto: Håkan Nordström

Vården ska bli **oberoende** av inhyrd personal

Om två år ska hälso- och sjukvården vara oberoende av inhyrd personal. Det är en gemensam satsning som nu görs i alla regioner och landsting och måldatum är satt till den 1 januari 2019.

För patienter blir fördelarna en bättre kontinuitet i vården och det bidrar till en tryggare vård med högre kvalitet och lägre kostnader. Med egna medarbetare istället för inhyrd personal blir förutsättningarna bättre för en god arbetsmiljö och ett långsiktigt utvecklingsarbete på landstingets arbetsplatser.

– Det är viktigt för både patienter och medarbetare att vården blir oberoende av inhyrd personal. En fördel är att alla landsting och regioner gör gemensam sak för att nå ett oberoende, säger Per Viklund, projektledare i Landstinget Västernorrland.

För att nå målet till den 1 januari 2019 har det tagits fram åtgärder inom flera olika områden. Arbetsmiljö, rekrytering, ersättningsfrågor, samarbete inom och mellan landsting/regioner och nya arbetssätt är några exempel.

Ett exempel på nya arbetssätt kan vara när sjukgymnaster eller distriktssköterskor tar hand om vissa uppgifter som traditionellt har utförts av en läkare. Då kan kunskap hos olika yrkeskategorier användas på bästa sätt genom en förändrad arbetsfördelning. ♥

Rekrytering av **tandhygienister** från Portugal

Fem tandhygienister som rekryterats från Portugal har under våren börjat på tandvårdskliniker i Sundsvall och Matfors och ytterligare en kommer nu i sommar.

I Portugal finns ett överskott av utbildade tandhygienister vars utbildning motsvarar den i Sverige.

– Tandhygienister i Portugal har i dag svårigheter att få jobb i hemlandet och har därför erbjudits att komma hit och jobba eftersom vi har en brist inom denna yrkesgrupp, säger Annri Vesterlund, tandvårdsdirektör.

I september besökte åtta tandhygienister från Portugal Sundsvall med omnejd. Av dessa var det sedan sex som bestämde sig för att ta steget och flytta hit.

I samarbete med Eures, Arbetsförmedlingens avdelning för utlandsrekrytering, reste representanter från Folktandvården till Portugal i början av juli förra året. Där träffade och intervjuade de ett antal tandhygienister. De som anmälde sitt intresse för att eventuellt flytta till Västernorrland för att arbeta inom Folktandvården bjöds in för ett besök.

– Här fick de information om bland annat svensk arbetsmarknad, arbetslöshetsförsäkring, arbetstider



och arbetet som tandhygienist, säger Annri Vesterlund.

Efter 18 veckors studier i svenska språket på plats i Lissabon kom de till Sverige i början av april och fortsatte språkstudierna här parallellt med arbete på tandvårdsklinikerna. ♥

Sommartips för hela sommaren

Ska du vistas mycket i solen eller har du bett som kliar? Behöver du reseråd inför din utlandsresa? På 1177 Vårdguiden finns artiklar, filmer och länkar som du kan ha nytta av under hela sommaren.

Läs mer på www.1177.se/sommar

Sommarens service och öppettider

Några av våra verksamheter har begränsad aktivitet under sommarperioden.

På www.1177.se/vasternorrland finns information om sommarens service och öppettider.



Dygnet runt!

Ring telefonnumret 1177 för råd om vård

1177 är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning. Du kan ringa dygnet runt. Sjuksköterskorna som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och vägleder till lämplig vårdmottagning när det behövs.

1177 Vårdguidens e-tjänster förenklar din vardag

Via e-tjänsterna på www.1177.se kan du på ett enkelt och säkert sätt kontakta vården – dygnet runt. Du kan till exempel ställa en fråga, boka och omboka tid, förnya recept eller se dina läkemedel.

Folktandvården låter dig välja en tid som passar

Folktandvårdens kliniker har nu börjat kalla sina patienter på ett nytt sätt. Du får ett sms eller brev där du uppmanas att gå in på www.1177.se och sedan logga in via e-tjänsterna och välja en tid som passar dig.

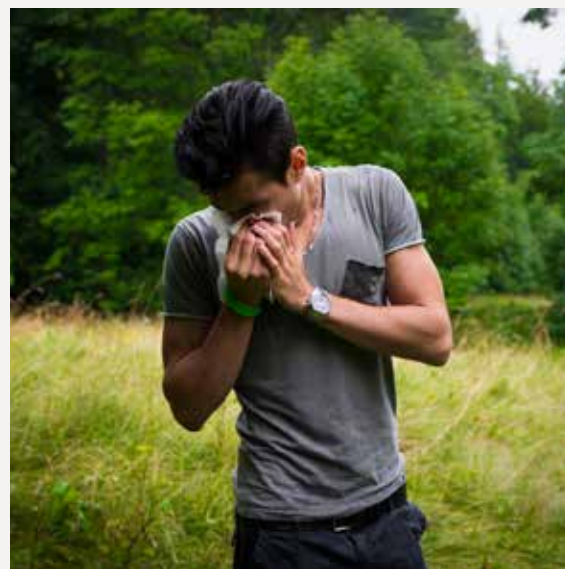
Pollenallergi

Under vår och sommar får ungefär en femtedel av alla tonåringar och vuxna pollenbesvär. Besvären börjar oftast i skolåldern eller i tidig vuxen ålder och avtar ju äldre du blir.

Du bör söka vård om:

- receptfria läkemedel inte hjälper
- små barn har pollenbesvär
- du har astmasymtom med andningsbesvär eller hosta
- du får besvär från luftrören med hosta när du tränar
- du har allergibesvär under hela året.

Läs mer på www.1177.se/pollenallergi



Samtal minskar inställda operationer

Dagkirurgi är ett komplicerat maskineri där minsta avvikelse kan leda till att operationen inte kan genomföras. En faktor för sena strykningar av operationer är patienter som förberett sig fel. Dagkirurgin i Sundsvall hoppas kunna minska detta i ett nytt projekt.

Ett par dagar innan operationen rings patienten upp; har man läst igenom och förstått operationsförberedelserna, är proverna tagna och finns det några frågor? – Av dem som står i kö ringer jag ungefär hälften. De senaste fyra månaderna har jag fångat ett flertal som utan mitt samtal inte förberett sig korrekt och 32 patienter som av olika skäl inte var aktuella för operation längre. I flera fall har vi kunnat kalla en annan patient istället, berättar Hanna Borgström, sjuksköterska och anställd i projektet.

Dyrt för samhället

Uppringningen av patienter är ett drygt årslångt projekt men behovet och effekten av samtalen syns redan. – Det tar tid att förbereda en operation och kalla hit en annan patient. Avbokar patienten för sent eller kommer

hit fel förberedd står vi med en tom operationssal och ett team av kirurger och övrig personal utan arbete. Samtidigt går någon annan hemma och väntar på operation. Rent samhällsekonomiskt är det mycket kostsamt, säger Maria Karlsson, enhetschef på dagkirurgin.

Patientens ansvar

För att kunna opereras måste man vara i övrigt frisk och ha förberett sig rätt. Det kan gälla provtagningar, att vara fastande och att ha skickat in hälsodeklarationen. – Öppna brevet från landstinget med kallelsen i, och läs det. Där får du information om allt du behöver veta inför operationen. Hör av dig i god tid om det inte längre är aktuellt med operation. Är det något du inte förstår eller funderar över, ring och fråga, avslutar Hanna Borgström. ♥



Maria Karlsson och Hanna Borgström arbetar för att minska antalet inställda operationer.



Karin Andersson och Heléne Bjarte, sjuksköterskor på dagkirurgin, tar en pratstund med patienten Svea.



Barnmorska hela vägen – ett spännande forskningsprojekt

I Sollefteå startades nyligen ett treårigt projekt där mödrahälsovården, förlossnings- och BB-vården tillsammans med ett forskningsteam utvecklar ett nytt sätt att arbeta. Målet är att hitta en arbetsmodell som ger ökad trygghet och stöd för blivande mammor i glesbygd.

Projektet "Barnmorska hela vägen" har planerats under en längre tid och blev verklighet den 1 februari i år. Det är inte en ersättning för den stängda förlossningen i Sollefteå, men behovet av det här sättet att arbeta blev större i och med stängningen.

I projektet arbetar fem erfarna barnmorskor som tillsammans utvecklar en arbetsmodell för att uppnå kontinuitet genom hela vårdkedjan; under graviditet, förlossning och eftervård.

Förutom barnmorskornas arbete ingår forskning i projektet. Forskningsledare är professor Ingegerd Hildingsson, verksam vid både Mittuniversitetet och Uppsala universitet. Med sig har hon en internationell forskargrupp som ska utvärdera sättet att arbeta med modellen i glesbygd, det vill säga där avståndet till förlossning är relativt långt.

Förlagan till projektet återfinns i Australien under namnet Caseload midwifery.

– Vi utgår från Caseload-modellen som har visat sig vara en bra vårdform för kvinnor, bra för personal och ett mer hållbart sätt att arbeta, säger Ingegerd Hildingsson.

Personlig barnmorska

Caseload-modellen innebär att en barnmorska har huvudansvaret för all vård under graviditeten, stödjer vid

förlossningen och tar hand om eftervården av mor och barn. Målet är att de blivande föräldrarna så långt som möjligt får möta samma barnmorska.

– Det här är en vårdform som växer snabbt i världen och vi ser den i Danmark, Australien, England och Nya Zeeland. I Sverige är vi först ut att göra detta i ett glesbygdsmråde, berättar Ingegerd Hildingsson.

Projektet vänder sig inte till alla blivande mammor utan riktar in sig på ett urval av de som bor inom Sollefteå/Kramfors upptagningsområde. Inbjudan till projektet ges i samband med inskrivningen i mödrahälsovården.

Forskning i nära samarbete

Forskningen pågår under hela projektet och forskningsgruppen är delaktig och påverkar arbetet tillsammans med barnmorskegruppen. Det blir forskning ur ett inifrån-perspektiv där man under projektets gång provar sig fram för att hitta den egna optimala modellen.

Arbetet har nu varit igång i några månader och den första födseln är beräknad till augusti. Efter det beräknas upp till femton födselar per månad under resterade projekttid.

– Med det nya sättet att arbeta hoppas vi att vi får trygga och nöjda föräldrar och att vi får barnmorskor som stannar länge på sina jobb, säger Ingegerd Hildingsson. ♥

Ingegerd Hildingsson.

Ny analysmetod **minskar livmoderhalscancer**

Livmoderhalscancer har ett långt förstadium innan cancer är ett faktum. Med en förfinad analys kan fler cellförändringar hittas i tid innan de utvecklats till cancer.

Cellförändringar på livmoderhalsen orsakas av en infektion av HPV-virus (Humant Papillomvirus) vilken oftast läker av sig själv. De kvinnor som inte läker ut sin virusinfektion är de som riskerar att få livmoderhalscancer.

Nytt vårdprogram

Nu införs ett nationellt vårdprogram mot livmoderhalscancer som innebär att cellprovet för kvinnor i vissa åldrar kompletteras med en HPV-analys. Denna analys letar efter HPV-typer som kan ge cellförändringar. Med den nya rutinen kan dessa HPV-typer upptäckas och provet kan då undersökas ytterligare för att se om viruset har lett till cellförändringar eller inte.

– Provtagningen för kvinnorna genomförs precis som tidigare, men

genom den nya rutinen kan vi hitta dem som löper större risk att drabbas av cellförändringar, säger Anna Enander, överläkare på kvinnokliniken i Sundsvall.

Vaccination skyddar

Vaccinationen mot HPV som ingår i barnvaccinationsprogrammet ger ett ökat skydd mot livmoderhalscancer, men det är viktigt att fortsätta lämna cellprov även efter vaccination. De kvinnor som insjuknar i cancer är oftast de som inte går på sina kontroller regelbundet.

– Vi vill att så många som möjligt kommer på sitt cellprov eftersom det är ett utmärkt sätt att skydda sig mot livmoderhalscancer, avslutar Anna Enander. ♥

”Vi vill att så många som möjligt kommer på sitt cellprov”

Anna Enander.



FAKTA Cellprovsscreening

Med cellprovsscreeningen har antalet fall av livmoderhalscancer minskat med nästan 70 % sedan 1960-talet då cellprovet infördes. Fortfarande insjuknar dock 450 kvinnor varje år i Sverige i livmoderhalscancer och 150 av dem dör varje år i sjukdomen. Socialstyrelsens analys visar att den föreslagna screeningmetoden skulle leda till 60 cancerdiagnoser färre per år och att drygt 30 liv per år kan räddas genom att man upptäcker livmoderhalscancer i ett tidigare skede.





”Jag har fått två bilder av mitt hjärta med mig hem, dem borde jag rama in. Den ena visar att två av mina kärl var helt igensatta. Den andra visar kärlen efter behandlingen där blodet strömmar fritt igen.”

Tommy efter hjärtinfarkten: ”Nu mår jag ännu bättre än förut!”

Tommy Sjölin blev sjuk under en semesterresa i Vietnam i januari i år. Han trodde det var kärlnkramp. Väl hemma i Sundsvall konstaterades att han haft en hjärtinfarkt och han fick genomgå en PCI-behandling. Nu mår han bättre än på många år och lever livet fullt ut.

Tommy beskriver hur han i Vietnam plötsligt fick kraftiga bröstsmärtor och att han inte vågade gå och lägga sig.

– Jag sa till frugan att om jag somnar nu så vaknar jag aldrig igen.

De sökte upp ett närbeläget sjukhus. Där var mycket smutsigt och kackerlackor överallt. Han fick träffa en läkare som plockade fram en gammal EKG-apparat och till

sist lyckades få fram en EKG-remsa. Läkaren misstänkte kärlnkramp och skickade hem Tommy till hotellet med några tabletter som troligen var nitroglycerin. Med hjälp av dem klarade han sista semesterveckan.

Vården på hemmaplan kändes trygg

När vi besöker Tommy på hans arbetsplats har det gått två månader sedan han skrevs hem från sjukhuset i Sundsvall. Han är fascinerad över vilken bra vård han fått.

– När jag kom in på akuten och berättade att jag hade tryck över bröstet så satte maskineriet igång. Jag fick uppleva hur allt gick som på räls. Alla visste exakt vad de skulle göra. Jag kände mig trygg från första stund och kände att nu har jag kommit till rätt ställe.

På akuten såg man snabbt att Tommy fått en hjärtinfarkt och behövde en PCI-behandling. Han kunde följa hela behandlingen på en skärm samtidigt som läkaren berättade vad som hände. Direkt efter behandlingen kände han sig helt återställd och kunde snart skrivas ut.

– Jag åkte tillbaka till jobbet samma dag som jag fick åka hem från sjukhuset, det fanns liksom ingen anledning att åka hem och vara sjukskriven. Jag är väldigt glad och tacksam för all hjälp jag fått, avslutar Tommy. ♥



FAKTA Koll på hjärtat

EKG, elektrokardiogram, är en metod att illustrera hjärtats elektriska aktivitet. Med elektroder på bröstkorgen registreras elektrisk aktivitet från hjärtmuskeln som åskådliggörs i ett diagram som kallas EKG.

Koronarangiografi, röntgenundersökning av hjärtats kranskärl. Utförs för att upptäcka eventuella förträngningar och stopp i hjärtats blodkärl.

PCI, perkutan koronar intervention, är en behandlingsform där man går in med en millimetertunn slang via ett blodkärl i armen eller lumsken och vidare upp till hjärtats kranskärl. Eventuella förträngningar eller stopp i kärlet vidgas med en liten ballong samtidigt som ett tunt nät, så kallad stent, lämnas kvar i kärlet för att hålla det öppet. Allt sker via den tunna slangen i armen under lokalbedövning.

PCI-behandlingar *räddar liv* dygnet runt

I Västernorrland får invånare som drabbats av hjärtinfarkt eller instabil kranskärlssjukdom behandling på sjukhuset i Sundsvall, med ballongvidgning av hjärtats kranskärl, så kallad PCI, alla dagar dygnet runt.

Oavsett vilken dag och tid på dygnet man blir sjuk finns möjlighet att bli behandlad med PCI. Under 2016 gjordes 800 PCI-behandlingar och 1500 röntgenundersökningar av kranskärl.

– De flesta ingreppen vi gör är akuta i samband med akut hjärtinfarkt eller strax därefter, berättar Per Blomström, länsverksamhetschef i kardiologi.

Jämlik vård i länet

Sedan mars i år sänds EKG från ambulansen direkt till hjärtintensiven i Sundsvall för tolkning om patienten har bröstsmärtor. Oavsett var ambulansen befinner sig i länet tolkar alltså hjärtintensiven i Sundsvall patientens EKG. Vid behov påbörjas behandling redan i ambulansen medan

patienten transporteras till närmaste PCI-centra, det vill säga till Sundsvall eller Umeå. ♥



Goda betyg för hjärtsjukvården



Hjärtsjukvården vid sjukhuset i Sollefteå har flera gånger de senaste åren fått utmärkelser för sitt arbete med kvalitetsregister.

Nu senast har hjärtsjukvården i Sollefteå placerats på en delad tredje plats av alla sjukhus i hela Sverige.

– Det är naturligtvis roligt att vi uppmärksammas för den vård vi ger och att vårt förbättringsarbete ger resultat, säger hjärtsjuksköterskan Agneta Ramén vid sjukhuset i Sollefteå.

Swedehearts kvalitetsregister är det största kvalitetsregistret i Sverige och gör sina bedömningar utifrån elva olika kvalitetsindikatorer för såväl akutvård som eftervård inom hjärtsjukvården.

Ett år efter en hjärtinfarkt följs patientens levnadsvanor upp så som rökning, motion och kost. Blodfetter och blodtryck kontrolleras så att de ligger på rätt nivå. Detta framgångsrika arbete med uppföljning har Sollefteå också fått en utmärkelse för. ♥

Regelbunden simulering ökar patientsäkerheten

Akutmottagningen på sjukhuset i Sundsvall är unik i Sverige med att öva traumasimulering tillsammans med röntgenpersonal. Var tredje vecka året runt tränas olika scenarion.

På ett strukturerat sätt övar personalen tillsammans omhändertagande av akut sjuka barn, traumapatienter och så kallade medicinlarm. Det har i sin tur lett till stora tidsvinster vid röntgenundersökningar, bättre kommunikation och ett effektivare teamarbete.

Tid för reflektion

Det räcker inte med att bara öva simuleringar. För att åstadkomma ett

effektivt lärande krävs också reflektion över det man just varit med om.

– Personalen samlas efter det första fallet och går igenom och tittar på den film som man spelat in under scenariot. Alla deltagare får komma till tals och reflektera kring övningen. Instruktorerna återkopplar vad som gick bra och vad som kan förbättras till nästa gång. Sedan kör man ett nytt "case", berättar anestesijuksköterskan Andreas Solberg.

För att det ska bli så verklighetstroget som möjligt sker övningarna sedan några år tillbaka i akutens traumorum.

Avancerad utrustning

Vid simuleringarna används bland annat monitoreringsutrustning och mjukvara som gör det möjligt att koppla ultraljudsbilder till det aktuella fallet.

– Det här höjer patientsäkerheten avsevärt. Man kan jämföra med piloter som simulerar en gång per år för att flyga flygplanen säkert och då jobbar vi ju med människors liv och överlevnad. Klart att vi ska öva, och att vi ska öva ofta, säger Andreas Solberg. ♥



FAKTA Trauma

Personal i ambulanstransporten och på akutmottagningen gör tillsammans en bedömning om ett traumateam med olika kompetenser behövs för att behandla patienten. Cirka 400 traumalarm per år tas om hand på akutmottagningen vid sjukhuset i Sundsvall.



Distriktssköterska Ulrika Mähler vid Hälsocentralen Ankaret i Örnsköldsvik har fått motta certifikat från Sinoba.

Kontinensmottagningen vid Hälsocentralen Ankaret certifierad

Kontinensmottagningen vid Hälsocentralen Ankaret i Örnsköldsvik har certifierats av Sinoba, föreningen för kunskap om urininkontinens och blåsproblem.

Det är den femte mottagningen i Sverige och den tredje hälsocentralen i landet som visat att man uppfyller Sinobas tankar om ett gott bemötande av patienter med inkontinens och blåsrelaterade problem.

I höstas blev kontinensmottagningen vid kvinnokliniken i Sundsvall certifierad vilket innebär att Västernorrland nu har två mottagningar som uppfyller Sinobas kriterier.

HBTQ-certifierad mottagning inom psykiatri

Den vuxenpsykiatriska mottagningen i Örnsköldsvik har under våren blivit HBTQ*-certifierad. Alla medarbetare på mottagningen har genomgått utbildningen i RFSL:s (Riksförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoners och queeras rättigheter) regi om HBTQ-frågor och "rätten att vara du" för att förbättra såväl arbetsmiljö som bemötande. Målet är en miljö där alla känner sig välkomna.

Lokalerna är numera uppmärskade med certifieringssymbolen.

*) HBTQ är ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, trans- och queerpersoner.



Enklare parkering vid länets sjukhus

För att underlätta för besökare till länets sjukhus har möjlighet att betala parkeringsavgift med SMS eller via app införts. Med det nya systemet kan parkeringstiden förlängas eller förändras utan att du behöver gå till en parkeringsautomat – smidigt när du inte vet hur lång tid ett besök kommer att ta. Precis som tidigare kan du även betala parkeringsavgift med kort eller mynt.

Vid parkeringsautomaterna finns informationsskyltar för hur du går tillväga för att nyttja tjänsten och applikationen. Där finns även ett supporttelefonnummer att ringa om du behöver hjälp med SMS-tjänsten eller appen.

Prenumerera på vårt

digitala nyhetsbrev

om regional utveckling!

www.lvn.se/nyhetsbrev

När du vill nå

Landstinget Västernorrland

Landstinget Västernorrland

Storgatan 1, 871 85 Härnösand.

☎ 0611-800 00 🌐 www.lvn.se

@ landstinget.vasternorrland@lvn.se

Hitta din hälso-/vårdcentral

🌐 www.1177.se/hitta-varld/vasternorrland

Sjukvårdsrådgivning

☎ 1177

🌐 www.1177.se/vasternorrland

Hitta din tandvårdsklinik

🌐 www.1177.se/hitta-varld/vasternorrland

Sjukresor

☎ 0611-804 02

🌐 www.1177.se/sjukresor

Sjukresor med buss och tåg är gratis.

Tolktjänst för hörselskadade

☎ 0611-846 40

☎ 0611-846 39 (texttelefon)

🌐 www.lvn.se/horselvarden

@ tolkcentralen@lvn.se

Other languages

Information about health care, rules and patient rights translated into 25 languages can be found at:

🌐 www.1177.se/other-languages

Information in English about the County Councils areas of activity can be found at:

🌐 www.lvn.se/in-english

In need of an interpreter for your medical appointment? Talk to the health care staff when you make your appointment.

I nödsituation, ring SOS Alarm

☎ **Ring 112** om du är allvarligt sjuk eller skadad.

www.lvn.se



**Landstinget
Västernorrland**