



**SJUKSKÖTERSKOR  
ÄR NYCKELN  
TILL VÅR HÄLSA**

SPECIALIST  
SJUKSKÖTERSKA



**Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus**

Director-General  
 World Health  
Organization

**”Nurses are not a cost, they are an investment that pays a triple return for health, gender equality and economic growth,”**

**”The world must hear their voices and their stories.”**

**Foto framsida:** ”Mitt namn är Jenny Karlsson och jag arbetar som specialistsjuksköterska i kirurgisk vård på kirurgisk vårdenhets 39 på Universitetssjukhuset i Örebro. Kirurgisk omvårdnad är mer än att bara lägga om operationssår, dela ut mediciner, hålla handen eller att stå där varm och trygg när det stormar. Kirurgisk omvårdnad kräver en holistisk blick, empati, lyhördhet, kunskap och handlingskraft. Därför älskar jag mitt yrke.”

---

### **Produktionsfakta**

**Text:** Irene Wanland

**Utgivare:** Svensk sjuksköterskeförening

**Grafisk form:** Losita Design AB

**Tryck:** Åtta45, Järfälla, 2020

**ISBN:** 978-91-85060-43-6

**2020** är utsett till  
sjuksköterskans och  
barnmorskans år av WHO,  
World Health Organization

## FÖRORD

### Sjuksköterskor är nyckeln till vår hälsa

WHO har utsett 2020 till sjuksköterskans och barnmorskans år. Beslutet motiveras av att sjuksköterskors och barnmorskors arbete är avgörande för såväl hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder som vård. Året syftar till att erkänna, uppskatta och åtgärda sjuksköterskors och barnmorskors utmanande förhållanden. Det är också en hyllning till Florence Nightingales 200-årsdag 12 maj 2020.

Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, generaldirektör för WHO, anser att utan sjuksköterskor kommer WHO aldrig att uppnå de globala hälsomålen eller en global hälsa för alla. Det är bakgrunden till att WHO uppmanar världens länder att efterfråga sjuksköterskornas kompetens och inflytande i hälso- och sjukvårdspolitiken.

Det finns cirka 43 miljoner personer som arbetar som hälso- och sjukvårdspersonal i världen. Av dessa är cirka 50 procent sjuksköterskor och barnmorskor. WHO vill med detta år även uppmärksamma att en mycket stor majoritet utgörs av kvinnor.

Detta år blir ett angeläget år för sjuksköterskor. Vi kan vara stolta över att WHO erkänner den stora betydelsen av vår kompetens och våra insatser. Budskapet behöver spridas på arbetsplatser, i opinionsarbete och bland vänner.

Svensk sjuksköterskeförening kommer att arbeta hårt för att Sveriges politiker och vårdgivare lyssnar på WHO och vidtar kraftfulla åtgärder för att sjuksköterskor får goda förutsättningar att utöva sin profession för att ge god, jämlik och säker vård.

### **Ami Hommel**

*Ordförande*

Svensk sjuksköterskeförening



**Vi grät båda två, relationen  
kan bli väldigt stark.**



# SMÅ STEG MOT MINSKAD SMÄRTA

## Anna Unneby

Smärtsjuksköterska, ortopedi, Norrlands universitetssjukhus, doktorand Umeå universitet

### **Hur arbetar du som sjuksköterska för att stödja patienten till en god hälsa?**

När jag träffar patienter med smärtproblematik försöker jag se deras eget perspektiv. Patienterna är vana vid att vi i vården ger besked om behandling och medicinering. Det är tyvärr mindre vanligt att någon tar sig tid att lyssna på patienten, om synen på skadan, sjukdomen och smärtan. Jag och patienten sätter upp mål, vad vill patienten kunna göra i framtiden? Ett långsiktigt mål kan vara att kunna gå i skogen och delta i älgjakten. Jag ber patienten att skriva dagbok över de små framstegen på vårdavdelningen.

Att kunna sitta på sängkanten eller äta själv kan vara första stegen på väg till en bättre hälsa och att nå det långsiktiga målet. Jag försöker få patienten att se och använda sina styrkor, att våga vara expert på sig själv. Min professionella roll finns där som stöd.

### **Vilken roll har din relation med patienten?**

Relationerna ser väldigt olika ut. Ibland träffar jag patienterna en gång, går igenom medicinering och pratar om hur patienten ser på sin livssituation. Men det händer också att relationen blir lång. Jag har telefonuppföljningar regelbundet, till exempel för dem som ska trappa ner sina smärtläkemedel. Visar att jag finns där som en trygghet och vägleder. En patient följde jag i ett och ett halvt år. När hon efter sin långa nedtrappning lämnade tillbaka sina sista opioidläkemedel till apoteket grät vi båda två. Relationen kan bli väldigt stark.

### **Vad är det viktigaste du behöver som sjuksköterska för att kunna bidra till en god hälsa för patienten?**

Lyhördhet för patientens mål och behov. "Vill du kunna gå ut och fika på stan? Bra, då kan vi börja så här". För framtiden hoppas jag på en större grundkunskap inom smärtområdet. Hur fungerar till exempel olika läkemedel på kroppens smärtsystem? Där behöver både läkare och sjuksköterskor mer kunskap.



**Vi pratar inte bara om hälsa  
utan om hur livet har varit.**



# KALLAR ALLA ÄLDRE TILL HÄLSOSAMTAL

## Ellenor Sörqvist

Specialistsjuksköterska vård av äldre, Lysekil.

### **Hur arbetar du som sjuksköterska för att stödja patienten till en god hälsa?**

Vi kallar alla över 75 år till ett hälsosamtal. Oftast ses vi på mottagningen men erbjuder även hembesök. Mycket olika saker kan komma fram vid de här samtalen. Till exempel kan en kvinna berätta att hon besväras av yrsel. Då kan vi gemensamt gå igenom hennes mediciner och jag kan se att hon har en för hög dos blodtrycksmedicin. Men det kan också vara att hon behöver öka sin fysiska aktivitet. I hälsosamtalet ser jag hur komplex situationen är, att alla har olika livsvillkor. Hälsosamtalet får ta tid. Jag möter ofta tacksamhet "ingen brukar ha tid att prata med mig". Att aktivt lyssna skapar tillit.

Jag kan få höra om ensamhet, minnesstörningar och fysiska problem. Då kan jag boka tid hos läkare, föreslå hemtjänst, arbetsterapeut, fysioterapeut eller tipsa om frivilligorganisationer. Så ger jag också alltid mitt direktnummer. "Du kan ringa när du behöver." Det ger större trygghet.

### **Vilken roll har din relation med patienten?**

Jag blir en fast kontakt för den äldre personen. Ringer ibland bara för att höra "hur mår du idag", visar att jag bryr mig. Det första hälsosamtalet är viktigt för att skapa ett långsiktigt förtroende. Då pratar vi inte bara om hälsa utan om hur livet har varit. Det kan utgå från en familjebild på väggen eller ett minne som kommer upp. En livsberättelse jag bär med mig i den fortsatta kontakten.

### **Vad är det viktigaste du behöver som sjuksköterska för att kunna bidra till en god hälsa för patienten?**

För att arbeta på det här sättet behövs kunskap, en specialistutbildning inom geriatrik och gerontologi. Det ger kunskapen som behövs. Man måste också ha ett intresse för, och tycka om, att arbeta med äldre människor. Erfarenhet är också viktig, inte minst för att kunna fungera som den samordningsansvariga i vården för den äldre. Dessutom tid och en rimlig arbetsbelastning förstås!



**Att stödja det friska kan för-  
bättra den psykiska hälsan.**





# SKAPAR ALLIANS MED PATIENTEN

## Henrika Jormfeldt

Professor omvårdnad Högskolan i Halmstad, specialistsjuksköterska och forskare i psykiatrisk omvårdnad

### Hur arbetar psykiatrisjuksköterskor för att stödja patienten till en god hälsa?

Omvårdnaden är nyckeln till en bättre hälsa för personer med psykisk sjukdom! Sjuksköterskor arbetar personcentrerat, ser hela patienten, inte bara diagnos och sjukdomsuttryck. Många med psykisk sjukdom lever ett torftigt, ohälsosamt liv. Då gäller det att möta patienten vänligt, omtänksamt och pedagogiskt.

Ibland kan det rent kroppsliga vara ingången till ett bra samtal. Till exempel att ta prover och sedan diskutera resultatet. "Detta händer med din kropp om du sitter stilla hela dagen eller röker." Jag vet flera exempel på patienter som motiverats att slutat röka efter samtal med sjuksköterskor. Att skapa en rörelse till bättre kroppslig hälsa, och stödja det friska, kan också förbättra den psykiska hälsan.

### Vilken roll har relationen med patienten?

Den är grunden för arbetet, helt avgörande. Det måste finnas en tillit mellan sjuksköterskan och patienten. Med den tilliten kan sjuksköterskan bedöma vad den enskilde patienten behöver. Det blir en allians som gör att patienten kan känna sig delaktig. Många med psykisk sjukdom är så vana vid att få negativ respons på brister och problem. Att mötas av tillit och uppmuntran kan ge resultat. Många vill lära sig mer om livet, inte bara om sjukdom!

### Vad är det viktigaste psykiatrisjuksköterskor behöver för att kunna bidra till en god hälsa för patienten?

Att genomföra motiverande samtal kan tyckas enkelt. Men det är långt ifrån enkelt. Sjuksköterskan behöver både kompetens och tid för att nå resultat. Teamarbetet är också viktigt, att man är flera kompetenser runt patienten. Med hälsoinriktning och social träning kan behovet av slutenvård minska. Beslutsfattare behöver mer kunskap om det hälsofrämjande arbetssättet. Ett sådant arbetssätt kan minska lidande och spara stora ekonomiska resurser. Det krävs större satsningar på hälsofrämjande och förebyggande öppenvård för att på sikt kunna minska behovet av och kostnader för den slutna vården.



**Ett delmål kan vara att kunna  
få på sig skorna och gå en  
promenad.**



# DIAGNOS VIKTIG VID SVÅRLÄKTA SÅR

## Linda Jervidal

Distriktssköterska, sårsköterska, Region Jämtland Härjedalen.

### **Hur arbetar du som sjuksköterska för att stödja patienten till en god hälsa?**

I mitt arbete som sårsköterska träffar jag patienter med svårläkta sår på vårdavdelningar, i primärvården, i hemmen och på särskilda boenden. Svårläkta sår är förknippat med nedsatt livskvalitet. Målet är förstås att såret ska läkas så snabbt som möjligt. Men det handlar också om att se patientens eget mål för behandlingen.

Ett delmål kan vara att kunna få på sig skorna och gå en promenad. Då kan vi arbeta med att försöka få ned svullnaden i benet med en kompressionsbehandling som är anpassad till just den patienten. Det viktigaste som grund för behandlingen är att ställa en diagnos, sår kan ha olika orsaker som kräver olika behandlingar.

### **Vilken roll har din relation med patienten?**

Att etablera en relation är viktigt eftersom patientens egen insats ofta är så central för att sårbehandlingen ska lyckas. Det kan handla om att de ska vara motiverade att använda kompressionsbehandling, att tänka på att äta rätt mat och att röra på sig.

Jag har aldrig bara ett möte med patienten utan följer upp med telefonsamtal eller ytterligare besök för att följa hur sår läkningen går. Då är det viktigt att utvärdera sår läkningen, vid behov ändra behandlingsstrategi och att se om livskvaliteten har förbättrats.

### **Vad är det viktigaste du behöver som sjuksköterska för att kunna bidra till en god hälsa för patienten?**

I mitt arbete är det förstås en stor kunskap inom sårområdet och en förmåga att ge en personcentrerad behandling. Men också en bra kommunikationsförmåga och bemötande. Ett bra samarbete med patient, anhöriga och de som ansvarar för patientens sårbehandling är också viktigt.

På längre sikt hoppas jag att vården ska bli bättre på att förebygga att sår uppstår och att antibiotika inte ges i onödan till patienter med svårläkta sår.



**Inför operationen finns  
rädsla och existentiell oro.**



# BEDÖMER PATIENTENS RISKFAKTORER

## Veronica Ramirez Johansson

Operationssjuksköterska, utbildningsledare, Karolinska Universitetssjukhuset.

### Hur arbetar du för att stödja patienten till en god hälsa?

Det handlar om att ge patienten god och säker omvårdnad i samband med operationen, att förebygga skador och komplikationer. Jag arbetar med att se den individuella patientens behov och vad det specifika ingreppet innebär. Vilka är patientens riskfaktorer för uppkomst av skador? Det kan till exempel vara risken för trycksår och nervskador. Då får man se till ålder, vikt, sjukdomar som kan försämra cirkulationen och operationens längd. Jag polstrar under utsatta kroppsdelar och ser till att patienten blir tryckavlastad i den utsträckning som det går. Ett annat exempel är vårt preventiva arbete för att förhindra sårinfektioner. Jag har ansvaret för att de hygieniska förutsättningarna är de bästa, att instrumenten och klädseln är sterila, att ventilationen fungerar och att dörren till operationssalen inte öppnas i onödan.

### Vilken roll har din relation med patienten?

Här handlar det främst om att inge trygghet och tillit. Inför operationen finns rädsla och existentiell oro. Under vårt korta möte före operationen kan man intuitivt känna vad patienten behöver. Jag frågar "Hur känns det? Fungerar det här?" En hand på axeln kan lugna men ibland vill patienten inte bli berörd. Även om jag är stressad får det inte märkas. Mötet ska ge en känsla av säkerhet och omtanke för patienten som ju utlämnar sig helt till operationsteamet.

### Vad är det viktigaste du behöver som sjuksköterska för att kunna bidra till en god hälsa för patienten?

Förmågan till god kommunikation är enormt viktig. Både att kommunicera med patienten inför operationen och med operationsteamet under operationen. Vi arbetar så nära varandra, inom någon meters radie. Kommunikationen måste fungera för att undvika missförstånd och i förlängningen vårdskador. Där fungerar operationssjuksköterskan som en ledare med koll på helheten. I framtiden kan jag önska att vi i större utsträckning kunde få mer tid att möta patienten både före och efter operationen, kunna ge extra stöd till de som behöver.



**Sömn är något som många ungdomar har problem med.**



# SAMTALAR MED UNGA OM HÄLSA

## Åsa Råhlén

Skolsköterska, Fischerströmska gymnasiet, Karlskrona

### **Hur arbetar du som skolsköterska för att stödja eleven till en god hälsa?**

Som skolsköterska har jag ett tydligt uppdrag i skollagen att främja hälsa. I gymnasiets första årskurs får alla elever en hälsoenkät att fylla i som sedan följs upp med ett enskilt samtal. Det handlar om levnadsvanor som mat, sömn, träning, psykiskt och fysiskt mående, rökning, alkohol och droger.

Visst ser det olika ut hur lätt det är att få till ett bra samtal. Men ofta känner jag att det finns en önskan hos eleverna att få tala om sitt liv. Enkäten blir ett första steg att reflektera över sitt mående och sina levnadsvanor.

Eftersom det är ungdomar jag arbetar med handlar det mycket om psykisk hälsa. Sömn är till exempel något som många har problem med. Vi har sömnskola där vi i grupp går igenom vad kroppen behöver för att må bra, hur viktig sömnen är för att klara av skolarbetet.

### **Vilken roll har din relation med eleven?**

Relationen har en jättestor betydelse, det gäller att få till goda möten för att nå framgång. Det finns de elever som inte vill öppna upp sig. Då gäller det att gå varsamt fram, göra tydligt att jag finns här för att hjälpa och försiktigt hitta en ingång till samtalet. Om vi inte lyckas nå varandra är det också avgörande att ha tillgång till ett team med andra yrken. Kanske kan en kurator ta över kontakten.

### **Vad är det viktigaste du behöver som skolsköterska för att kunna bidra till en god hälsa för eleven?**

För mig är det min erfarenhet, kunskap och att självständigt kunna göra bedömningar. Elevhälsoteamet är också oerhört viktigt, att ha andra engagerade yrkespersoner att bolla med. Som skolsköterska är det viktigt att kunna samverka med vårdnadshavare men även andra aktörer som ungdomsmottagning eller barn- och ungdomspsykiatri för att på bästa sätt kunna stödja eleverna till en bättre hälsa.

## Omvårdnad är sjuksköterskans ansvarsområde

Omvårdnad handlar om att stödja människor att förebygga ohälsa. Det handlar om att förbättra hälsan samt om att bevara den under hela livet. Det handlar också om ett av de viktigaste och allra finaste ansvar man kan ha – att med god omvårdnad stödja människor att leva det liv de vill leva.



### **Svensk sjuksköterskeförening**

Baldersgatan 1  
114 27 Stockholm  
Tel 08-412 24 00  
[www.swenurse.se](http://www.swenurse.se)

Svensk sjuksköterskeförening är sjuksköterskornas professionsförening. Vi är en ideell förening som företräder professionens kunskapsområde omvårdnad. I 110 år har vi tagit ansvar för och engagerat oss i omvårdnaden – i forskning, etik, utbildning och kvalitet – för patienternas, vårdens och hela samhällets bästa. Svensk sjuksköterskeförening är partipolitiskt obunden. Föreningen har i dag cirka 55 000 medlemmar.