

Patientnära *magasin*

Ett erbjudande till dig med kronisk sjukdom

**Trygg digital
kontakt**

Så arbetar vi med våra

Miljömål

Så arbetar vi tillsammans med
föräldrar och barn kring

**Hälsosamma
levnadsvanor**

Så arbetar vi tillsammans
med våra patienter kring

**Psykisk
ohälsa**



Cario



Innehåll

4	Inledning – att mäta kvalitet
6	Patienterna intar scenen
8	Så här tycker våra patienter
10	Så arbetar vi med – Diabetes
12	Så arbetar vi med – Hypertoni (høgt blodtryck)
14	Så arbetar vi med – KOL
16	Så arbetar vi med – Psykisk ohälsa
18	Capio Aktiv Träning
20	Patientsäkerhet
22	Vårt digitala utbud
24	Trygg digital kontakt med vårdcentralen
26	Barnhälsovård
28	Hälsosamma levnadsvanor
30	Miljömål

Årsrapport kvalitet

Ansvarig utgivare
Fredrik Gunmalm

Chefredaktör
Eva Westerman

Layout
Markus Lindeskär

Foto

Scott Andersson
Johanna Kassel
Michaela Barkensjö
Charlotta Wadenbrant
Pavel Koubek
Måns Holst
Markus Lindeskär

Tryck
Planograf

Gör det möjligt att bli bättre

”Hög kvalitet är när min diabetessköterska även tog tag i mitt besvär med värk i fingrar och sa; det här fixar jag, jag sätter upp dig direkt på en tid till läkare. Det är fin kvalitet som betydde mycket för mig. Små uppoftningar kan ge enorm effekt för en medmänniska.”

/Kvinna 72 år

Att arbeta med kvalitet är viktigt för oss – för att du som patient ska känna dig trygg, väl bemött och få rätt behandling efter dina förutsättningar.

Vi mäter kvaliteten på vården på många olika sätt, till exempel medicinska resultat som blodtryck, blodprover och lungfunktionsmätningar, hur du som patient upplever din hälsa och ditt besök hos oss, hur snabbt du kommer fram på telefon och hur mycket antibiotika vi skriver ut. Vi följer mätningarna noggrant och använder resultaten för att förstå hur vi kan göra vården bättre för våra patienter. I detta magasin vill vi berätta om hur delar av vårt kvalitetsarbete går till, för att du som patient ska få en inblick i hur vi arbetar och ta del av vad vi mäter.

Du kan bland annat läsa om hur vi arbetar med några av de vanligaste sjukdomarna: diabetes typ 2, hypertoni, KOL och psykisk ohälsa. Du får också veta hur du ska göra om du har synpunkter eller klagomål på vården, och hur vi arbetar med att minska risken för att något ska gå fel.

Barn som rör sig för lite och får för lite näringsriktig mat har ökad risk att drabbas av psykisk ohälsa samt kroniska sjukdomar i vuxen ålder. Våra barnavårdscentraler arbetar just nu med ett forskningsprojekt för att förebygga fetma hos barn, du kan läsa mer om projektet och hur vi arbetar med kvalitet på BVC på sidorna 26-29.

Du kan också ta del av vårt miljöarbete och hur vi arbetar för att begränsa förskrivningen av vissa läkemedel, minska energianvändningen, återanvända it-produkter och välja tåget framför flyget. Läs mer på sidorna 30-31.

Vi önskar dig intressant läsning!

Kort om kvalitet

Kvalitetsronder på vårdcentralen



Ungefär varannan vecka samlas personalen på våra vårdcentraler för att ha kvalitetsrund. Via ett datorprogram tar vi fram medicinska resultat för olika sjukdomsgrupper och diskuterar sedan behandlingar och vilka förbättringar man kan göra.

Patienten har ordet



Vi mäter regelbundet hur våra patienter upplever sitt besök hos oss genom korta enkäter. Ibland gör vi också längre intervjuer med olika patientgrupper för att förstå olika patienters behov bättre. Resultaten är viktiga för att se vilka förändringar som behöver göras på mottagningarna.

Tillgänglighet på telefon



Varje vecka gör vi uppföljningar av tillgängligheten på telefon. Vi tittar på hur stor andel av de som ringer som får svar inom rimlig tid samt om det har uppstått fyllda telefonköer.

Kvalitetsmätningar



För att kunna veta om den vård vi ger håller god kvalitet mäter vi regelbundet ett antal kvalitetsindikatorer: medicinska mått som blodtryck, blodprover och lungfunktionsmätning, hur patienten själv upplever sin hälsa och hur nöjd patienten är med sin vård. Mätningarna följs på flera nivåer och är till stor hjälp för att kunna se förändring över tid och jämföra olika mottagningar.

Nätverk



Inom Capio finns drygt 100 vårdcentraler och många medarbetare med kompetens inom sitt område. Vi har flera nätverk där läkare, specialistsjuksköterskor, psykologer och BVC-sjuksköterskor kan diskutera aktuella frågor och lära av varandra.

Goda exempel



När någon har lyckats extra bra med ett arbetssätt lyfter vi upp det genom att skriva om det på vårt intranät så att fler vårdcentraler kan ta del av nya goda idéer.



Så arbetar vi tillsammans med våra patienter

Patienterna intar scenen

Fyra lugna och fokuserade patienter står på scenen. Våra läkare och sjuksköterskor samlar sig nervöst inför mötet. Vad är nu detta? Omvända roller? Är det inte patienterna som nervöst samlar ihop sig i väntrummet och vårdpersonalen som lugnt och professionellt tar emot?



Margareta Danelius
Chefläkare Capio Sverige och
ordförande i Capios kvalitetsråd

Vi befinner oss på Capios managementmöte där ett 80-tal chefer arbetar med att skapa processer för sömlös vård, där patienter kan få hjälp från flera av våra vårdenheter utan att behöva "börja om". Ur patienternas synvinkel är detta en vård som känns självklar. Ur vår synvinkel är det ett knepigt pussel av informationsöverföring och samordning av tekniska system och avtal.

Patientpanelen ger oss synpunkter på våra förslag. Alla fyra har erfarenhet av sjukvård för egen del eller som närstående och vill använda sina erfarenheter för att förbättra sjukvården. De bidrar med frågor, råd, bakläxor och uppmuntran. Här har vi frigjort en kraft som kan hjälpa oss att utveckla en vård som inte bara blir bättre för just dem, utan för alla.

I Agera för säker vård – den nationella handlingsplanen för ökad patientsäkerhet som Socialstyrelsen har tagit fram – är **Patienten som medskapare** en av de fyra förutsättningar för säker vård. I handlingsplanen lyfts fram hur viktigt det är att patienterna är med i det systematiska förbättringsarbetet av sjukvården, inte bara i sin individuella vård.

Inom Capio arbetar vi numera med allt från patientpaneler till att ha med patienter i riskanalyser och skapa patientråd som bidrar till en enhets löpande utveckling. Nöjdhetsfrågor efter

kontakt är också ett sätt att samla patienternas skaparkraft. Vi arbetar mycket med de fria svaren, där många förslag till förbättring finns. Vi kompletterar med djupintervjuer. En annan typ av uppföljning kallar vi "Gör din röst hörd" och bjuder in patienter till att träffa ledningen för att ge återkoppling t. ex. efter genomgången operation.

Patienterna hjälper oss att lyfta blicken och se hur små förändringar kan ge stora effekter. De utmanar oss i att släppa det vi tycker är självklart. Deras blotta närvaro stimulerar oss att byta perspektiv. Studier har också visat att med patienter som medskapare blir sjukvården bättre, beslutsprocesser mer effektiva och utvecklingen går snabbare.

Capios kvalitetsråd, har med hjälp av det analysverktyg som hör till den nationella handlingsplanen, identifierat att **Patientens som medskapare** är en resurs som vi kunde använda mycket mera. Vi är fortfarande rädda för kritik och för att vi inte lever upp till patienternas förväntningar, men framför allt är vi osäkra på hur vi ska arbeta tillsammans med våra patienter. Detta är ett fokusområde för Capios kvalitetsråd och vi börjar förstås med att fråga patienterna!

A photograph of two women sitting closely together, laughing heartily. The woman on the left has grey hair and is wearing a white cable-knit sweater. The woman on the right has red hair and is also wearing a white cable-knit sweater. They are both looking towards the left of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

Patienterna hjälper oss att lyfta blicken och se hur små förändringar kan ge stora effekter. De utmanar oss i att släppa det vi tycker är självklart.

Så här tycker våra patienter

Det är viktigt för oss att veta vad våra patienter tycker om oss. Därför gör vi korta undersökningar några gånger per år där vi frågar våra patienter hur de upplevde sitt besök hos oss.

Undersökningarna består av ett antal frågor som kan besvaras via en pekskärm vid utgången, alternativt genom att scanna en QR-kod och komma direkt till undersökningen i mobilen. Resultatet från mätningarna följs noggrant för att kunna se förändringar över tid, och används som underlag för förbättringar på mottagningarna. Det hjälper oss också att se hur vi följer Patientlagen när det gäller frågor som information och delaktighet.

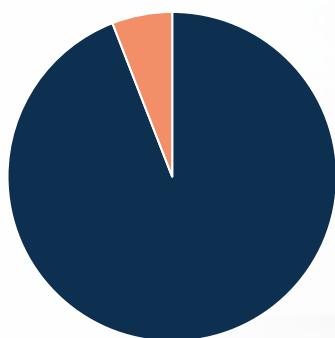


”Jag upplever att sjukgymnasterna tar sig tid att lyssna på mig, de bryr sig verkligen och är kunniga. Känns tryggt och lugnt att komma dit.”

Resultat från våra mätningar

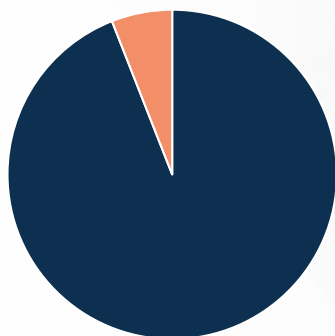
Januari till och med augusti 2022

Blev du bemött med medkänsla och omsorg?



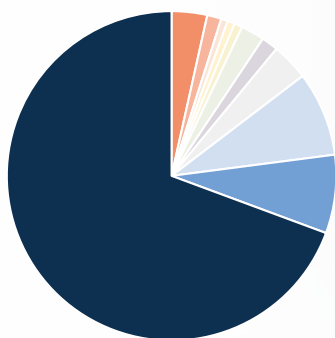
Alternativ	Procent	Antal
Ja	94,1%	33833
Nej	5,9%	2126
Totalt	100,0%	35959

Fick du tillräcklig information om din vård/behandling?



Alternativ	Procent	Antal
Ja	94,0%	33160
Nej	6,0%	2102
Totalt	100,0%	35262

Hur sannolikt är det att du skulle rekommendera den här enheten till någon i din situation? (Skala 0–10)



Alternativ	Procent	Antal
0	3,5%	1282
1	1,4%	513
2	0,7%	240
3	0,7%	261
4	0,8%	295
5	2,3%	850
6	1,6%	601
7	3,6%	1342
8	8,3%	3053
9	7,7%	2832
10	69,4%	25503
Totalt	100,0%	36772

Så arbetar vi tillsammans med våra patienter kring

Diabetes



Det finns två olika sorters diabetes: typ 1 och typ 2. På vårdcentralerna följer vi främst de patienter som har diabetes typ 2, som är den vanligaste formen. Vid typ 2-diabetes är det svårt för kroppen att hålla blodsockernivån i blodet tillräckligt låg. Symptomen till diabetes typ 2 kommer ofta smygande och kan därför vara svåra att märka.

Detta gör vi på diabetesmottagningen

På Capio Närsjukvårds vårdcentraler finns diabetesmottagningar där våra patienter får träffa en specialistutbildad diabetessjuksköterska och en läkare.

Detta gör vi

- Undersöker hjärta och lungor.
- Mäter blodtryck och blodsocker.
- Mäter vikt, längd och midjemått.
- Ger information och råd om mat, dryck, motion och hälsa.
- Hjälper patienterna att prova ut hjälpmedel som blodsockermätare och insulinpenna.
- Skriver ut läkemedel vid behov.

Målet med behandlingen är att du som patient ska må bra både nu och i framtiden. Vi arbetar bland annat med att förebygga komplikationer som hjärtinfarkt, stroke, njurskador, fotsår, ögonkomplikationer och nervskador.

Så följer vi kvaliteten för vår diabetesvård

Vi följer de riktlinjer Socialstyrelsen har satt upp för diabetesvård i Sverige. Det innebär bland annat att vi mäter samma värden hos alla patienter och regelbundet skickar resultaten till Nationella diabetesregistret. Informationen används till forskning för att förbättra diabetesvården. Det gör också att vi har möjlighet att jämföra oss med andra vårdgivare och själva gå igenom hur vi kan förbättra vården för våra patienter med diabetes.

För diabetes följer vi



**HbA1c-blodprov
(Långtidssocker)**



**Proteinuri
(äggvita i urinen)**



Blodtryck



Andel rökare



**Hur patienten
upplever resultatet
av sin behandling**



**Patientens
erfarenhet i
samband med
behandling och
besök**



När det gäller de medicinska måtten mäter vi hur stor andel av våra patienter som har dessa värden registrerade i sin journal. Vi mäter också hur stor andel av våra patienter som uppnår olika målvärden som är viktiga för att du som patient ska må bra. Att ha koll på dessa värden gör också att vi kan följa de patienter som inte uppnår målvärdena extra noga.

Vill du veta mer om våra resultat så kan du läsa om dem i Årsrapport – Kvalitet.

Maila supportkvalitet@capio.se så skickar vi dig ett exemplar.



Så arbetar vi tillsammans med våra patienter kring Hypertoni

Högt blodtryck (Hypertoni) innebär att det är ett förhöjt tryck i blodkärlen när blodet ska pumpas ut i kroppen. Det är vanligt att ha högt blodtryck utan att du känner av några symptom. En del kan känna av lindriga symptom som lätt huvudvärk och trötthet.

Detta gör vi på mottagningen

Många av Capio Närsjukvårds vårdcentraler har hypertonimottagningar där du får träffa en specialutbildad sjuksköterska med tillgång till läkare. Ofta går det att sänka blodtrycket genom att ändra livsstil. Ibland behöver man också behandla med blodtryckssänkande läkemedel.

Detta gör vi

- Mäter ditt blodtryck.
- Förskriver läkemedel för högt blodtryck.
- Erbjuder information och råd om hur du själv kan påverka ditt blodtryck genom din livsstil.



”Att få rätt vård är det viktigaste för mig. Upplever att läkaren såg och bekräftade mig, vilket betyder enormt mycket.”

/Kvinna 58 år

Så följer vi kvaliteten för vår hypertoniård

De två medicinska kvalitetsmått vi valt att följa för alla våra patienter med hypertoni är de faktorer som är starkast kopplade till risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar: blodtryck och rökvanor.

För hypertoni följer vi



Blodtryck



Andel rökare



**Hur patienten
upplever resultatet
av sin behandling**



**Patientens
erfarenhet i
samband med
behandling och
besök**



När det gäller de medicinska måtten mäter vi hur stor andel av våra patienter som har dessa värden registrerade i sin journal. Vi mäter också hur stor andel av våra patienter som uppnår olika målvärden som är viktiga för att du som patient ska må bra. Att ha koll på dessa värden gör också att vi kan följa de patienter som inte uppnår målvärdena extra noga.

Vill du veta mer om våra resultat så kan du läsa om dem i Årsrapport – Kvalitet.

Maila supportkvalitet@capio.se så skickar vi dig ett exemplar.





Så arbetar vi tillsammans med våra patienter kring

KOL

Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) är en sjukdom som påverkar luftvägarna och lungorna och gör det tyngre och svårare att andas. Sjukdomen utvecklas långsamt. Det går oftast att lindra besvären med behandling. KOL orsakas främst av tobaksrökning, men man kan också få KOL utan att ha varit rökare.

Detta gör vi på astma/KOL-mottagningen

På Capio Närsjukvårds vårdcentraler finns astma/KOL-mottagningar där våra patienter får träffa en specialistutbildad astma/KOL-sjuksköterska och en läkare.

Detta gör vi:

- Lungfunktionsundersökningar.
- Mäter syresättningen i blodet.
- Skriver ut läkemedel.
- Hjälper till med inhalationsteknik.
- Erbjuder hjälp att sluta röka.
- Ger råd och stöd kring träning.
- Ordnar med besök hos sjukgymnast och dietist om behov finns.

Målet med behandlingen är att du som patient ska vara så besvärsfri som möjligt och kunna justera dina mediciner själv.

Så följer vi kvaliteten för vård vid KOL

Vi följer de riktlinjer Socialstyrelsen har satt upp för vård vid astma och KOL i Sverige. Det innebär bland annat att vi mäter samma värden hos alla patienter och regelbundet skickar resultaten till Nationella luftvägsregistret. Informationen används till forskning för att förbättra vården vid KOL. Det gör också att vi har möjlighet att jämföra oss med andra vårdgivare och själva gå igenom hur vi kan förbättra vården för våra patienter med KOL.

För KOL följer vi



Lungfunktionsundersökning (spirometri)



Hur patienten upplever sin sjukdom (frågeformuläret CAT)



Försämringsperioder (exacerbationer)



Patientens erfarenhet i samband med behandling och besök



Andel rökare



När det gäller de medicinska måtten mäter vi hur stor andel av våra patienter som har dessa värden registrerade i sin journal. Vi mäter också hur stor andel av våra patienter som uppnår olika målvärden som är viktiga för att du som patient ska må bra. Att ha koll på dessa värden gör också att vi kan följa de patienter som inte uppnår målvärdena extra noga.

Vill du veta mer om våra resultat så kan du läsa om dem i Årsrapport – Kvalitet.

Maila supportkvalitet@capio.se så skickar vi dig ett exemplar.



Så arbetar vi tillsammans med våra patienter kring

Psykisk ohälsa

”Min psykolog ger mig en känsla av att det här kommer att ordna sig, vilket gör mig så glad och lättad. Han tar mig på allvar och tror på mig.”

/Kvinna 40 år

Det är vanligt att må dåligt eller känna sig ur balans ibland. Ibland kan det vara svårt att hantera sina känslor och tankar eller sitt beteende på egen hand. Då kan man få hjälp med hur man ska göra för att kunna må bättre igen eller förändra sitt beteende.

Så hjälper vi dig

På vårdcentralen arbetar en eller flera psykologer eller terapeuter. De kan till exempel hjälpa dig att hitta sätt att hantera dina tankar eller känslor, hitta nya perspektiv eller infallsvinklar på saker som händer i ditt liv eller saker du gör. De kan hjälpa dig att lägga upp en plan för hur du ska göra för att må bättre och hjälpa dig att ta beslut som håller i längden.

Många gånger räcker det att ses en eller två gånger, ibland behövs flera besök. Du kan ofta välja om du vill träffas på vårdcentralen eller via ett videomöte.

Så här kan en behandling se ut

Vi arbetar med metoder som KBT (Kognitiv beteendeterapi) och ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

1

Förstå din situation

Vi börjar med att tillsammans förstå din livssituation, dina känslor, tankar och beteenden.



2

Information

Du får information som kan hjälpa dig att förstå dina besvär och symptom.



3

Göra en plan

Tillsammans gör vi en plan för saker du kan göra för att må bättre eller ändra ditt beteende. Efter varje besök arbetar du själv vidare med olika steg i din plan.



4

Uppföljning

Vi pratar om hur det har gått med dina övningar och ändrar planen eller lägger till fler steg vid behov.



Capio Go – Trygg vård online

På vardagar kl. 8–15 kan du träffa en psykolog via vår app Capio Go, oavsett var du befinner dig. Här kan du få hjälp med lättare tillfälliga besvär av nedstämdhet, stress, ångest, oro, kris, sorg eller sömnbesvär. Du kan möta oss via video eller chatt för bedömning, stöd och råd.

Ett sätt att arbeta med sin smärta och sin psykiska hälsa

Capio Aktiv Träning

”Träningen är fantastisk. Den går inte att jämföra med sjukgymnastik, det här är för hela kroppen.

Jag har alltid gillat att träna och nu kan jag göra det igen, men anpassat till mina förutsättningar, och nå avslappning genom andningen. Jag vill inte missa ett enda tillfälle.”

/Patient som är sjukpensionär på grund av en whiplash-skada

Dålig sömn, huvudvärk, oro, ångest och smärta – det finns många patienter som lider av långvariga fysiska besvär och psykisk ohälsa. Många upplever att de är väl utredda inom vården och har fått god vård, men mår ändå inte bättre.

För att kunna hjälpa dig som lider av långvariga besvär erbjuder vi en träningsform vi kallar Capio aktiv träning (CAT). Det kan till exempel hjälpa dig som har långvarig smärta, besvär av oro och ångest eller utmattningssyndrom.

Träningen sker i små grupper som träffas en gång per vecka i 8–10 veckor. En fysioterapeut, psykolog eller kurator går igenom olika övningar med lugna rörelser för styrka och kondition, andningsteknik och aktiv närvaro/mindfulness. Syftet med träningen är att öka styrka, stabilitet, kroppskänedom och ha det kul tillsammans i gruppen.

En läkare har nyligen utvärderat träningsformen under sin specialisttjänstgöring hos Capio. I studien fick 48 personer svara på enkäter före och efter åtta veckors gruppträning. Frågorna handlade om smärtnivå och aktivitet i vardagen. Man tittade också på antalet besök och telefonkontakter med vårdcentralen tre månader före och efter träningsperioden. Studien är liten, men resultatet visar att patienterna som har genomgått träningen upplevde mindre smärta och var mer aktiva i vardagen. De behövde inte heller ha kontakt med vården lika ofta som tidigare.

Capio aktiv träning finns idag på många av våra vårdcentraler, och vi utbildar hela tiden nya instruktörer. Känner du att du vill prova CAT som arbetssätt för din hälsa? Kontakta din vårdcentral!

Så går gruppträningen till

Capio aktiv träning sker i små grupper, en timme i veckan i 8–10 veckor. Träningen leds av en instruktör som är fysioterapeut, psykolog eller kurator och innehåller följande delar:

1



Anpassad rehybyoga

Lugna rörelser för styrka och kondition. Instruktören anpassar rörelserna efter patienternas förutsättningar så att alla kan delta.



2



Andningsteknik

Andningsövningar som kan hjälpa kroppen att slappna av, vilket kan minska smärta, oro och ångest.



3



Egenvård

Handfasta råd för att kunna påverka sin smärta och skapa självförtroende, t. ex. vad man kan göra om man ofta vaknar på natten.



4



Övningar i aktiv närvaro/mindfulness



Så arbetar vi med våra patienter kring

Patientsäkerhet

Alla vårdgivare ska enligt lag arbeta med patientsäkerhet, för att så få patienter som möjligt ska drabbas av vårdskador. En vårdskada är när en patient drabbas av lidande, kroppslig eller psykisk skada eller sjukdom samt dödsfall som hade kunnat undvikas om rätt åtgärder hade vidtagits av sjukvården.

Patientsäkerhetslagen säger att alla vårdgivare ska

- Ta emot klagomål och synpunkter från patienter.
- Förebygga risker för att patienter ska drabbas av en vårdskada.
- Utredda händelser som hade kunnat leda till en vårdskada.
- Utredda händelser som har lett till en vårdskada.
- Anmäla allvarliga händelser till Inspektionen för vård och omsorg, IVO.

Alla som arbetar inom sjukvården är skyldiga att rapportera risker för vårdskador och händelser som har lett till eller hade kunnat leda till en vårdskada.

Så gör vi i Capio Närsjukvård

Lärdomar och förbättringsåtgärder som vi genomför efter en avvikelse tas regelbundet upp på våra personalmöten. Detta gör vi främst för att lära av varandra och uppmuntra fler att rapportera avvikelser.

De medicinska cheferna i Capio går också igenom alla avvikelser för att kunna se vad som behöver förändras inom organisationen för att förebygga risk för vårdskador.

**Vi tycker
att arbetet med
patientsäkerhet
är mycket viktigt.
Vi uppmuntrar alla
medarbetare att
rapportera avvikelser
på sin arbetsplats.**



Har du synpunkter eller klagomål?

Vi vill gärna att du hör av dig till oss med synpunkter, klagomål eller förslag på förbättringar. Om du har drabbats av en skada i vården vill vi veta det så snart som möjligt för att ställa det till rätta, utreda och gå vidare med anmälan.

1. Kontakta mottagningen

Kontakta i första hand den mottagning där du har fått vård. E-postadress till respektive verksamhetschef finns under rubriken "Kontakta oss" på vårdcentralens hemsida.

2. Patientnämnden

Om du inte har fått dina synpunkter eller klagomål besvarade på ett sätt som du är nöjd med kan du vända dig till patientnämnden i din region.

3. Inspektionen för vård och omsorg (IVO)

Om du har råkat ut för allvarigare händelser inom vården kan du anmäla händelsen till Inspektionen för vård och omsorg (IVO).

Så arbetar vi med

Vårt digitala utbud

Du väljer! Självklart ska du kunna välja hur du vill genomföra din vård. När det är medicinskt säkert och det passar dig hjälper vi dig digitalt hela vägen. Så om du föredrar en kontakt digitalt – hur ska du veta om det är möjligt och säkert?

Vi erbjuder

Välkommen
att välja att
börja din kontakt
med oss digitalt
nästa gång du
behöver oss!



Chatta med oss!

Ett bra sätt är att börja i vår chatt. Här kan du skriva till oss dygnet runt, du slipper hålla koll på telefontider och får svar under våra öppettider. Vi svarar alla och många gånger kan vi hjälpa dig direkt i chatten så du slipper ta ledigt från jobbet för att komma till oss. När det behövs kan vi gå vidare med ett videobesök, vi kan beställa prover åt dig eller boka in dig på ett fysiskt besök på vårdcentralen. Besöket blir då förberett för dig och anpassat utifrån just dina behov.



Capio Go

För att du alltid ska kunna komma i kontakt med oss när du behöver, samarbetar våra vårdcentraler med en gemensam digital mottagning som heter Capio Go. Den är öppet alla dagar om året kl 7–22. Capio Go samarbetar digitalt med din vårdcentral och det betyder att vi kan hjälpa dig vidare mellan din vårdcentrals chatt och Capio Go:s chatt utan att du behöver börja om kontakten. Vi har på vissa ställen även möjlighet att hjälpa dig vidare digitalt när du behöver fortsatt vård, exempelvis till en ortopedisk eller gynekologisk mottagning. På detta sätt kan vi i Capio samlas kring dig när du behöver oss i stället för att du ska behöva börja om och söka oss flera gånger.



Capio Hemma

Majoriteten av all vård utförs av dig som patient i hemmet och därför jobbar vi med att utveckla digital teknik där du som patient kan mäta dina värden själv. Vi kallar det Capio Hemma. Det betyder att du kan mäta och kommunicera med oss tryggt i en app. Du får råd och stöttning mot en bättre hälsa – hemifrån.

Så följer vi kvaliteten på de digitala vårdbesöken

Bakom det vårdutbud Capio Go erbjuder ligger ett omsorgsfullt arbete med att ta fram mallar som ska säkerställa att vården online håller god medicinsk kvalitet och är patientsäker.

**Kvaliteten på de digitala vårdbesöken mäts kontinuerligt på flera olika sätt.
Vi följer till exempel:**



Hur förskrivningen av vissa antibiotika ser ut.



Hur ofta patienterna har behövt gå till en vårdcentral för att ta prover eller göra fysiska undersökningar.



Hur patienterna upplever vårdkontakten.



Ett erbjudande till dig med kronisk sjukdom

Trygg digital kontakt med vårdcentralen

Kontakt direkt med dem som känner dig. Vi ser det som självklart att kunna erbjuda smidig hjälp digitalt för enklare besvär som ett hudutslag, urinvägsinfektion eller tidbokning. Det är minst lika självklart för oss att du som lever med en kronisk sjukdom ska kunna få digital kontakt med läkare/sjuksköterska på den egna vårdcentralen.

Därför erbjuder vi ett förbättrat sätt att hålla kontakt med oss. Erbjudandet riktar sig särskilt till dig som lever med kronisk sjukdom. Målet är en trygg uppföljning som är anpassad till dig som person, utifrån just dina önskemål och behov. Tidigare har du ofta behövt höra av dig själv när recepten börjar ta slut. Nu erbjuder vi oss att istället kontakta dig i god tid innan recepten tar slut.

Hur går det till?

Du får ett sms när det är dags för uppföljning och får beskriva för oss hur du mår, hur medicinerna fungerar och vad du vill ha hjälp med. När du klickar på länken i sms:et loggar du in med BankID i Capios app. Där får du i text beskriva hur du mår, vilka önskemål du har och svara på några frågor som har med din specifika sjukdom att göra. När du skickar in svaren får du kontakt direkt med din egen läkare/sjuksköterska och ni kommer överens om en planering för just dig.



Faktaruta

Fördelar

- Inga telefonköer: digitalt svar inom 15 minuter.
- Beskriv dina önskemål i lugn och ro redan hemifrån. Vården ges sedan jämnt efter behov.
 - Färre oförberedda besök.
- Ibland räcker det med trygg, digital kontakt och recept.
- Större behov såsom kronisk sjukdom ger företräde till fast vårdkontakt.

Så arbetar vi tillsammans med föräldrar och barn kring Barnhälsovård

På barnavårdscentralen (BVC) följer vi ditt barns hälsa och utveckling och ser till att barnet får den hälsovård som behövs för att utvecklas, växa och må bra. Vi ger också råd och stöd till dig som förälder. Vi utgår från Socialstyrelsens nationella basprogram för barnhälsovård och anpassar därefter besöken efter era behov och önskemål.

BVC-råd

Varje år följer vi ungefär 65 000 barn mellan 0 och 6 år på Caphio Närsjukvårds barnavårdscentraler. Sedan år 2016 finns det ett BVC-råd där BVC-sköterskor från olika delar av landet samlas för att utbyta kunskaper, erfarenheter och idéer. Tanken är att utbytet av kunskaper och erfarenheter i slutändan ska leda till bättre kvalitet på hälsovården för alla de barn som kommer till någon av Caphio Närsjukvårds barnavårdscentraler.

BVC-rådet arbetar bland annat med att:

- Sätta upp gemensamma mål för alla BVC inom Caphio Närsjukvård.
- Anordna nätverksträffar och vidareutbildningar för personalen.
- Diskutera gemensamma frågor.

”Att BVC-sjuksköterskan har sådan koll på allt som gäller barn, det gör mig trygg i mitt föräldraskap.”



Svenska Barnhälsovårdsregistret (BHVQ)

Capio Närsjukvård deltar i införandet av ett nationellt kvalitetsregister för barnhälsovården i Sverige.

Svenska Barnhälsovårdsregistret (BHVQ). Barnhälsovårdsregistret samlar bland annat in uppgifter om amning, rökning, vaccinationer, barnets tillväxt, språkutveckling samt hörsel och syn. Informationen är helt anonym och används till forskning för att förbättra barnhälsovården.

Målet med kvalitetsregistret är en jämlik och rättvis barnhälsovård för alla barn i Sverige.



Giftfria leksaker

I våra väntrum finns bara leksaker som följer Capios riktlinjer för giftfria leksaker. Vill du veta mer om hur du kan undvika skadliga kemikalier i barnens vardag? Besök Naturskyddsföreningens hemsida.

Så arbetar vi tillsammans med föräldrar och barn kring

Hälsosamma levnadsvanor

Övervikt och fetma är fortfarande ett stort folkhälsoproblem. Dessutom uppfyller endast en mindre andel av svenska förskolebarn nuvarande rekommendationer för fysisk aktivitet respektive intag av frukt och grönsaker. Övervikt, fetma och ohälsosamma levnadsvanor tenderar att följa med upp i vuxen ålder och ökar risken för sjukdomar såsom hjärtkärlsjukdom och vissa cancerformer. Det är således mycket viktigt med prevention av övervikt och fetma samt främjande av hälsosamma levnadsvanor redan i tidig barndom.

Barnhälsovården är en nyckelarena för sådana preventiva och hälsofrämjande insatser.

Karolinska Institutet (ansvarig forskare professor Marie Löf) bedriver nu i samarbete med Capio Närsjukvård ett unikt forskningsprojekt där effekten av ett digitalt verktyg, MINISTOP-appen, som stöd för hälsosamma levnadsvanor hos familjer med barn i förskoleåldern undersöks. I studien ingår också att utvärdera aspekter relaterade till hur barnhälsovårdspersonal upplever att använda verktyget i sitt arbete och i sina samtal med familjer. MINISTOP-appen innehåller omfattande information och råd om hälsosamma matvanor och rörelse som är framtagna av forskare och experter inom området.

Preliminära resultat visar på att appen medfört positiva beteendeförändringar och familjerna rapporterar stor nöjdhet. Nästa steg är ett breddinförande av appen så att den kan komma många familjer till del och på så sätt bidra till en bättre och jämlik hälsa.





Appen MINISTOP

Appen innehåller information och råd om hälsosamma matvanor och rörelse, framtagna av forskare och experter inom området. I appen kan man registrera vad barnet har ätit och druckit samt rörelse och skärmtid och sedan se resultatet i slutet av varje vecka.

Så arbetar vi med våra Miljömål

Läkemedel

Antibiotika är en grupp viktiga läkemedel som används för att behandla infektioner som orsakas av bakterier, till exempel halsfluss, lunginflammation, urinvägsinfektion eller borrelia. Det finns bakterier som har blivit motståndskraftiga, resistenta, mot en eller flera sorters antibiotika. För att vi i framtiden ska kunna fortsätta behandla sjukdomar med antibiotika är det därför viktigt att använda antibiotika på ett ansvarsfullt sätt och endast vid de sjukdomar där vi säkert vet att antibiotika hjälper.

På Capio Närsjukvård arbetar vi med att begränsa förskrivningen av antibiotika. Vårt mål är att förskriva färre än 200 antibiotikarecept per 1 000 listade patienter.

- År 2021 skrevs det i genomsnitt ut 92 antibiotikarecept per 1 000 listade patienter inom Capio Närsjukvård.
- Sedan 2019 har vår förskrivning av antibiotika minskat med 26 %.

Kinoloner är en sorts antibiotika som är viktig vid behandling av allvarliga infektioner, och därför är extra viktig att skydda. Vårt mål är att kinoloner ska stå för max 4 % av den totala antibiotikaförskrivningen.

- År 2021 stod kinoloner i snitt för 4,8 % av den totala antibiotikaförskrivningen inom Capio Närsjukvård.
- 35 % av våra mottagningar nådde målet att kinolonförskrivningen ska vara 4 % eller mindre av den totala antibiotikaförskrivningen år 2021.

Energi

Vi har som mål att minska vår elförbrukning med 3 % mellan år 2020 och 2023.

- Under 2021 har dock elförbrukningen ökat med 2 %, vilket innebär att vi använt ca 55 000 mer kWh än föregående år.

Mätningen gäller drygt hälften av Capio Närsjukvårds mottagningar, resterande har elförbrukningen inbakad i hyran och kan därför inte mäta hur stor den är.

Transport

Capio Närsjukvård har kontor i både Göteborg och Stockholm. Vi vill minska andelen tjänsteresor med flyg mellan de båda städerna, och har därför som mål att 90 % av tjänsteresorna mellan Göteborg och Stockholm ska ske med tåg.

- År 2021 gjordes 75 % av tjänsteresorna mellan Göteborg och Stockholm med tåg. Dock har det totala resandet fortsatt förändrats kraftigt under 2021 på grund av pandemin, vilket inneburit drygt 60 % färre resor jämfört med 2019.



Flyget står fortsatt för 99,99(!)% av utsläppen trots att 75 % av resorna sker med tåg. En flygresor på denna sträcka släpper i genomsnitt ut 80.000 gånger mer koldioxid än tåget.

IT

Vi arbetar för att öka återanvändningen av IT-produkter inom Capio Närsjukvård. Återanvändningen bidrar till ett mer effektivt utnyttjande av jordens resurser och minskat utsläpp av växthusgaser.

- Under 2021 har vi sparat 42 ton koldioxid genom återanvändningen. Det motsvarar energin för att driva 4 116 kylskåp eller värma upp 171 lägenheter i ett år eller köra 6,2 varv runt jorden med bil.

MILJÖBESPARING 2021

Capio Närsjukvård

Capio Närsjukvård har under 2021 verkat för ökad återanvändning av IT-produkter vilket har bidragit till ett mer effektivt utnyttjande av jordens resurser och minskat utsläppen av växthusgaser med:

42.873

kg CO₂



Det motsvarar energin för att driva 4116 kylskåp eller värma upp 171 lägenheter i ett år eller köra 6,2 varv runt jorden med bil.

Erik Pettersson
Erik Pettersson, Hållbarhetschef
Täby 1 januari 2022

INREGO



Kontakt

Så här kan du kontakta oss när du vill söka vård



Ring oss

Telefontider och telefonnummer hittar du på din vårdcentralers hemsida.



Är du 75+?

Många av Capios vårdcentraler har äldremottagning. Dit kan du som är över 75 år ringa direkt utan tonval. Se telefontider på respektive hemsida.



Kontakta oss digitalt

Via vår app: Catio – Vård för alla



Har du synpunkter eller klagomål?

Kontakta i första hand den mottagning där du har fått vård.

E-postadress till respektive verksamhetschef finns under rubriken "Kontakta oss" på vårdcentralens hemsida.

Catio Närsjukvård

Kontaktpersoner

Fredrik Gunmalm, affärsområdeschef

E-post: fredrik.gunmalm@catio.se

Eva Westerman, kvalitets- och miljöchef

E-post: eva.westerman@catio.se

