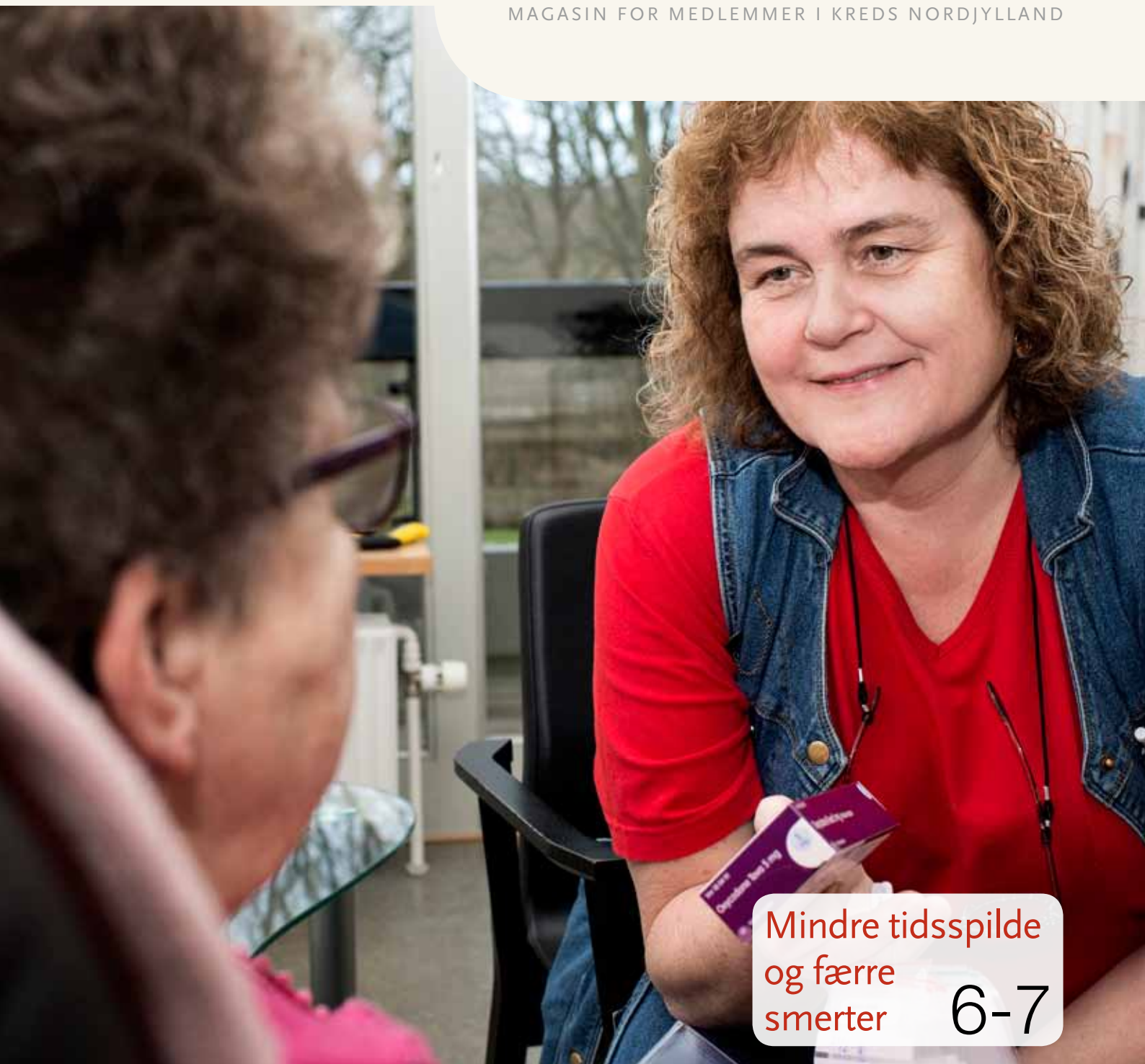


Marts 2016

# DSR NORD



MAGASIN FOR MEDLEMMER I KREDS NORDJYLLAND



Mindre tidsspilde  
og færre  
smerter **6-7**

Gevinster ved avancerede  
sygeplejersker

**8-9**

# Pres avler pres i sundhedsvæsnet

## DSR NORD

Magasin for medlemmer af  
Dansk Sygeplejeråd  
Kreds Nordjylland

### Redaktion:

Jytte Wester  
Kredsformand og  
ansvarshavende redaktør

### Journalist:

Agnete Birch Smith

## Dansk Sygeplejeråd KREDS NORDJYLLAND

Sofiendalsvej 3  
9200 Aalborg SV  
Tlf. 4695 4850  
Fax: 9634 1426  
E-mail: nordjylland@dsr.dk

Tryk: BB Offset

### Forside:

Karin Marie Oddershede Kristensen,  
Kristianslyst Ældrecenter.

Fotograf: Lena Rønsholdt.

Synspunkter i bladet dækker ikke nødven-  
digvis Kreds Nordjyllands holdninger.

Antallet af hospitalsindlæggelser på under 12 timer er steget markant de seneste år – især for borgere over 65 år. Samtidig bliver mange af de patienter - som for år tilbage var så dårlige, at de skulle være på sygehuset i længere tid - nu udskrevet meget tidligt for at blive færdigbehandlet hjemme. Det vil sige, at det er borgere med mere kompleks pleje- og behandlingsbehov, som sygeplejersker på plejecentre og hjemmesygeplejersker skal tage sig af i dag.

Der er brug for, at kommunerne ansætter tilstrækkeligt med sygeplejersker – både i hjemmeplejen og på plejecentrene - til at kunne varetage det stigende antal borgere, som har brug for kompleks pleje- og behandling hjemme. Desuden skal sygeplejerskerne have den nødvendige efteruddannelse til at kunne varetage de mere krævede opgaver.

Her giver det mening, at der etableres en specialuddannelse i kommunal sygepleje primært målrettet hjemmesygeplejersker og sygeplejersker i den akutte indsats.

Derudover skal nogle sygeplejersker videreuddannes til at varetage avancerede kliniske funktioner på baggrund af en APN-uddannelse, som man kender fra bl.a. Finland og USA. De sygeplejersker skal have udvidede kompetencer til at vurdere, diagnosticere, ordinere undersøgelser og justere i behand-

lingen inden for et afgrænset område.

Det kan være med til at aflaste det pressede sundhedsvæsen både kommunalt, regionalt og privat.

Det der sker er, at pres avler pres: Når sygehusene bliver pressede, bliver nogle patienter udskrevet for hurtigt, hvilket presser det kommunale sundhedssystem, som igen presser lægekonsultationerne. Når kommunerne og lægekonsultationerne bliver pressede, ender flere borgere med at blive indlagte, fordi eksempelvis urinvejsinfektioner, dehydreringer og lignende ikke bliver opdaget i tide, og dermed bliver sygehusene pressede af indlæggelser, som i bund og grund kunne have været forebygget.

Der er brug for at få vendt denne udvikling.



## Giv sygeplejersker ret til at ordinere medicin

Alle vinder på at lade sygeplejersker ordinere medicin i et vist omfang, mener direktør Jan Nielsen fra Ældre- og Handicapforvaltningen i Aalborg Kommune.



4-5

## Mindre tidsspilde og færre unødige smerter



Sygeplejerske Karen Marie Oddershede Kristensen kan i sin hverdag på Kristianslyst Ældrecenter i Thisted se, hvilken forskel det ville gøre for beboerne og personalet, hvis hun måtte ordinere medicin.

6-7



## App giver sygeplejersker mere tid

En mobil-app sparer tid for sygeplejersker og styrker patientsikkerheden. Den giver sygeplejersker mulighed for at skrive målinger direkte ind i den elektroniske patientjournal ved patienternes senge.

16-17



## Kan vi gøre det på en bedre måde?

Erik Elgaard Sørensen – Nordjyllands første professor i klinisk sygepleje – er stolt af at være sygeplejerske, men vil have faget til at udvikle sig.


18-19

## Fra sygeplejerske til medicinsk yoga-instruktør

Efter 24 år som regional sygeplejerske sagde Pernille Højbak op for i stedet at ville hjælpe patienter og stressede kollegaer på en ny måde.



22-23



Direktør Jan Nielsen fra Ældre- og Handicapforvaltningen i Aalborg Kommune mener, at alle vinder på at lade sygeplejersker ordinere medicin i et vist omfang.

# Giv sygeplejersker ret til at ordinere medicin

- Styrk det nære sundhedsvæsen – ikke blot med læger, men ved at bruge de kompetencer, der allerede findes på området, skrev fem sundhedsdirektører i et indlæg i Berlingske i november 2015.

Deres budskab var klart: Specialiserede sygeplejersker skal have ret til at ordinere medicin i begrænset omfang, ligesom man har gode erfaringer med i andre lande.

En af sundhedsdirektørerne bag indlægget er Jan Nielsen fra Aalborg Kommune. Han hører mange gange fra sine medarbejdere, at der er et voldsomt pres på hjemmesygeplejersker, hjemmepleje og plejehjem.

- Man kommer til at undres over, om vi gør tingene hensigtsmæssigt. Et af de områder, vi ofte har fået at vide, er uhensigtsmæssigt, er det, at det i dag alene er lægerne, som har ordinationsretten, fortæller Jan Nielsen.

Derfor er han med til at stille forslaget om, at også sygeplejersker i et vist omfang skal kunne ordinere medicin.

## Vil undgå genindlæggelser

Jan Nielsen hører flere eksempler fra sine ansatte, hvor det kunne være mere hensigtsmæssigt, hvis en sy-

geplejerske havde ret til at ordinere medicin. Det kan for eksempel være, hvis en plejehjemsboer får hovedpine. Beboeren har måske Panodil stående, men de er ordineret mod rygsmerte. Derfor må personalet ikke give hende pillerne mod hovedpinen, men skal først have en læge til at ordinere dem.

- Det er ikke altid lige let at få fat i en læge, og ind imellem kan det være vigtigt at rykke hurtigt på de 'simple' ordinationer. Her er det oplagt, hvis en sygeplejerske måtte det, siger direktøren.

Jan Nielsen er sikker på, at en udvidelse af ordinationsretten ville kunne forhindre flere af de unødvendige genindlæggelser, der er i dag fra især plejehjemmene.

- På plejehjemmene kan de have vanskeligheder ved at få en læge til at komme om natten – for eksempel i forbindelse med forstoppelse eller dehydrering. Og hvis lægerne ikke kan komme ud og se på borgeren, så må de indlægge vedkommende. Det er de nødt til – det er ikke af ond vilje fra vagtlægens side. Men det er aldrig godt for en ældre svækket borger at komme på sygehuset, hvis det kan undgås, fortæller direktøren og tilføjer:

- Der tror jeg, at det kunne være mere enkelt, at det var en sygeplejerske, som traf beslutningen.

Jan Nielsen nævner, at en sygeplejerske eksempelvis burde kunne få lov til at give et saltvandsdrop til en

## Bred opbakning til øget ordinationsret

- En rundspørge blandt landets kommunale sundhedsdirektører viser, at der er bred opbakning til forslaget om at lade sygeplejersker med den rette videreuddannelse ordinere medicin i begrænset omfang.
- Dansk Sygeplejeråd sendte et spørgeskema til de 98 sundhedsdirektører i midten af december 2015, hvoraf 58 svarede på skemaet.
- 49 angav, at de er enige i, at det er en god idé, at kommunalt ansatte sygeplejersker med specialkompetencer inden for afgrænsede områder får ret til at ordinere medicin.
- Seks sundhedsdirektører er uenige, tre ved det ikke, og de resterende 40 sundhedsdirektører har ikke svaret på undersøgelsen.

dehydreret beboer uden nødvendigvis at have en læge til at ordinere det. Det kan løses ved i større omfang at udnytte muligheden for rammedelegation fra lægerne, fortæller han.

### **Sygeplejersker skal specialiseres**

Jan Nielsen understreger, at en ordinationsret til sygeplejersker ikke skal komme fra den ene dag til den anden. Sygeplejerskerne skal først have et kompetenceløft.

- Måske i stil med den akutuddannelse, vores sygeplejersker har fået i Aalborg Kommune, siger direktøren og fortæller, at de i forvejen har kig på en specialuddannelse til kommunale sygeplejersker, hvor det at ordinere sagtens kunne være en del af uddannelsen.

Han tilføjer, at det heller ikke skal være al slags medicin, de specialiserede sygeplejersker skal kunne give uden at have en læge ind over.

- Sygeplejerskerne skal ordinere medicin inden for rammer, som er velkendte – for eksempel til kronikere hvor det på forhånd er givet, hvilke muligheder for behandling der er, forklarer Jan Nielsen.

### **Gode erfaringer i udlandet**

Da de fem sundhedsdirektører skrev indlægget i Berlingske, fremhævede de, at andre lande allerede har afprøvet at give specialuddannede sygeplejersker ordinationsret – og med succes.

- Et studie over ti år i Canada beskriver de canadiske sygeplejerskers mulighed for at ordinere inden for en ramme af ti præparater. Præparaterne omfatter alt fra smertestillende medicin, antibiotika, præparater mod forstoppelse, statiner samt betablokere. Studiet viser, at sygeplejersker med ordinationsret og de praktiserende læger ordinerer medicin på samme vis, skrev sundhedsdirektørerne.

Jan Nielsen kan derfor ikke forstå, at man er tilbageholdende mod at gøre det samme i Danmark, når sygeplejersker med ordinationsret er velafprøvet i eksempelvis Canada, Holland og Australien.

- Lovgivningsmæssigt skal vi have åbnet op for rammerne, så sygeplejersker i større omfang får ordinationsret herhjemme. Det tror jeg, vil komme alle til glæde – patienter, læger og sygeplejersker, lyder det fra Jan Nielsen.



Direktør Jan Nielsen fra Ældre- og Handicapforvaltningen i Aalborg Kommune.

Sygeplejerske Karen Marie Oddershede Kristensen kan i sin hverdag på Kristianslyst Ældrecenter i Thisted se, hvilken forskel det ville gøre for beboerne og personalet, hvis hun måtte ordinere medicin.

# Mindre tidsspilde og færre unødige smerter

Klokken har lige passeret 16. En ældre kvinde kommer ind på en af akutstuerne på Kristianslyst Ældrecenter i Thisted, fordi hun har det skidt. Akutsygeplejerske Karen Marie Oddershede Kristensen kan ud fra kvindens symptomer hurtigt se, at hun er dehydreret og ville have godt af at få væske intravenøst samt lidt smertestillende. Men hun må ikke give kvinden nogen af delene, før hun har fået en vagtlæge til at ordinere det.

- I sådanne situationer kunne jeg virkelig se en fordel i, at vi måtte give smertestillende. Ikke de stærke smertestillende præparater selvfølgelig, men Panodil og lignende – ud fra de ting vi observerer, siger Karen Marie Oddershede Kristensen.

- Så kunne vi mindske patienternes ubehagsperiode, så de ikke skal sidde og have ondt og vente på, at vi kommer igennem til lægen, tilføjer hun.

## Ventetid i telefonen

Ud over at en begrænset ordinationsret til sygeplejersker i flere tilfælde vil sikre, at patienter ikke lider unødigt længe, vil det også hjælpe personalet.

- Det ville lette vores arbejde utrolig meget, fortæller akutsygeplejersken og fortsætter:

- Vi bruger enormt meget tid på at sidde i telefonen og vente på lægerne. Om morgenen kan vi nogle gange vente i 20 minutter på at komme igennem. Der kunne vi have nået 117 andre ting på den tid – og nogle gange sidder vi jo og spærrer linjen for andre, hvor det er unødigt, når vi kan selv.

Efter klokken 12 er der et stort lægehus i Thisted, som kun har én læge til at tage telefonen, så de andre kan koncentrere sig om konsultationerne. Det er smart, synes Karen Marie Oddershede Kristensen, men det gør også, at vedkommende ofte ikke kender de patienter, sygeplejerskerne på områdecetret ringer om.

- Så kunne vi lige så godt ordinere Panodil. Lægen kender jo alligevel ikke patienten, siger sygeplejersken.

## Kronikeres medicin

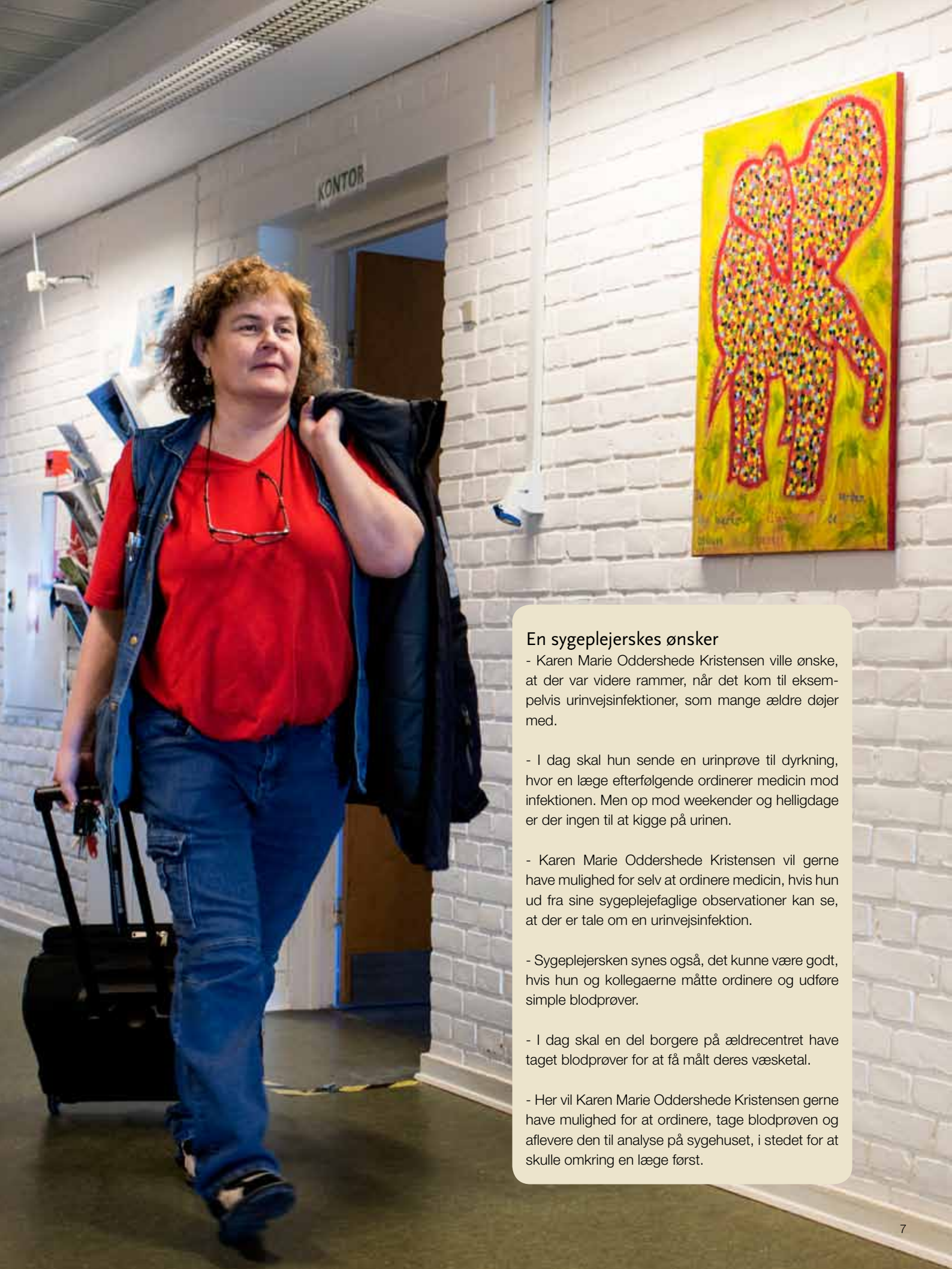
Karen Marie Oddershede Kristensen arbejder også meget med KOL-patienter og kunne se en fordel i, hvis hun i nogle tilfælde måtte regulere på kronikeres medicin. Det kunne eksempelvis være en KOL-patient, der

får forebyggende medicin, hvor hun kan se, at der er behov for at justere mængden.

- Eller hvis vi eksempelvis har kunnet se, at en diabetiker har haft for lavt blodsukker i nogle dage – så ville det give mening, hvis vi måtte regulere vedkommendes insulin, siger sygeplejersken.

Hun synes, reglerne i dag er lidt for firkantede, når hun ikke engang må have lov til at give en patient nitroglycerin, selv om vedkommende selv kan gå ned og købe det på apoteket helt uden recept.

- Reglerne er selvfølgelig lavet for, at vi kan holde vores rygge fri. Men kunne vi få bare lidt goodwill?, spørger hun.



### En sygeplejerskes ønsker

- Karen Marie Oddershede Kristensen ville ønske, at der var videre rammer, når det kom til eksempelvis urinvejsinfektioner, som mange ældre døjer med.
- I dag skal hun sende en urinprøve til dyrkning, hvor en læge efterfølgende ordinerer medicin mod infektionen. Men op mod weekender og helligdage er der ingen til at kigge på urinen.
- Karen Marie Oddershede Kristensen vil gerne have mulighed for selv at ordinere medicin, hvis hun ud fra sine sygeplejefaglige observationer kan se, at der er tale om en urinvejsinfektion.
- Sygeplejersken synes også, det kunne være godt, hvis hun og kollegaerne måtte ordinere og udføre simple blodprøver.
- I dag skal en del borgere på ældrecentret have taget blodprøver for at få målt deres væsketal.
- Her vil Karen Marie Oddershede Kristensen gerne have mulighed for at ordinere, tage blodprøven og aflevere den til analyse på sygehuset, i stedet for at skulle omkring en læge først.

Ved at uddanne avancerede kliniske sygeplejersker som i udlandet, vil det både give et bedre forløb for patienter og afføde en økonomisk gevinst.

# Gevinster ved avancerede sygeplejersker

USA har dem, England har dem, Holland har dem og Canada har 3000 af dem og arbejder på at få endnu flere. Det er sygeplejersker med udvidede kompetencer – såkaldte Advanced Practice Nurses (APN'er) – som de mange lande har. Det har de haft i årevis og med gode resultater i forhold til at afhjælpe problemer i sundhedsvæsnet.

- Ved at få APN-uddannede sygeplejersker i Danmark, ville vi i kommunerne få nogle sygeplejersker, som kan arbejde mere selvstændigt og har udvidede kompetencer til eksempelvis at ordinere medicin, diagnosticere og justere i behandlingen

inden for et afgrænset område, fortæller kredsformand Jytte Wester.

- Det vil både være en gevinst for patienter og for samfundet generelt, da mange unødvendige indlæggelser vil blive forebygget, og patienterne vil få et bedre forløb, tilføjer kredsformanden.

## Internationale anbefalinger

Det er ikke kun Dansk Sygeplejeråd og flere kommunale sundhedsdirektører, som kan se behovet for avancerede kliniske sygeplejersker. Formanden for verdenssundhedsorganisationen WHO anbefalede sidste år, at APN-uddannede sygeple-

jersker blev inkluderet i den globale strategi for global sundhed.

Organisationen for Økonomisk Samarbejde og Udvikling (OECD) anbefalede allerede i 2013 Danmark at indføre APN-uddannede sygeplejersker i det danske sundhedsvæsen. Det gjorde de, fordi det er mere omkostningseffektivt at have APN'er, ligesom man har i blandt andet USA, Canada, Australien og England. I netop disse lande er der mangel på læger i yderområderne og her hjælper de APN-uddannede sygeplejersker med at diagnosticere akutte og kroniske helbredsproblemer.

## Hjælp til pressede kommuner

- Der er i den grad pres på det nære sundhedsvæsen i dag. Vi får flere ældre og flere kronikere samtidig med, at mange borgere bliver udskrevet fra sygehusene, før de er færdigbehandlede, siger Jytte Wester og fortsætter:

- Derfor er det oplagt at se på de gode resultater i udlandet og få en APN-uddannelse i Danmark. APN'er kan blandt andet løfte og styrke indsatsen over for især ældre medicinske patienter med en eller flere kroniske sygdomme – og det er der brug for.





### Advanced Practice Nurse (APN)

- APN er et niveau – ikke en titel i sig selv. Hvis man er højtuddannet, men ikke arbejder klinisk, er man ikke APN, så er man for eksempel forsker.
- En APN er en autoriseret sygeplejerske, som har tilegnet sig viden på ekspertniveau, færdigheder i kompleks beslutningstagen samt kliniske kompetencer til en udvidet funktion.
- En APN har som minimum en uddannelse på master-/kandidat-niveau.
- APN-uddannelsen skal være en klinisk forankret videreuddannelse.

### Fordele ved APN i det nære sundhedsvæsen

- APN vil kunne sikre en klinisk kompetence i kommunerne, der er afgørende for at kunne løse de nye opgaver.
- APN vil kunne yde den nødvendige sygepleje i de stadig mere komplekse og ressourcekrævende patientforløb i kommunerne.
- APN vil kunne påtage sig opgaver, som andre faggrupper, der ikke er så tilgængelige for borgerne, hidtil har udført. Det har betydning for alle patienter og for nedbringelse af den sociale ulighed i sundhed.
- APN vil have øgede kompetencer til at arbejde evidensbaseret i den kliniske praksis og dermed højne patientsikkerheden.
- APN vil kunne give ny beslutningsstøtte til andre faggrupper og har en større tydelighed om egne kompetencer og kan derfor bidrage effektivt til den tværfaglige og tværsektorielle indsats.

'Hjemmesygeplejen Distrikt Centrum, Aalborg' blev kåret til 'Årets kliniksted i Region Nordjylland' af de sygeplejestuderende.

# Nordjyllands bedste kliniksted 2015

Dedikerede kliniske vejledere og imødekomende kollegaer er en del af grunden til, at 'Hjemmesygeplejen Distrikt Centrum, Aalborg' vandt prisen som 'Årets kliniksted i Region Nordjylland' i december.

Det var sygeplejestuderende Line Dunker Christensen, som havde indstillet sit praktiksted til prisen.

- Lige fra dag ét følte man sig velkommen og blev med ét 'en del af

teamet'. Man blev respekteret for den man var og imødekommet af alle ansatte på stedet. Man blev ikke bare den nye sygeplejerskestuderende, men blev kendt ved navns nævnelser, skrev hun blandt andet i sin indstilling.

Line Dunker Christensen har igennem hele det ti-ugers praktikforløb haft et godt studiemiljø og har sat stor pris på sin kliniske vejleder, som gik op i, at de studerende fik lov til

at lære på de måder, som de bedst lærte faget på.

- Hun har givet mig lysten til at lære mere og givet mig et gåpåmod til at blive en lige så god sygeplejerske, som hun selv er, skrev Line Dunker Christensen, som var glad for at blive prioriteret i en travl hverdag:

- Både min kliniske vejleder og ledelsen på stedet havde igennem hele forløbet fokus på min uddannelse. Selv om der til tider var travlt, var der for eksempel altid plads til mine planlagte vejledninger med min kliniske vejleder.



Billede fra prisoverrækkelsen på Diskovvej i Aalborg. Line Dunker Christensen (nummer tre fra højre) ses her med flere af sine medstuderende og SLS-repræsentanter samt de kliniske vejledere og afdelingslederen for Hjemmesygeplejen Distrikt Centrum, Aalborg.

## Årets kliniksted

- December 2015 var fjerde gang, Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) kårede 'Årets kliniksted'.
- Her har studerende kunnet indstille deres kliniske undervisningssteder, og efterfølgende har deres medstuderende stemt.
- Denne gang var der på landsplan 28 indstillinger, hvoraf der skulle findes en vinder i hver region.



## MEDLEMSMØDE

# Mælkebøttebarn i blomst

Onsdag 25. maj 2016 kl. 17 - 21

Hvordan oplever kronisk syge hospitalsbesøg og/eller afhængighed af personlig hjælp igen og igen? Hvordan skaber vi bedre dialog med patienterne? Få et indblik i livet hos én af de patienter, plejepersonalet sjældent kommer hele vejen rundt om.

**Tina Marie-Louise Campbell**, forfatter til bogen 'Mælkebøttebarn i blomst' giver oplæg, debatterer med os og svarer på spørgsmål.

**Det er gratis at deltage.**

Medlemsmødet holdes på kredskontoret, Sofiendalsvej 3, Aalborg SV.

Tilmelding sker via [www.dsr.dk/nordjylland](http://www.dsr.dk/nordjylland) eller på mail [nordjylland@dsr.dk](mailto:nordjylland@dsr.dk)

Frist for tilmelding er 11. maj 2016. Tilmelding sker efter princippet 'først til mølle'.

## TEMADAG

# Det tværprofessionelle samarbejde

Onsdag 8. juni 2016 kl. 8.30 – 15.30

Hvordan bliver vi endnu bedre til tværprofessionelt samarbejde til gavn for patienten? Vi vil sætte fokus på at understøtte det gode samarbejde, så vi opnår bedre patientforløb og ligeledes øger patientsikkerheden.

Koordinering og kommunikation i arbejdsprocesserne er vigtige aspekter, når det handler om tværfagligt samarbejde hvor der er en gensidig afhængighed for at det gode patientforløb opnås. Så det handler kort sagt om, at integrere egen opgaveløsning ind i den store opgaveløsning. En evne og et redskab til at kunne se sin egen opgaves betydning i forhold til den samlede ydelse i det gode patientforløb.

**Målgruppe:** Alle sygeplejersker

**Underviser:** Birgitte Tørring, ph.d.-studerende og udviklingskonsulent hos UCNact2learn SUNDHED

**Antal pladser:** 40

**Tilmeldingsfrist:** 25. maj 2016

# Tilbud via Folkeuniversitetet

Som medlem af DSR har du mulighed for at deltage gratis i nogle af Folkeuniversitetets tilbud. Du skal tilmelde dig via [www.dsr.dk](http://www.dsr.dk)



Tema	Hold	Dato	Sted
<b>Mærk efter – og gør det i tide</b>	Hold 16236	Torsdag 10. marts 2016 kl. 17.00 – 19.00	Aalborg Universitet, Strandvej 12 - 14
<b>Ny viden om kroniske smerter</b>	Hold 16201	Torsdag 14. april 2016 kl. 17.30 – 21.00	Aalborg Universitet, Strandvejen 19 (over gården)
<b>Det gode liv</b>	Hold 16208	Mandag 25. april 2016 kl. 17.00 – 18.45	Aalborg Universitet, Strandvejen 19 (over gården)
<b>Social intelligens</b>	Hold 16234	Mandag 9. maj 2016 kl. 17.00 – 21.00	Aalborg Universitet, Strandvej 12 - 14

Såfremt du bliver forhindret i at deltage er det vigtigt, at du giver besked til kredskontoret, så en anden kan få glæde af din plads.

## **MÆRK EFTER – OG GØR DET I TIDE** - Læge, cand.med. Jesper Bay-Hansen.

Evnen til at mærke efter er fundamentalt vigtig for alle mennesker. Den er forbundet med overlevelse, men i høj grad også med glæde, trivsel og sundhed. At kunne mærke efter forebygger stress og sygdom og giver os en robusthed, så vi kan leve dét liv, vi dybest set ønsker os. Det er ikke altid nemt at mærke efter, så det bliver gjort, men ikke over-gjort. Selvregulering er kodeordet, både når vi mærker indad og udad. Mærk efter! er en vejledning i, hvordan du bruger og passer på din evne til at mærke efter. Læge og klinisk sexolog Jesper Bay-Hansen giver dig den nyeste viden på området og underbygger den med Eksempler og øvelser. NY BOG. Foredragsholderen har netop udgivet bogen 'Mærk efter!' på Forlaget Mind-space. Bogen henvender sig både til privatpersoner og de, der arbejder med mennesker i professionelle sammenhænge

## **NY VIDEN OM KRONISKE SMERTER** - Overlæge Gitte Handberg; Læge, ph.d. Laila Bendix; Socialrådgiver Rudy Jan Bjørn-Døssing; Aut. psykolog Mariann Keis.

Smertor er kroppens advarselssignal om truende vævsskade. 20 % af den voksne danske befolkning har kroniske smerter. I disse tilfælde er der ikke længere tale om overhængende fare. Til gengæld tilstøder der for en dels vedkommende komplikationer såsom kognitive forstyrrelser, påvirket nattesøvn og sociale følger. Den gængse smertebehandling slår sjældent til. Der skal en langt mere helhedsorienteret og tværfaglig indsats til. Kom med, når vi i samarbejde med Smertecenter Syd sætter fokus på kroniske smerter. På denne temaaften vil baggrund, komplikationer og behandling af kroniske smerter blive belyst ud fra en bio-psyko-social tilgang. Temaaftenen henvender sig alle med interesse for området, og vil også være relevant for personer, der arbejder med smerteramte indenfor sundheds- og socialvæsenet. Underviserne er alle personale fra Smertecenter Syd.

## **DET GODE LIV** - Læge, forfatter Jerk W. Langer.

Er du træt af løftede pegefingre om alt det, du bør gøre for at holde dig sund? Både på job, i fritiden og hjemme. Selvfølgelig skal vi passe godt på kroppen. Men hvor er det dog svært at indpasse de mange råd i en travl hverdag. Foredraget viser dig, hvordan du let bevæger dig mere i hverdagen. Optimerer spisevanerne uden afsavn. Finder de bedste kosttilskud. Slanker dig uden sult. Sover bedre og stresser mindre. Får masser af energi. Høster gevinsten ved at leve anti-inflammatorisk med 'Verdens sundeste kostpyramide'. Samt erstatter sygdomme og skavanker med ekstra leveår i fuld vigør. Undervejs kommer du op at stå, får mange praktiske råd, et par gode grin, samt et venligt skub bagi. Ingen tomme løfter og alternativ snik-snak, men reel viden og konkrete løsninger med baggrund i den nyeste forskning og viden. Om oplægsholderen: Læge, forfatter, marathon løber og en af Danmarks mest benyttede eksperter omkring sundhed, motion og kost. Han opfandt udtrykket 'KRAM' for de livsstilsfaktorer (kost, rygning, alkohol, motion), der kan forlænge vores liv med 15 år. Kendt fra bl.a. Go' Morgen Danmark, Aftenshowet, TV2-slankeprogrammet 'En kur der dur', radioens P3 og P4, magasinet lform, samt sine brevkasser i Ude&Hjemme og Ekstra Bladet. Forfatter til bl.a. "Politikens Store Lægebog", "Super 5:2", og "Politikens Bog om Kosttilskud". Mød ham på [www.jerk.dk](http://www.jerk.dk).

## **SOCIAL INTELLIGENS** - Cand.phil., konsulent Lone Belling.

Social intelligens - I arbejdslivet, i eksistensen og globalt: Nyere hjerneforskning og opdagelsen af hjernens spejlneuroner, der imiterer en lang række menneskelige udtryk, viser at vi er skabt til at være sociale. Vore hjerner fungerer synkront og følelser, positive som negative, spreder sig som en virus fra den ene til den anden via spejlneuronerne, som nogle forskere kalder psykologiens svar på DNA. Uden spejlneuroner ingen empati og intuition. I møder med andre mennesker genskaber hjernen det, der sker i den anden. Det betyder, vi kan påvirke hjernen, følelser, hormoner og dermed kroppen hos hinanden. På kurset vil vi se på: - Når spejlneuroner slår bro mellem hjerner - Relationernes skjulte indvirkning. - Læring gennem imitation. - Hvorfor socialt intelligente mennesker skaber bedre resultater. - Nærvær i møder og samtaler. - Intuitiv og tavs kommunikation. - Udvikling og træning af social intelligens. - Teori U som en mulig ramme for at skabe mere sociale intelligens i arbejdslivet. - Hvad kan du/vi gøre så der skabes mere samspil, resonans og nærvær? Vi vil veksle mellem oplæg og dialog, teori og praksis, øvelser og refleksion. Kurset er for alle og kræver ingen særlige forudsætninger. Mød underviseren på [www.livoglederskab.dk](http://www.livoglederskab.dk).

Dansk Sygeplejeråd har udgivet en nordjysk pjece om vigtigheden af fasttilknyttede sygeplejersker på plejecentre.

# Fokus på sygeplejersker på plejecentre

Det gør en stor forskel for kvaliteten på plejecentre, at der er sygeplejersker ansat. Derfor sætter Dansk Sygeplejeråd, Kreds Nordjylland fokus på betydningen af fasttilknyttede sygeplejersker med pjecen 'Høj kvalitet på plejecentre'.

- De beboere, der er på plejehjem i dag, er meget mere sårbare, end de var førhen. De er svagere, ofte demente og kræver tit kompleks sygepleje, da sygehusene udskrifter patienter hurtigere og hurtigere, siger kreds næstformand Lene Holmberg Jensen og fortsætter:

- Derfor giver det mening at have sygeplejersker ansat på alle plejecentre. De kan være med til at forebygge unødvendige genindlæggelser og skabe tryghed for beboere, de pårørende og resten af personalet på plejecentrene.

Pjecen indeholder blandt andet 14 nordjyske eksempler på, hvordan sygeplejersker på plejecentre gør en positiv forskel.

Pjecen bliver blandt andet delt ud til nordjyske politikere og andre beslutningstagere.

## HØJ KVALITET PÅ PLEJECENTRE

SYGEPLEJERSKER BIDRAGER  
TIL HØJ KVALITET PÅ  
PLEJECENTRE



Dansk Sygeplejeråd  
Kreds Nordjylland  
2016



### Anbefalinger fra Dansk Sygeplejeråd Kreds Nordjylland

I Dansk Sygeplejeråd mener vi, at arbejdet med ældre skal værdsættes og prioriteres langt højere i samfundet. Udviklingen i det nære sundhedsvæsen kræver det. Borgerne forventer det. Derfor har vi i Dansk Sygeplejeråd Kreds Nordjylland udarbejdet denne pjece med anbefalinger til høj kvalitet på plejeboligcentre.

Dagligt oplever sygeplejersker, at beboere på plejecentre har flere konkurrerende sygdomme, et stort medicinforbrug og mange komplekse sundhedsmæssige problemstillinger. Der er brug for en massiv oprustning af sygeplejefagligheden i mange kommuners plejecentre.

Kommunerne står i dag og fremover med det største ansvar for de ældres sundhed, pleje og behandling i hjemmet. Derfor er det nødvendigt med et fornyet fokus på kvaliteten af plejen og behandlingen på plejecentrene.

Anbefalingerne bygger på erfaringer med udfordringerne på dette område - og de skal ses i sammenhæng med den udvikling, der er i det nære sundhedsvæsen.

Anbefalingerne er fordelt på fire kategorier:

- Kommunerne har brug for sygeplejersker
- Et godt hjem - den sidste del af livet
- Støtte i alderdommen
- Plejecentre er fremtidens attraktive arbejdspladser

# Nåle på nye sygeplejersker

- I slutningen af januar blev nye hold sygeplejersker udklækket – 75 fra Aalborg, 37 fra Hjørring og 17 fra Thisted.
- Dansk Sygeplejeråd var glad for at være med og sætte nålen på brystet af langt de fleste stolte nyuddannede.
- Fra hvert hold fik én sygeplejerske tildelt Lån & Spar Banks legat.



# Husk at opdatere dine profiloplysninger

Når du skifter job, får nyt mobilnummer eller ny mailadresse bør du opdatere din profil på dsr.dk.

Den nemmeste måde, at finde stedet hvor du skal ændre dine oplysninger, er ved at skrive 'Selvbetjening' i søgefeltet øverst til venstre.

Du skal logge ind på dsr.dk for at kunne benytte selvbetjeningsfunktionen.

Dansk Sygeplejeråd får nemlig ikke automatisk besked, når der sker ændringer for dig – med undtagelse af hvis du ændrer Folkeregisteradresse.

For alle sygeplejersker – kom og vær med i det  
**9. sygeplejesymposium 2016**

Fredag den 29. april 2016 kl. 8.00 – 16.00  
I Aalborg Kongres og Kultur Center



## Lad dig inspirere af oplæggene:

### ”Stå fast: Et opgør med tidens udviklingstvang”

v/Svend Brinkmann, ph.d, professor i psykologi ved Aalborg Universitet

### ”Kort & godt? Om sygepleje i korte kontakter og hvordan vi bruger tiden bedst!”

v/Karin Bundgaard, cand. cur., ph.d., Akutcentret, Aarhus Universitetshospital

Endvidere præsentation af sygeplejefaglige projekter og postere.



Flere informationer er at finde på [www.sygeplejesymposium.rn.dk](http://www.sygeplejesymposium.rn.dk) og tilmelding via Plan2Learn senest 15. april 2016

En mobil-app sparer tid for sygeplejersker og styrker patientsikkerheden.

# App giver sygeplejersker mere tid

Nogle få tryk på mobilapparatet og så er Anette Christiansen klar til at hjælpe næste patient på Onkologisk Afdeling på Aalborg Universitetshospital. Hun har lige målt blodtryk, iltmætning, temperatur og andre vitale værdier, der skal bruges til TOKS (tidlig opsporing af kritisk sygdom),

og har ved hjælp af mobilen kunnet skrive tallene ind direkte ved patientens seng.

- Det frigiver lidt kapacitet heroppe, at jeg ikke skal huske på så meget, men med det samme kan skrive målingerne ind, siger sygeplejerske

Anette Christensen og klapper sig selv på panden.

Før hun fik en TOKS-mobil, skulle hun skrive målingerne ned på et stykke papir, gå ind på kontoret, starte en computer – hvis der var en ledig – og skrive målingerne ind i den





elektroniske patientjournal. På vej fra patient til kontor kunne hun dog nå at blive afbrudt mange gange, så pludselig kunne der være mange stykker papir i lommen med data – og nogle af målingerne var efterhånden taget for noget tid siden. Det er ikke optimalt.

- TOKS-systemet er til for at opspore kritisk sygdom, så man hurtigt kan komme i gang med handling. Derfor er det vigtigt, at målingerne bliver registreret med det samme, fortæller Anette Christensen, som bliver suppleret af sin kollega Louise Pedersen:

- Vi får en samlet TOKS-score med det samme, tallene er lagt ind. Hvis den viser, at patientens tilstand er ved at blive kritisk, er det nemmere at handle målrettet. Det kan godt være, at der er tre klokker som ringer, men jeg skal snakke med en læge nu, forklarer hun.

### Mere tid til patienterne

Anette Christiansen og Louise Pedersen arbejder på sengeafsnittene D1 og D3 på Onkologisk Afdeling på Aalborg Universitetshospital, som siden juni 2015 har testet TOKS-mobilerne sammen med Gynækologisk-Obstetrisk Afdeling. Det har været så stor en succes, at mobilen i december 2015 blev implementeret på alle sengeafdelinger, som hører under Aalborg Universitetshospital.

Der er nemlig flere fordele ved mobilapp'en.

- Vi kan nok spare flere minutter på hver patient ved at bruge TOKS-mobilerne, bliver Anette Christiansen og Louise Pedersen enige om.

- Vi får selve tiden, som vi i stedet kan bruge på patienterne, og vi får mentalt plads, da vi ikke skal fungere som containere, der samler informationer hele dagen, som skal huskes, siger Anette Christiansen.



- Og det giver ro, tilføjer Louise Pedersen.

### Hjælpemiddel der giver mening

Før mobilene blev et fast hjælpemiddel, havde Onkologisk Afdeling en del utilsigtede hændelser (UTH) om, at data ikke var tidstro registreret. Eksempelvis kunne der i den elektroniske patientjournal stå, at en vital værdi var taget en time senere, end det var tilfældet. Det skyldes, at sygeplejerskerne skal ændre tidspunkterne, når de udfylder målinger på computeren – ellers skriver computeren i stedet tidspunktet for, hvornår det er skrevet ind. Siden TOKS-mobilerne er blevet indført, har afdelingen ikke haft en eneste UTH om tidstro fejl.

- Det er et hjælpemiddel, som alle har taget til sig. Der har ikke været protester over selve hjælpemidlet. Det ville der være, hvis det ikke gav mening, fortæller Anette Christiansen.

Louise Pedersen supplerer med, at alle er vant til at håndtere en mobiltelefon i forvejen – og TOKS-mobilen minder om en iPhone.

Sygeplejerskerne drømmer om, at det med tiden bliver muligt at indføre flere målinger i patientjournalen ved hjælp af mobilen – eksempelvis højde, vægt, væske, urin og afføring – generelt data ved patienten. Dog vil de stadig gå ind til en almindelig computer, hvis der skal skrives mere tekst end bare korte data. Der er computeren trods alt bedst.

### Tidlig Opsporing af Kritisk Sygdom (TOKS)

- Sygeplejersker på flere af Region Nordjyllands sygehusafdelinger har siden begyndelsen af 2013 skullet registrere data til TOKS.

- Det betyder, at de mindst en gang i døgnet skal foretage systematiske observationer og måle vitale værdier for at danne et overblik over patientens tilstand.

- De målte værdier bliver ført ind i den elektroniske patientjournal, som udregner en score, der viser, om der eksempelvis skal tilkaldes en læge, fordi patientens tilstand er ved at udvikle sig til noget kritisk.

- Formålet er blandt andet, at personalet kan identificere patienter, hvis tilstand forværres, og at personalet hurtigere kan gribe ind og forebygge alvorlige komplikationer.

- Region Nordjylland skriver: "Manglende systematisk observation af vitale værdier og manglende handling på afvigende vitale værdier hos indlagte patienter i sengeafdelinger kan resultere i ikke-planlagte indlæggelser på intensiv afdeling, hjertestop eller død".

- TOKS-mobilerne er efter en prøveperiode blevet indført på alle sengeafdelinger under Aalborg Universitetshospital for at hjælpe sygeplejerskerne med det øgede kontrolarbejde.

Nordjylland har fået sin første professor i klinisk sygepleje, Erik Elgaard Sørensen. Han er stolt af at være sygeplejerske, men vil have faget til at udvikle sig.

# Kan vi gøre det på en bedre måde?

- Vi skal ikke bedrive forskning, for at fjerne os fra patienterne – tværtimod er det den anden vej, vi skal gå.

Ordene kommer fra Erik Elgaard Sørensen, som foruden at være sygeplejerske også har kunnet skrive professor i klinisk sygepleje på sit CV siden november. Han har to mål med sit arbejde: at forbedre plejen og behandlingen og at bidrage til at styrke den sygeplejefaglige professionalitet.

- Vi forskere er med til at bidrage forsknings- og udviklingsmæssigt, når patienter er indlagt på hospitalet – på lige fod med andre faggrupper, siger Erik Elgaard Sørensen.

Han er ikke i tvivl om, at det kommer både faget og sygeplejerskerne til gavn, at Nordjylland nu har fået deres første professor i klinisk sygepleje.

- Det er den højeste grad af anerkendelse en profession kan få. Derfor er det rigtig godt for faget, siger professoren og fortsætter:

- Jeg tror på, at der i stigende grad er mulighed for en større gennemslagskraft i tværfaglige anliggender. Man går typisk til professorer eller lektorer, når man eftersøger eksperter. Her tror jeg, det vil blive oftere, man vil høre min stemme i medierne,

nu hvor jeg er blevet professor – og det er vigtigt, at sygeplejefaget får en stemme.

## **Ikke kun udvikling i sparetider**

Erik Elgaard Sørensen vil gerne have sine sygeplejekolleger til at være proaktive i stedet for reaktive.

- Vi skal fortløbende udvikle os, siger han og uddyber:

- I stedet for at lade politikernes besparelser bestemme hvilken vej sygeplejen skal udvikle sig, skal vi fortløbende være på forkant og vise vejen til en bedre sygepleje igennem forskning. Det vil indbefatte nye, hurtigere og bedre måder at gøre tingene på. Hermed undgår vi den evige klagesang – vi skal være medspillere.

## **Hvordan arbejder en professor i klinisk sygepleje?**

- Kort fortalt sætter Erik Elgaard Sørensen gang i forskningsprocesser, han vejleder, leder Forskningsenhed for Klinisk Sygepleje på Aalborg Universitetshospital og har sin egen forskning.
- Erik Elgaard Sørensen forklarer selv, at han er med til at stimulere sygeplejersker til at undre sig.
- Det er der blandt andet kommet 40 forskningsprojekter ud af, som hører under forskningsprogrammet 'Patienten i Front – Forskning i Centrum 2013-18'.
- Et af projekterne stammer fra Hjerter-Lungekirurgisk Afdeling på Aalborg Universitetshospital, hvor nogle kliniske sygeplejersker undrede sig.
- Sygeplejerskerne havde oplevelsen af, at der ikke blev taget godt nok vare på de hjertepatienter, som også har diabetes.
- Der er øget risiko for komplikationer og længere indlæggelser, når diabetikere skal herteopereres. Men man ved endnu ikke hvorfor.
- Resultatet af projektet skal gerne give svar på flere spørgsmål – blandt andet: hvor mange hjertepatienter har også diabetes? Er der et reelt problem? Hvordan var patienternes blodsukker under indlæggelsen? Og hvordan kan man inddrage patienterne mere, så de tager mere ansvar, og der opstår færre komplikationer?
- De kliniske sygeplejersker får støtte af Erik Elgaard Sørensen og hans kollegaer til at studere området og får blandt andet hjælp til statistisk analyse.

Professoren understreger, at han har stor forståelse for, hvor travlt der er på sygehusene, men mener det er nødvendigt, at nogen kaster lys over problemstillingerne.

- Hvis vi skal være her – og det skal vi, for vi er her for patienternes skyld – så er vi nødt til at forandre os, fastslår han.

### **Hvorfor gør jeg, som jeg gør?**

Erik Elgaard Sørensen arbejder blandt andet med at hjælpe sygeplejersker til at undre sig. På den måde kan sygeplejen udvikle sig til det bedre til gavn for både patienter og personale. Han mener derfor, at enhver god sygeplejerske bør være kritisk reflekterende.

- Som sygeplejerske gør man i høj grad brug af rutiner. Det er ryggraden. Men vi skal hele tiden sætte spørgsmålstegn ved, om vi kan gøre det på en anden og bedre måde. En gang imellem skal vi have tid til at træde et skridt tilbage og se på os selv. Hvorfor går jeg og gør, som jeg gør?, siger professoren og uddyber:

- Sygeplejersker har altid været fokuserede, men det, man gjorde for ti år siden, er ikke nødvendigvis det, man skal gøre i 2016. Jeg undrer mig for eksempel over, hvorfor man bliver ved med at gå stuegang på sengeafsnittene, som man gjorde for 25 år siden, da jeg selv arbejdede som sygeplejerske.



### **Erik Elgaard Sørensen**

- Uddannet som sygeplejerske i 1983.
- Arbejdede som sygeplejerske på medicinsk sengeafdeling og intensiv samt som hjemmesygeplejerske i 1983-91.
- Var afdelingssygeplejerske i 1991-95.
- Arbejdede som oversygeplejerske i 1995-98.
- Tog herefter sin kandidat efterfulgt af en ph.d.
- Var i 2006-2011 ansat som postdoc i klinisk sygepleje ved Forskningsenhed for Klinisk Sygepleje, Aalborg Universitetshospital.
- Har siden 2011 været forskningsleder for samme sted.
- Blev i november 2015 udnævnt til professor MSO i klinisk sygepleje ved Klinisk Institut, Aalborg Universitet og Forskningsenhed for Klinisk Sygepleje, Aalborg Universitetshospital – den første professor i klinisk sygepleje i Region Nordjylland.

## FYRAFTENSMØDE for medlemmer af DSR, Kreds Nordjylland



**Torsdag 8. september 2016 kl. 16.00 – 17.30**

Hvordan bliver du i stand til at igangsætte og understøtte udviklingsprojekter i din egen organisation?

Fyraftensarrangementet er for alle, der gerne vil udvikle egen klinisk praksis uden at det nødvendigvis behøver at være et forskningsprojekt. Det vil være en inspiration til at komme i gang og udvikle i virkeligheden.

**Målgruppe:** Alle sygeplejersker

**Underviser:** Anne Hyttel Agerholm, lektor og salgsleder, samt Michell K Olesen, adjunkt og udviklingskonsulent i UCN act2learn SUNDHED

**Antal pladser:** 60

---

Det er gratis at deltage. Der serveres kaffe/brød.

Arrangementet holdes på kredskontoret, Sofiendalsvej 3, Aalborg SV.

Tilmelding sker via [www.dsr.dk/nordjylland](http://www.dsr.dk/nordjylland) eller på mail [nordjylland@dsr.dk](mailto:nordjylland@dsr.dk)

Frist for tilmelding er 26. august 2016. Tilmelding sker efter princippet 'først til mølle'.

Temadagen er arrangeret i samarbejdet med UCN act2learn SUNDHED

Får du den rigtige løn? Hver tredje gør ikke.

# Tjek din lønseddel

Flere end hver tredje sygeplejerske oplever fejl på lønsedlen. Det viser en undersøgelse, som Megafon har lavet for Dansk Sygeplejeråd.

Når der er fejl på lønsedlerne drejer det sig ofte om mistede fridage, manglende betaling for overarbejde og forkert løn i forhold til ens anciennitet. Det er primært sygeplejersker ansat i basisfunktioner eller specialfunktioner, som oplever fejl.

Dansk Sygeplejeråd tilbyder at gennemgå lønsedler for fejl og mangler. Spørg din tillidsmand eller kontakt kreds-kontoret for at høre, hvordan du bedst får hjælp.

**LØNSAMMENSÆTNING**

Side: 1 af 2

Perioden: Oktober 2015

Stilling: Sygeplejerske

Arbejdsbetegnelse: Sygeplejerske

Stilling	Arbejdsbetegnelse	Dispositionsdato	Lønperiode	Sytemåned
Sygeplejerske	Sygeplejerske	30 10 2015	Oktober 2015	21 10 2015

Indtjen.per.	Tekst	Enheder	Enh pris	(+)Beløb	(-)Beløb
P 01 10 2015	Månedsløn	4,50	51,82	28.066,76	
P 01 10 2015	Lørdagstillæg	8,00	92,53	233,19	
P 01 10 2015	Søndagstillæg	1,00	95,43	740,24	
01 10 2015	Fritvalgstillæg				1 1
31 10 2015	ATP MA bidrag (E)				1 1
31 10 2015	Arbejdsmarkedsbidrag AM				1 1
31 10 2015	Træk-%, grundlag, A-skat	8,00 %	29.067,22		1 1
		37,00 %	18.990,00		1 1
	<b>I alt</b>				68,40 1 1
	<b>Til udbetaling</b>			28.135,62	2.325,00 1
	<b>Overført til NemKonto</b>			19.715,22	7.027,00
				18.715,22	9.420,40

**AM-indkomst, A-indkomst, hvoraf der beregnes AM-bidrag (periodens, årets)**

AM-bidrag (årets)	Skattefradrag (årsværdi i perioden)	A-skat (årets)	Samlet ATP-bidrag (periodens, årets)	Feriegodtgørelse (årsgrundlag)	Særlig feriegodtgørelse (årsgrundlag)	Feriegodtgørelse merarbejde (årsgrundlag)	Feriegodtgørelse af merarbejde
29.067,22	307.406,79	7.748,00	2.052,00	7.748,00	24.593,00	205,20	75.963,00
							2.052,00
							293.338,60
							299.345,99
							1.099,18
							137,40

**Pension**

Hovedpensionsordning	Pension af tilæg	Pension total	Egetbidraget udgør 1/3 af det samlede bidrag.
% / Beløb	Grundlag	Periodens	Årets
13,48 %	28.066,76	3.783,40	37.314,63
2,00 %	973,43	19,47	375,36
		3.802,87	

**LØNSPECIFIKATION**  
KMD Opus Løn og Personale

Side: 1 af 2

Afdeling: \_\_\_\_\_  
CVR-nr.: \_\_\_\_\_  
SE-nr.: \_\_\_\_\_  
Sorterorden afdeling: \_\_\_\_\_

Antares ved henvendelser

Medarbejdsnummer: \_\_\_\_\_  
Dispositionsdato: 30 10 2015  
Lønperiode: Oktober 2015  
Sytemåned: 21 10 2015

Personnummer: \_\_\_\_\_

Stilling	Arbejdsbetegnelse	Dispositionsdato	Lønperiode	Sytemåned
Sygeplejerske	Sygeplejerske	30 10 2015	Oktober 2015	21 10 2015

Indtjen.per.	Tekst	Enheder	Enh pris	(+)Beløb	(-)Beløb
P 01 10 2015	Månedsløn	4,50	51,82	28.066,76	
P 01 10 2015	Lørdagstillæg	8,00	92,53	233,19	
P 01 10 2015	Søndagstillæg	1,00	95,43	740,24	
01 10 2015	Fritvalgstillæg				1 1
31 10 2015	ATP MA bidrag (E)				1 1
31 10 2015	Arbejdsmarkedsbidrag AM				1 1
31 10 2015	Træk-%, grundlag, A-skat	8,00 %	29.067,22		1 1
		37,00 %	18.990,00		1 1
	<b>I alt</b>				68,40 1 1
	<b>Til udbetaling</b>			28.135,62	2.325,00 1
	<b>Overført til NemKonto</b>			19.715,22	7.027,00
				18.715,22	9.420,40

**AM-indkomst, A-indkomst, hvoraf der beregnes AM-bidrag (periodens, årets)**

AM-bidrag (årets)	Skattefradrag (årsværdi i perioden)	A-skat (årets)	Samlet ATP-bidrag (periodens, årets)	Feriegodtgørelse (årsgrundlag)	Særlig feriegodtgørelse (årsgrundlag)	Feriegodtgørelse merarbejde (årsgrundlag)	Feriegodtgørelse af merarbejde
29.067,22	307.406,79	7.748,00	2.052,00	7.748,00	24.593,00	205,20	75.963,00
							2.052,00
							293.338,60
							299.345,99
							1.099,18
							137,40

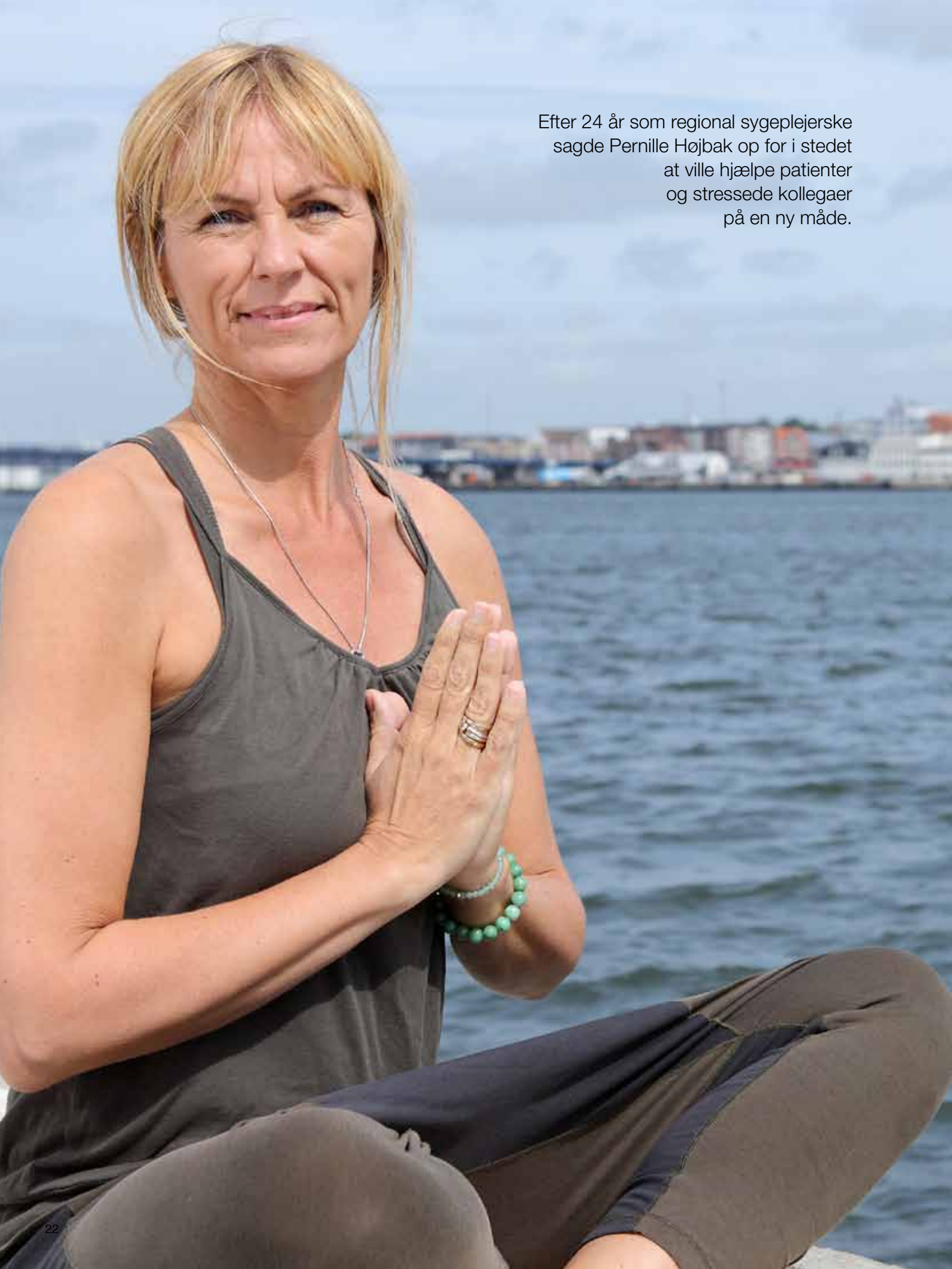
**Pension**

Hovedpensionsordning	Pension af tilæg	Pension total	Egetbidraget udgør 1/3 af det samlede bidrag.
% / Beløb	Grundlag	Periodens	Årets
13,48 %	28.066,76	3.783,40	37.314,63
2,00 %	973,43	19,47	375,36
		3.802,87	

P = Pensionsevende indtækt, se også "Lønsummensætning". Del af månedslønnen kan være pensionsgrundlag.  
 \* 1 = A-indkomst, 2 = A-indkomst med special skattefradrag, 3 = A-indkomst uden fradrag, 4 = B-indkomst, 5 = Overgangsordning, 6 = Særlig indkomst.  
 - 1 = Arbejdsgrundlag, 2 = Arbejdsgrundlag med special betragning, 3 = Arbejdsgrundlag for B-indkomst

20151023108819

Find mere information i mini-guiden 'Få styr på din løn'.  
 Gå ind på [dsr.dk](http://dsr.dk) > søg på "Har du tjek på din lønseddel", og følg linket.



Efter 24 år som regional sygeplejerske sagde Pernille Højbak op for i stedet at ville hjælpe patienter og stressede kollegaer på en ny måde.

# Fra sygeplejerske til medicinsk yoga-instruktør

Da Pernille Højbak i 2004 blev sygemeldt med stress fra sit arbejde som sygeplejerske, begyndte hun at dyrke yoga.

- Det var bare almindelig yoga, men jeg kunne mærke, at det kunne noget rigtig godt for mig, fortæller hun.

Derfor begyndte hun at dyrke det i højere og højere grad og stiftede i den forbindelse bekendtskab med medicinsk yoga. I Sverige kan læger henvise til medicinsk yoga på lige fod med eksempelvis fysioterapi. Yogaformen blev udviklet på et universitetshospital i Sverige, hvor det er dokumenteret at have god effekt på blandt andet problemer med rygsmerter og stress.

## Pernille Højbak

- Arbejdede i 24 år som sygeplejerske i Region Nordjylland.
- De sidste ni af årene var hun afdelingsledende sygeplejerske.
- Stoppedes som sygeplejerske 1. august 2015.
- Begyndte selv til yoga omkring 2004, da hun var sygemeldt med stress.
- Er blandt andet instruktør i medicinsk yoga.

- En undersøgelse har desuden vist, at medicinsk yoga har bedre effekt på hjertepatienter i forhold til almindelig rehabilitering. Så det er noget andet, det kan, tilføjer Pernille Højbak.

## Vil gerne forebygge stress

Medicinsk yoga er skånsom yoga med mange vejrtrækningsøvelser og meditation. Det kan have forskelligt fokus, så kræftpatienter eksempelvis kan få specielle øvelser, som fremmer deres appetit og mindsker kvalme – andre kan få øvelser mod stress og udbrændthed.

- Min bevæggrund for at begynde med det her er, at jeg har lyst til at gøre en forskel på en ny måde – både for patienter og for personalet i sundhedssektoren. De sidste år, jeg arbejdede som sygeplejerske, kunne jeg se, at vilkårene på sygehusene bare blev mere og mere forværrede. Jeg har oplevet flere kollegaer blive sygemeldt med stress, fortæller Pernille Højbak og tilføjer:

- Jeg vil gerne være med til at forebygge, at folk bliver syge med stress.

## Oplagt for sygeplejersker

Pernille Højbak vil gerne udvikle en app, som sygeplejersker kan have på deres telefon eller tablet. Den kan blandt indeholde en to-minutters vejrtrækningsøvelse, som sygeplejerskerne kan bruge, når de begynder at blive pressede i deres hverdag.


- To minutter hvor man eksempelvis sidder og forestiller sig, at man kun trækker vejret ind gennem det venstre næsebor – mere skal der ofte ikke til. Det aktiverer det parasymatiske nervesystem, og man kan ligefrem mærke, hvordan man falder ned i stolen igen, fortæller yogainstruktøren.

Hun mener, at sygeplejersker er oplagte til at lære medicinsk yoga, da de i forvejen har en grundlæggende forståelse for sundhed og sygdom – og så har de dømmekraften til at kunne vurdere, om der skal mere end yoga til at hjælpe den enkelte.

- Mit håb på sigt er, at det kan komme patienterne til gavn ved, at sygeplejersker lærer små teknikker, som de kan bruge sammen med deres patienter, siger Pernille Højbak og tilføjer:

- I bedste fald virker den medicinske yoga rigtig godt. I værste fald er det uskadeligt – der er ingen bivirkninger eller gener ved at prøve det.

Du kan læse mere om medicinsk yoga på [www.mediyyoga.com](http://www.mediyyoga.com)



## Kredsbestyrelsens næste ordinære møder

Mandag 11. april 2016  
Mandag 20. juni 2016  
Tirsdag 30. august 2016

Møderne holdes på kredskontoret og er åbne for medlemmer.  
Mødetidspunktet er kl. 9 – 16.



Dansk  
Sygeplejeråd  
Kreds Nordjylland