

Guildkörin

Nyheter från **FORSS** Forskningsrådet i Sydöstra Sverige

Enklare rutiner runt operation gav snabbare hemgång

Snabbare återhämtning och kortare vårdtid efter en gynekologisk operation. Det kan bli verklighet med hjälp av metoden Fast Track, enligt en ny FORSS-studie.

Tidigare har metoden använts framgångsrikt inom tarmkirurgi. Nu har den för första gången prövats inom gynekologi. 162 patienter har ingått i studien. Samtliga har opererat bort livmodern med buksnitt.

Fast Track innebär bland annat att patienterna förbereds bättre inför ingreppet. Studien visar att stressen minskar när patienten får god information om vad som ska hända, hur behandlingen går till och när man förväntas kunna gå hem. Och när stressen blir mindre går det fortare att återhämta sig.

Kvinnorna får också en standardiserad smärtlindring både före och efter operationen. De får vätska och mat kort efter operationen, och uppmanas att komma ur sängen och röra på sig så snart som möjligt.

När patienten kan röra sig fritt, inte har alltför ont och själv tycker att hon klarar att lämna sjukhuset skrivs hon ut, inte tidigare. Detta har skett i genomsnitt 46-48 timmar efter operationen, vilket kan jämföras med 3-5 dagar som varit det vanligaste i tidigare studier av motsvarande operationer.

Resultaten analyseras fortfarande, men så här långt är forskarna mycket nöjda med vad som uppstått.

I studien har man också undersökt om sövning och ryggmärgsbedövning vid operationen påverkar återhämtningen. Resultatet visar inga sådana samband.

De kvinnor som deltagit i studien har behandlats vid Kvinno- och barnklinikerna i Norrköping, Linköping, Jönköping, Värnamo och Eksjö. Studien har pågått i 2,5 år. Resultaten förväntas få betydelse för framtida behandling inom gynekologi i Östergötland.

Britta Linebäck



Livligt samtal i Nässjö Boel Andersson Gäre och Peter Blomstrand gav goda råd till unga forskare.

Läs på och tänk efter före

Råd från Nässjödagen om hur du skriver en bra ansökan

Eftertanke, envishet och list. För att skriva en FORSS-ansökan som ger utdelning krävs hårt arbete. Men det finns knep som underlättar.

Text: Britta Linebäck Foto: Mark Olson

Du har en idé som du tror kan platsa som forskningsprojekt. Nu behövs pengar som kan finansiera ett fortsatt arbete. Du kastar dig över blanketterna för att söka forskningsbidrag, det är 24 timmar kvar tills ansökningsstiden går ut...

Nej stopp!

– En ansökan som hetsas fram och under stress blir aldrig bra, säger Peter Blomstrand, FORSS-ledamot i prioriteringskommitté 3.

Börja istället med att läsa regelverket hos den som du tänker söka bidrag från. Läs det ingående och med eftertanke, och låt därefter tankarna vila ett tag, råder Peter Blomstrand.

Att sätta sig in i en bidragsgivares regelverk är en av hemligheterna i konsten att söka forskningspengar. En nyckelfråga är nämligen: vad vill den här anslagsgivaren stödja? Nästa fråga är: hur passar min idé in?

– Det är viktigt att börja i den änden. Om det visar sig att den idé man har inte stämmer överens med vad anslagsgivaren vill stödja,

spelar det ingen roll hur bra idén är. Då är det bättre att direkt börja leta efter en annan finansierare, säger Peter Blomstrand.

Men om finansieraren verkar vara den rätta är det dags att fingraska språket i regelverket. Finns det några särskilda nyckelord? Talas det om "implementering", eller kanske "förbättringar". Försök gärna få med de orden i ansökan, det visar att ni har samma ambitioner.

Tänk också på att det dunkelt sagda – och skrivna – ofta är det dunkelt tänkta. Formulera dig därför enkelt och klart, krångliga formuleringar ger inga extra poäng.

Skriv på svenska, kort och kärnfullt, så enkelt och tydligt som möjligt. Visa på det speciella med just den här idén. Flera bedömare kommer att läsa ansökan, som därför måste vara skriven så att även icke-specialister kan förstå. Komplettera gärna med en bilaga där alla detaljer finns med, då kan den granskare som har specialkunskaper läsa den.

– **Forskningens betydelse** är också viktig. Anslag är skattemedel, forskning bedrivs inte för sin egen skull. Berätta redan i ansökan vad forskningsresultatet ska användas till, säger Peter Blomstrand.

För att få bidrag av FORSS finns det ett antal förutsättningar som är givna och fastslagna.

Det första är att forskningen ska bedrivas som ett **regionalt samarbete**. Om inte det kravet uppfylls faller projektet. För att det ska räk-

Läs på och tänk efter före...

nas som samarbete mellan två län ska medarbetarna i ansökan vara medförfattare till artikeln där forskningsresultaten publiceras. Det räcker alltså inte med att ha en handledare i ett annat län. Minst två län ska vara representerade i varje projekt, och minst en av deltagarna ska vara landstingsanställd. Bara startbidraget är undantaget, där räcker det med samarbete mellan två enheter.

Forskarkompetens måste finnas i arbetsgruppen. Kravet är att minst en av deltagarna ska vara disputerad. Men för att det ska bli en bra forskning krävs oftast mer, säger Peter Blomstrand.

Forskningen ska vara **patientnära**, det vill säga praktisk och tillämpbar och ge hälsovinster för patienten.

– Det ska helst finnas ett regionalt behov av de kunskaper som forskningen ska leda fram till, säger Peter Blomstrand.

Det är viktigt att välja **rätt forskningsmetod**, design, för de frågor man vill ha svar på. Det i sin tur påverkar vilken av de fyra PK-grupperna som passar ens frågeställning bäst.

Kostnadskalkylen är också värd att lägga ner kraft på. Ta så långt det är möjligt reda på vad allt verkligen kommer att kosta. Summor gripna ur luften imponerar inte – misstänkt många forskningsprojekt verkar kosta just 500 000 kronor, säger Peter Blomstrand. En genomarbetad och trovärdig kalkyl höjer chansen till antagen ansökan rejält.

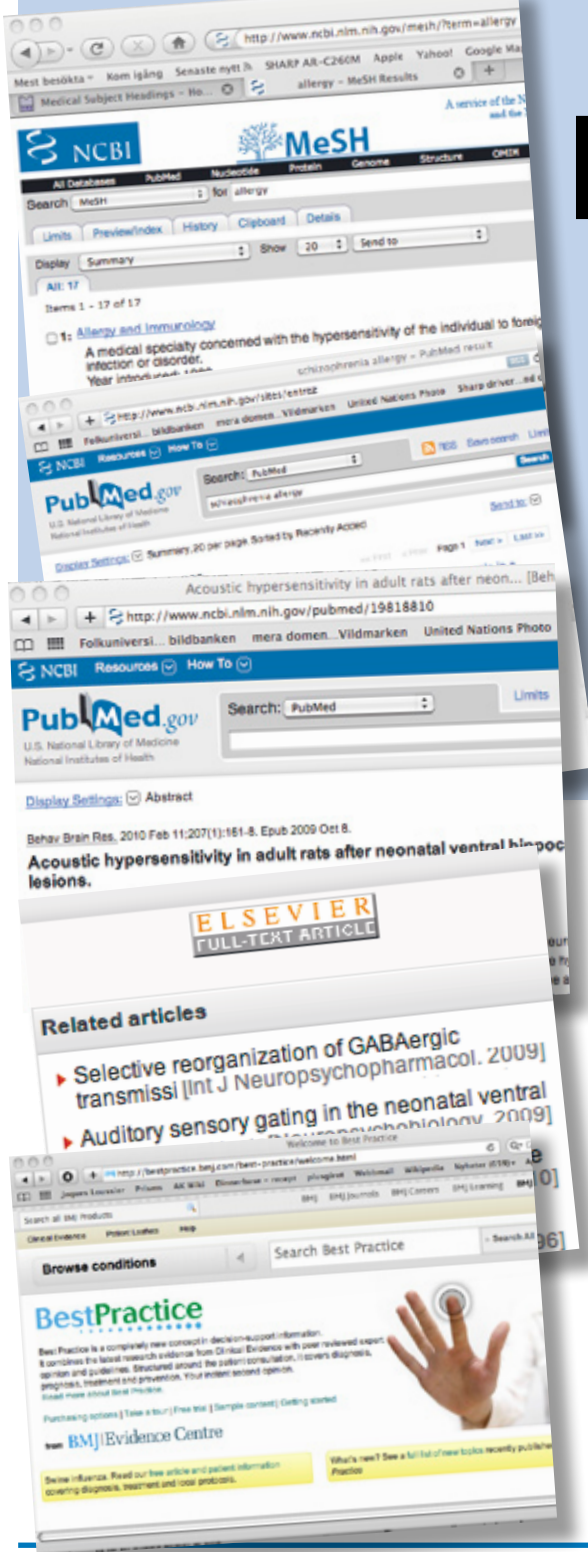
Ta reda på vilka kostnader man får söka för, och håll er till dem. Löner till disputerade medarbetare med högskole- eller universitetsanställning kan man till exempel inte få bidrag för. Däremot går det att söka pengar för en doktorand eller landstingsanställd, som isåfall måste vara namngiven.

Dölj inte om ni får pengar från någon annan bidragsgivare också. Det är snarare en fjäder i hatten, och visar att idén är bra, menar Blomstrand. Men det måste också finnas en rimlighet i hur mycket man söker från olika håll.

Ansökningar till FORSS behandlas av de olika prioriteringskommittéerna. Varje ansökan läses av minst fyra personer. Uttagningen sker under en intensiv arbetsdag, där lästakten kan uppgå till fem-sex ansökningar i timmen.

– Vi får in ansökningar för mycket mer pengar än vi har att fördela. Det behöver därför inte betyda att en ansökan är dålig för att den inte får pengar. Våra beslut går inte att överklaga. Däremot går det att söka igen, för den som blir besviken, säger Peter Blomstrand.

FORSS sekreterare Yvonne Jonsson svarar gärna på dina frågor omkring ansökan. Det är helt okej att ringa och resonera med henne – innan ansökan är inskickad.



Bättre än Google på att hitta rätt

Medicinska bibliot

Ingen forskare vill återupptäcka hjulet. Mardrömmen vore att få höra om sin slutsats att "Det visste vi redan för tio år sedan." För att veta vad som verkligen är nytt på forskningsfronten behöver man bli skicklig på att söka i databaser. Bibliotekarierna Judit Blom och Inger-Kerstin Eliasson berättar hur du kan utnyttja landstingens fina resurser för litteratursökning.

Text & foto: Mark Olson

Så kan vården i Sverige hålla kunskap

Kunskap som kan rädda liv kommer inte alltid till användning inom sjukvården. Gamla metoder som behöver bytas ut dröjer kvar. Därför är det viktigt att lära ut och forska kring kvalitetsförbättring i vården, berättade läkaren Johan Thor på Nässjödagen.

Text & foto: Mark Olson

Nya framsteg kommer titt som tätt inom hälso- och sjukvården. Nya behandlingar, ny teknik och nya sätt att ställa diagnos.

Inte ens specialister har längre möjlighet att överblicka alla nya rön inom ett område.

– Nej, de har inte en chans. Det har ingen människa. Däremot kan man bli bra på att hitta kunskap som är relevant, säger Johan Thor.

– **Vi har** länge ägnat oss åt bred inläring, saker som är bra att veta just in case ifall det skulle behövas. Nu blir det allt viktigare att hitta kunskap just in time, dvs när den behövs, i ögonblicket när man har identifierat patientens behov.

Kunskapsexplosionen gör också att sjukvården måste förändras för att kunna er-



Bibliotekarierna Judit Blom och Inger-Kerstin Eliasson på Medicinska Fackbiblioteket vid Länssjukhuset Ryhov har full koll på informationsökningens alla mysterier.



Michael Peolsson tror att olika lösningar för vård i hemmet kan vara bästa svaret på åldersexplosionen som snart är här.

Söker nya svar för äldrevård när kris nalkas

Ålderspyramiden har ersatts av en åldersexplosion. Om 20 år kommer antalet invånare som är 80+ att vara dubbelt så stort som idag.

– För att ta hand om alla kommer det att krävas nya idéer som hjälper till att möta ett större vårdbehov, säger Michael Peolsson från Hälans nya verktyg.

Text: Britta Linebäck Foto: Mark Olson

– Lägger man till att resurserna förmodligen krymper och antalet sjukhussängar minskar, blir frågan ännu mer akut. Vi måste hitta nya vägar helt enkelt, säger Michael Peolsson.

Och att leta lösningar som gör att fler kan klara sig själva längre eller vårdas i hemmet är vad tillväxtsatsningen Hälans nya verktyg arbetar med. Huvudman är statliga Vinnova, och uppdraget är att jobba med "vårdsmarta lösningar för hemmet".

– Vi vill fånga upp produkter, verktyg och tankar som kan leda framåt.

Forskningspengar från Hälans nya verktyg går att söka för en förstudie – max 100 000 kronor, eller för utveckling av en produkt eller tjänst – maxbelopp 300 000 kronor. Om forskningen faller väl ut kan det därefter vara dags för det som Hälans nya verktyg kallar Kommersialisering, dvs att hitta en avsättning för den nya produkten eller tjänsten. Att nå dit är förstas det önskade målet.

– Men det är inte alltid man kan se från början vart en idé kan leda. Det kan visa sig efter flera år att ett forskningsresultat kan bli en produkt på marknaden. Så den som har tankar i det här ämnet är välkommen att höra av sig, säger Michael Peolsson.

Hälans nya verktyg erbjuder förutom ekonomiska bidrag också kontaktskapande, testmiljöer och erfarenhetsutbyte.

ekets specialister ger sök tips för nya forskare

Som anställd i ett av regionens landsting har du goda möjligheter att spåra alla vetenskapliga artiklar som har skrivits om ditt forskningsämne. På Nässjödagen kunde två erfarna litteratursökare ge råd om hur man ringar in ämnet och sedan får en e-postpåminnelse varje gång ett nytt arbete om det ligger för publicering.

– Få enskilda personer skulle ha råd att köpa tillgång till alla de vetenskapliga tidskrifter som behövs för att bevaka ett forskningsområde, säger bibliotekarien Judit Blom.

– Men tack vare databaser har landstingen tillgång till tidskriftsartiklar som alla anställda kan nå via intranät.

Bland de specialiserade databaserna och e-tidskrifterna märks, bland annat:

- **CINAHL** om omvårdnad, sjukgymnastik och arbetsterapi.

- **LWW Journals** med ett par hundra vetenskapliga tidskrifter.
- **Cochran Library** om evidensbaserad medicin.
- **Medline** om medicin, omvårdnad och odontologi.

Det finns många fler. Men ett första sök tips är att skaffa en överblick över hela ditt forskningsområde med hjälp av en medicinsk databas som PubMed. Den informationen är dessutom gratis för alla i hela världen. Där finns också lättfattliga videosnuttar som guidar dig steg för steg.

Säkrast är att göra en MeSH sökning med standardiserade sökord om ditt ämne. MeSH gör att du får äkta träffar och inte missar väsentliga artiklar.

En bra startpunkt är www.eira.nu/pages/resurser.html

nsförrådet fräscht

bjuda patienter bästa möjliga vård. Här kan metoder för kvalitetsförbättring vara till hjälp, exempelvis när det gäller att använda bästa tillgängliga kunskap, något som verkligen spelar roll:

– Studier i Sverige visar att hjärtavdelningar som är bäst på evidensbaserad vård också har en lägre dödlighet på kort och lång sikt. Kunskap räddar liv.

När medarbetare inom hälso- och sjukvården forskar blir det dubbel nytta de genererar ny kunskap och blir samtidigt bättre på att värdera och tillämpa ny kunskap från annat håll, betonade Johan Thor.



Johan Thor är föreståndare för Jönköping Academy for Improvement of Health and Welfare.

Nina Nelson
ny ledamot i FORSS-rådet

”Landstingens öppna gränser är bra för forskning”

Som forskare vill Nina Nelson gärna brygga över traditionella gränser. Som ny ledamot i FORSS-rådet ser hon samarbete över landstingsgränser som en viktig tillgång för kvalificerad forskning.

Text & foto: Mark Olson

När barnläkaren Nina Nelson var ny i yrket på 80-talet fanns en hård vetenskaplig gräns mellan kropp och själ, somatisk och psykisk.

– Det kunde jag aldrig förstå. För mig var det självklart att vi människor lever i en ständig växelverkan mellan det fysiska och det psykiska, säger Nina Nelson.

Mycket av hennes forskning har rört sig i detta gränsland. Hon har studerat stress – där är det numera belagt att fysiska symptom mycket väl kan orsakas av psykisk press eller av en störande omgivning. Bli kropp utsatt för störningar kan det psykiska välbefinnandet också råka i stresstillstånd.

Ofta förknipar man stress med arbetslivets uppskrivade tempo. Men i Nina Nelsons forskning är de stressade själarna knappast några medelålders slitvargar under piskan. Nej, hon har studerat människosläktets allra yngsta och minst erfarna – för tidigt födda barn. Men kan spädbarn verkligen känna av stress?

– Ja, absolut. Få patientgrupper blir utsatta för så många smärtsamma och stressfyllda ingrepp som för tidigt födda barn i intensivvård, säger Nina Nelson.

– Små barn är mer känsliga för smärta än vuxna är, och de har sämre försvarssystem för att dämpa smärtförnimmelser.

Nina Nelson har själv fått stöd av FORSS för forskningsprojekt. Kravet på samarbete med forskare i andra delar av regionen kunde till en början kännas konstruerad. Men erfarenheten har lärt henne att samarbete över landstingsgränser är oerhört värdefullt.

– En viktig fördel är möjligheten att få en större population att studera. Det är också roligt och stimulerande att få samarbetspartners från andra kliniker.

– I andra delar av regionen kan det finnas unika förutsättningar i form av kompetens, eller kanske en särskild population. Det är också värdefullt att få jämföra rutiner och patientgrupper i våra olika områden.

Rent vetenskapligt bör man också söka sig utanför sin egen krets av kollegor med liknande utgångspunkter, menar Nina Nelson.

– I en sluten miljö kan närheten ibland göra arbetskamrater till ett gäng ja-sägare som klappar varandra på ryggen.

Vill du ha ditt eget exemplar av Guldkorn?

Eller har du bytt adress?
Hör av dig till FORSS kansli,
tel 013- 22 76 55
e-post: yvonne.h.jonsson@lio.se



Två allvarliga ögon tittar ner på barnläkaren **Nina Nelson** från väggen i tjänsterummet på Universitetssjukhuset i Linköping. Den avporträtterade Alice Trolle grundade första barnsjukhuset i Linköping. Med tiden har de två blivit riktigt goda bekanta.

– Men vad som behövs är någon som vågar tänka tvärtom och ställa de knepiga frågorna. FORSS gör det lättare att hämta in sådana friska impulser.

Vid årsskiftet blev Nina Nelson Östergötlands chefläkare med ansvar för FoU frågor. Hon efterträder samtidigt Claes Hallert i FORSS-rådet som representant för Östergötland. Det är första gången som landstingets FoU-chefläkare blir FORSS-ledamot.

– Beslutet att utse en och samma person på båda postererna kan vara klokt. Det kan finnas samordningsvinster med den lösningen, säger Nina Nelson.

– En viktig del i mitt uppdrag blir att hålla tät kontakt med representanterna från Jönköping och Kalmar i FORSS-rådet. En välfungerande kontakt med universitet och högskola har också hög prioritet.

Hälsa- och sjukvård bygger på kunskap, och FoU är en oumbärlig del av regionens verksamhet, menar hon. Klinisk forskning behövs för att kunna erbjuda patienterna utvecklad vård och för att jämföra analysmetoder och behandlingar. För utvecklingen av en säker och effektiv sjukvård behövs både spets och bredd.

– Och alla stora och viktiga förändringar har inte alltid varit en del av en förutsägbar planering utan upptäckts delvis av tillfälligheter. En förutsättning är då att ha ett öppet sinne som med nyfikenhet betraktar omvärlden. Den nyfikenheten hoppas Nina Nelson att få se mycket av i arbetet med FORSS.

Nina Nelson är ett nytt ansikte inom FORSS, men som forskare rör hon sig i ett välbekant och kärt landskap.



FORSS
FORSKNINGSRÅDET I SYDÖSTRA SVERIGE

www.fou.nu/is/forss

Medarbetarna på FORSS kansli har sitt uppdrag på deltid. Detta innebär att den som vill nå kansliet inte alltid kan räkna med att få direkt kontakt. Säkrast nås kansliet via e-post.

Kansli: 581 91 Linköping
Tel: 013-22 76 55
Ansvarig utgivare: Yvonne Jonsson
Redaktörer: Nina Nelson och Yvonne Jonsson
Text & form: Forma Viva, Linköping
Abonnemang: 013-22 76 55
e-post: yvonne.h.jonsson@lio.se