



SJÖSTADSDOKTORN



**Tack för att du valt oss
som din vårdcentral!**

[Driftsform och kort historik](#)

[Vad kan vi hjälpa dig med på vårdcentralen?](#)

[Mål och vision](#)

[På vårdcentralen möter du](#)

[Hur kommer du i kontakt med oss på Sjöstadsdoktorn?](#)

[1177](#)

[Receptionen](#)

[Jag har ett ärende som brådskar, vad gör jag?](#)

[Jag vill boka en planerad tid till min sjuksköterska eller läkare](#)

[Jag behöver ett förnyat recept](#)

[Din personliga läkare och sjuksköterska](#)

[Jag har fått en remiss för provtagning, hur gör jag?](#)

[Har ni kurator eller psykolog på er mottagning?](#)

[Har ni sjukgymnast på vårdcentralen?](#)

[Hemsjukvård](#)

[Mottagning för unga](#)

Driftsform och kort historik

Sjöstadsdoktorn är ett privat företag som ägs och drivs av allmänläkarna Susanne Barenius, Airene Lindfors och Tina Nyström Rönnås.

Vårdcentralen på Aktergatan 17 öppnade i januari 2008 och har funnits i Sjöstadsdoktors regi sen september 2012.

Vi arbetar på uppdrag av Region Stockholm och följer husläkaravtalet. Det betyder att vården vi bedriver ersätts med offentliga medel, dvs. är skattefinansierad.

Vad kan vi hjälpa dig med på vårdcentralen?

Till oss kan du vända dig med all slags av vård- och hälsofrågor.

Vi har en hög kompetens och är vana vid att handlägga och svara på frågor om olika typer av sjukdomar och problem och vi har god kunskap om hur vi ska kunna lotsa dig vidare i vården och samhället.

Börja alltid med att konsultera oss först!

Mål och vision

Vårt mål är att erbjuda en bred och specifik allmänmedicinsk kompetens präglad av helhetssyn. Alla patienter skall känna sig respektfullt och jämställt bemötta. Vi värnar om att upprätthålla en hög tillgänglighet, det ska vara lätt att komma i kontakt med oss. Vi strävar efter en god kontinuitet och tillämpar listning till personlig doktor och sköterska. Vi arbetar i multiprofessionella team kring patienten. Patientsamtalet är ett



centralt arbetsverktyg där vi har hög expertkunskap. Vi arbetar ständigt med att bibehålla och utveckla denna kompetens.

På vårdcentralen möter du:

Specialister i Allmänmedicin - Utbildningsläkare - Distriktssköterskor -
Sjuksköterskor - Undersköterskor - Studenter

För att bli specialist i Allmänmedicin behöver man först studera vid universitetet på Läkarprogrammet i 5,5 år fram till läkarexamen sedan gör man Allmäntjänstgöring (AT) i minst 1,5 år för att därefter bli legitimerad läkare. Efter AT följer Specialisttjänstgöring (ST) som omfattar arbete både på vårdcentralen och på sjukhus. ST tar minst 5 år. Så den totala utbildningstiden är 12 år innan man är färdig specialistläkare i Allmänmedicin.

För att bli sjuksköterska behöver man studera vid universitetet på Sjuksköterskeprogrammet i 3 år.

Distriktssköterskan har dessutom en specialistutbildning på ytterligare 1,25 år inom omvårdnad med inriktning mot folkhälsoarbete. För att bli undersköterska behöver man studera på gymnasiets 3-åriga omvårdnadsprogram, eller motsvarande vuxenutbildning.



Hur kommer du i kontakt med oss på Sjästadsdoktorn?

Det finns flera sätt att kontakta oss på.

Telefon: 08-510 609 55

Du kan ringa direkt till mottagningen och får då prata med en sjuksköterska.

Hen gör en medicinsk bedömning av din kontaktorsak och kan ge råd, hänvisa dig vidare till rätt instans och även boka in dig på en akuttid samma dag på vårdcentralen till sjuksköterska eller läkare.

Läkarna har telefontid flera gånger per vecka kl 11:00-11:45, och dit ringer du för att boka en planerad tid och för att kunna förbereda det mötet och återkoppla viktig information till din doktor. Du kan även få hjälp med medicinska frågor och med recept. Du hittar telefonnummer och telefontider till respektive läkare på vår hemsida. Eftersom telefontiden till läkarna är begränsad och vi vill hinna med så många ärenden som möjligt, är det viktigt att du fattar dig lagom långt. Om du har ett längre ärende är det klokt att boka en läkartid direkt.

1177

Du når oss även på 1177 via e-tjänster där du använder ditt bank-id för säker inloggning.

De tjänster vi erbjuder är bl.a. listning, önskemål om tidsbokning till sjuksköterska eller läkare, avbokning/ombokning av tider, önskemål om förnyat recept samt svar på prover och undersökningar. Vi har inte möjlighet att chatta med våra patienter. Har du frågor och funderingar ring på din läkares eller sköterskas telefontid.

Vi har direkt web-bokning till vår provtagning och till mottagningen för Sjästadens unga, 16-22 år.

Receptionen

I vår reception möter du en undersköterska som, förutom att ankomst-registrera dig när du besöker oss, kan svara på frågor och guida dig rätt på vår mottagning.

Jag har ett ärende som brådskar, vad gör jag?

Varje vardag kl. 8-17 svarar en sjuksköterska i telefon på nr 08-510 609 55.

Ring detta nummer!

Ibland är det många som ringer samtidigt och då ställs du i en telefonkö. Vi har medvetet valt att ha ett direkt nummer istället för att du skall hamna i en växel och bli uppringd senare.

För sjuksköterskan förklarar du ditt problem och hen hjälper dig med råd och att prioritera ditt ärende. Bedömer hen att du behöver en akuttid till sjuksköterska eller läkare erbjuds du en tid direkt. Du kan också bli hänvisad till annan instans eller rekommenderad att kontakta din läkare på telefontiden eller via 1177

Jag vill boka en planerad tid till min sjuksköterska eller läkare

Våra sjuksköterskor har inte egna telefontider utan om vill du boka en tid till din sjuksköterska eller undersköterska ringer du **08-510 609 55**. Du kan också få hjälp direkt i receptionen, eller boka tid via 1177.

För att boka läkartid ringer du på telefontiden till din läkare, du ställs då i telefonkö, är det väldigt många som ringer kommer det endast tuta upptaget och du får försöka ringa lite senare. Har du svårt att ringa på telefontiden eller har ett ärende som lika gärna kan tas via skrift så går det utmärkt att kontakta din läkare via 1177. Det går inte att boka planerade läkartider via vår öppna mottagningstelefon. Det är ett medvetet val för att kunna optimera tillgången till läkartider. Våra läkare bokar sina egna tider och tar ställning till tidsåtgång, och eventuella förberedelser inför besöket. Patientmötet inleds då direkt via 1177. Det är därför extra viktigt att du utförligt beskriver dina besvär och funderingar i textrutan på 1177 så att läkaren kan göra bästa möjliga prioritering av ditt ärende. Ibland kan ärendet lösas utan ett fysiskt besök.

Kallar ni patienter till läkare och sköterska på årskontroller?

Våra patienter med Diabetes kallas per telefon eller brev för besök till sköterska och läkare samt ögonbottenfotografering årligen. Även våra sköra äldre, exempelvis om man har en demenssjukdom eller liknande, kan få hjälp med kallelser via brev eller telefon.

I övrigt lämnar vi ansvaret till dig som patient att kontakta din läkare när det är dags för årlig kontroll, en bra regel är att boka tid när du hämtar ut sista uttaget av din medicin.

Jag behöver ett förnyat recept

Du kan begära förnyelse av recept hos oss på de mediciner som du får förskrivna från behandlande läkare som arbetar hos oss. Vid varje begäran av recept går läkare in i din journal och ser över din behandling. I vissa fall vill läkaren träffa dig innan fortsatt förskrivning sker och du blir då ombedd att boka en läkartid.





Läkemedel som förskrivs av annan specialist på annan behandlande enhet förskriver vi inte hos oss av den anledningen att det är den förskrivande läkarens ansvar att just se över din behandling regelbundet och ta ställning till hur länge du ska medicinera och om några speciella kontroller behövs. Narkotiska preparat som innefattar en del smärtstillande läkemedel och sömnmediciner, förnyar vi inte på akuta läkartider eller via 1177. Här behöver du antingen ringa din läkare eller boka en planerad tid för att se över din behandling

Din personliga läkare och sjuksköterska

Inom den allmänmedicinska professionen har vi under många decennier förespråkat en personlig läkarkontakt. Historiskt har det funnits provinsialläkare, husläkare, familjeläkare där tanken har varit att läkaren inte bara ska kunna förstå sin medicin utan även sina patienter. På Sjöstad doktorn har vi länge haft en vision om att kunna erbjuda alla våra patienter en namngiven läkare. Vi har kommit mycket långt i denna strävan och vi fortsätter att försöka nå målet att ge alla våra patienter en namngiven doktor. Vi har under hand byggt upp team på mottagningen, där ingår en specialist i allmänmedicin, en eller flera utbildningsläkare samt en sjuksköterska. När du väljer eller tilldelas en personlig läkare hos oss så kommer du automatiskt tillhöra ett team. På så vis kan vi erbjuda dig en säkrare och mer personlig vård.

Jag har fått en remiss för provtagning, hur gör jag?

På Sjöstad doktorn har vi ett eget auktoriserat närlaboratorium där en av våra undersköterskor arbetar. Vi har avtal med Karolinska sjukhusets laboratorium som utför analyserna av våra prover. Provtagningen bokas via 1177,

web-tidbok, eller via kontakt med vårdcentralen per telefon eller i receptionen. Provtagningen är öppen vardagar kl. 8-9.30. Du behöver inte anmäla dig i receptionen, utan gå direkt till väntrummet utanför lab. Det är viktigt att du har med dig din legitimation och att du följt provtagningsföreskrifterna du erhållit innan.

Vi kan också ta prover som är beställda i Karolinskas labb av annan läkare än de på Sjöstadsdoktorn, men den servicen gäller bara dig som är listad hos oss.

Har du svårt att komma till vår provtagning så kan du även gå till andra provtagningsenheter som är knutna till Karolinskas Universitetslaboratoriet. Vi avråder från att gå till andra provtagningsenheter än Karolinskas eftersom hantering av provsvaret då försvåras.

Har ni kurator eller psykolog på er mottagning?

Vi har psykologer på plats vissa dagar i veckan. V hari möjlighet att remittera våra patienter för KBT och krissamtal. Du möter då en utbildad samtalsterapeut som kan vara kurator, sjuksköterska eller psykolog.

När det gäller barn samarbetar vi med barnpsykologer vid Capio Ringens vårdcentral och remitterar dit efter bedömning hos din läkare.

Har ni sjukgymnast på vårdcentralen?

Vi har ingen anställd sjukgymnast på vårdcentralen men vi har ett nära samarbete med Danvik Rehab & kiropraktik. Till sjukgymnast behöver du annars inte remiss utan kan själv kontakta valfri mottagning.

Hemsjukvård

Om du som patient hos oss behöver hjälp i hemmet med vård av olika slag, det kan vara hjälp med medicinhantering, insulininjektioner, sårömläggningar, så har du möjlighet att bli inskriven i hemsjukvården hos oss. Sköterskan gör då regelbundna besök i hemmet och även läkaren kan komma hem till dig.

Det förutsätter att du bor i vårt område.

Bor du i annat område och plötsligt får behov av hemsjukvård kan du behöva lista om dig till den vårdcentral som finns närmast ditt hem.

Mottagning för unga

Vi har varje onsdag vikt några tider som vi lagt ut på web-tidboken 1177 åt våra unga patienter mellan 16 och 22 år. Här kan du som ung boka tid gällande sex, relationer och hälsofrågor. På plats möter du en av våra undersköterskor och en av våra läkare.

Återigen, tack för att du valt Sjöstadsdoktorn som din vårdcentral

och att du gett oss förtroende att ta hand om dina hälsofrågor.

Airene, Susanne och Tina



Sjöstadskoktorn, Aktergatan 17, 120 66 Stockholm, tel 08-510 60 955, fax 08-643 40 15