

## Välkommen som ny ST-läkare inom primärvården Region Sörmland

Du har en lång och spännande resa framför dig. För att bli specialist krävs minst fem års heltidstjänstgöring enligt SOSFS 2015:8. Går du enligt den senaste föreskriften HSLF-FS 2021:8 är minimitiden fem och halv års tjänstgöring och inleds med BT. Som ST läkare har du en fast anställning och din närmaste chef är verksamhetschefen på din vårdcentral.

### Kontrakt och utbildningsplan

Normalt påbörjas ST med 12–18 månaders placering på din vårdcentral.

ST kontrakt upprättas och utbildningsplan går igenom vid ett så kallat uppstartsmöte efter cirka sex månader. Det är din verksamhetschef som kallar till mötet där du, din handledare, chefen och studierektor deltar. Ibland deltar också utbildningssamordnare och HR. Varje år ska revidering genomföras av din utbildningsplan. Det är återigen verksamhetschefen som ansvarar för att revidering genomförs.

Handledning sker en timme per vecka på schemalagd tid.

Den senaste målbeskrivningen för ST (HSLF-FS 2021:8) trädde i kraft 1 juli 2021 men flera ST-läkare läser enligt målbeskrivningen SOSFS 2015:8 i många år till.

Introduktionskurs ges vid två tillfällen per år till nya ST, normalt i maj och november. Den ska du gå tillsammans med din handledare under första året på din ST. Kursen är specialitetsövergripande, dvs. alla ST i Sörmland från samtliga specialiteter går tillsammans.

### Lästid

#### Lästid på vårdcentral

Som ST har du själv ansvar för din teoretiska vidareutbildning. För självstudier avsätts 4 timmar per vecka vid heltidstjänstgöring på vårdcentral enligt specialistföreningen SFAMs rekommendationer. Vid annan utbildningsaktivitet samma vecka som t.ex. kurs, allmänläkardag eller ST-träff, på mer, eller lika med 4 timmar/vecka utgår studietiden. Grundtanken är att studietiden tas på den klinik man befinner sig.

*Lästiden är till för:*

Studier

Kursansökningar

Uppdatering av din portfölj i ST-forum

Förberedelse inför föreläsning

Kvalitetsarbete

Kom överens med verksamhetschefen på din vårdcentral hur lästiden ska förläggas. Vår rekommendation är att lästiden förläggs onsdag förmiddag, samma tid som ST-träffarna hålls en gång i månaden.

Tänk på att lästiden inte ska förläggas på hemvändardagar. Det är så mycket annat som ska hinnas med då (uppföljning av patienter, provsvar, handledning, APT mm.)

### Lästid under sidoplacering

Gällande lästid på sidoplacering hänvisas till respektive kliniköverenskommelse på samverkanswebben. I många fall överstiger nyttan av klinisk tjänstgöring behovet av lästid. Praxis är att man under sidotjänstgöring följer det upplägg för lästid som klinikens egna ST-läkare har. På slutenvårdskliniker är arbetet mindre låst vid mottagningstider och det kan på så sätt ändå finnas utrymme för egen lästid.

### Dokumentation

Du ska fortlöpande dokumentera hur din ST utvecklas. Du gör det i ST-forum. Registrera dig på [www.stforum.se](http://www.stforum.se).

Klicka på "Ny deltagare" och fyll i uppgifterna. Inloggningsuppgifter kommer sedan efter godkännande från någon av oss studierektorer. På ST-forum dokumenterar du din utbildning, hittar information kring målbeskrivning, kurser och din ST grupps möten. I ST forum skrivs din utbildningsplan, där ser du dina inbokade sidotjänstgöringar. Det ingår i studietiden att löpande uppdatera din tjänstgöring och övrig utbildning i ST forum. Portföljen samt rapporter ska vara tillgängliga för din handledare, studierektor och verksamhetschef.

**OBS** om du avslutar din anställning i Region Sörmland, tex flyttar och byter region, raderas ditt konto efter 6 månader.

### Portföljen i ST-forum

I din portfölj lägger du in alla kurser du gått. Du redovisar din tjänstgöring så datum följer i datum, vare sig du tjänstgör på vårdcentral eller på en mottagning/klinik. Tjänstgöringsgrad ska stämma och om du är föräldraledig eller sjukskriven ska det också redovisas. Din vårdcentral får ersättning för ST-läkare från Hälsoval och ersättningen baseras på din redovisning i din portfölj.

### ST träffar

Din ST grupp träffas normalt en gång i månaden. Det är en inomprofessionell reflektion i grupp och utbildningstillfälle och ingår i delmål a1 (SOSFS 2015:8). Träffarna är vanligtvis första onsdagen i månaden på förmiddagen. Ansvaret för möten och program fördelas mellan er ST läkare. Datum är upplagda på ST forums kalender där du också anmäler närvaro eller förhinder. Vid träffarna finns ofta möjlighet att prata med studierektor och utbildningssamordnare. ST gruppens planerade möten är att betrakta som obligatoriska. De veckor det är ST möten, ersätter mötet den veckans studietid.

### Kurser

Vi studierektorer och Region Sörmland anordnar samtliga obligatoriska specialitetsövergripande a- och b kurser i målbeskrivning 2105:8.

Obligatoriska kurser enligt SOSFS 2015:8

- |    |   |
|----|---|
| a1 | Pedagogik, ledarskap, handledarskap                         |
| a2 | Etik  |
| a5 | FoU kurs, medicinsk vetenskap                               |
| a6 | Hälso- och sjukvårdens organisation, lagar och föreskrifter |
| b1 | Kommunikation med patienter och närstående                  |

b2	Förebyggande hälsovård
b3	Läkemedelsbehandling
b4	Försäkringsmedicin
b5	Palliativ vård I livets slutskede
c3	Allmänmedicinskt arbetssätt
c6	BHV- barnhälsovård
c14	Allmänmedicinsk juridik

### Obligatoriska kurser enligt HSLF-FS 2021:8

#### Kurs under allmänna råd\*

STa1	Hälso- o sjukvårdens förutsättningar, organisation och styrsystem
STa2*	Systematiskt kvalitets- och patientsäkerhetsarbete
STa4	Etik
STa5	Ledarskap
STa6	Lärande (Handledarkurs)
STb1	Kommunikation med patienter och närstående
STb2	Sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete
STb3	Försäkringsmedicin
STb4	Palliativ vård
STc3	Allmänmedicinskt arbetssätt
STc6	BHV- barnhälsovård
STc14*	Läkemedelsbehandling inom den egna specialiteten
STc15	Allmänmedicinsk juridik

Kurser c är specifika för allmänmedicin, övriga är specialitetsgemensamma.

Kurser a- och b delmål genomförs vanligen varje termin. Du hittar inbjudan på [Kalender ST - Samverkanswebben \(regionsormland.se\)](#) och i ST forum kalender. Andra kurser som du behöver för din professionella utveckling, finns att söka på en mängd olika sätt. SK-kurser söker man två gånger om året hos Socialstyrelsen. Ledighet och medel för kurser söker du hos din verksamhetschef.

### Sidotjänstgöring

Hälsoval utbildningssamordnare hjälper dig med att boka sidotjänstgöringsplatser. Innan det sker ska du ha gjort en utbildningsplan tillsammans med din handledare och verksamhetschef i ST forum. När din studierektor godkänt din utbildningsplan kontaktar du [SThalsoval@regionsormland.se](mailto:SThalsoval@regionsormland.se), meddelar att du önskar hjälp med bokning av din obligatoriska sidotjänstgöring. När sidotjänstgöringarna sedan är bokade kan du hitta dessa på din egen sida i ST forum under fliken "Bokat".

3–6 månader innan start av sidotjänstgöringsperiod ska du, med stöd av din handledare, kontakta mottagande klinik och komma överens om sidotjänstgöringens innehåll.

Sidotjänstgöringarnas längd kan variera. Tidskrav finns egentligen inte i målbeskrivningen eftersom den är målstyrd. De individuella skillnaderna i utbildningsplan mellan ST-läkare kan alltså vara



ganska stora. Från mottagande klinik finns ofta önskemål om minimitid, till vilka vi försöker förhålla oss pragmatiskt.

Sidotjänstgöringen avslutas med att du efter godkänd placering får ett tjänstgöringsintyg (enligt Socialstyrelsens mall) påskrivet av handledaren på den klinik du tjänstgjort. Det intyget ska sedan medfölja specialistansökan hos Socialstyrelsen.

Glöm inte att utvärdera din kliniska sidotjänstgöring på ST forum.

Om du under din ST väljer att ta tjänstledighet kan dina planerade sidotjänstgöringsperioder komma att bokas om och senareläggas. Detta beror på stor efterfrågan på sidotjänstgöring på flera av våra kliniker vilket kräver god framförhållning. Sidotjänstgöringsperiod avbokas senast sex månader före planerad start.

### Gynekologi

Delmål c7. Genomförs vanligtvis 8 veckor på NLN, MSE eller Kvinnohälsan i Sörmland mot slutet av din ST. Det år du har din gyn-placering erbjuds du kurs i gynekologi. Under dina dagar på gyn får du inte ha planerad frånvaro.

### ÖNH

ÖNH-placering erbjuds på NLN, MSE under 6 veckors heltid eller på den privata Öron-, näsa-, halsmottagningen i Eskilstuna under tre månader och delas med en kollega, ni är där två dagar var i veckan. Under dina dagar på ÖNH får du inte ha planerad frånvaro.

### Barnhälsovård/BVC

BHV/BVC är ett eget delmål c6. Det avser inte Pediatrik (det faller snarare under delmål c1, c4 och c5). Vad ska man då göra för att uppfylla delmål c6? Tänk så här: målet är att du ska kunna planera, ansvara för och självständigt genomföra BVC mottagning på vårdcentral som färdig specialist. För att nå dit behöver du under ST lägga upp en planering där du initialt följer (auskulterar) läkare på BVC, sedan har anpassad parallell BVC mottagning och i ett sista steg har egen BVC mottagning med tillgång till handledare vid behov. Riktvärde för tidsperiod egen BVC-mottagning är minst tre månader, en halv dag i veckan. Tänk på att du som specialist självständigt ska kunna sköta BVC. I delmålet ingår också obligatorisk BVC kurs. Den ska göras innan/parallellt med mottagning. Innan kursen ska du dock ha varit med på några BVC mottagningar. Intyg om klinisk tjänstgöring delmål c6 utfärdas av den kollega som ansvarat för din handledning på BVC. Observera att du normalt vid tjänstgöring på barnklinik inte får intyg på delmål c6.

### Äldreboende/SÄBO

Du ska under din ST ansvara för, och arbeta på, äldreboende/SÄBO. Det är en viktig del av ST och en mycket viktig patientgrupp. De delmål som är aktuella är b5 (vård i livets slutskede, brytpunktssamtal) och c8 (äldres specifika problem, hemsjukvård) samt i viss utsträckning även delmål c9 (hembesök) och c10 (rehabilitering). I din utbildningsplan planeras minst tre månader där du en halv dag i veckan sköter SÄBO. Initialt tillsammans med handledare men större delen av tiden självständigt, med möjlighet till handledning. Riktvärde för tidsåtgång är 1,5 timme per 10 patienter och vecka, d.v.s. för ett SÄBO med 40 boende avsätts sex timmar) för rond och för eventuella kontakter löpande under veckan. Är du ny ST behöver du initialt mer tid. Större SÄBO kan man ju

också dela med ordinarie läkare under en period. Saknas möjlighet till tjänstgöring på SÄBO på din egen vårdcentral så finns möjligheten på andra vårdcentraler. Planera med din handledare och verksamhetschef. Du kan också få hjälp av din studierektor. Du ska ha ett särskilt intyg för sådan klinisk tjänstgöring.

Hemsjukvård ingår i delmål c9. En del av er kommer att ha hemsjukvårdspatienter listade på er och ronda dessa patienter med sjuksköterska från kommunens hemsjukvård. På vissa enheter har man lagt upp det så att en eller två utsedda läkare sköter all hemsjukvård med rond och hembesök. Oavsett vilket, är det viktigt att du planerar för hemsjukvård och åtminstone i perioder har avsatt tid för hembesök i tidboken.

### Glesbygdsmedicin

*”Arbete som allmänläkare många mil från närmaste sjukhus där det inte finns någon annan sjukvård i närheten kan ge ny värdefull kunskap och erfarenhet. Förutom mottagningens hela bredd ”från vaggan till graven” inklusive en osorterad akutmottagning, BVC och MVC så finns ofta egen röntgen, en vårdavdelning med både akuta, rehab-och hospiceplatser. Det är något annat än att arbeta i skuggan av ”det stora sjukhuset”. Man får som läkare i glesbygd en inblick i en bredare allmänmedicinsk kultur än den som utvecklas i mer urban miljö. Man är den som patienten söker sig till, oavsett om hon har en hjärtinfarkt eller om hon känner sig deppad för att det är struligt på jobbet. Man exponeras dessutom själv mot hela samhället! Det utgör för många själva sinnebilden av en läkare”.*

Ovanstående är lätt redigerat från Glesbygdsmedicins hemsida. Du har möjlighet att pröva detta i form av en sidotjänstgöring. Du kan på Glesbygdsmedicins hemsida se vilka orter och vårdcentraler som är aktuella. Du behöver din verksamhetschefs och studierektors godkännande för sådan placering. Grundlön utgår men resa och uppehälle står du för själv.

### Regionens ST sida- Samverkanswebben

På vår webbsida [Sidor för ST-läkare inom primärvård - Insidan \(dll.se\)](#) hittar du bland annat ST kontrakt, information om uppstartsmöte med SR och information om hur du ska upprätta din utbildningsplan.

### Kompetensportalen

Kompetensportalen är ett verktyg som du kommer åt via Insidan som är Region Sörmlands interna hemsida. Det används för vissa web-kurser samt för kursanmälningar. Ditt användarnamn i Kompetensportalen är ditt HSA-id. HSA-id hittar du i eKS (sista 4 tecknen gäller) och på baksidan av ditt E-tjänstekort.

### Inspirationsdagar ST

Sedan hösten 2015 genomförs årligen två sammanhängande dagar för alla ST i allmänmedicin i Sörmland. Dagarna innehåller inspirationsföreläsningar, gruppdiskussioner och SR information. På kvällen är det middag och festligt program. Sammanhållande är PrimUS, primärvårdens utvecklingsenhet i Sörmland. Från varje länsdel utses ST representanter som är med i programmets utformning.



## Vetenskapliga handledare

Det vetenskapliga arbetet är obligatoriskt enligt SOSFS 2015:8. Till din hjälp har du en vetenskaplig handledare som också intygar utfört vetenskapligt arbete. Vi har i länet för närvarande fyra vetenskapliga handledare och de har 20 timmar avsatt för att stötta dig i ditt arbete. En del ST ordnar själv med annan vetenskaplig handledare, till exempel disputerad kollega på den egna vårdcentralen, men dessa har då inget avtal med PrimUS. Du kan maximalt avsätta motsvarande tio veckor heltid av din arbetstid för det vetenskapliga arbetet inklusive FoU-kurs.

Handledare just nu är:

**Andreas Mårtensson** allmänläkare och professor Vår Vårdcentral

**Henrietta Norman** allmänläkare vårdcentralen Mariefred

**Maria Liljeroos** sjuksköterska och docent MSE processledare hjärtsviktsprocessen

**Ulrika Hector** ST allmänmedicin vårdcentralen Strängnäs

Börja planeringen av ditt vetenskapliga arbete tidigt, gärna i anslutning till den obligatoriska FoU-kursen. Inför kursen skall du ha en idé om vad du vill arbeta med, för att kunna dra nytta av FoU-centrums resurser i planeringen av ditt arbete. Det är klokt att avsätta en till två dagar förutom kurstiden inför och efter kursen.

Förslag på flödesgång inför det vetenskapliga arbetet:

1. Idé
2. Kort träff med vetenskaplig handledare
3. En till tre arbetsdagar för att förbereda idén inför FoU kurs.
4. 1–2 dagar för arbete med idén i anslutning till FoU kursen
5. Därefter tid när det passar för färdigställande.

Många kommer tämligen oförberedda till FoU kursen, och önskar verkligen att de i det läget hade planerat in tid för att kunna tillgodogöra sig kursen på ett bra sätt.

## Mitt-i-ST

är en möjlighet för kompetensvärdering halvvägs genom ST. Syftet är att ge dig som ST hjälp och stöd med fortsatt planering och feedback på patientmöten. Det sker genom att en erfaren kollega från en annan del av landet och med särskild utbildning för kompetensvärdering besöker din vårdcentral, tittar på hur du arbetar, går igenom din utbildningsplan och tillsammans med dig samtalar med din handledare, verksamhetschef och, ibland, även studierektor. Mer information och blankett för anmälan hittar du på SFAMs hemsida. Observera att du behöver anmäla dig minst sex månader innan önskat datum. Avgiften står din arbetsgivare för.

## Specialistexamen

Avslutningsvis vill jag rekommendera att du planerar för specialistexamen. Den ger dig ett kvitto på väl genomförd specialistutbildning, en ”kvalitetsstämpel”. Kostnad för sådan examen täcks av arbetsgivare och finns reglerat i ST kontraktet. Dessutom får den som genomför specialistexamen i Sörmland en uppmuntran i form av en engångspremie på 1000 kronor från SFAM lokalförening här i Sörmland. Även Hälsoval Sörmland uppmärksammar den som genomför examen och erbjuder

deltagande i Nordisk kongress för Allmänmedicin inklusive resa och boende. Specialistexamen handläggs av SFAM , Svensk Förening För Allmänmedicin. Mer information hittar du på SFAMs hemsida. Specialistexamen är frivillig.

//Lycka till från studierektorena primärvård i Sörmland!