

Guildakörin

Nyheter från **FORSS** Forskningsrådet i Sydöstra Sverige

FORSS fyller 10 år och tar sats inför nästa decennium

Idén om FORSS realiserades efter ett snabbt förberedelsearbete våren 1995.

De tre landstingen och Hälsouniversitetet fattade på för sommaren sina beslut om deltagande, och i oktober strömmade ansökningarna in!

Under åren har FORSS tagit emot och bedömt ca 2500 ansökningar (notera att det hela tiden funnits två ansökningsomgångar att gå igenom varje år). 814 ansökningar har beviljats sammanlagt ca 166 mkr under de nio avslutade verksamhetsåren. Totalt har landstingen dessa år anslagit



180 mkr. Resterande medel har gått till utbildningssatsningar, såsom Klinisk Utvärderingsvetenskap, den Regionala forskarutbildningskursen osv.

Drygt 200 tkr är det i medel beviljade anslaget till ett projekt. Vissa projekt har fått medel upp till fyra år.

Det finns mycket att berätta om från de gångna årens projekt. Under 2005 planerar FORSS att ta fram ett antal projekt till en bredare presentation, förhoppningsvis på många platser i regionen. Ett tioårsjubileum är inte mer för FORSS än ett avstamp inför nästa decennium – FORSS hoppas att ni gör detta ännu mer intensivt än det föregående....

Ulf Ekström



Ulf Ekström, FORSS sekreterare.



FORSS-ansökan görs i framtiden via datorn.

Foto: Ulf Ekström

Klart att ansöka på webben

Nytt system hos FORSS invigt den 15 december

Nu är pappersansökningarna ett minne blott. Från 15 december går FORSS över till ett helt digitalt ansökningsförfarande.

Text: Britta Linebäck
Foto: Ulf Ekström

Sättet att söka forskarbidrag hos FORSS har sett likadant ut sedan starten för tio år sedan. Sökanden har skickat in sina papper, och FORSS kansli har för hand skrivit av och fört in uppgifter om titel, landsting och medel i sin databas. Allt har därefter samlats i en pärm, och skickats per post till granskare för vidare behandling.

– Det har varit ett tidskrävande jobb, samtidigt som databasen är ganska mager på uppgifter i jämförelse med vad som kan finnas i ett modernt system, säger FORSS tf sekreterare Jolanda Bergsma.

Uppföljning av projektet – hur långt det kommit, lägesrapport, vad pengarna använts till osv – kunde bara den som skrivit in uppgifterna ta fram.

Om en titel skrevs in fel kunde det dessutom

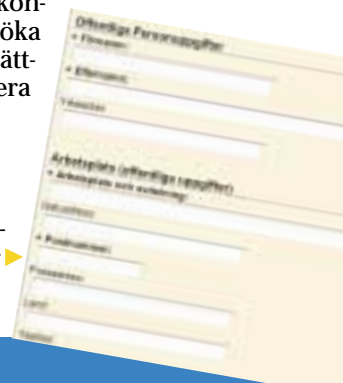
resultera i att handlingen blev nästan omöjlig att hitta. Detsamma gällde om titeln ändrats på något sätt. Kontroll och uppföljning försämrades av det stora antalet ansökningar och av att systemet var så lätt att förvirra.

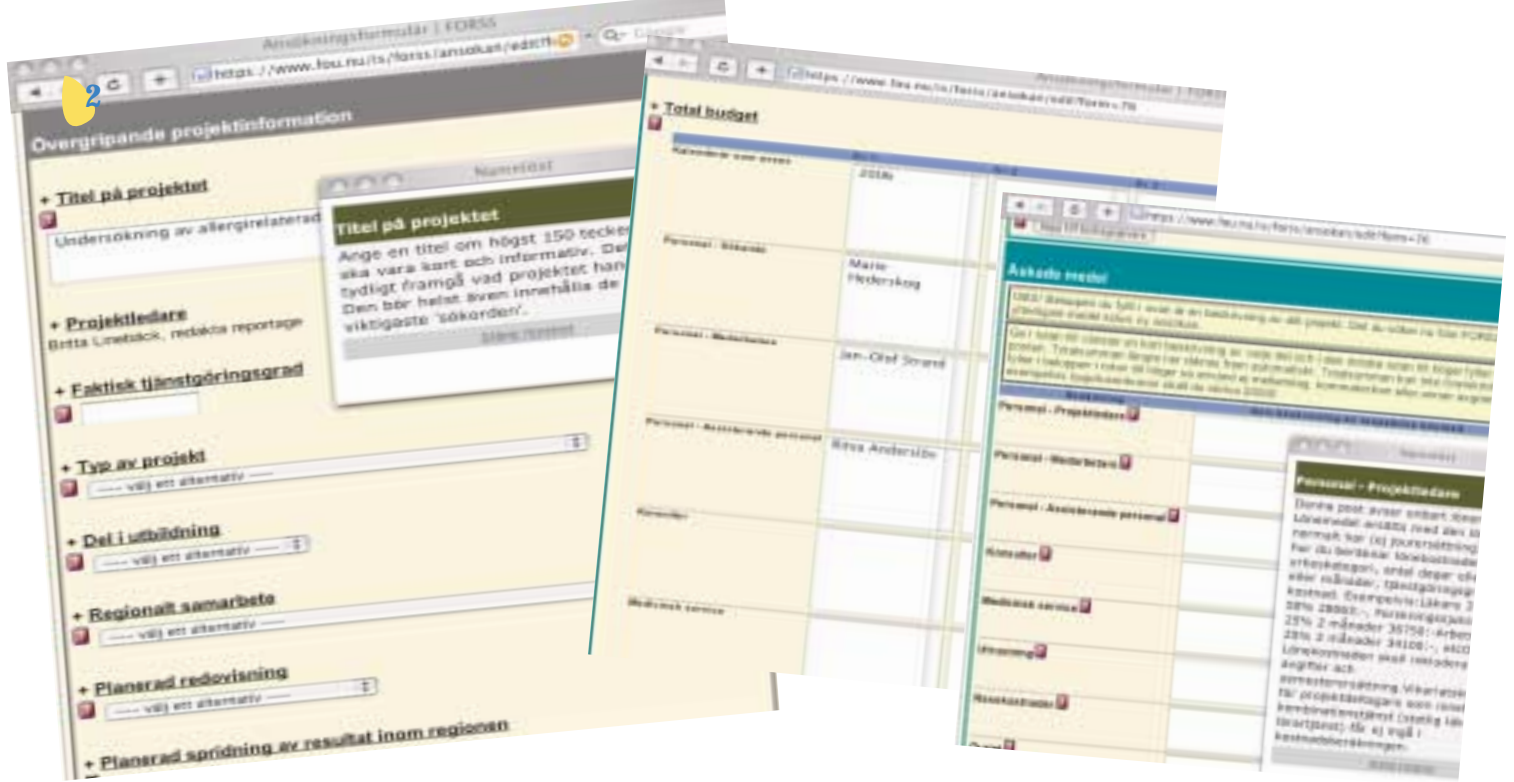
– Kort sagt, det var ganska tydligt att tiden är mogen för ett nytt ansökningsystem.

Det system som nu är färdigt att tas i bruk är ett webbaserat ansökningsystem, länkat till FORSS hemsida. Systemet har använts under fyra år i Västra Götaland, så de flesta barnsjukdomarna borde vara borta vid det här laget, menar Jolanda Bergsma.

– Men vi inbillar oss inte att allt kommer att flyta problemfritt från början. Alla som har frågor, eller som tycker att något är krångligt, får mycket gärna kontakta mig. Jag ska försöka svara, och göra förbättringar med hjälp av era kommentarer.

Det nya systemet är uppbyggt i två delar. Den ena delen är personkortet. Det är för ▶





Tre utbildningsdagar ordnas för att undanröja tveksamheter

▶ evigt, säger Jolanda, och ska bara skickas in en gång. Den sökande fyller i sina personuppgifter, som kan ändras vid behov. Dessutom skickar systemet ut en påminnelse varje år, med en fråga om de inskickade uppgifterna fortfarande är aktuella.

När man väl lagt in sitt personkort kan man använda det till flera ändamål. Det är gångbart för både FORSS och andra anslagsgivare som använder sig av samma system.

– Det är bra att börja i tid. Alla medarbetare ska fylla i sitt personkort och CV. Och bara göra det *en* gång, säger Jolanda Bergsma.

Den andra delen i systemet är de digitala ansökningsblanketterna. Ännu finns bara ett av ansökningsformulären igång digitalt, men så småningom kommer samtliga att finnas där.

FORSS har valt att vara rundhänt med information och praktiska anvisningar. Det är mycket text att läsa för den som vill sätta sig in i hur det går till att söka medel enligt den nya modellen.

– Men jag tror att man sparar tid genom att läsa igenom manualerna, särskilt första gången.

Anvisningarna är utförliga, och lättbegripligt skrivna. Alltför tydliga, kan kanske en och annan tycka.

– Vi har medvetet valt att skriva så. Även den som är helt ovan vid digital hantering ska kunna klara att söka medel via våra blanketter, säger Jolanda Bergsma.

Blanketten för en fullständig ansökan är tillgänglig från den 15 december.

– Det går bra att göra ändringar ända fram till sista ansökningsdatum. Det

gäller även om man redan skickat in sin ansökan. Kommer man på att något är fel, är det bara att gå in och fylla i nya uppgifter, säger Jolanda Bergsma.

Efter läsning av sidorna med information, är det dags att fylla i själva blanketten. Titel, typ av projekt, projektledare, del i utbildning, regionalt samarbete är uppgifter som måste skrivas in.

Namnet på handledare och medarbetare ska också uppges. Systemet plockar då fram respektive personkort. När det är ifyllt och ansökan inskickad, går ett meddelande automatiskt till den som angetts som handledare. Ingen kan alltså bli utsedd till handledare eller medarbetare mot sitt vetande och godkännande.

Övergripande uppgifter, som hur många år projektet har hållit på, hur mycket pengar man sökt från FORSS och hur mycket som kommit från annat håll, ska också fyllas i. Betydligt tydligare och mer överskådligt än tidigare, vilket är bra för budgetarbetet, tycker man på FORSS.

Det är också viktigt att rapportera vad som händer under arbetets gång. Under punkten Vetenskaplig redovisning fyller man i vad som uppnåtts – eller inte uppnåtts. Det som fylls i under den punkten kan inte läsas av andra än FORSS. En förbättring mot tidigare, då allt som rapporterades utan urskilning hamnade på hemsidan.

– Det medförde att den som tyckte att det var pinsamt att t ex inte ha kommit igång så bra, lät bli att uppge något alls. Nu får istället vi på FORSS alltid en bild av hur projektet ligger till, säger Jolanda Bergsma.

I framtiden blir det också mycket lättare att göra en fortsättningsansökan. Den länkas till den första ansökan, vilket innebär mycket mindre jobb, både för den sökande och för administratören på FORSS. Och granskaren får en mer komplett bild.

– Vi betalar ut 20 miljoner kronor varje år. Det är naturligtvis viktigt att veta vad pengarna används till.

FORSS vill särskilt betona tre fördelar som den webbaserade metoden för med sig för den sökande: du får snabbare besked, du kan fylla på och ändra i dina handlingar efter hand, och du kan enkelt ta del av andras forskning och få reda på vad som pågår.

Första omgången med ansökan på det nya sättet kan säkert bli jobbig, tror Jolanda Bergsma. Många kommer att tycka att det är besvärligt med allt som ska fyllas i.

För att undanröja så många tveksamheter som möjligt kommer FORSS att anordna tre utbildningsdagar omkring det nya ansökningsystemet.

– Alla är välkomna med frågor, säger Jolanda Bergsma, som kommer att finnas på plats under alla tre dagarna. 🟡

Utbildningsdagar

Jönköping	10 jan kl 13-16
Linköping	14 jan kl 10-14
Kalmar	17 jan kl 13-16

Anne Göransson, pedagog som sprider PBL-baserad patientutbildning

”Kunskap kan inte bara hällas över”

Att gå ner de där kilona. Sluta röka och börja röra på sig. Doktors ordination efter en hjärtinfarkt handlar mycket om att förändra livsstilen. Det är svårt, och knappt hälften av patienterna lyckas. PBL-baserad patientutbildning har däremot visat sig vara ett kraftfullt sätt att få människor att ta ansvar för sin egen hälsa.

Text: Britta Linebäck Foto: Ulf Ekström

Det började som ett forskningsprojekt för tio år sedan. Professor Björn Bergdahl på kardiologen i Linköping ville testa om patientutbildning, baserad på problembaserat lärande, PBL, skulle vara ett stöd för hjärtpatienter.

Anne Göransson, pedagog och forskare, var en av medarbetarna i projektet. Hon är entusiastisk över metoden, och har arbetat vidare med den sedan forskningsprojektet avslutades. Erfarenheterna var så goda att patientutbildning blev en självständig verksamhet som sedan dess pågår kontinuerligt, och som dessutom sprids över landet.

– Patientutbildning, på det sätt som vi driver den, har visat sig vara ett sätt att hjälpa patienter att ta kontroll över sin sjukdom.

Hon betonar att det handlar om utbildning och inte om enkelriktad information. Att sjukvårdspersonalen berättar om kost, mediciner och livsstil är ingen lösning.

– Det går inte att hålla över kunskaper från läkaren till patienten och tro att det ser likadant ut i bådas huvuden. Så fungerar det inte, säger Anne Göransson.

Istället måste utgångspunkten vara patientens problem och egna erfarenheter. Att lära i sin egen takt och efter egna behov ingår också i PBL. Först då kan informationen bli konkret och användbar, menar man.

Metoden har använts för människor med olika typer av långvariga sjukdomar, särskilt kroniska som diabetes, hjärtsjukdomar och glutenintolerans.

– Att människor inte följer de föreskrifter som de får är ett jätteproblem. En tredjedel sköter sig enligt doktors order, en tredjedel gör det till hälften och en tredjedel inte alls.

Missförstånd är en vanlig orsak till att



I patientutbildningen är det patientens egna erfarenheter och behov som ska styra, säger Anne Göransson. Hon har varit med från starten och arbetat fram metoden.

patienten inte gör som sjukvårdspersonalen tycker sig ha sagt. Och egna föreställningar om livsföring och konsekvenser spelar ibland större roll.

– Det är därför det är så viktigt att få fram hur människor resonerar, och vad man egentligen tycker och tror, säger Anne Göransson.

En grupp i patientutbildning består av åtta - nio patienter som har samma sjukdom. Gruppen ska arbeta med att skaffa sig kunskaper om sin sjukdom och dess behandling. Varje patient ska också ställa upp egna mål för förändring, t ex går ner i vikt ett antal kilo eller sluta röka. Det har visat sig att grupstrycket är positivt, och gör det lättare för många att genomföra förändringar som de inte klarat själva tidigare.

Deltagarna är blandade, hög- och lågutbildade, kvinnor och män.

– Vi var fundersamma först. Skulle det fungera rent pedagogiskt att ha professor och mannen med åttaårig folkskola i samma grupp? Men det har varit mycket lyckat.

Det viktiga är att patienterna själva bestämmer vad de vill söka kunskap om.

Varje grupp har en handledare som utbildats i metoden. Handledaren, som

oftast är sjuksköterska, dietist eller sjukgymnast, ska inte fungera som lärare. Hennes uppgift är att se till att gruppen ägnar sig åt relevanta problem, lotsa gruppen framåt och vara ifrågasättande. Viktigt är också att se till att alla i gruppen deltar. Ingen ska sitta tyst hela tiden, men ingen ska heller dominera för mycket.

Patientutbildningen sträcker sig över ett år med 13 träffar. Först möts man ofta, sedan allt glesare.

Deltagarnas förändring efter utbildningen är påtaglig, säger Anne Göransson. Man lär sig inte bara att skaffa nya kunskaper när det gäller sjukdomen, utan får en metod för att själv ta reda på saker i andra sammanhang också. Självkänslan stärks.

Nu har en förstudie med glutenintoleranta patienter avslutats. I studien har den långa patientutbildningen jämförts med en intensivhelg på internat. Vad är mest effektivt – eller vore en kombination av båda det allra bästa?

– Det har resulterat i att vi kommer att testa en modell i ett FORSS-projekt där både Östergötlands och Jönköpings län och eventuellt Skåne kommer att ingå, säger Anne Göransson. 🍌

Jolanda Bergsma vill stödja och förändra

"Forskning och verklighet ska hänga ihop"

Alltför mycket forskning slutar som bortglömda hyllvärmare, anser Jolanda Bergsma, tf sekreterare i FORSS. Intressanta rön bör istället presenteras begripligt och användas praktiskt. – FORSS är ett steg åt rätt håll.

Text: Britta Linebäck
Foto: Mark Olson

Jolanda Bergsma är den som får första kontakten med de flesta FORSS-sökande. Som tf sekreterare svarar hon på frågor och hjälper människor att komma vidare med sina ansökningar. Efter ett och ett halv år i tjänsten trivs hon bra med både jobbet och Linköping.

Fast egentligen var det inte meningen att hon skulle vara i Sverige över huvud taget. Som ung student lämnade hon Nederländerna för ett utbytesår i Norge, men blev kvar på obestämd tid. Kärleken hade slagit till, och den tog henne senare också till Finland och så småningom till Sverige.

– Mina planer var egentligen att åka tillbaka till Nederländerna efter året i Norge, och fortsätta jobba där. Jag var nästan färdig näringsfysiolog – eller nutritionist – och hade precis skrivit en master om vad som händer med barn som äter makrobisk kost.

Så blev det inte. I Norge deltog hon istället i en E-vitaminstudie, och analyserade blodprov. Det var ett laborativt arbete utan kontakt med människor. Skillnaden mot den makrobistiska studien, som innebar täta besök och samtal med barnen, var stor. Jolanda Bergsma kände att hon inte trivdes bland provrören.

– Jag drivs av att jag vill vara till nytta. Det var därför jag valt att studera näringsfysiologi, som handlar om människan direkt, inte indirekt.

När flyttlasset gick till Lappland, började hon arbeta som städare. Samtidigt blev hon antagen som doktorand i Helsingfors. Universitetet nappade på hennes förslag att studera det norrländska mörkrets inverkan på flickors pubertet, livsstil, matvanor och hälsa. Cirka 250 flickor mellan 7 och 18 år på en liten ort i Lappland valdes ut för studien och följdes i tre år. En parallellstu-



Jolanda Bergsma trivs med sitt arbete på FORSS kansli. Snart kommer hon också att ta upp sin egen forskning igen.

die gjordes under ett år i ett litet samhälle i södra Finland.

Studien skulle spänna över åtta år. Men efter tre år var det dags för Jolanda att flytta igen, den här gången söderut. Nu ligger projektet, som har namnet ANANAS, på is.

– Jag känner ett moraliskt ansvar att fortsätta studien någon gång, det är en stor databas jag sitter på. Och tre års underlag kan räcka för att dra slutsatser. Jag är fortfarande doktorand i Helsingfors, men planerar att föra över forskningen hit.

Men just nu har hon fullt upp med arbetet som tf sekreterare på FORSS och som FoU-planerare på landstinget på en del av sin tjänst.

Hon kommer närmast från en tjänst som dietist inom primärvården i Norrköping. Ett jobb med mycket mänsklig kontakt, och hon trivdes bra.

– Jag kunde ändå inte motstå det här jobbet, det verkade intressant. Och man kan ju vara till nytta för människor på olika sätt!

Extra nyttig skulle Jolanda Bergsma känna sig om hon kunde rumstera om lite i forskarvärlden. Det är en del som skulle kunna göras annorlunda, tycker hon. Sättet att formulera sig är ett exempel. Abstraktionsnivån är hög, vilket får saker att låta mer komplicerade än vad de är. Det skrämmer bort många, tror hon.

– Forskning skulle också kunna kopplas mer till verkligheten. FORSS är inne på rätt spår, tycker jag.

En av hennes viktigaste uppgifter är att nå ut med budskapet att forskning också är för medarbetare med medellånga utbildningar – och inte bara för läkare.

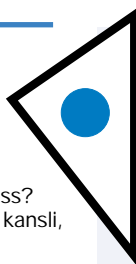
– Jag kan jämföra med när jag jobbade som dietist. Då kom jag aldrig ens på tanken att jag skulle kunna fortsätta min forskning samtidigt. Jag förstår att många ser det som otänkbart att kombinera forskning och jobb, trots att man i jobbet stöter på patientnära frågor som skulle vara viktiga att utforska.

Hon vill gärna leva som hon lär, och komma igång med sin egen forskning igen. Om någon annan vill hänga på ANANAS-projektet skulle hon bli glad.

– Det skulle kännas roligt att jobba i grupp. Dessutom skulle jag få mer press på mig, vilket vore bra. Mitt mål är att bli färdig innan jag fyller 38. Dit är det bara några år ...

Vill du ha ditt eget ex av Guldörns?

Eller har du bytt adress?
Hör av dig till FORSS kansli,
tel 013- 22 76 55



FORSS
FORSKNINGSRÅDET I SYDÖSTRA SVERIGE

Kansli : 581 91 Linköping
Tel : 013 - 22 76 55
Fax : 013 - 14 84 98
Ansvarig utgivare: Ulf Ekström
Redaktör: Claes Hallert
Layout: Forma Viva, Linköping
Abonnemang: 013 - 22 12 70
e-post: agneta.linghag@lio.se

www.forss.ltkalmar.se

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 telefax och e-post.