

Månadens Företag



Influensan är här!

Välkommen till Storvretens vårdcentral för influensavaccinering. Vi har extraöppet måndagar 15.00-16.00 med drop-in för pensionärer. Övriga se information på vår hemsida.

Vårdcentralen har öppen BVC-mottagning på tisdagar. Här busar lille Viktor i väntrummet.



Evren, 2,5 månader gammal, är på besök hos distrikts- och BVC-sköterska Elisabeth Taylor tillsammans med mamma Havili Alpak.



I området kring vårdcentralen talas ett hundratal olika språk. Husläkare Lars Roos sätter en nål på kartan för varje patients ursprungsland.

Hälsa och glädje!

Vårdcentralen har ett brett utbud av aktiviteter för hälsa, glädje och en bättre livskvalitet. Här är något av allt det vi erbjuder våra listade patienter. Tala med din läkare för remiss!

Mindfulness

Stärker närvaron i nuet, minskar stress och oro samt ökar livskvaliteten.

Afrikansk dans

Motion, smidighet och glädjekick på samma gång. Bra vid diabetes, hjärtsvikt eller kronisk smärta.

Taktil massage

Frigörande beröring / massage för avslappning och som behandling mot smärta.

Rökavvänjning och Övervikt

Stödsamtal och professionella råd av erfarna distriktsköterskor för att sluta röka eller gå ned i vikt.

Sömnkurser och Stresshantering

Vår KBT-psykolog leder grupper som jobbar med stresshantering och ökad sömnkvalitet.

Populär vårdcentral med kompetens

Den varma stämningen möter redan i väntrummet, där läkare och sköterskor byter ett ord här och där med patienterna. Hög tillgänglighet och en kompetent vård är faktorer som gör Storvreten till en uppskattad vårdcentral. Faktiskt så populär att många av de listade patienterna kommer från platser långt utanför det egna området!

– Vi vill vara det självklara valet för allt som rör hälso- och sjukvård och som inte kräver akut sjukhusvård, säger Olof Wikström, verksamhetschef. Vi ska ge patienterna den vård de behöver, när de behöver den. Därför har vi flera alternativ för besök och bokning av tider.

På vardagar erbjuds akutmottagning utan tidsbokning hos läkare och distriktsköterskor. Kvällstid finns en tidsbokad akutmottagning. Det går också att boka på webben för enklare, akuta åkommor som öronvärk, halsont och urinvägsinfektion. Webbokning görs på hemsidan och gäller enbart tider samma dag. Även BVC och vaccinationsmottagningen har öppna mottagningar utan tidsbokning. I området kring vårdcentralen finns ett hundratal språkgrupper så det är vanligt med tolkhjälp. Vid akuta besök används telefontolk. Annars bokas tolken samtidigt med besöket.

Läkarna stannar länge

Vårdcentralen har ett starkt, erfaret vårdteam med tio specialister i allmänmedicin, liksom många distrikts- och BVC-sköterskor samt KBT-psykolog.

– Vi har även lyckats knyta till oss en specialistläkare med inriktning på hjärta och diabetes, berättar Lars Roos som är personalchef och husläkare. Här finns inga vakanser, inga inhyrda läkare. Flera under-

läkare har också valt att genomföra delar av sin utbildning hos oss.

Till skillnad från många vårdcentraler är kontinuiteten stark. Läkarna slutar först när de går i pension eller flyttar.

– Det är fantastiskt att som läkare få följa en familj under lång tid, menar husläkare Janina Cettner. Just nu har jag faktiskt patienter ur fyra generationer – från en och samma familj!

Erfarna distriktsköterskor

Vårdcentralen erbjuder ett stort vårdutbud som distriktsköterskorna ansvarar för.

– Vi har sjuksköterskor med speciell inriktning på hjärt- och kärlsjukdomar, på astma/KOL, diabetes, rökavvänjning och inkontinens, berättar Olof. Vi är stolta över att kunna ge våra patienter ett så brett utbud av vård. Några av verksamheterna är också ovanliga på en vårdcentral. Det gäller till exempel spädbarnsmassagen på BVC som leds av sjuksköterskorna där. Eller taktil massage, ett slags smärtbehandling som kan lindra både kroppens och själens smärta. Vi erbjuder även grupper i mindfulness, medveten närvaro, och afrikansk dans som gör gott för både humöret och hälsan!

Dessutom finns en KBT-psykolog som leder kurser kring sömn och stress men även ger individuell behandling.

Toppresultat vid mätning

Stockholms läns landsting gör kontinuerliga undersökningar för att mäta vårdens kvalitet. I flera av dessa får Storvreten toppresultat. Vid en mätning av telefon-tillgänglighet låg man i topp, tack vare distriktsköterskornas tillgänglighet.

– Däremot vet vi att några patienter haft svårt att nå sin läkare per telefon och vi arbetar hårt för att lösa problemet. Vi ska vara enkla att nå, säger Eva Olsson, husläkare och en av vårdcentralens grundare. Hon berättar vidare om den medicinska kvalitetsundersökningen där man också ligger i topp. Där mättes bland annat hur mycket vårdarbete som vårdcentralen själv utför och hur ofta patienterna behöver söka sig vidare för ytterligare vård.

Storvreten har drivits i privat regi i 17 år. Eva Olsson och Janina Cettner startade vårdcentralen som sedan 1 september fått ny ledning. Det är inga okända ansikten som tar över. Olof Wikström har arbetat sju år som husläkare på vårdcentralen och Lars Roos i elva. Det blir inga drastiska förändringar för patienterna, lovar de.

– Vi välkomnar både gamla och nya patienter. Kom bara ihåg att lista dig här för att kunna ta del av hela vårt utbud, avslutar Olof Wikström.

Storvretens Vårdcentral

Adress: Stenvägen 10, Tumba.

Öppettider:

Vardagar 8.00-19.00

Telefon/växel: 530 677 00

Telefontid läkare 8.00-9.00.

Telefontid distriktsköterskor 10.30-11.00.

För direktnummer se hemsidan.

Verksamhet:

Akutmottagning utan tidsbokning vardagar 10.00-11.00.

Tidsbokning:

Tidsbokad akutmottagning kväll 17.00-18.45, tel 530 677 07.

Distriktsköterskemottagning:

utan tidsbokning, Måndag-fredag 8.15-8.45, måndag-torsdag 14.00-14.30

För enklare akuta åkommor:

Boka via webben för akuttid samma dag, se hemsidan.

BVC: Öppen mottagning Tisdagar 13.30-14.30.

Vaccinationsmottagning:

Drop-in torsdagar 15.00-16.00.

Verksamhetschef: Olof Wikström

Hemsida:

www.storvretensvardcentral.se