

”Jag lever min distriktsläkardröm”

Känslor av frustration och otillräcklighet fick Åsa Wramdemark att stanna upp och byta spår. Hon lämnade sitt uppdrag som distriktsläkare på en vårdcentral för en tjänst i Försvarsmakten.

I dag arbetar hon på Försvarshälsan på Göteborgs garnison och stortrivs med villkoren och det breda och varierade uppdraget.

Det råder sträng kontroll och bevakning innan besökare släpps in genom grindarna till Göteborgs garnison vid Kåringberget. Väl inne öppnar sig ett stort grönområde som sträcker sig ned mot havet.

På garnisonen ryms ett flertal byggnader med enheter och förband och till vardags arbetar närmare 700 personer här. En av dem är Åsa Wramdemark.

– Jag har själv ingen militär utbildning. När jag skulle börja min tjänst var jag lite orolig över att jag som civil kvinna i en mansdominerad värld skulle bli ifrågasatt. Men det har jag inte alls blivit. Snarare upplever jag att det finns en styrka i att jag kan se saker med andra ögon. Det är också en fördel att mina patienter inte behöver fundera på om jag har en militär rang. Vi är en civil enhet och det ger en trygghet och avslappnad stämning.

Försvarets företagshälsovård

Försvarshälsan kan enklast beskrivas som Försvarsmaktens interna företagshälsovård och har som uppdrag att erbjuda företagshälsovård till alla anställda.

Försvarshälsa finns på all stora regementen; totalt cirka 20 stycken i landet.

– Vårt uppdrag är även att erbjuda fri hälso- och sjukvård och vi är en slags vårdcentral för alla värnpliktiga. Vår tredje uppgift är att ha sjukvårdsberedskap för våra förband när de är ute och övar. När man bedömer att övningen medför hög risk för allvarlig skada, finns det alltid legitimerad sjukvårdspersonal med ute i fält.

Organisatoriskt sorterar Försvarshälsan under Försvarsmedicincentrum som bland annat består av ett kompetenscentrum med uppgift att utbilda och bedriva forskning inom försvarsmedicin (se faktaruta på sidan 19). Centret har ett nära samarbete med Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Sahlgrenska akademien.

– Vid centret sker mycket utbildning. Det kan handla om allt från att utbilda stridssjukvårdare till hur man bedriver kirurgi i fält.

Till centrumet hör också ett sjukhuskompani med ett komplett fältsjukhus där en rad olika specialiteter finns representerade, exempelvis kirurger och narkosläkare. Sammanlagt arbe-

tar ett 20-tal läkare vid garnisonen, varav två är distriktsläkare.

– De flesta arbetar på vårt kompetenscentrum på Försvarsmedicinska enheten. Jag är ensam distriktsläkare på Försvarshälsan, men jag hoppas att vi kommer att behöva rekrytera fler då vi har fått ett utökat uppdrag i samband med att Sverige har infört allmän värnplikt.

På väg mot utmattning

Åsa Wramdemark blev färdig specialist i allmänmedicin 2012 och började sedan att arbeta på en vårdcentral i Mölndal. Valet av specialitet har hon aldrig ångrat och hon upplever att jobbet som distriktsläkare är både meningsfullt och spännande. Men känslorna av frustration och otillräcklighet växte sig med tiden allt starkare och innan hon gick över gränsen till utmattning stannade hon upp och valde en annan väg.

– Att vara distriktsläkare och arbeta på vårdcentral är fantastiskt, jag älskar bredden i uppdraget och möten med patienter. Men jag hamnade i ett läge där jobbet och livet i övrigt



Åsa Wramdemark utbildade sig till distriktsläkare och började jobba på en vårdcentral. Men när frustrationen och otillräckligheten växte sig för stark bytte hon arbete och började på Försvarshälsan i Göteborg istället.

tog så mycket energi att jag behövde stanna upp och få perspektiv på både mig själv och mitt arbete. Till slut kom jag fram till att jag var tvungen att göra något annat. Jag upplevde att jag inte räckte till för mina patienter och jag satt allt oftare med pappersarbete på kvällarna. Jag blev mer och mer frustrerad och sakta förlorade jag min arbetsglädje. Men jag kämpade ändå vidare.

Till slut sa familjen ifrån.

– Jag ville så gärna fortsätta och jag tänkte att jag skulle orka lite till. Och lite till. Men till slut sa min man och mina barn ifrån. De tyckte att jag sällan var glad och för det mesta trött. Jag valde då att säga upp mig från vårdcentralen.

Åsa Wramdemarks man, som är ortoped och arbetar som utbildningsläkare på Försvarsmedicincentrum, tipsade om att det fanns en ledig tjänst som specialist i allmänmedicin på Försvarshälsan.

– Egentligen hade jag tänkt att jag skulle ta tjänstledighet från vårdcentralen, återhämta mig och sedan gå tillbaka. Men så dök den här möjligheten upp och jag har inte ångrat mig. Jag trivs jättebra och tycker att jag har världens bästa jobb.

Gillar det breda uppdraget

Åsa Wramdemark möter mig i "receptionen" till Försvarshälsan. Efter en flytt från en annan byggnad på området är lokalerna under ombyggnad och inte helt färdigställda.

– Det ska färdigställas en mottagning här som kan liknas vid en vårdcentral. Här är vi ett sammansvetsat team med läkare som har ett medicinskt ledningsuppdrag och det är jag, tre ambulanssjuksköterskor, psykolog, sjukgymnast/ergonom samt hälsopedagog. Vi har även en medicinsk sekreterare och tillgång till en arbetsmiljöingenjör som gör olika slags mätningar. Det kan handla om kemikaliehantering och ljud- och vibrationsmätningar.

Till mottagningen hör ett fullt utrustat akutrum med all den utrustning som vanligtvis finns på en vårdcentral, och mer därtill. Vid behov av röntgen anlitas Frölunda specialistsjukhus.

– Våra ambulanssjuksköterskor är till stor hjälp om akuta skador uppkommer. De har lång erfarenhet av akutsjukvård och det är i huvudsak de som åker på sjukvårdsberedskap ute i fält. Det är en trygghet för oss.

Åsa Wramdemark gillar det breda uppdraget på Försvarshälsan. En stor del av uppdraget är företagshälsovård och stöttning i frågor runt arbetsmiljö, rehabilitering, sjukskrivning och medicinska hälsokontroller. Åsa Wramdemark är i slutet på sin dubbelspecialistutbildning i arbetsmedicin.

– Vi har också det man kallar för arbetsrelaterad sjukvård, det vill säga alla typer av sjukdomar, skador eller olyckor som kan relateras till arbetet. Jag arbetar mycket med idrottsme-



Den femte juni 2018 testades för första gången på mycket länge att utfärda hemvärnslarm. På en mobiliseringsplats i Göteborgstrakten ankom hemvärnssoldater som fått larm via telefon och sedan lämnat vad de haft för händerna för att byta om från civila kläder till grön uniform och rycka in på sin inställeplats.

Foto: Hampus Hagstedt/Försvarsmakten

dicin och människor som skadar sig i fält, på gymmet eller i terrängbanan. Men det kan också handla om stressrelaterad ohälsa eller att ta hand om personer som kommer tillbaka från ett internationellt uppdrag och drabbats av skador eller av posttraumatisk stress.

Trots att uppdraget är omfattande upplever hon ändå att det är tydligt och begränsat. Inom Försvarshälsan behandlas exempelvis inga barn eller äldre och inte heller patienter med kroniska sjukdomar, de hänvisas till primärvården eller remitteras till specialistsjukvården.

– Vi har en annan population. Det är i regel friska människor och många är soldater med god grundkondition. Mycket handlar om idrottsmedicin och ortopedisk medicin och att vara ett stöd för unga värnpliktiga som för första gången bor hemifrån och som utsätts för psykiska och fysiska utmaningar.

Åsa Wramdemark ser det som ett privilegium att få stötta och följa unga rekryter som söker för allt ifrån förkylningar,

lunginflammation och skador till oro, ångestproblematik och stressrelaterade problem.

– Många söker för åkommor som de kanske inte hade sökt för på vårdcentralen hemma. Vissa är i väldigt god fysisk form, andra kan uppleva att det är ganska tufft att vara ute i fält med krävande övningar. De är i en spännande fas i livet och det är en rolig grupp att arbeta med. Det händer mycket under tiden som rekryterna är här och många är väldigt stolta och glada över att klara av värnplikten, man ser hur de växer.

Träning på arbetstid

Åsas arbetstider är traditionella kontorstider mellan 08.00 till 16.30. Det händer att hon har jour, men det är sällan och oftast i samband med stora övningar.

– Jag har gott om tid för mina patienter, god kontinuitet och goda möjligheter att ta patienter på återbesök när jag önskar. Vi har också ett nära samarbete med cheferna i rehabiliteringsärenden och jag har ett fantastiskt team som jag jobbar nära, kring våra patienter. Miljön vi arbetar i är naturskön, vilket gör det enkelt att komma ut i naturen och träna, eftersom vi har vissa krav på oss att vara i god fysisk form. Cirka tre timmar i veckan är avsatt för att kunna träna på arbetstid, vilket jag tycker är en förmån.

På området finns ett gym, flera hinder- och terrängbanor och en tre kilometerlång löpslinga. En stor fördel i arbetet, menar Åsa Wramdemark, är fokuset på hälsofrämjande och förebyggande insatser.

– Målet är att våra soldater och officerare samt civilanställda ska ha och bibehålla ett högt stridsvärde, både fysiskt och psykiskt.

Som statligt anställd på Försvvarshälsan har Åsa sju veckors semester, men lönen ligger något lägre än den hon hade på vårdcentralen.

– Jag skulle säkert kunna få högre lön någon annanstans, men för mig är lönen inte det viktigaste. Jag trivs här, mår bättre och är gladare, vilket även min man och mina barn har noterat. Jag tycker att jag får leva min distriktsläkardröm här.

I tjänsteavtalet ingår även en beredskap att åka iväg på internationella uppdrag vid behov. Det krävs dock en sex veckor lång militär grundutbildning, om man inte har gjort värnplikten, samt en tilläggsutbildning för det specifika uppdraget. Åsa har ännu inte gått den militära medicinska grundutbildningen.

– Min man har haft flera internationella uppdrag, senast i Mali. Jag har valt att stanna hemma eftersom vi har två barn. Men visst kan jag tänka mig att åka i väg längre fram.

Även om hon trivs bra med sin nuvarande tjänst kan hon ibland sakna arbetet på vårdcentralen.

– Jag saknar barnen och de äldre. Kanske söker jag mig tillbaka till primärvården i framtiden, jag har inte stängt den dörren. Men just nu tycker jag att jag har ett väldigt roligt jobb. Jag är glad att jag vågade ta steget och upplever att den här resan har gjort mig lite klokare, säger Åsa Wramdemark.

EVA NORDIN
Journalist



FAKTA:

GÖTEBORGS GARNISON I GÖTEBORG

Göteborgs garnison heter själva området innanför grindarna. Huvudförbandet heter Försvarsmedicincentrum. Det låg tidigare i Karlstad, men flyttades till Göteborg då KA4 lades ned.

Försvarsmedicincentrum består av flera enheter som exempelvis stab, GU-kompaniet (grundutbildning), Elfsborgsgruppen som leder de fyra hemvärnsbataljonerna som omfattar cirka 2 000 civila, Fältsjukhuset, Försvarsmedicinska enheten som är ett kompetenscentrum för utveckling och utbildning i försvarsmedicin, Garnisonsenheten som omfattar sektioner inom bevakning, idrott- och friskvård samt från årsskiftet även Försvarshälsan Göteborg.

Vid Göteborgs garnison finns även två amfibieförband; bevakningsbåtkompaniet och säkerhetskompani sjö, vilka har ett större antal heltidsanställda soldater och officerare. Här finns även en sjöövervakningspluton, Försvarsmaktens logistik samt en IT-sektion.

På området finns även ett flertal civila myndigheter där cirka 200 personer arbetar på exempelvis Hav- och vattenmyndigheten, Räddningstjänsten och Kustbevakningen.

Försvarsmakten erbjuder läkare och sjuksköterskor prova-på-kursen "48" timmar. Då ges möjlighet att få en inblick i hur det är att arbeta inom försvaret eller i fält, oavsett om det är tropisk hetta, polarkyla eller ombord på ett fartyg i svår sjö.

Källa: Göteborgs Garnison
www.forsvarsmakten.se/sv/organisation/forsvarsmedicincentrum/goteborgs-garnison/