

Goda exempel – erfarenheter av ”best practice”: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Gustavell T et al. (2024) Bokcirkel – en bra metod för kunskapsutbyte och nationellt nätverkande. *Sömn och Hälsa*, 11, s. 40–42. <http://doi.org/10.59526/soh.11.22402>

## **Bokcirkel – en bra metod för kunskapsutbyte och nationellt nätverkande**

**Tina Gustavell, universitetssjuksköterska, Karolinska Universitetssjukhuset, ledamot NFSK;  
Susanna Hård af Segerstad, specialistsjuksköterska, Skånes universitetssjukhus i Malmö, ledamot NFSK;  
Maria Sandgren, specialistsjuksköterska, Hallands sjukhus Varberg, vice ordförande NFSK**

**Nationella föreningen för sjuksköterskor i kirurgisk vård genomförde hösten 2023 en bokcirkel med boken ”Sömn vid hälsa och ohälsa”. Området sömn kändes som ett relevant område för medlemmarna med tanke på de problem som kan uppstå kring sömn i samband med kirurgisk vård och behandling.**

Nationella föreningen för sjuksköterskor i kirurgisk vård (NFSK) arrangerade under 2022 för första gången en digital bokcirkel för sina medlemmar. Bokcirkeln fokuserade på boken ”Fundamentals of Care – Klinisk tillämpning av ett teoretiskt ramverk för omvårdnad” och hade som övergripande mål att skapa en nationell plattform för nätverkande, sprida evidensbaserad kunskap inom område och utvärdera potentialen hos digitala bokcirkel. Då bokcirkeln var väldigt uppskattad bestämde vi oss för att återupprepa aktiviteten även hösten 2023 och valet föll då på den nytgivna boken ”Sömn vid hälsa och ohälsa”. Området sömn kände vi var ett relevant område för våra medlemmar med tanke på de problem som kan uppstå kring sömn i samband med kirurgisk vård och behandling.

Bokcirkeln samlade tio engagerade deltagare från olika sjukhus och geografiska regioner, inklusive tre styrelseledamöter som agerade som

ansvariga. Under fem digitala möten träffades vi för att diskutera och utforska olika aspekter av sömn, med 2–3 kapitel i fokus vid varje träff.

Vi som var ansvariga hade förberett reflektionsfrågor inför varje träff och modererade diskussionerna för att hålla dem fokuserade och givande.

Diskussionerna under bokcirkeln kastade ljus över flera centrala frågeställningar inom sömn och dess relevans inom omvårdnad. Bland annat reflekterade vi över behovet av att mäta sömn på vårdavdelningar och diskuterade olika metoder för mätning. En framträdande fråga var vikten av att integrera sömnanamnes i omvårdnadsarbetet för att erhålla en djupare förståelse för patienternas sömnvanor. Även ämnen som patienters intresse för sömn i samband med självmonitorering, sömnhygien, ljus- och ljudronder samt kopplingen mellan sömn och smärta diskuterades.

I samband med bokcirkeln ställde vi även en fråga till föreningens följare på sociala medier där vi undrade vem som har störst ansvar för patienters sömn vid vård på sjukhus; dagpersonalen eller nattpersonalen. Diskussionerna som följde avspeglade varierande åsikter men sammanfattningsvis var uppfattningen att dagpersonalen kan förbättra patienters sömn genom aktivitet dagtid och att nattpersonalen kan minimera störningsmoment under natten. Det framkom även en önskan om att sömnkvalitet ska prioriteras som en integrerad del av patienters planerade vård.

Vi som deltog upplevde alla att bokcirkeln har ökat våra kunskaper om sömn och att en bokcirkel är en utmärkt plattform för fördjupad reflektion och nätverkande inom kirurgisk vård. Vi märkte också att kapitel som kanske inte kändes så intressanta att läsa själv fick ny innebörd av diskussionerna tillsammans, vilket understryker vikten av regelbundna reflektioner och diskussioner med kollegor. Att träffarna genomfördes digitalt var uppskattat eftersom det möjliggjorde flexibilitet och deltagande från olika delar av landet.

Sammanfattningsvis anser vi från NFSK att bokcirkeln främjat nätverkande inom ämnet sömn och bidragit till en ökad medvetenhet om sömnens betydelse inom hälso- och sjukvården. Att arrangera en digital

bokcirkel visade sig återigen vara en bra metod för kunskapsutbyte och nationellt nätverkande inom sjukvårdsorganisationer. Vi hoppas att erfarenheterna och resultaten av denna aktivitet kan vara en inspirationskälla för andra organisationer inom vården som strävar efter att skapa meningsfulla och kunskapsrika nätverksaktiviteter för sina medlemmar eller medarbetare.

**Kontakt:** Tina Gustavell, [tina.gustavell@ki.se](mailto:tina.gustavell@ki.se)

## ORCID

Tina Gustavell: <https://orcid.org/0000-0002-6028-9630>

## Referenser

Garmy, P., Gellerstedt, L., Hellström, A., Norell, A. & Sandlund, C. (red.) (2023). *Sömn vid hälsa och ohälsa*. (Upplaga 1). Lund: *Studentlitteratur*.

Datum för inskick: 2024-02-12

Datum för accepterande: 2024-02-28

Datum för publicering: 2024-03-15