



**Karolinska
Institutet**

Studenthälsan

För dig som studerar vid Karolinska Institutet samt högskolorna vid Södertörn, Röda Korset, Sophiahemmet och Ersta Sköndal, SMI

Om Studenthälsan

- Ett komplement till landstingets hälso- och sjukvård
- Studierelaterade hälsoproblem
- Kostnadsfritt
- Vi har tystnadsplikt och ett eget journalsystem



Vilka är vi?

- Sjuksköterskor
 - Socionom, leg. Psykoterapeut
 - Leg Psykolog
 - Läkare
 - Administratör
 - Verksamhetschef/ Psykolog
-

Vad kan vi erbjuda dig?

- Samtal; Rådgivning, orienterande, hälsosamtal, kvalificerat samtalsstöd
- Gruppaktiviteter och lunchseminarier
- Vaccinationer, City Akuten
- Hälsodeklaration/Hälsointyg
- Hjälp i samband med arbetskada/stickskada
- MRSA provtagning

INGEN DROP IN TILLS VIDARE!



”Våga tala” kurs

- Jobbigt med muntliga redovisningar eller att ta ordet under gruppdiskussioner?
- Du är inte ensam.
- ”Våga tala”-kurser för dig som vill träna på att tala inför grupp, i ett tryggt sammanhang

Datum: måndagar 28/9, 5/10, 12/10, 19/10

Tid: 16.00-19.30

Plats: Flemingsberg

Mer info och anmälan på ki.se/studenthalsan

ACT - Stresshanteringskurs

- Kurs för studenter "Hantera stress och främja hälsa - Lev livet fullt ut"
- Stresshantering genom ACT
Acceptance and Commitment Therapy
- Plats: Campus Solna
Datum: tisdagar 20/10, 27/10, 3/11, 10/11
- Tid: 16.00-19.00
- Mer info och anmälan
ki.se/studenthalsan



Lunchseminarier med studenthälsan via Zoom

- 7/10 Psychological sustainability for students
- 4/11 Seminar on sleep

KI. 12-13 via Zoom. Anmälan via hemsidan!

- Ta del av seminarier via hemsidan
-

Livsstilstest



- Kost
- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Stress
- Mental hälsa
- Tobak

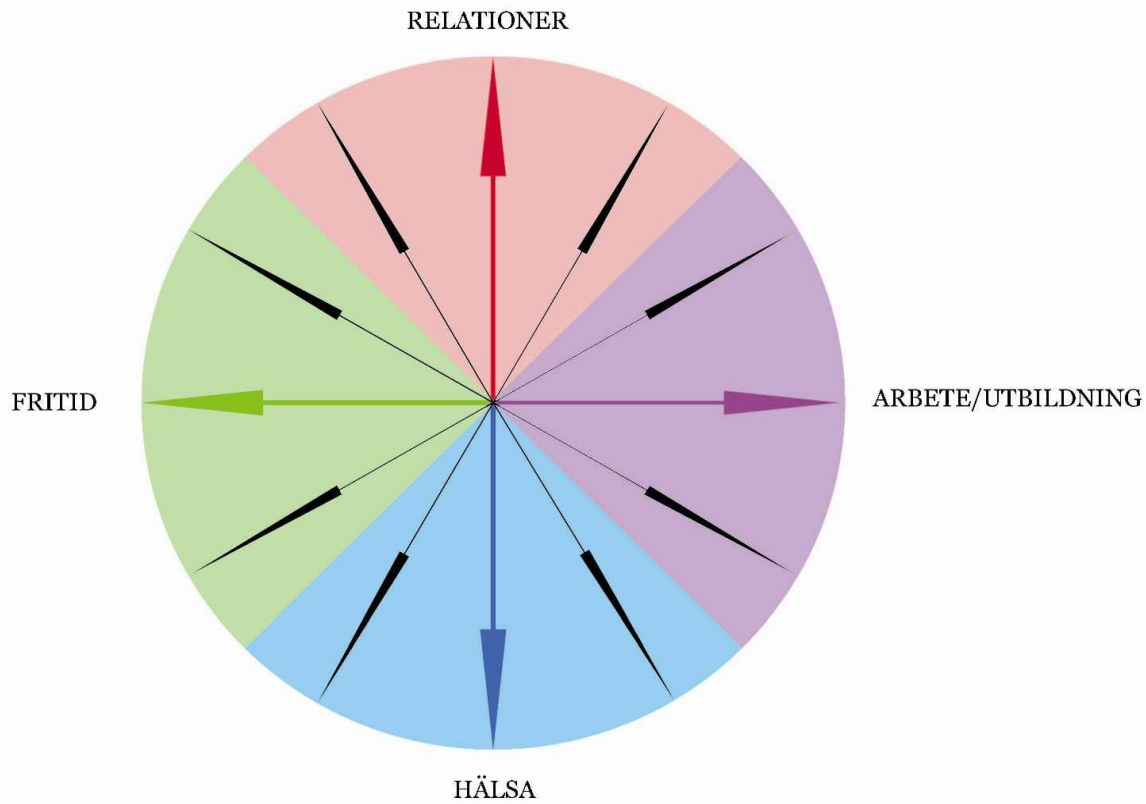
ki.se/studenthalsan

Balans i livet

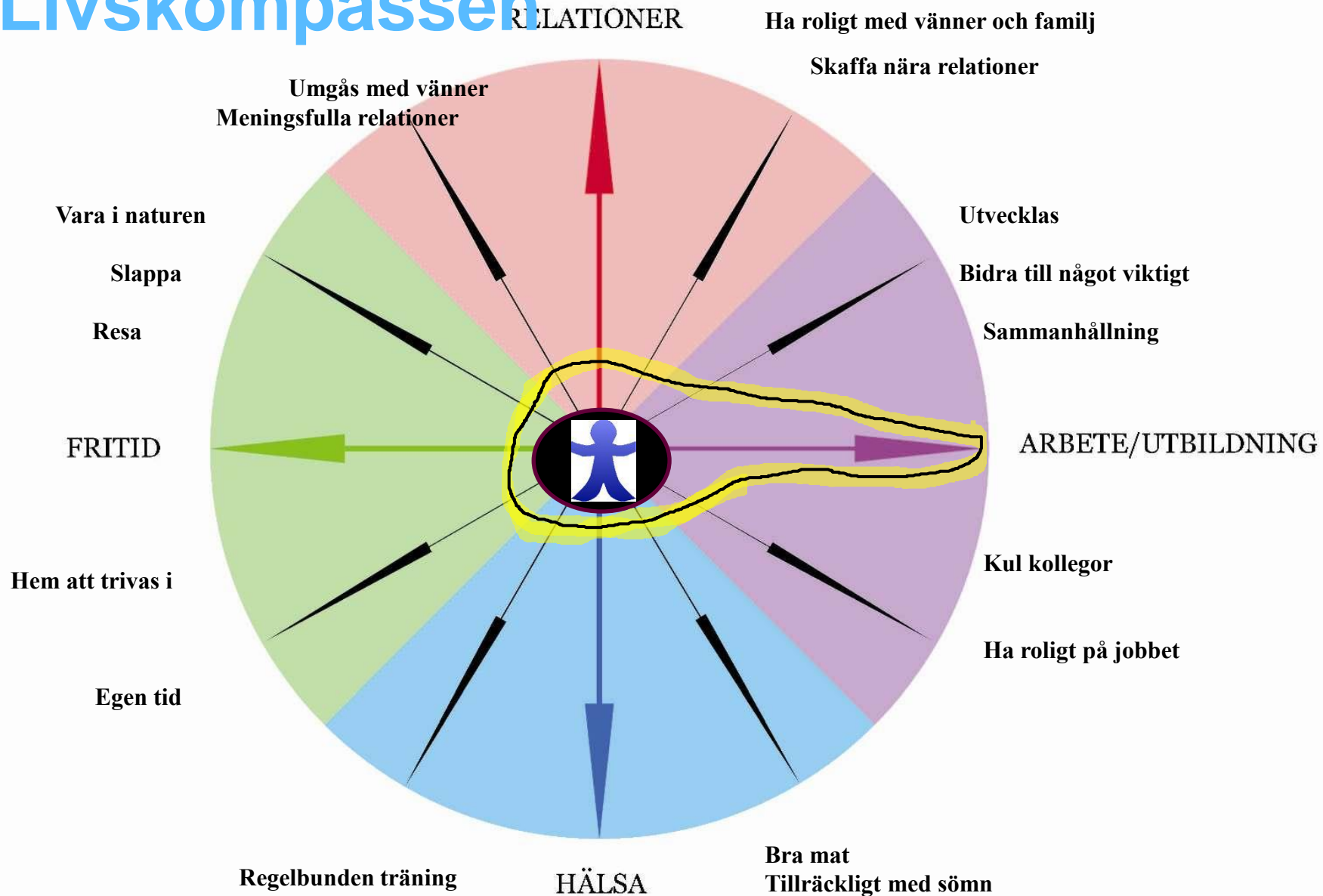
Aktivitet-Återhämtning
Studier- Privatliv
Sömn/mat/fysisk aktivitet
Alkohol-droger



Karolinska
Institutet



Livskompassen



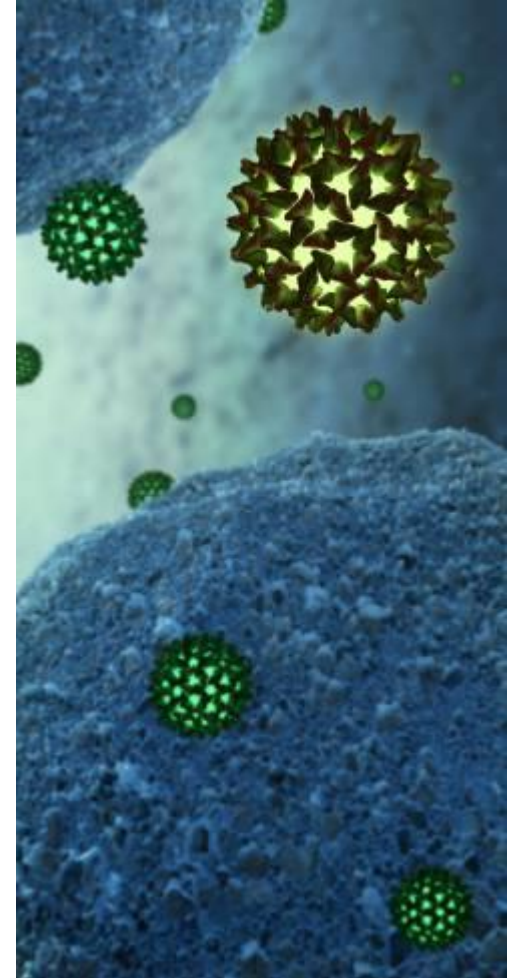
Vaccinationer Smittskydd



**Karolinska
Institutet**

Om smittskydd

- Komplettering av grundskydd
- Hepatit B mot gulsot
- Uteslutande av TB
- Hälsodeklaration/hälsointyg



Grundskydd (allmänt vaccinationsprogram för barn)

- Polio, 4 doser
 - Stelkramp/Difteri, 4 doser, påfyllnad var 20:e år
 - MPR(mässling/påssjuka/röda hund), 2 doser
-

Hepatit B (gulsot som sprids med blodet)

3 vaccinationer

- Vaccination 1 och 2: en månads mellanrum
 - Vaccination 3: efter sex månader
 - Hepatitserologi: 1-2 månader efter sista vaccinationen
-

Var vaccinerar jag mig?

City Akuten Vaccination

Olof Palmes Gata 9

T-bana: Hötorget

Boka tid: www.cityakuten.se/vaccination/

Ta med:

Intyg på tidigare vaccinationer

Legitimation

Uteslutande av TB

- Ingen vaccination mot TB erbjuds
 - Vi ska dock utesluta TB genom frågor i Hälsodeklarationen:
 - ✓ Född i högriskland för TB och kom till Sverige för mindre än 5 år sedan
 - ✓ Haft kontakt med TB; familjen, vänner, resa i högriskland mer än tre månader
 - Blodprov tas för att utesluta TB om
-

Inför kommande VFU

- Påbörja vaccination om det behövs
 - Fyll i hälsodeklaration, skickas in digitalt via länk
 - Länk finns i canvas
 - Hälsointyg utfärdas av Studenthälsan
 - Skickas hem – adress Ladok
 - Hälsointyget visas upp på VFU efter förfrågan
 - ***Spara hälsointyget*** under hela utbildningen.
Visas endast upp VFU
-

Hälsodeklaration inför VFU



Stockholms läns landsting

2018-05-09

SMST 1802-0022

HÄLSODEKLARATION

Gäller vid vårdtagarnära praktik/VIL/LLA/VFU/PRAO/APL i Stockholms läns landsting och i vårdverksamhet som har avtal med SL. Rekommenderas vid antagning till vårdutbildning vid högskola i Stockholms län.

Hälsodeklarationens syfte är att förhindra smittspridning vid vårdtagarnära arbete.

Personuppgifter

Namn		Personnummer
Gatuadress	Postadress	Telefonnummer
Typ av praktik/VIL/LLA/VFU/PRAO/APL	Avdelning/arbetsställe	Skola/utbildningsinstans

Födelseland?*

Om du inte är född i Sverige, vilket är kom du till Sverige?

	Ja	Nej	Vet ej	Årtal/antal doser/ annan kommentar
Har du haft tuberkulos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Har du haft kontakt med tuberkulos (familj, vänner, resa)?*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Är du tidigare testad för tuberkulos med tuberkulintest (PPD) eller IGRAtest (Quantiferon)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Är du Hepatit B-vaccinerad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Har du haft vattkoppor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Är du vaccinerad mot vattkoppor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Har du haft mässling?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Är du vaccinerad mot mässling?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Är du vaccinerad mot difteri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Har du - långvarig hosta eller feber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
- någon långvarig eller allvarig sjukdom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
- sår, eksem eller skadad hud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
- haft kontakt (arbete, praktik eller som patient) med sjukvård utanför Norden de senaste 6 månaderna?*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Är någon i din nära omgivning bärare av MRSA?***	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Är du fullt frisk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Eventuella kommentarer

Datum: Underskrift:

Vårdnadshavare underskrift (för person <18 år):

* Quantiferontest/PPD ska utföras om ursprung högendemiskt land (se www.smittskyddstockholm.se) och/eller kontakt med tuberkulos. ** MRSA-odling från näsa, svalg och ev. riskfaktor ska utföras om svaret är ja på någon av dessa frågor.



Stockholms läns landsting

2018-02-22

SMST 1802-0022

Hälsointyg*

Vid nyanställning inom vården i Stockholms läns landsting och i vårdverksamhet som har avtal med SLL.

Namn	Personnummer
För anställning som	Avdelning/arbetsställe

Testad för Tbc** ej utförd pos neg

Hepatit B-vacc Ja Nej Nej, men inleds

Haft vattkoppor/
vaccinerad Ja Nej Vet ej Vet ej, prov taget

Haft mässling/
vaccinerad Ja Nej Vet ej Vet ej, prov taget

Difterivaccinerad Ja Nej Vet ej

Uppger att sår, eksem eller skadad hud finns ja nej

Ev. kommentar

MRSA-odling*** ej utförd pos neg

Det har vid undersökningen

inte framkommit några anmärkningar av betydelse

framkommit följande begränsningar

bedömts att den undersökte av medicinska skäl är olämplig för denna tjänst

Intygas

Datum

Undersökande läkare/sjuksköterska

* Intyg anpassat till Hälsodeklaration vid nyanställning



**Karolinska
Institutet**

Arbets-skada, stick-skada och MRSA

Arbetskada / Stickkada

- Stick/skärskada samt exponering av blod/blodblandad kroppsvätska på skadad hud.
 - Vid stänk i ögon, mun och andra slemhinnor av blod/blodblandad kroppsvätska.
 - Olycksfall till eller från VFU/skola
-

Vad göra?

- Om du stuckit dig. Tvätta snarast med rikliga mängder tvål och vatten. Torka händerna
 - Desinfektera med handsprit 2 min
 - Om du fått stänk i mun eller ögon, på slemhinnor eller eksem. Skölj med rikliga mängder vatten eller koksaltlösning
 - Kontakta handledare/ansvarig på avd.
 - Smittriskbedömning patienten, provtagning
 - Vb kontakta infektion
-

Vad göra?

1. Tag kontakt med studenthälsan för remisser, uppföljning och dokumentation
 2. Tag blodprov för Hepatit B + C samt HIV 0, 2 och 6 månader efter stickskadan
 3. E- remiss skickas till KS-universitetslab
 4. Kontakta skolan för anmälan till FK och försäkringsbolag
-

MRSA (Meticillinresistenta gula stafylokocker)

Lagstadgad hälsokontroll

Provtagning innan klinisk praktik om du har:

- Kontakt med sjukvård utanför Norden, som patient eller personal i vårdtagarnära arbete, under de senaste 6 mån.
 - Anhörig med MRSA (hushållskontakt)
 - Smittspårning på avdelning

 - Provtagning sker på studenthälsan
 - Endast bokade besök. Ring på telefontiden.
-

ki.se/studenthalsan

Studenthälsan

Studenthälsan är för dig som är student vid Karolinska Institutet, SMI – Stockholms Musikpedagogiska Institut, Södertörns, Ersta Sköndal Bräckes, Röda Korsets och Sophiahemmens högskola. Vi är även till för dig som är doktorand på KI. Vi har tystnadsplikt och ett eget journalsystem helt skilt från andra. Alla besök är kostnadsfria. Välkommen!

Kontakta oss

< Student på KI

🔊 Lyssna  This page in English

Arbetskada/stickskada

Livsstilstest

Individuella kontakter

Hälsodeklaration/hälsointyg

Utlandsstudier

Grupper

MRSA

För utbildningsansvariga

Lunchseminarier

Vaccinationer

Kontakta oss

- Telefontid Sjuksköterska för rådgivning/bokning
Må, to-fr kl. 09.00-10.00, Ons kl. 14.00-15.00
Tel. 08-524 83570
 - [Webbokning för orienterande samtal](#)
 - Mail: studenthalsan@ki.se OBS! inga personuppgifter
 - Ingen drop-in just nu
-



Karolinska
Institutet

ki.se/studenthalsan

Campus Flemingsberg
Blickagången 7
Plan 5

Campus Solna
Berzelius väg 1
Plan 5