

## MITT-I-ST --- INSTRUKTION FÖR ST-LÄKAREN - VERSION 2025-05-01

Syftet med Mitt-i-ST är att ge dig som ST-läkare hjälp och stöd för fortsatt planering av din tjänstgöring och kompetensutveckling, genom att undersöka vilka dina behov är.

[Anmälningsskema](#) finns på SFAM:s hemsida.

### 1.KONTAKT MED VÄRDERAREN

- När du har fått besked om vem som blivit utsedd till din Mitt-i-ST- värderare ska du senast efter två veckor ta kontakt med värderaren via e-post för att komma överens om tid för praktikdag och annat som behöver planeras för ert samarbete.
- När du och värderaren bestämt datum för Mitt-i-ST värderingen ska du meddela det till [mittist@sfam.se](mailto:mittist@sfam.se)
- Före praktikdagen ska du skriva en portfölj med beskrivning av din utbildning, enligt instruktion. Se **avsnitt 3 Portfölj** nedan. Avsätt tid för det.
- Före praktikdagen ska du också spela in några patientkonsultationer via Share Safe. Se **avsnitt 4 Inspelning av konsultationer** nedan. Avsätt tid för det.
- Du ska färdigställa och skicka ovanstående underlag så att värderaren har det senast fyra (4) veckor före praktikdagen.** Portföljen skickas som bilaga med e-post.
- Du ska planera upplägget av praktikdagen tillsammans med din värderare. Se **avsnitt 5, Praktikdag**, nedan.

### 2.FÖLJANDE MOMENT INGÅR

Tänk på att Mitt-i-ST inte bara omfattar praktikdagen, utan också förberedelserna med portfölj och bearbetning av videoinspelning. Avsätt tid för det, till exempel inom den studietid du har i tidboken.

#### Moment

- Portfölj**, se avsnitt 3.
- Inspelade konsultationer** med journalkopior, se avsnitt 4.
- Praktikdag**, se avsnitt 5.
  - Medsittning. Värderaren sitter med vid några patientbesök och diskuterar dem sedan med dig.
  - Samtal mellan värderaren, dig, handledaren och verksamhetschefen samt om möjligt studierektor.
  - Avslutande samtal där du och värderaren gör en sammanfattning av vad dagen betytt och vad den leder till för den fortsatta planeringen av din tjänstgöring och kompletterande utbildning.

#### Efter praktikdagen:

- Värderaren skickar inom tre veckor en skriftlig rapport till dig. Rapporten skickas till dig och du får själv skicka den vidare till andra som du vill ska läsa den, till exempel din handledare, chef, studierektor.
- Värderaren skickar också rapporten till en liten grupp inom SFAM:s kompetensvärderingsråd för kvalitetsuppföljning av verksamheten. Rapporten sparas inte hos SFAM.
- Du får ett intyg om att du har genomfört Mitt-i-ST.
- Som sista moment i värderingen ska du skicka in utvärderingen av hur din Mitt-i-ST fungerade, som en del i utvecklingen av Mitt-i-ST.

### 3.PORTFÖLJ

#### A/ PERSONUPPGIFTER

- Namn, personnummer, adress till arbete och bostad, telefonnummer, e-postadress.
- Legitimationsår och datum
- Vilken målbeskrivning du följer (2015 eller 2021)
- Planerat slutdatum för din ST-tjänst
- Handledare i allmänmedicin
- Studierektor
- Chef, chefs profession
- Skicka gärna med ett foto av dig själv.

#### B/ BAKGRUND

- Kort presentation av din bakgrund och utbildning
  - Varför vill du bli specialist i allmänmedicin?
  - Beskrivning av en läkare som varit din förebild med motivering varför
  - Skäl att genomgå Mitt-i-ST.
  - Vad vill du ha ut av Mitt-i-ST-dagen?
- Ange tre frågor om din ST som du särskilt vill diskutera med värderaren.**

#### C/ UTBILDNINGSPLANERING

**Skicka en kopia av din aktuella utbildningsplan gällande tidigare genomförda och framtida planerade vårdcentralperioder, randningar och kurser.**

**Värdera:**

- Vad har du fokuserat på under de olika perioderna?
- Hur har du utvecklats?
- Vad är de viktigaste lärdomarna?
- Tillämpas hemvändardagar?
- Utbildningsaktiviteter som du deltagit i förutom tjänstgöringar och kurser

**Redogör för:**

- Dina erfarenheter av att vara ledare
- Dina erfarenheter av att handleda
- Dina erfarenheter och kompetens avseende medicinsk vetenskap och kvalitetsarbete
- Dina specialintressen och specialuppdrag

---

## D/ SJÄLVVÄRDERING

Självvärderingen ska belysa olika områden av din allmänmedicinska kompetens och ditt allmänmedicinska arbetssätt. Den allmänmedicinska kompetensen utgörs av sjukdomskompetens och relationskompetens

### Värdera din sjukdomskompetens

- Din förmåga att i patientmötet använda biomedicinen
- Betydelsen av din patientkännedom och kännedom om patientens sociala situation för att tolka patientens symtompresentation.
- Din kliniska undersökningsmetodik och tolkning av statusfynd
- Din förmåga att hantera medicinsk teknisk utrustning, ge injektioner och utföra mindre operationer
- Din förmåga att hantera medicinsk osäkerhet

### Värdera din relationskompetens

- Din erfarenhet av patientcentrerad konsultation
- Din kommunikativa och pedagogiska förmåga
- Kontinuitetens betydelse/ möjlighet till egen listning
- Ditt ansvarstagande och din självkännedom

### Reflektera kring

- Hållbart arbetsliv
- Medikalisering och överdiagnostik
- Dina bästa sidor
- Det du behöver utveckla
- I vilken grad du har kunnat påverka din arbetssituation, utbildning och patientkontinuitet

Beskriv hur handledningen har fungerat. Formulera dig fritt men beakta särskilt följande aspekter:

---

## E/ BESKRIVNING AV HANLEDNINGEN

- Omfattning och innehåll i din handledning
- Hur har utvecklingen till allmänläkare stimulerats?
- Vilken roll har din handledare haft i din konsultationsträning? Hur har den utformats?
- Vem har varit handledare för ditt projektarbete? Hur har den handledningen utformats?
- Har de rekommenderade/föreskrivna bedömningsinstrumenten använts av din handledare?

---

## F/HANLEDARES UTLÅTANDE

Du ska be din handledare att skriva ett utlåtande. Det ska skickas till dig och din värderare.

Det bör ge svar på följande punkter:

- Hur länge och när har du varit handledare för ST-läkaren?
- Vad ser du som ST-läkarens
  - starka sidor?
  - utvecklingsbehov?
  - hur utvecklingsbehoven ska fyllas?
- Hur har handledningen varit utformad?
- I vilken omfattning har du använt rekommenderade/föreskrivna bedömningsinstrument?
- Hur planeras handledningen för återstående del av ST?
- Övrigt du vill förmedla?
- Kommentarer till ST-läkarens självvärdering (punkt E i portföljen).

#### 4. Inspelning av patientkonsultationer innan praktikdagen

##### Inspelning:

- Du ska spela in konsultationer med 2-4 patienter senast fyra veckor innan praktikdagen.
- Du spelar in via appen Share Safe. Se [instruktion!](#) Observera att dina inspelningar ligger kvar i programmet i endast 12 veckor, sedan raderas de.
- Hela patientmötet inklusive status ska filmas. Om känsliga kroppsdelar undersöks, vrid bort kameran! Inspelningen kan pausas vid behov.
- Både du och patienten ska synas i bild. Undvik motljus.
- Patienten ska vara tillfrågad om planerad inspelning innan besöket. Vid tveksamhet, övertala inte patienten.
- Fråga efter besöket om patienten godtar inspelningen och att den kan delas med värderaren.

##### Egen bedömning av de inspelade konsultationerna samt journalkopior.

- Du ska göra en **egen bedömning** av dina inspelade konsultationer enligt bilaga: Video-egenvärdering. Skickas via mail till värderaren.
- Du ska filma journalanteckningen via Share Safe så att den kan delas med värderaren. På samma sätt kan intyg delas med värderaren.

#### 5. SCHEMA FÖR PRAKTIKDAGEN:

##### Planering av schema för praktikdagen

- Du ska komma överens med värderaren om praktikdagens utformning i god tid i förväg.
- Schemat kan behöva anpassas till värderarens restider och andra praktiska omständigheter enligt överenskommelse mellan dig och värderaren. Arbetstid cirka 6 timmar+ lunch
- Informera den som lägger schema på din vårdcentral att dagen kommer att se annorlunda ut än vanliga arbetsdagar.

##### Förslag till dagsprogram:

- Förmiddag
  - Gå igenom dagsprogrammet. Visa eventuellt vårdcentralen
  - Medsittning med 3–4 patienter, eller det du kommer överens om med värderaren. Välj så att det blir så mycket variation som möjligt – olika åldrar, akut/planerat, typ av sjukdom osv. Försök få med någon äldre patient med flera kroniska sjukdomar och något barn. Du bör ha med minst ett återbesök av en patient som du träffat tidigare. Boka glesare än vanligt. Det är viktigt att patienten fått information i förväg om närvaron av extern värderare
- Lunch tillsammans med värderaren.
- Eftermiddag
  - Eventuellt fortsatt medsittning med 1–2 patienter.
  - Genomgång av portföljdokumentet och inspelade patientbesök.
  - Samtal med handledare och chef samt i förekommande fall studierektor.
  - Avslutande genomgång med sammanfattning av dagen, diskussion om utbildningsplanen för återstående del av ST, samt ömsesidig återföring om hur dagen varit.

#### 6. DINA SYNPUNKTER EFTER MITT-I-ST

- För att hjälpa oss att utveckla och förbättra Mitt-i-ST ber vi dig fylla i [utvärderingsblanketten](#), som du även hittar på sidan med [instruktioner för Mitt-i-ST](#). Skicka till [mittist.utvardering.st@sfam.se](mailto:mittist.utvardering.st@sfam.se), som läses av en liten grupp bland de ansvariga för Mitt-i-ST.

#### 7. ANSVARIGA FÖR MITT-I-ST

Från SFAM:s kompetensvärderingsråd:

Kirsten Nilsson, [kirsnils@gmail.com](mailto:kirsnils@gmail.com), samordnare för Mitt-i-ST, 0708 - 18 02 34

Margareta Troein, [margareta.troein@med.lu.se](mailto:margareta.troein@med.lu.se), ordförande i kompetensvärderingsrådet

Gunilla Stenninger, [gunilla.stenninger@gmail.com](mailto:gunilla.stenninger@gmail.com)  
Meta Wiborgh, [mwiborgh@gmail.com](mailto:mwiborgh@gmail.com)

Från SFAMs Mitt-i-ST-kansli:

Katarina Boltenstern, Mitt-i-ST-koordinator, [katarina.boltenstern@sfam.se](mailto:katarina.boltenstern@sfam.se), tel 076-139 44 04



