

## Rapport från Reumadagarna i Göteborg 14-16/9 2022

Vi som blev beviljade stipendium heter Amanda Andersson och Beatrice Holmgren Anglered och arbetar som arbetsterapeut och fysioterapeut på Mälarsjukhuset, Eskilstuna. Vi använde stipendiepengarna till att betala hotellkostnader för hela teamet som följde med.

Vi deltog framför allt i det vårdvetenskapliga programmet. Det var många bra föreläsare och intressanta ämnen. Den inledande sången som det bjöds på var mycket uppskattad och framkallade flera skratt, tack för det!

Fysioterapeuternas precourse hade fokus på fatigue och att fysisk aktivitet har bäst effekt på trötthet/fatigue. Hur får vi patienterna att träna trots trötthet? Här känner vi att vi kan utöka samarbetet mellan arbetsterapeut och fysioterapeut för att få till balans i vardagen, rutiner osv så inte träning blir ytterligare en sak de ska få in i vardagspusslet. Det är viktigt att informera nydebuterade patienter om att fatigue är ett eget symtom. Vi fick information om appen Elsa där patienten kan föra bok över och skatta bland annat fysisk aktivitet, trötthet mm. För lite sömn är en stor riskfaktor för att drabbas av kardiovaskulär sjukdom och som reumatiker har man ju redan förhöjd risk.

Mats Börjessons föreläsning om det finns någon optimal fysisk aktivitet var tänkvärd. Vi tog med oss bland annat att "medelintensiv" träning kan se väldigt olika ut för ex en ung patient och en äldre. Är man väldigt otränad kan en promenad vara medelintensiv träning.

Det var flera föreläsningar om kostens betydelse vid reumatisk sjukdom. Det som framkom var att "Medelhavskost" var det som rekommenderades för att det har allmänna hälsofrämjande effekter och kan minska risken för kardiovaskulär sjukdom. Vi har flera gånger tänkt att vi borde ha en dietist i vårt team.

Trots att vi är många som vet hur vi borde äta och röra på oss så är det få som gör det. Flera föreläsningar handlade om vad som styr våra val vid livsstilsförändring och vardag i balans. Viktigt att fråga patienten vad som är viktigast för denne när det gäller förändring så det inte blir "allt på en gång". Här tänkte vi återigen på hur vi kan samarbeta i teamet för att få in träning eller liknande utan att det blir ett nytt "måste". Vi tänker att vi har nytta av att vi alla i teamet har gått kurser i Motiverande Samtal.

Det presenterades hur vi kan stödja patienter att träna på högintensiv nivå med 4 x 4 minuters intervaller. Det är mer effektivt på syreupptagningen att öka intensiteten men minska durationen. Patienter önskar sjukdomsspecifika grupper. Viktigt med screening innan uppstart av träning och att fysioterapeut har kunskap om både metod och sjukdom.

När det handlade om träning och äldre så framkom att medel- till högintensiv träning med personcentrerad ledning är gynnsamt för äldre patienter med RA.

Temasymposium kring Personcentrering var intressant och visade att det kan korta behandlingstider, förbättra quality of life, förbättra self-management, minska kostnader och förbättra vårdkvalitet. Man utgår från en person med sjukdom, inte sjukdomen i personen.

Har utgångspunkt i personens upplevelse av sin verklighet. Partnerskap mellan vårdgivare och patient är centralt. Viktigt att utvärdera om man arbetar personcentrerat. Patienterna vill att vi skapar tillit och ett tillåtande klimat. De vill vara mer delaktiga i beslut kring behandling. Här känner vi att vi har mycket att vinna om vi får patienten att känna sig mer delaktig i upplägget av sin rehabilitering.

Vi har utöver föreläsningar besökt utställare, njutit av god fika och mingel och haft tid att umgås som team vilket har varit mycket uppskattat.

Ett stort tack till SveReFo att ni möjliggjorde att vi kunde delta i Reumadagarna detta år. Det har medfört ett nytänk inom vår verksamhet och svetsat oss samman ännu mer som team.