

Rapport från EULAR 1 - 4 juni 2022 i Köpenhamn

EULAR 2022 hölls i Köpenhamn och det var första gången sedan 2019 som kongressen kunde genomföras fysiskt efter pandemin. Det fanns även möjlighet att delta digitalt denna gång. Inom det vårdvetenskapliga området var det bland annat fokus på smärtahantering, levnadsvanor, rehabilitering och personcentrerad vård. Denna rapport innehåller ett axplock från kongressen.

TEMA: Smärta vid reumatiska muskuloskeletala sjukdomar

"Not another pill!" Integrative pain management approaches

Syftet med denna session var att:

- Förstå hur smärta interagerar med andra domäner av reumatiska sjukdomar
- Beskriva de vanligaste farmakologiska mått för att mäta smärta och vad patienterna bör veta för att främja dess effekt och undvika sidoeffekter
- Diskutera icke-farmakologiska strategier med fokus på det interdisciplinära teamets roll

Pernille Friis Rønne, Danmark, presenterade en modell för hur man kan förbättra omhändertagandet i klinik. Det viktigaste budskapet var att arbeta enligt en biopsykosocial modell, fokusera på patientutbildning, arbeta personcentrerat och erbjuda adekvat stöd. En noggrann smärtanamnes och förståelse av sambandet mellan sorg, förlust och kronisk smärta är också viktigt samt att involvera anhöriga i processen.

Jo Nijs, Nederländerna, rapporterade om att en ökning av gliaceller har identifierats vilket triggar smärtan. Han underströk vikten av att behandla sömnstörningar och obesitas, vilka har en negativ effekt på smärta. Patientutbildning i livsstilsförändring och self-management rekommenderades.

Best practice in pain

Syftet med denna session var att:

- Lära sig den moderna klassifikationen och potentiella orsaker till ryggsmärta
- Förstå differentiering mellan icke-specifik och specifik ryggsmärta, identifiera "röda flaggor" och faktorer associerade till kroniska tillstånd
- Lära "best practice" vid interdisciplinärt omhändertagande vid ryggsmärta

David Walsh, Storbritannien, presenterade en förklaringsmodell till ett kliniskt förhållningssätt vid ländryggsmärta (LBP). Han underströk att omhändertagandet ska vara "management of non-specific LBP" och inte "Non-specific management of LBP". LBP är ofta specifik även om behandlingen inte är det och en diagnos kan inte ersätta en förklaringsmodell i mötet med patienten. Han underströk även att fokus i behandlingen ska vara fysisk träning och smärtlindring. Viktigt att hitta utfallsmått som är viktiga för patienten.

Christelle Nguyen, Frankrike, presenterade klinisk evidens för sk. röda flaggor vid LBP. Screening av röda flaggor är viktigt, även om de flesta har visat sig ha oklar evidens och ursprung. Den röda flagga som ger mest information är historia av malignitet. Tydliga flaggor som ger misstanke om malignitet, fraktur eller infektion är också viktiga att följa upp, men det är den samlade kliniska bedömningen som ska ligga till grund för fortsatt handläggning och behandling.

Stefan Bergman, Sverige, presenterade en klinisk modell för smärthantering ur ett personcentrerat perspektiv. De viktigaste komponenterna är att inkludera och utgå från patientens behov och upplevd livssituation, men även att arbeta i fungerande reabeteams som genomsyras av ett biopsykosocialt synsätt.

TEMA: Levnadsvanor

Syftet med denna session var att:

- Bli uppdaterad på aktuell evidens om hur livsstilsfaktorer påverkar inflammation
- Lära om synergieffekter mellan läkemedel och icke farmakologiska interventioner
- Lära hur information och råd påverkar sjukdomsaktivitet och kan inorporeras kliniskt

Fysisk aktivitet och synkretisk effekt tillsammans med läkemedelsupptag

Presentation av träningseffekter på inflammatoriska markörer. Enligt en rev. artikel från 2019 var det svårt att påvisa positiva effekter på inflammatoriska markörer. Det är svårt att jämföra träningsstudier då de innehåller olika typer av träning, olika patientgrupper med olika typer av läkemedelsbehandlingar. Hur fysisk aktivitet kan påverka läkemedelsupptag är sparsamt studerat. I vila är genomblödning av muskeln 25 % men när man tränar ökar genomblödning i muskeln till 85 %. Det skulle kunna påverka absorptionen av läkemedel positivt, men fler studier behövs.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00296-019-04284-x>

KBT vid sömnproblem

Sömnproblem är ett vanligt förekommande problem och påverka fatigue och depression. 62 patienter deltog i studien varav hälften fick en KBT intervention av sjuksköterska. Deltagarna undersöktes med sömnpolygrafi vid baseline, vecka 7 och efter 26 vecka. Deltagarna fyllde också i formulär om sömnkvalite och fatigue. Det var ingen skillnad i objektiva mått mellan interventionsgrupp och kontrollgrupp. När det gäller deltagarnas upplevelse rapporterade interventionsgruppen signifikant mindre fatigue, bättre sömnkvalité och mindre depressiva/ångestsymtom.

https://ard.bmj.com/content/81/Suppl_1/196

Kost

Högt intag av mättat fett, socker, rött kött kan påverka inflammation negativt medan intag av omega 3 fettsyror, antioxidanter och fibrer kan ha en positiv effekt. Fettsyran Omega 3 verkar antiinflammatoriskt, dock ej som kosttillskott utan det behöver komma ifrån kosten. Fettsyran Omega 6 påverkar dock inflammationen negativt. Vissa livsmedel såsom blåmusslor och ingefära kan ha positiv effekt på inflammation. Medelhavskost har påvisat positiv effekt på inflammation (högt intag av fibrer från växtriket, högt intag fet fisk och frukt, lågt intag av socker och rött kött).

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/2991>

Rökning

Rökning är den största kända miljöfaktorn för att insjukna i RA. När man väl fått sjukdomen påverkar rökningen inflammationen negativt, minskar effekten av DMARD, ökar risken för att få hjärt- och kärlsjukdom. Det finns för få studier för att kunna säga om/hur rökstopp påverkar

sjukdomsaktiviteten vid reumatisk sjukdom men pga. alla positiva effekter av rökstopp och för att förebygga kardiovaskulär sjukdom så skall rökstopp rekommenderas.

<https://rmdopen.bmj.com/content/8/1/e002170>

COMPLIANCE WITH RECOMMENDATIONS OF LOW INTAKE OF RED MEAT AND HIGH FIBER INTAKE IS ASSOCIATED WITH A REDUCED RISK OF RHEUMATOID ARTHRITIS

Bäcklund, Sverige, presenterade en studie som visade att nordiska näringsrekommendationer med frukt, grönt och rött kött minskade risken för att insjukna i RA.

DOES WEIGHT LOSS TREATMENT IN PSA AND OBESITY HAVE NEGATIVE EFFECTS ON PHYSICAL FITNESS

Anneli Billberg, Sverige, presenterade en studie som visade att viktnedgång med lågkaloridiet för patienter med psoriasisartrit inte försämrar muskelstyrkan. 41 patienter med PSA och 42 friska kontroller fick lågkaloridiet under 12- 16 veckor samt support under det första året. Båda grupperna minskade i vikt och förbättrade muskelstyrkan. Slutsatsen var att patienter med PSA och fetma som får lågkaloridiet positiva effekter på hälsan och påverkar inte muskelfunktionen negativt.

EULAR rekommendation self-management och levnadsvanor

<https://ard.bmj.com/content/early/2022/03/07/annrheumdis-2021-222020.abstract>

Facilitating work participation – why and how?

Syftet med denna session var att:

- Få en överblick av prevalensen av nedsatt arbetsförmåga och arbetslöshet bland människor med RMDs i Europa
- Lära sig om de utmaningar och stöd som behövs för att stanna kvar i arbetslivet genom att ta vara på erfarenheter från personer med inflammatorisk sjukdom
- Få en överblick av vilka effekter arbetsrehabilitering har på arbetsförmåga och arbetsfrånvaro
- Lära sig om hur personer tar till sig arbetsrehabilitering

Christina Merete Tredde Madsen, Danmark, presenterade hur arbetskapacitet och förmåga kan faciliteras. Viktiga komponenter gällande arbetsförmåga är arbetsbelastning, frånvaro, ekonomiska konsekvenser samt förlust av arbete. Faciliterande faktorer för arbetsförmåga är flexibla lösning på arbetet, stöd både på arbetet och hemma, träffa andra med liknande utmaningar och lära av dem. På individnivå rekommenderas att ha en koordinatorfunktion, lära sig copingstrategier samt ”management” av den egna energin.

Yeliz Prior, Storbritannien, presenterade en sammanfattning av ett fåtal genomförda studier på arbetsrehabilitering. Positiva effekter har dock rapporterats gällande att förebygga sjukfrånvaro och att stanna kvar i arbete.

Placebo/Nocebo

Syftet med denna session var att:

- Förstå hur responsen på placebo/nocebo interagerar med immunförsvaret

- Förstå hur placebo/nocebo ska hanteras vid kliniska studier
- Förstå hur responsen ska hanteras vid behandling av patienter med RMDs

Placebo innebär en förväntad positiv effekt även om preparatet är verkningslöst medan nocebo är en förväntad negativ effekt även preparatet är verkningslöst. Förväntningar påverkar upplevelsen av ett läkemedel, men kontext och tidigare erfarenheter spelar också en viktig roll. I en studie av Cohen et al. fick försökspersonerna smärtstillande läkemedel utan vetskap och upplevde ej stor effekt. De blev därefter informerade om de fick smärtstillande läkemedel och rapporterade då en positiv effekt. Därefter blev försökspersonerna informerade om att effekten skulle klinga av och upplevde då att smärtan återkom fast läkemedlet fortfarande hade effekt. Immunsystemet adapterar vid placebo. I försök har deltagare fått aktiv substans och effekten på immunsystemet har mätts via blodprov. Därefter har den aktiva substansen tagits bort utan att försökspersonernas vetskap. Effekten på immunsystemet har då kvarstått.

Faktorer som kan påverka nocebo/placebo

- Hur man beskriver ett läkemedel avseende effekt, biverkningar etc. i positiva respektive negativa termer.
- Relationen med vårdgivare, om man upplever sig lugn och trygg. Vill man läsa mer så finns en översiktsartikel

Ref: *Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances, Cohen et al Lancet 2021.*

“Poster tour” om personcentrerad vård

Patients’ perceptions of glucocorticoid therapy impact on health-related quality of life during treatment for rheumatic diseases: international development of a treatment-specific patient-reported outcome measure (the Steroid PRO).

Intervjustudie med 61 patienter från flera länder. Olika teman framkom såsom fysiska symtom, psykologiska symtom, kortisonets inverkan på psykiskt välmående, deltagande i sociala sammanhang och relationer. Ett frågeformulär baserat på dessa teman har utvecklats och håller nu på att testas.

https://academic.oup.com/rheumatology/article/61/Supplement_1/keac133.091/6572951?login=true

Feasibility of fitness assessments in group in group exercise therapy for individuals with axSpA

Deltagare och fysioterapeuter utvärderade fyra olika mätinstrument: chester step test, modified core strength test, BASMI test och Singel leg stand test. Deltagarna fick skatta användbarhet, genomförbarhet och hur hjälpsamt man tyckte att det var. Patienterna upplevde att testerna var bra medan fysioterapeuterna ansåg att det behövde justeras.

https://ard.bmj.com/content/81/Suppl_1/237.2

The effect av meditation, mindfulness and yoga in patients with Rheumatoid Arthritis.

En review över 23 artiklar har visat på begränsade positiva effekter avseende funktion och hälsa och även på biologiska markörer. Mindfulness har större effekt på subjektiva symtom såsom smärta och stelhet än på CRP och svullna leder. Patienter med depression hade större positiv effekt.

https://ard.bmj.com/content/81/Suppl_1/237.2

Goal and action plans across time and place a qualitative study exploring the importance of context in health care

Patienter som deltog i rehabilitering intervjuades om hur viktigt det var med mål och aktiv planering vid rehabilitering. Det framkom att var svårigheter att bibehålla sin träning i sin vardag och önskade stöd och uppföljning från vården efter rehabiliteringens slut. Det är viktigt att initiera mål och planering vid rehabiliteringsstart och sedan följa upp efter avslutad rehabilitering

https://ard.bmj.com/content/annrheumdis/81/Suppl_1/239.1.full.pdf

Health care professionals experience of lifestyle management in patients with early Rheumatoid Arthritis -a qualitative study

Läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, fysioterapeuter och arbetsterapeuter intervjuades om sina erfarenheter av att arbeta med att ge stöd för att ändra levnadsvanor hos patienter med tidig RA. Tre teman framkom: vikten av en fungerande organisation och ett tydligt ledarskap där levnadsvanearbete och kunskap inom området prioriteras. Även att koordinera teamet vilket inkluderar relationer inom teamet, egen expertis om levnadsvanearbete och strukturerat rutiner för arbete med levnadsvanor, personcentrerad vård och anpassade råd till patienten, "shared decision making" framkom som viktiga komponenter.

https://ard.bmj.com/content/81/Suppl_1/239.2

Patient satisfaction with the interdisciplinary rheumatologist managed and rheumatology nurse conducted diagnostic approach for FM patients

I Danmark ställer sjuksköterskor Fibromyalgidiagnos för att avlasta läkarna. En studie genomfördes för att undersöka om patienterna var nöjda. Patienterna kände sig trygga med att sjuksköterskorna ställde diagnos kommunicerade bra. Vissa kände dock att de inte fick ut så mycket av konsultationen och behövde söka mera vård. Detta tolkas som att diagnosen fibromyalgi kan vara svår att förstå och ta till sig och att besöket behöver kompletteras med patientundervisning.

https://ard.bmj.com/content/81/Suppl_1/240.2

From prevention to management

Patients experiences of group based cognitive behavioural therapy for insomnia in patients with rheumatoid arthritis: A qualitative study

Kristine Marie Latocha, Danmark, rapporterade en kvalitativ studie med syfte var att utforska patienters erfarenhet av CBT-I och hur komponenterna i CBT-I var involverade i sömnhantering. 11 personer inkluderades i studien. Dessa intervjuades efter 26 veckor med frågor som var baserade på de komponenter som ingår i CBT-I terapin. Prevalensen för sömnsvårigheter är hos personer med RA 63 %. Sömnsvårigheter sammankopplas ökad smärta, depression och kognitiv funktionsnedsättning. Internationella guidelines rekommenderar kognitiv beteendeterapi vid insomnia (CBT-I) som första behandling

https://ard.bmj.com/content/81/Suppl_1/196

From cure to coping: Exploring Task shifting between Norwegian rheumatologists and occupational therapists in the care of osteo arthritis.

Silje Zink, Norge, presenterade en kvalitativ intervjustudie om task shifting vid handartros. EULARs rekommendationer är att alla patienter med handartros ska erbjudas konservativ och icke

farmakologisk behandling. Task shifting syftar till att optimera sjukvård, minska brist på sjukvårdspersonal och förbättra vården. Frågeställningen var vilka understödande och hinder faktorer som rapporteras av reumatologer och arbetsterapeuter vid task shifting. Åtta arbetsterapeuter och 9 reumatologer deltog. Resultatet visade att task shifting från arbetsterapeut till reumatolog är önskvärt för båda yrkesgrupperna. Kunskap, kommunikation och interpersonella relationer som utgör hindren och möjligheterna.

Gaming for Adherence to Medication using E-health in Rheumatoid arthritis (Gamer) study- a clinical trial.

Bart Pouls, Nederländerna, presenterade sin studie där de undersökt förbättring av följsamhet vid läkemedelsanvändning. Deltagarna hade RA och var övervägande kvinnor. Planen var att utveckla och testa en seriös spelintervention med bl.a pussel och korsord för att förbättra följsamheten. Slutsatsen var att seriöst pusselspel bidrog till att återfå en mer positiv inställning till DMARDs, men förbättrade inte följsamhet av användning av läkemedel.

Development of a smartphone application for treatment of hand osteoarthritis

Anne Therese Tvetter, Norge, presenterade en studie om behandling av handartros med hjälp av smartphone vid artros. Förstahandsbehandling med information, handträning, hjälpmedel och ortoser har visat sig ha en positiv korttidseffekt på smärta och handfunktion, men behöver bli mera tillgänglig för patienter med handartros. Syftet med studien var utveckla en användarvänlig selfmanagement-app för patienter med handartros (Happy hands) samt att bedöma användbarhet genom att utvärdera följsamhet, förändring i smärta, sjukdomsaktivitet, aktivitetsutförande och handstyrka i 12 veckor. Appen är baserad på beteende, träningstekniker, social och kognitiv teori samt EULARs rekommendationer för behandling av handartros. 73 patienter inkluderades, varav 86% kvinnor, medelålder 64 år. Resultatet visade minskad smärta i aktivitet och viss förbättring i handstyrka, vilket talade för appens användbarhet. En RCT är planerad för att utvärdera appen.

How to overcome research gap

Implementation of evidence into the rheumatology practice

Leti Van Bodegom-Vas, presenterade implementeringsprocess för en lyckad implementering. Hon beskrev modeller och teorier som kan användas som stöd. Implementering behövs för att bemästra gapet mellan forskning och klinisk verksamhet. Det har visat sig att det tar i genomsnitt 17 år för forskning att implementeras kliniskt. Endast 14 % av forskningen når den kliniska vardagen. Bättre och snabbare sätt behövs för att forskningen ska nå kliniken. Implementering är en process för att anta, integrera och använda forskningsresultatet i verksamheten.

High symptom burden and limited changes in fibromyalgia patients' health status two years after participation in a multicomponent rehabilitation programme

Heidi A Zangi, Norge, presenterade en studie på multikomponent rehabiliteringsprogram för personer med nydiagnostiserad fibromyalgi med en interventions- och en kontrollgrupp. Interventionen bestod av 10 sessioner av mindfulness ACT grupperapi även kallat Vitality training programme med efterföljande fysisk träning. Deltagarna fick hjälp med att sätta mål med träningen för att sedan kunna fortsätta efter 12 veckorsperioden. Uppföljning gjordes efter 1 och 2 år. Vid uppföljning rapporterades kvarstående symtom efter att ha deltagit i multimodala rehabiliteringsprogrammet, men förbättring avseende smärta och fatigue. Upplevt mindfulness hade ingen effekt på sjukdomsrelaterade utfall.