

Rapport – reumadagarna i Göteborg 2022

Vi fysioterapeuter från Rehabenheten MC Reumatologen i Linköping har haft mycket uppskattade dagar i Göteborg. Vi deltog främst i det vårdvetenskapliga programmet med start redan på onsdagsmorgonen med fysioterapeuternas precourse sessionen. Temat var fatigue och sömn vid reumatisk sjukdom. Här fick vi två mycket bra föreläsningar med både bakgrund och redskap runt hur vi kan bemöta och informera patienter med fatigue samt förstå kopplingen mellan sömn och reumatisk sjukdom. Det var mycket bra att bena ut dessa begrepp på en nivå som man kan delge patienterna. Denna session hade passat för alla yrkesgrupper som arbetar inom reumatologi.

Dagen fortsatte sedan med öppningsföreläsningen: Finns det någon optimal fysisk aktivitet?, Mats Börjeson. Intressant med föreläsare från "hjärt" & idrottsvärlden och att man trots att man arbetar med reumatisk sjukdom kan se likheter i hur man väljer dos inom reumatologin. Mycket intressant att ta del av hur man tänker inom landslag när det kommer till fysisk aktivitet.

På tur stod årets Världssymposium: Socioekonomiska faktorer och kardiovaskulär sjukdom med Annika Rosengren. Ett intressant område som vi alltid behöver påminna oss om i vår strävan att ge en jämlik vård.

Onsdagseftermiddagen fortsatte med postersession och ett axplock av avhandlingar där vi alla kunde sätta oss in i personligt intressanta posters och samtala med författarna. På kvällen deltog vi i det sociala programmet för vårdvetenskapliga deltagare med mycket god mat på restaurang the River.

Torsdagsförmiddagen startade vi med att lyssna på tre mycket bra föreläsare angående mat och kosthållning. Det var intressant att sätta sig in i hur svårt det är att forska inom detta område och att det tyvärr är mycket svårt att få fram evidens. Här var det givande att få verktyg och stöd i diskussionen med patienter; att trots avsaknad av stark evidens är maten en viktig del till att uppnå hälsa hos reumatiker. Har man en allmänt god hälsa så gynnar det kampen mot symtom från den reumatiska sjukdomen. Extra plus till att man fick lite tips om hur man ska hantera myter runt kosthållning.

Efter fika deltog vi i Temasymposiet " Hur motiverar vi oss till en god livsstil?" Här fick vi en mycket bra föreläsning om vad som motiverar människor till att förändra sin livsstil, hur kan man hitta balans i sin vardag i samband med att man ändrar vår livsstil? Allt detta gav påfyllning i hur man ska tänka runt patienter som ska göra en livsstilsförändring.

Vi lyssnade också på föreläsningen om effekter av högintensiv träning, vilket visade på effekter, men det som var mest givande var diskussioner runt det praktiska för att få till denna träningsform hos våra patienter.

Efter lunchen deltog vi i presentationer och diskussion om kvalitetsregister vad kan det användas till? Vikten av att registerna i register och hur använder man SRQ inom forskning. Vår egen Alf Kastbom beskrev hur man letar prediktiva markörer som tex att morgonstelhet är en stark prediktor för att utveckla reumatisk sjukdom.

Vår dag avslutades med presentation av avhandlingar där vi bla lyssnade på hur man kan utföra studier på äldre och träning " Exercise in older adults with rheumatoid arthritis". Träning har positiv effekt även på äldre men det visar sig att det alltid är svårt att se tydliga effekter när man måste modifiera för att anpassa till patientgruppen.

Kongressmiddag intogs i Eriksbergshallen. Det var en mycket trevlig kväll med god mat och underhållning.

Fredagsförmiddagen ägnades åt temasymposiet om personcentrering. Kerstin Uhlin leg Sjuksköterska och forskare med koppling till Centrum för personcentrerad vård – GPCC.

Ett viktigt budskap var; lyssna till patienternas sjukhistoria och vilken målsättning de har:

Patienter kan ha olika mål med sin behandling tex 1 jag vill ta så mycket läkemedel som går för att få en så hög fysisk aktivitetsnivå som möjligt, 2 jag vill undvika biverkningar och klara mig med så låg läkemedels dos som möjligt och får då acceptera en lägre fysisk aktivitetsnivå. Viktigt att lyssna in.