



# Patientskola i artros

– i samverkan mellan primärvård och  
lokala reumatikerföreningar  
av Stanley Sundvall, Beryl Svanberg, Cattis Rybo



## Manual för lokala reumatiker- föreningar

**Reumatikerförbundet**

# Patientskola i artros

## I samverkan mellan primärvård och lokala reumatikerföreningar

Bakgrund.....	sid 4
Så fungerar patientskolan.....	sid 6
Föreningsombudets roll.....	sid 7
Roller i samverkan.....	sid 8
Hur kan föreningsombudet medverka.....	sid 11
Tips från coachen.....	sid 12
Checklista.....	sid 14
Brevtips.....	sid 15
Info och länkar.....	sid 16

## Vi som arbetar med patientskolan i artros

Undervisningen i patientskolan bygger på långvarig forskning och beprövade erfarenheter. Det teoretiska undervisningsmaterialet i patientskolorna är framtaget av Carina Thorstenson, Leg sjukgymnast, Dr i Med Vet och forskningsledare vid FOU-enheten Spenshult och Stefan Bergman, Specialist i allmänmedicin, Med dr och forskningschef vid FOU-enheten Spenshult. Därtill medverkar sjukgymnaster och arbetsterapeuter från Mittan Älvsborg samt lokala reumatiker föreningar.

# Reumatikerföreningen – ett nav i Patientskolan

Långvarig sjukdom kräver långvarig behandling.

Idag har primärvården inte alltid resurser att tillmötesgå det behovet.

Samtidigt visar aktuell forskning att kunskap och träning i många fall har lika god effekt som smärtstillande läkemedel. Men utan några som helst biverkningar!

Därför har vi skapat patientskolan – ett unikt samarbete mellan vården och lokala reumatikerföreningar. Och här har du med dina erfarenheter av att leva med sjukdom mycket att tillföra!

I patientskolan möter deltagarna både dig med dina erfarenheter såväl som en sjukgymnast och en arbetsterapeut som leder de teoretiska och praktiska momenten.

I patientskolan ges svar på frågor om sjukdomens orsaker, riskfaktorer m.m.

Det ges också stort utrymme för erfarenhetsutbyte och det är här föreningsombuden kommer in.

Teoridelen följs sedan av en period med fysisk träning som genomförs under överinseende av sjukgymnast och arbetsterapeuten. Allt för att deltagarna skall känna sig så

säkra i sitt träningsprogram så att de kan fortsätta att träna på egen hand. Ett viktigt faktum är att behandlingen inte tar slut i och med att patientskolan är avslutad. De lokala reumatikerföreningarna står för kontinuitet både vad gäller träning och kunskapsförmedling. På så sätt lever den sociala gemenskapen vidare som skapats i skolan.

I den här manualen beskrivs utförligt hur patientskolan fungerar. Den är tänkt som ett stöd för reumatikerföreningarna och föreningsombuden i artros (när de medverkar i en patientskola för människor med artros).

Här beskrivs bakgrunden, föreningens roll, föreningsombudets roll och vad som skall göras och hur det ska göras.

*”I patientskolan blandas kunskaper, fysisk träning och andras erfarenheter. De är de tre grundläggande faktorerna för att skapa trygghet och att vilja leva ett bra liv trots en långvarig sjukdom. Dessutom skapas här ett socialt sammanhang som stödjer det faktum att vi är människor, inte patienter med en reumatisk sjukdom. Vi identifierar oss inte med vår sjukdom. Vi identifierar oss med livet”.*

*Stanley Sundvall  
föreningsombud i artros*

Finansieras av Arvsfonden. Samarbetspartners är NärRehab Mitten Älvsborg, projektet BOA, Spenshult och ABF Västra Götaland



FoU-centrum **Spenshult**

# Bakgrund

Patientskola i artros startade som ett projekt mellan Reumatikerförbundet och Primärvården med målet att ta fram en samverkansmodell för patientskolor i artros och långvarig smärta/fibromyalgi. Detta för att ge människor med dessa reumatiska sjukdomar motivation, stöd, behandling/rehabilitering och kunskap i deras strävan att ta ansvar för sin hälsa, hantera sin livssituation och/eller ändra sina levnadsvanor för att kunna leva ett bra liv. Patienter med

besvär av icke inflammatoriska reumatiska sjukdomar, anser att de inom primärvården får begränsade möjligheter till rehabilitering och patientutbildning. Många har ett önskemål om att i ett tidigt skede av sjukdomen få kontakt med och stöd av rehabiliteringskunnig personal. Men förmågan att själva påverka symptom och sjukdomsförlopp tas ofta inte tillvara optimalt. Det gör att många människor under lång tid får nöja sig med enskild behandling, ofta bestående av endast medicinering i passiv avvaktan på operation.

Patientutbildning är särskilt lämplig att bedriva i gruppform, vilket också görs dels i specialistvården och även i de lokala reumatikerföreningarna. Av erfarenhet vet vi att information och kunskapsutbyte i grupp stärker individen. Att möta män-

niskor med egen erfarenhet av långvarig sjukdom, ökar tilltron till den egna förmågan att påverka sin hälsa. Kunskap om den egna diagnosen i kombination med träning har en klart positiv effekt på upplevd hälsa och kan leda till ändrat beteende för att bättre kunna hantera sin sjukdom.

Egenvård och annan träning bedrivs av reumatikerföreningarna genom varmvattenbassängträning och andra motionsaktiviteter. Kunskap om sjukdomen och hur

”**Bara den som själv har behövt hjälp kan verkligen hjälpa andra**”

Citat från Gunilla Brattbergs ”Väckarklockor”

man kan hantera och bemästra den erbjuds i diagnosrelaterade studiecirkelar med för ändamålet utbildade cirkelledare. Denna verksamhet utförs av ideella krafter med egen erfarenhet av sjukdomen, men utan professionens gedigna kunskaper.

Det finns idag sällan något organiserat samarbete mellan reumatikerföreningarnas och vårdens aktiviteter.

Varje år utförs ca 15 000 operationer med konstgjord led på grund av artros. Enligt aktuell forskning kan många operationer undvikas om patienten i tid blir medveten om sin livsföring och förändrar den. Kunskap, kost, motion och träning kan medverka till minskat lidande och färre operativa ingrepp. Den kan sannolikt också minska behovet av framtida sjukskrivning.

## Mål med patient-skola i artros

Att i samverkan erbjuda deltagare och föreningsmedlemmar kunskap och ett lämpligt förhållningssätt till sjukdomen, samt väl avvägd träning.



Foto: Colourbox

## Syftet med en patientskola i samverka

Patientskolor i samverkan mellan primärvård och reumatikerförening:

- förmedlar kunskap om sjukdomen ur ett såväl medicinskt perspektiv som patientperspektiv
- utnyttjar erfarenhetsutbyte som resurs i patientskolorna
- erbjuder långsiktig och kontinuerlig aktivitet
- ger deltagarna en möjlighet att få större inflytande över sin egen vård och rehabilitering
- minskar behov av återbesök genom optimalt utnyttjande av olika resurser
- får aktiva föreningsmedlemmar och kan öka stimulans till att öka medlemsantalet i reumatikerföreningarna

# Så här fungerar en patientskola

En patientskola är uppdelad i två delar, en teoretisk del och en träningsdel. Det är i de teoretiska momenten som föreningsombudet ska medverka.

Teoridelen är oftast upplagd på 3-4 tillfällen á 1.5 timme per tillfälle, en gång i veckan.

Den fysiska träningen som är frivillig eller genomförs på egen hand genomförs under en 6 veckorsperiod och under överinseende av sjukgymnast eller arbetsterapeut i kombination med självträning.

Exakt hur varje vårdcentral väljer att lägga upp sin patientskola kan variera.

Därför är det viktigt att ombudet och den som ska genomföra skolan möts och stämmer av hur upplägget ska vara.

## Viktigt att tänka på!

Olika vårdcentraler lägger upp sina patientskolor olika, en del har få teoretiska träffar, en del kan ha mer resurser och därför fler träffar.

En del av vårdcentralens personal vill ha ombudet att bolla med under träffarna och ser gärna att ombudet är med varje gång. En del har vikt endast en av träffarna för ombudet som då är ensam med deltagarna i patientskolorna.

---

## Exempel på diskussionsfrågor kring behandlingspyramiden

Börja med basen och jobba uppåt i pyramiden!

### OPERATION

- När tycker vi att det är dags för operation?
- Vad har vi vunnit på de operationer vi gjort?
- Vilka komplikationer har vi upplevt?



Få

### HJÄLPMEDEL

- Vilka erfarenheter har vi av hjälpmedel?
- Hur får vi våra behov av hjälpmedel tillgodosedda?

Några

### LÄKEMEDEL

Det mesta av detta lämnar vi till läkare!



Alla

- Hur har vi upplevt att det är viktigt med kunskap?
- Varifrån har vi fått kunskap?
- Var kan vi hämta mera kunskap?
- Vilka är våra erfarenheter av träning?
- Hur, var, när tränar vi?
- Var får vi råd om träning?
- Vilka problem har vi upplevt när vikten inte är den normala?
- Vad medför övervikt, och vad innebär för låg vikt?
- Kost – erfarenheter och tips.

# Föreningsombudets roll

Föreningsombudet har en viktig roll och funktion i den egna föreningen där deras huvudsakliga uppgift är att stödja medlemmarna så att de bättre kan hantera sin sjukdom. Detta kan ske genom utbildning och information genom diverse aktiviteter. För att medverka i patientskolorna är det bra om föreningsombudet själv är ”bärande” av det budskap som där ges. Erfarenheten av att leva med sin sjukdom bör vara gedigen och att man ser verkligheten som den är, dvs. att man har accepterat det som inte går att bota eller göra något åt. ”Acceptans innebär att välja, se och stå ut med, både sin inre och yttre verklighet utan att fly, undvika, förvränga eller döma den”, skriver Anna Käver i boken ”Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans” (Stockholm, Natur och Kultur, 2004). Vidare är det bra om man själv tränar och ser nyttan av träning, att man lever ett aktivt liv, exempelvis förvärvsarbetar, är föreningsaktiv eller engagerad i andra aktiviteter.

Föreningsombudets viktigaste resurs är den egna erfarenheten av att leva med en kronisk eller långvarig sjukdom. Den har kunskap om de problem den medför och hur man gör för att leva ett bra liv trots sin sjukdom. En av föreningsombudets huvuduppgifter under patientskolan är att tillsammans med sjukgymnaster och arbetsterapeuter, förmedla denna erfarenhet till deltagarna i patientskolan.



Foto: Mats Udde Jonsson

Det är också av vikt att föreningsombudet har så kallade copingstrategier.

Coping betyder i detta sammanhang "bemästringsförmåga (ur boken "Att hantera det ohanterbara" av Gunilla Brattberg (Erlanders Tryckeri, Stockholm, 2008) och hon definierar copingstrategier så här:

*"Begreppet coping omfattar alla krafter eller ansträngningar som en människa tar i anspråk för att klara av, tolerera eller minska yttre och inre krav samt att hantera de konflikter som kan uppstå mellan yttre och inre krav. Coping handlar således om förmågan att hantera Psykologisk stress. Den som har god copingförmåga bemästrar situationen så som den är. Bemästrandet sker både genom att man påverkar omgivningen och sitt eget sätt att tolka olika händelser"*

## REUMATIKER-FÖRENINGENS ROLL

Föreningens uppgift i samband med patient-skolorna är att:

- se till att det finns ett utbildat föreningsombud i artros för att kunna medverka i patientskolorna
- hjälpa till att rekrytera deltagare till patientskolorna bland egna föreningsmedlemmar, om man kommit överens om detta med Primärvården
- delta i den teoretiska delen genom föreningsombudet
- presentera reumatikerföreningen och reumatikerförbundet som patientorganisation för artros
- presentera föreningens aktiviteter och kontaktuppgifter
- erbjuda fortsatta aktiviteter efter patientskolans slut

## REUMATIKER-DISTRIKTETS ROLL

Stöd till reumatikerföreningen när det gäller kurser, aktiviteter m.m.



## REUMATIKER- FÖRBUNDETS ROLL

**Vid behov av hjälp ta kontakt med kansliet på reumatikerförbundet.**

I dagsläget nov 2010 sker ett samarbete med Reumainformatörsprojektet på Reumatikerförbundet, för att förmedla kontakt med utbildade föreningsombud. Reumainformatörsprojektet ansvarar för kontakter mellan Primärvården och utbildade föreningsombud. Om primärvården tar direktkontakt med ombudet, ska föreningsombudet meddela detta till Reumainformatörsprojektet.  
Hemsida [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

## PRIMÄR- VÅRDENS ROLL

- rekrytera deltagare (ev. i samverkan med den lokala reumatikerföreningen)
- kontakta föreningsombud (via Reumainformatörsprojektet, Reumatikerförbundet, (telefon växel 08-50580500 vardagar mellan 09-15) eller via mail till: [ri@reumatikerforbundet.org](mailto:ri@reumatikerforbundet.org))
- genomföra patientskolan i samverkan med lokal reumatikerförening
- utvärdera nyttan av patientskolan i samverkan

## FÖRENING- OMBUDETS ROLL

**Som ombud i patientskolan har man tre uppgifter:**

- 1:** Initiera och leda samtal om att leva med en reumatisk sjukdom och att vara det "goda exemplet"
- 2:** Informera om sin förening och vilka aktiviteter den kan erbjuda
- 3:** Om förutsättningar och möjligheter finns, vid behov hjälpa andra föreningar



Föreningsombudens viktigaste resurs är den egna erfarenheten av att leva med en reumatisk långvarig sjukdom.

Genom denna erfarenhet har ombudet samlat på sig kunskap om de problem den medlem för och hur man gör för att leva ett bra liv trots sin sjukdom. En av föreningsombudens huvuduppgifter under patientskolan är att förmedla denna erfarenhet till deltagarna i patientskolan. Att vara "det goda exemplet" är en viktig roll som föreningsombud, som under sin presentation ska låta det positiva komma fram och visa på att det går att leva ett bra liv.

I boken Reumatologi av Lars Klareskog, (Stockholm, Studentlitteratur 2005) behandlas området "patient och läkare i samspel". Där definieras ordet expert som "en som skaffat sig erfarenhet".

"Patienten är således expert på sin sjukdom medan var och en i teamet är expert på reumatisk sjukdom inom sitt område"

I en patientskola är föreningsombuden experter (s.k. expertpatient) på sin sjukdom genom praktisk erfarenhet medan sjukgymnaster och arbetsterapeuter är experter på de teoretiska kunskaperna och på de behandlingar och rehabiliteringsåtgärder som patientskolan erbjuder.

Sjukvårdspersonal har djup och detaljerad kunskap om sjukdomen och dess konsekvenser, men saknar oftast erfarenhet av hur det är att leva med artros. Det är därför inte helt ovanligt att patienterna inte känner igen sig i den information som ges och har svårt att se hur råd och instruktioner ska kunna anpassas för hans eller hennes speciella problem eller livssituation. "Expertpatienterna" kan då bidra med ytterligare en dimension av kunskapen och kompetensen och deltagarna i patientskolorna kan ofta identifiera sig med dem i större utsträckning än med sjukvårdspersonal. Att ge konkreta exempel på hur man löser problem i vardagen

eller hur man planerar den dagliga fysiska aktiviteten är en viktig uppgift för "expertpatienten".

För att ombuden ska känna sig väl förtrogna är det önskvärt att de:

- Genomgår en 2-dagars utbildning som är framtagen i samarbete mellan Reumatikerförbundet och ABF och genomförs i reumatikerdistiktets regi.
- Själva genomgår en patientskola, dels för att få kunskap om vad en patientskola handlar om, dels för att själva kunna bedöma sin insats. Dessutom för att kunna initiera aktiviteter i den egna föreningen.

Föreningsombuden har själva en gedigen erfarenhet av att leva med sin sjukdom och möter i patientskolorna deltagarna med sina egna, unika erfarenheter.

Varje människa bär på sin egen unika erfarenhet och att leda diskussioner kring dessa är föreningsombudets viktigaste uppgift.



## Hur kan föreningsombudet medverka

- Börja gärna med att presentera er själva och be deltagarna presentera sig. Namn, var man bor och var man har för smärtproblematik kan räcka.  
*Avsikten med presentationen är förutom att få veta lite mer om varandra, ett bra sätt att skapa samhörighetskänsla i gruppen samt att få alla att våga komma till tals.*
- En bra utgångspunkt för att starta diskussionerna är att utgå från frågorna, se nedan. Använd gärna som hjälpmedel den powerpoint mall (i datorn eller som pappersmall) som finns framtagen och som alla får vid utbildningen, som utgångspunkt för egen presentation och för att föra diskussionen framåt. Är man inte förtrogen med datorn, använd ex overheadbilder eller rita själv.

*Kom ihåg att säga till om det behövs en projektor, overheadapparat eller annat för presentationen.*

- Nedan följer några exempel på frågor som man kan utgå ifrån för att få igång bra diskussioner och erfarenhetsutbyten.  
**Kom ihåg att vara det "goda exemplet" och att vara en bra förebild!**



## Exempel på diskussionsfrågor:

- Debutsymtom- hur började det för mig?
- Kunskap om sjukdomen. Har jag upplevt att det är viktigt med kunskap? Varifrån har jag fått kunskap? Var kan jag hämta mer kunskap?
- Kontakter med sjukgymnaster/arbets-terapeuter. När tog jag kontakt? Vem kontaktade jag först? Min läkarkontakt, hur har den hjälpt mig?
- Vilken behandling har jag fått? Hur har det hjälpt?
- Hur, var, när tränar jag? Ser jag nyttan av denna? Hur gör jag det roligt att träna? Var får jag råd om träning?
- Vikten och kosten? Vilka problem medför det om jag inte äter rätt eller om vikten inte är den normala? Hur hanterar jag det? Mina egna tips om kost och viktkontroll.
- Vad har gått bra respektive sämre under åren som gått? Vad var det som gjorde att jag hittade en vändning i min sjukdomsbild?
- Råd & tips i vardagen. Hjälpmedel? Hur får jag tag på dem? Hur hittar jag min vardagsbalans? Hur jag planerar jag för att må bra?
- Hur ser jag på framtiden? Vad gör mig lycklig idag? Vad är mitt eget ansvar för att jag ska må bra?
- Hur hanterar jag sämre dagar? Hur gör jag för att underlätta? Hur löser jag mina problem när de uppstår?
- Hur är det nu jämfört med tidigare? Har jag mer eller mindre ont? Är smärtan hanterbar idag?
- Presentation av min förening. Vad har den betytt för mig?
- Läkemedel – tas inte upp här utan frågor om detta lämnas till läkarna!

*Som föreningsombud bör du vara förberedd på samtliga frågor så att du kan föra diskussionerna i gruppen. Det kan dock vara svårt att hinna med allt på den tid som finns till förfogande och gruppens erfarenheter kan också påverka innehållet i diskussionerna. Även om man är väl förberedd, tenderar det mesta att trots allt bli mer eller mindre improviserat och då är förberedelserna en förutsättning för att man skall känna sig trygg i sin roll.*

## Informera om reumatikerförbundet och reumatikerföreningen och vad de har att erbjuda

Föreningsombudet bör hänvisa till Reumatikerförbundets hemsida och material och nämn exempelvis att förbundet har ca 53 000 medlemmar, att det driver intressepolitiska frågor som är viktiga för människor med reumatiska sjukdomar. Varje år samlar förbundet in ca 10 milj. för stöd till forskning kring dessa sjukdomar.

Ta gärna med föreningens programblad och kontaktuppgifter samt foldern ”många skäl att vara medlem i Reumatikerförbundet”.

**Det är viktigt att betona möjligheter och det som trots allt är positivt.**

**Att endast fokusera på det sjuka och omöjliga ger inte kraft eller lust att bättre hantera sitt liv och sin sjukdom.**

**Med andra ord är det föreningsombudens uppgift att vara ”goda exempel” på hur det går att leva med en långvarig reumatisk sjukdom.**

Här har ni som föreningsombud en stor chans till nyrekrytering och att berätta om vad föreningen har för aktiviteter samt vad ni själva är engagerade i.

Närståendeträffen bör vara i föreningens lokaler.

## Innan start av patientskolan

Primärvården tar kontakt med Reumainformatörsprojektet på Reumatikerförbundet för att få ett lokalt föreningsombud som ska medverka i patientskolan. När ombudet fått en förfrågan och tackat ja till medverkan är det viktigt att ombudet och primärvårdspersonalen stämmer träff för att diskutera hur man tillsammans ska samverka i patientskolorna.

Ni behöver diskutera och veta:

- Vilka datum och tider gäller inklusive tiden för närståendeträffen?
- I vilken lokal genomförs patientskolan?
- Hur ofta vill/kan ombudet vara med? Kan ombudet vara med vid första tillfället för att presentera sig?
- Är ombudet ensam med deltagarna vid sin medverkan eller vill man ha med en sjukgymnast/arbetsterapeut?
- Vilka förväntningar finns från sjukgymnasten/arbetsterapeuten på föreningsombudet och vice versa?
- Vill primärvården ha hjälp med rekrytering av deltagare till patientskolan?

# Slutligen, lite tips från coachen

## *Tänk på*

- Var engagerad och säker på det du ska säga, det skapar tillit och trovärdighet.
- Var tydlig med ditt budskap, tänk igenom varför du säger det du säger.
- Tänk på ditt kroppsspråk, tala till alla, se dem i ögonen, undvik att hålla på att klicka på pennor, skramla med nycklar mm.
- Tänk också på din röst, volym, språk m.m.
- Lyssna mer och prata mindre själv. Vi har två öron och en mun så fokus ska vara att inbjuda de andra att prata om sina erfarenheter.
- Uppmuntra dem genom att ställa öppna frågor, dvs. frågor som börjar med exempelvis hur, när, var och som inbjuder till diskussion.
- Om ingen svarar i gruppen, be helt enkelt någon att säga något.  
Exempelvis ”Inger, vad säger du om detta med träning, vad har du för erfarenhet”?  
Eller använd dig av så kallade ”bikupor”.  
– Be deltagarna att i tre minuter diskutera sina erfarenheter om ex. hjälpmedel och fråga sedan om det är någon som inför alla vill berätta om vad de kom fram till.
- Försök att bryta diskussionerna om de tenderar att hamna i långa monologer eller om det bara blir fokuserat på det negativa, genom att på ett fint sätt avbryta och be någon annan säga något.
- Ett exempel kan då vara ”Tack John för det, men vad säger ni andra om hur det är att använda hjälpmedel? På vilket sätt har det blivit bättre för er?”

## *Lycka till med din medverkan!*



## Ett exempel på checklista att använda sig av inför medverkan i patientskolorna.



Bild: Fungera

## Checklista för förening och föreningsombud

- Se över de aktiviteter som föreningen erbjuder
- Ha ett möte med vårdcentralen för upplägg m.m. av patientskolan
- Förbereda föreningsombudets presentation om erfarenheten av hur det är att leva med artros
- Göra i ordning informationsmaterial till deltagarna:
  1. Rekryteringsmaterial – finns att beställa från Reumatikerförbundet
  2. Programblad från föreningen med alla kontaktuppgifter och aktiviteter
  3. Tips på material från Reumatikerförbundet och länkar till bra adresser med information om artros
- Om överenskommelse vinnas med primärvården, rekrytera medlemmar till patientskolorna
- Ta in eventuella anmälningar och ge dem till den lokala primärvården

## Rekrytering av föreningsmedlemmar till patientskolan

En väg att rekrytera medlemmar till patientskolan är att bifoga ett informationsblad i A5-format i utskicket av föreningsprogramblad. Det förutsätter givetvis att man kommit överens om detta med primärvården. När föreningen tar emot anmälan bör följande uppgifter tas:

- Datum för anmälan
- Namn
- Telefon, hem och mobil
- Vilken typ av artros



**OBS!** Denna brevmall kan användas som grund när föreningen rekryterar deltagare till patientskolan.

## Till dig som har artros!

# Välkommen att delta i en nystartad patientskola!

Primärvården i [XXXX](#) och Reumatikerföreningen [XXXX](#) kommer tillsammans att genomföra en patientskola för dig som lider av artros. Patientskolan är planerad att starta den....kl.....

Skolan leds av arbetsterapeut och sjukgymnast från primärvården och av ett föreningsombud från Reumatikerföreningen [XXXX](#). Innehållet är allmän kunskap om artros, träningsråd och erfarenhet av hur man kan leva ett bra liv med artros. Föreningen informerar om vilka aktiviteter den erbjuder.

Av tio platser kommer åtta att erbjudas patienter genom primärvården och två genom Reumatikerföreningen [XXXX](#)

Välkommen med din anmälan till [XX](#) senast den ..... per telefon .....eller e-post.....

De som inte kommer med på första skolan står kvar på intresselistan och erbjuds plats på kommande skolor.

Reumatikerföreningen [XXXXXXXX](#)

**OBS!** När anmälningstiden har gått ut lämnas listan på intresserade deltagare till vårdcentralen. Sjukgymnast och/arbetsterapeut bedömer vilka som sedan ska kallas till deltagande i skolorna.





# Tips på informationsmaterial och länkar

REUMATIKERFÖRBUNDET har litteratur, broschyrer, CD-skivor m.m. Dessa finns i annons i tidningen Reumatikervärlden och kan nås via förbundets hemsida. Det mesta kan beställas med föreningarnas hjälp.

BLAND BÖCKERNA KAN NÄMNAS:  
**active8**, en mapp med 8 häften, 30 kr  
**Att leva med artros**, 100 kr/75 kr för medlemmar  
**Grundbehandling av artros**, 40 kr.  
**Artros**, 10 kr *Med reservation för ev. prisändringar*

## BÖCKER

**Gunilla Brattberg** är läkare och forskare. Hon driver **Värkstaden** ett företag som ger ut böcker och bedriver kursverksamhet.

Många av böckerna handlar om smärta och smärthantering och finns att låna på biblioteken.

**"Väckarklockor"** (Förlag Värkstaden, 2004)  
**"Att hantera det ohanterbara – om coping"** (Förlag Värkstaden, 2008)

## WEBBLÄNKAR

**Reumatikerförbundets hemsida**  
[www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

På förbundets hemsida finns också en länk till ett forum där man kan få svar på frågor och chatta med andra som är medlemmar i forumet. Vill man bli medlem kan man gå direkt till [www.netdoctor.se](http://www.netdoctor.se) och anmäla sig som medlem. Man kan ställa frågor till specialist.

**SPENSHULTS** [www.spenshult.se](http://www.spenshult.se)

**APOTEKET** [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se) har artros-information

Reuma Direkt, reumatikerlinjen är en telefonlinje där du kan fråga om ledvärk eller nedsatt rörelsefunktion. Tel. 020-202035. Frågelinjen är normalt öppen måndag kl 15-19 och tisdag-fredag kl 13-17. Här får du prata direkt med vårdpersonal. På tider utanför öppettider kan du lämna meddelande via telefonsvarare.

Läkemedelsföretag ger ut en del informationsmaterial. Detta hittar du på respektive läkemedelsföretags hemsida.

Vill du veta mer om patientskolor i samverkan gå in på:

[www.patientskolor.se](http://www.patientskolor.se) eller  
[www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

eller kontakta Reumatikerförbundet på mail:  
[ri@reumatikerforbundet.org](mailto:ri@reumatikerforbundet.org),  
Tel. 08-50580500 (vard. 9-15)

