



Vid frågor kan ni kontakta

Reumatikerdistriktet .....

Diagnosombudsansvarig .....

Tfn .....Mail .....

Diagnosombud, fibro .....

Tfn .....Mail .....



## CHECKLISTA

för föreningsombud i långvarig  
smärta/fibromyalgi

### Närståendeträff

Ingår i utbildningsprogrammet "livsviktig  
kunskap för dig med långvarig  
smärta/fibromyalgi" som genomförs i  
samverkan mellan primärvård och  
reumatikerförening

## Tips inför närståendeträffen

Syftet med en närståendeträff är att ge information, skapa möjlighet för diskussion samt att träffa andra i samma situation.

### **Metod**

Först en gemensam information både för deltagare i patientskolan samt deras närstående. Sedan delas gruppen in i två grupper, deltagarna för sig och närstående för sig. Träffen kan hållas av föreningsombudet som medverkat i patientskolan, lämpligen tillsammans med någon annan från föreningen.

### **Gemensam grupp:**

- Information om Reumatikerförbundet och om material som finns att tillgå och köpa
- information om aktiviteter i föreningen
- Information om vad ett medlemskap ger för fördelar
- Stresstest, görs enskilt, diskutera resultatet
- Tipspromenad, om tid finns
- Positivt tänkande
- Tips på egna böcker, tidskrifter, tidningar mm.

### **Gruppen med närstående**

- information om besvär och symtom
- leda och initiera diskussion om hur det är att leva tillsammans med en person som har långvarig smärta/fibromyalgi
- diskussion kring hur man kan underlätta för den som har långvarig smärta/fibromyalgi
- hjälp till att bilda nätverk, om behov finns

- hur kan föreningen hjälpa till

### **Gruppen med deltagarna i patientskolan**

- upplevelser av att medverka i patientskolan
- vad har man lärt sig
- hur går man vidare
- vilken hjälp behövs
- hur kan föreningen hjälpa till
- information om fortsatta aktiviteter i föreningen

Detta är några förslag och tips om vad träffen kan innehålla. Naturligtvis får ni utforma och genomföra den efter era lokala förutsättningar.

Tänk på att informera om att vi har **tystnadsplikt** och att de diskussioner som förs stannar inom gruppen.

### **Förslag på material från Reumatikerförbundet**

- Från forskning till rörelse
- Att leva med fibromyalgi
- Fibromyalgi
- www adresser (respektive förening tar fram sina egna adresser, tips finns i broschyren "att leva med fibromyalgi")
- Information till nära och kära från en som har långvarig smärta/fibromyalgi, häfte från Reumatikerföreningen Åmål
- Rekryteringsmaterial, finns att beställa hos Reumatikerförbundet, [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

### **Positivt tänkande:**

- "Boken "Var positiv" av Gunnel och Kjell Swärd för mer information se [www.pedagogforlaget.se](http://www.pedagogforlaget.se)