



# Patientskola i artros

– i samverkan mellan primärvård och  
lokala reumatikerföreningar  
av Carina Thorstensson och Cattis Rybo



## Manual för primärvården

**Reumatikerförbundet**

## Varför en manual?

Avsikten med denna manual är att klargöra betydelsen av och introducera patientmedverkan i patientskolor som drivs i sjukvårdens regi. Den beskriver bakgrunden till projektet, vad som ska göras och hur det ska göras.

## Vi som arbetar med patientskolan i artros

Patientskolans teoretiska undervisningsmaterial, tillsammans med utvärderingsinstrument är redan tillgängligt och finns på [www.artrosskolanspenshult.se](http://www.artrosskolanspenshult.se). Undervisningen i patientskolan bygger på långvarig forskning och beprövade erfarenheter. Det teoretiska undervisningsmaterialet i patientskolorna är framtaget av Carina Thorstensson, 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 Mittenälvborg samt lokala reumatikerföreningar.

---

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



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
PRIMÄRVÅRDEN SÖDRA ÄLVBORG

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 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 själv 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, eventuellt i passiv avvaktan på operation.

Patientutbildning är särskilt lämpligt 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.

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

Citat från Gunilla Brattbergs ”Väckarklockor”

Egenvård och annan träning bedrivs av reumatikerföreningarna genom varmbassängträning och andra motionsaktiviteter. Kunskap om

sjukdomen och hur 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.

# Syfte med en patientskola i samverkan

Patientskolor i samverkan mellan primärvård och reumatikerförening:

- förmedlar kunskap om sjukdomen ur såväl medicinskt perspektiv som patientperspektiv
- utnyttjar erfarenhetsutbyte som resurs i patientskolorna

- minskar behov av återbesök genom optimalt utnyttjande av resurser inom primärvården
- erbjuder långsiktig och kontinuerlig aktivitet
- ger deltagarna en möjlighet att få större inflytande över sin egen vård och rehabilitering
- får aktiva föreningsmedlemmar och stimulans till ökat medlemsantal i patientföreningen

## PRIMÄR- VÅRDENS ROLL

1. Rekrytera deltagare (ev. i samverkan med den lokala reumatikerföreningen)
2. Kontakta diagnosombud (via Reumatoinformatörsprojektet, Reumatikerförbundet, maila till: [ri@reumatikerforbundet.org](mailto:ri@reumatikerforbundet.org))
3. Bedöma inklusions/exklusionskriterier
4. Kalla deltagare till patientskolan
5. Genomföra patientskolan i samverkan med lokal reumatikerförening
6. Utvärdera nyttan av patientskolan (finns i materialet från atrosskolan Spenshult)

## DIAGNOS- 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 reumatikerförening och vilka aktiviteter den kan erbjuda
3. Om möjligheter och förutsättningar finns, hjälpa andra föreningar

## Mål med patientskola i artros

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



Få



Några



Alla

Grundbehandling



## Behandlingspyramid artros

Foto: undervisningsbild från Fungera. Knäortos från DJO Nordic AB

# Så går patientskolan till

Människor med artros som bedöms ha nytta av en patientskola, samt uppfyller inklusions- och exklusionskriterier för den aktuella skolan, hänvisas till skolan.

Rutiner för individuellt besök, genomförande av patientskola, samt uppföljning följer modellen för projektet BOA:s artrosskola.

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

Rekrytering av diagnosombud i artros från lokal Reumatikerförening, s.k. ”expert-patient” sker via Reumatikerförbundet.

Då primärvården planerar att starta en ny patientskola i artros tas kontakt med Reumainformatörsprojektet på Reumatikerförbundet, mail till: [ri@reumatikerforbundet](mailto:ri@reumatikerforbundet). Efter att ha fått detaljer om när patientskolan planeras att genomföras, tar Reumatikerförbundet i sin tur kontakt med den lokala reumatikerföreningen och diagnosombudet. Om det inte finns tillgång till utbildat diagnosombud eller ersättare, tar förbundet kontakt med den mest närliggande föreningen där ett utbildat ombud



Bild från Fungera



Patientskolan ger kunskap,



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

Citat från Gunilla Brattbergs ”Väckarklockor”

eller en ersättare finns, för att höra om de kan tänka sig att medverka.

I det senare fallet är det önskvärt att en representant från den lokala föreningen deltar för att berätta om den lokala föreningen och de aktiviteter som kan erbjudas efter patientskolans slut.

Så snart primärvården erhållit namn och kontaktuppgifter på det ombud som förväntas medverka i skolan tar primärvården kontakt för att på ett möte, alternativt per telefon, diskutera formerna för skolans genomförande och samverkan. Använd gärna dessa punkter som utgångspunkt:

- Har ombudet gått en patientskola – om inte – erbjud personen att vara med!
- Datum och tid
- Lokal
- Hur ofta vill/kan ombudet vara med?
- Kommer ombuden ensam? Vill ombudet vara ensam med deltagarna eller ha stöd av sjukgymnast/arbetsterapeut

under sin medverkan? (Vi förordar att ombudet är ensam med deltagarna då man lättare kan diskutera sina egna angelägenheter, men första gången kan ombudet ev. vilja ha med någon som stöd).

- Diskutera gärna era roller, förväntningar samt hur budskapen ska förmedlas

Vidare kan det vara av värde att diskutera hur deltagare som eventuellt har rekryterats till artrosskolan via föreningen ska förmedlas till primärvården.

## Utbildning för primärvård

De personer inom primärvården som har patienter i en patientskola i artros bör genomgå specifik utbildning. För denna skola ges utbildning i projektet BOA:s regi. För anmälan och förfrågan, se: [www.boaregistret.se](http://www.boaregistret.se)



träning och erfarenhetsutbyte

# ” Vi är människor, inte patienter med artros.

Citat av Stanley Sundvall, diagnosombud i Artros

Vill du veta mer om patientskolor  
kontakta Reumatikerförbundet  
tel.08-505 805 00 (vardagar mellan kl 09-15,  
mail: [ri@reumatikerforbundet.org](mailto:ri@reumatikerforbundet.org)),  
[www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)  
eller [www.patientskolor.se](http://www.patientskolor.se)

