



Reumadag för Svenskfinland

1 (2)

Ett åttiotal personer deltog i Reumadagen lördagen 9.3.2019, som hölls i Tölö servicecentral. Temat för dagen var Kunskap ger lindring. Experter på flera områden delade under dagen med sig av sin kunskap om reuma- och åldersrelaterade frågor samt andra frågor av betydelse för välbefinnandet.

Liksom under tidigare år hade Helsingfors Svenska Reumaförening med stöd av Reumaförbundet i Finland organiserat dagen.

Hudläkaren, docent **Håkan Granlund** inledde sin presentation om åldrande hud med att konstatera att det hör till att huden åldras. Det är genetiskt betingat men påverkas också av hur man lever. Bland annat tobaksrök och alkohol påverkar huden på ett ogynnsamt sätt. Den överlägset största boven är ändå UV-strålningen. Det är därför allt skäl att skydda sig mot sol. Det räcker med lite sol för att kroppen skall kunna alstra D-vitamin.

Det hör till att hudcellerna med åren minskar i antal och storlek. Hudens förmåga att skydda mot yttre åverkan blir därför mindre och den blir mindre elastisk. Dess tendens att torka ökar, vilket ger upphov till klåda. Salvor ger lindring. Men kom ihåg, att vi har lov att bli gamla. Det är lönlöst och onödigt att kämpa emot alltför mycket.

Ortopeden, docent **Jan-Magnus Björkenheim** klargjorde vad den åldrande reumatikern kan förvänta sig av sina ben, leder och senor. Hans inledande konstaterande lät nedslående. Reuma är en inflammatorisk sjukdom som leder till destruktions, deformation, att senor går av och funktionsbortfall.

Men han kunde lugna åhörarna med informationen att reumasjukdomens prognos nuförtiden är god tack vare förbättrade vårdmöjligheter. Sedan konventionella läkemedel som kortison har kompletterats med biologiska är möjligheterna att förhindra deformation av lederna betydligt bättre än tidigare. Behovet av kirurgiska ingrepp har i och med det minskat. Genom tidig vårdkontakt och motion kan patienten bidra till gott vårdresultat.

Björkenheim rekommenderade att 60+ personer tar D-vitaminer året om. På frågan om reumans ärftlighet fick deltagarna veta att den är över 30 % ifall båda föräldrarna haft reuma, och i viss mån ärftlig ifall endast den ena haft reuma.

Lisa Ahlström med magisters- och doktorexamen i kinesisk medicin från Santa Monica, USA, konstaterade i sin presentation av akupunktur att den här uråldriga metoden också kan användas som komplement till konventionell vård. I akupunktur är målsättningen att återställa kroppens naturliga balans. Man särskiljer inte den psykiska och den fysiska sidan utan man ser människan som en helhet.

Nålarna som används är tunna som hårstrån. Man känner knappt någonting när en nål sticks in i någon av de 360 punkterna, som används i behandlingen. Vad som riktigt avses med energibanor, meridianer förblev dunkelt för många, trots att Lisa Ahlström gjorde sitt bästa att reda ut begreppen.

Skillnaderna i synsätt och begrepp försvårar kommunikationen mellan representanter för kinesisk medicin och representanter för konventionell västerländsk medicin. Ahlström framhöll att studier har visat att akupunktur är bra för reumatiker i kombination med konventionell vård, men att det också behövs, och görs, mera specifika studier.

Pauleen Mannervaara, sjukskötare till utbildningen och doktorand, konstaterade att alla har rätt till en egen individuell vårdplan och att få den vård som krävs. Den här rätten är lika för alla oberoende av boningsort. En ledande tanke är att patienten har en aktiv roll när vårdplanen görs och överlag att patienten har bättre kontroll över sin egen hälsa.

Då ett problem med hälsan uppstår skall patienten vända sig till en hälsocentral. Tillsammans med en hälsovårdare går man igenom situationen. Förslag till vårdplan görs upp av sakkunniga på olika områden inklusive hälsostationsläkaren. Alla förslag och åtgärder liksom planen i sin helhet skall godkännas av patienten, som har rätt att framföra sina synpunkter och fordra förslag på alternativa lösningar. Planen uppdateras en gång per år och vid behov oftare.

Mannervaara såg positivt på den utveckling som redan pågår mot vård på distans. Det virtuella sjukhuset gör det möjligt att förse vårdpersonalen med förhandsinformation innan patienten besöker läkaren. I framtiden kommer det att finnas en webbtjänst för specialiserad sjukvård som möjliggör rådgivning, symtomutvärdering och vård på distans.

Mindfulnessinstruktör **Kim Wikström** talade under rubriken *Hur orka med smärta*. Mindfulness, medveten närvaro på svenska, gör inte att smärtan försvinner, men mindfulness kan göra det lättare att orka med smärtan. Metoden går ut på att lära sig hur man förhåller sig till sin smärta. Det blir lättare att hantera smärtan om vi i stället för att gå i strid med den, bemöter den med förståelse. Medveten närvaro kan man öva upp genom att fokusera på andningen. Då blir vi medvetna om vad som pågår här och nu, vilket hjälper oss att skapa ett avstånd till smärtan. Vi behöver inte gå till motattack och spänna oss, vilket tenderar att öka känslan av smärta. Som socker på botten är medveten närvaro en tillgång också i det sociala livet, framhöll Wikström.

I sina avslutningsord hoppades föreningens ordförande Gunvor Brettschneider att alla deltagare fått åtminstone någonting som känns nyttigt och relevant för den egna hälsan att ta med sig hem.

Text: Ralf Pauli