

# Små

## – men viktiga hjälpmedel

Små hjälpmedel betyder mycket. De kan vara skillnaden mellan att knappt klara av vardagen till att klara den nästan utan besvär för personer med reumatoid artrit. Det visar en studie av arbetsterapeuten och doktoranden Ingrid Thyberg vid Universitetssjukhuset i Linköping.

Ingrid Thyberg har arbetat med reumatiker i tjugo år. Hon är projektledare för TIRA-projektet (tidiga insatser vid reumatoid artrit). De 320 patienter som har inkluderats i TIRA-projektet utgör underlag för studien.

– TIRA initierades 1995 och är ett samarbete mellan tio reumaenheter i sydöstra Sverige. Huvudsyftet är att personer med nydebuterad ledgångsreumatism ska erbjudas specialistbehandling så tidigt som möjligt och då inte bara vad gäller medicinska åtgärder utan även kontakter med sjukgymnaster och arbetsterapeuter.

– Vi skapar också en databas för framtida forskning. För dagen pågår forskning inom en rad olika områden såsom sjukdoms- och funktions-

utveckling över tid, hälsoekonomi, livskvalitet, nytta med hjälpmedel, handfunktion och genetiska faktorer.

### Har följt vardagslivet

I studien om hjälpmedel och vardagsliv har Ingrid Thyberg träffat patienter som nyligen fått sin diagnos. Hon har följt dem i deras vardagsliv, upp till två år efter första mötet.

Hon har bland annat låtit patienterna skatta sina svårigheter i vardagen; det handlar om allt från att gå och handla till att öppna mjölkpaket. Hon har jämfört hur det fungerar med respektive utan hjälpmedel.

– Det finns en skillnad mellan kvinnor och män här. Kvinnor har det generellt svårare med många vardagsaktiviteter. En anledning till

det kan vara att kvinnor från början har lägre handstyrka än män och att mycket i vardagen handlar om att greppa med händerna. När greppstyrkan reduceras som en följd av sjukdomen så märks det ännu mer för kvinnorna. Det är troligen skälet till att kvinnorna i studien använder mer hjälpmedel än männen.

### Burkar och mjölkpaket

Annars har både kvinnor och män sina största problem i situationer där man ska äta och dricka, öppna burkar och mjölkpaket.

– Där visar studien att de små hjälpmedlen är mest effektiva och spelar en stor roll för att vardagen överhuvudtaget ska fungera. De som till exempel säger att de med svårighet kan skära bröd säger också att det med hjälpmedel inte är några svårigheter. Det här betyder förstås en hel del för livskvaliteten.

### Billiga hjälpmedel tidigt

Att ”småhjälpmedlen” är kostnadseffektiva finns det tidigare studier som visar. De är billiga i förhållande till den nytta de gör. I Östergötland förskrivs de än så länge kostnadsfritt, men så är det inte i alla landsting. Samtidigt är det kanske inte kostnaden som är den springande punkten. Det viktigaste är att patienterna får veta vilka hjälpmedel som finns och att man tidigt identifierar vem som behöver vad.

– Vi vet av tidigare studier att de här mindre hjälpmedlen som speciella knivar, burköppnare med mera fungerar bra för personer med ledgångsreumatism. Vi visste däremot

Kvinnor har det svårare med många vardagsaktiviteter och de använder oftast fler hjälpmedel än män. En anledning till det kan vara att kvinnor från början har lägre handstyrka än män och att mycket i vardagen handlar om att greppa med händerna, påpekar Ingrid Thyberg. När greppstyrkan sjunker på grund av sjukdomen märks det ännu mer för kvinnorna.



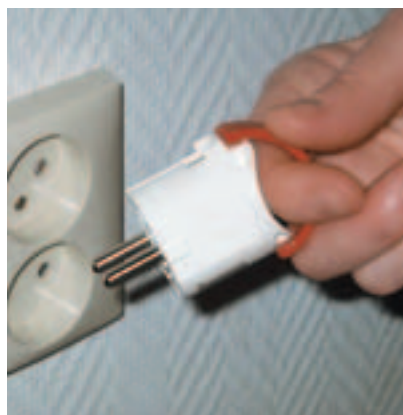


Fotograferna Universitetssjukhuset Linköping

inte så mycket om hur det är när man precis fått sin sjukdom. Men här visar det sig tydligt hur mycket det betyder att få tillgång till rätt hjälpmedel redan från början. Det är stor skillnad på att knappt kunna klara av en sak och att nästan inte ha några besvär alls med den.

– Det betyder i sin tur att många patienter med nydebuterad ledgångsreumatism behöver tidiga insatser. De bör snabbt få till exempel en remiss till arbetsterapeut för att få hjälp att få rätt hjälpmedel. Så är det inte alltid idag.

LENA UDD



Vi har mött Ingrid Thyberg och TIRA-projektet tidigare i forskningsbilagan 1999.

## Projektet TIRA

TIRA är ett samarbetsprojekt mellan reumaenheterna i Linköping, Norrköping, Motala, Västervik, Oskarshamn, Kalmar, Jönköping, Örebro, Eskilstuna och Lindesberg.

Läs mer: [www.lio.se/us/reuma/tira](http://www.lio.se/us/reuma/tira)

Studien publicerades i *Arthritis & Rheumatism*, 51(3):413-21, 2004 Jun, <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/109062083/ABSTRACT>

”Små” hjälpmedel som burköppnare, speciella brödknivar och antihalkdukar har stor betydelse för hur en reumatiker klarar sin vardag visar en studie av arbetsterapeuten Ingrid Thyberg.