



Reumatikernas fritidsaktiviteter

Ingegerd Wikström forskar om fritidsaktiviteter hos personer med reumatiska sjukdomar. Genom sin forskning har hon kunnat visa att hög sjukdomsaktivitet hör ihop med förlusten av fritidsaktiviteter.

Ingegerd Wikströms intresse för fritidsaktiviteternas betydelse väcktes i och med en liten undersökning hon skulle göra inför ett undervisningstillfälle. Undersökningen som innebar att hon intervjuade nio personer mellan 30 och 40 år, som varit sjuka i högst två år, visade ett helt oväntat och smått chockartat resultat. Alla nio hade lämnat de aktiviteter som fordrade fysisk kraft och uthållighet samt finmotorik.

Möjligen kunde resultatet bero på att dessa personer varit sjuka så kort tid, kanske berodde det på chocken över att få en kronisk sjukdom. Samtidigt som hon funderade över hur och vad hon kunde göra med resultatet i sin undervisning, insåg hon att hon borde fråga fler.

– Efter att ha sökt efter personer med RA i åldrarna 30-45 år i patient-

register fick jag fram 57 personer som kontaktades, säger Ingegerd Wikström.

50 personer svarade att de ville vara med, 39 kvinnor och 11 män. Medelåldern i gruppen blev 38 år. I snitt hade personerna haft sin diagnos i sju år. 35 var gifta, 36 hade barn och 39 jobbade hel- eller deltid. Resterande del var endera sjukskrivna, arbetslösa eller hemmafruar.

Intervjuerna visade att de flesta hade tre aktiviteter innan de insjuknade. Den vanligaste aktiviteten var att träna på gym, spela fotboll, tennis eller golf. Efter insjuknande sjönk antalet aktiviteter till en. Elva personer hade samma antal aktiviteter, medan 35 hade färre och det var ingen skillnad mellan könen.

– Plötsligt var de vanligaste fritidsaktiviteterna bland annat att titta på TV, simma och läsa.

Ingegerds slutsatser blev att de som inte hade några fritidsintressen kvar hade stor smärta och lång morgonstelhet, vilket hon tolkade som att hög sjukdomsaktivitet hör ihop

med förlusten av aktiviteter. Undersökning resulterade i en artikel samt födde idén till en ny undersökning.

Förändra vanorna

Nu återkallades 108 personer som hon behandlat på dagrehabiliteringen mellan åren 1993 och 1996. Av dem ställde 81 personer i åldern 23-80 år upp. 83% var kvinnor, 29% arbetade och lika många var pensionärer.

Ingegerd och övriga personalgrupper inom reumatologen hade i samband med att personerna skrivits in på dagvården i Malmö intervjuat dem om deras aktiviteter både innan insjuknande och vid tillfället för undersökningen. Denna grupp visade sig vid uppföljningen vara bättre i alla sjukdomsparametrar och hade endast förlorat marginellt med fritidsaktiviteter, de hade gått från 3,5 aktiviteter till 3,0. Undersökningen är ännu inte riktigt klar att publiceras, men Ingegerd arbetar på det.

Ingegerd Wikström har själv varit med om att starta dagrehabilitering för RA-patienter på Malmö Allmänna sjukhus reumatologmottagning. Målet med verksamheten är att patienter och personal ska arbeta tillsammans mot uppställda mål, varav det viktigaste är att försöka få patienterna att ändra sina vanor på ett naturligt sätt.

Att till exempel skapa ett behov av motion på patientens egna villkor. När man befinner sig i en stimulerande miljö, tillsammans med likasinnade och med pedagogiska ledare, är det lätt att ta i och anstränga sig så långt fysiken bär. Väl i den invanda hemmamiljön är det betydligt svårare att motivera sig till ansträngning och så finns ju alltid den i oss människor inbyggda latmasken.

– Dagvården är en underbart stimulerande verksamhet och miljö där varje teammedlem och patienterna kan göra sin röst hörd och känna delaktighet, säger Ingegerd.

Det är tre veckor fyllda med aktiviteter där undervisning är ett prioriterat delmoment. Här ingår läkare, sjuksköterskor, dietist, kurator, sjukgymnast och naturligtvis arbetsterapeut. Väl så viktig är självträningen där varje deltagare får lära sig hur, var och när just hon har bäst möjlighet att lyckas med sin träning. Dessutom ska man sedan hitta vilka fritidsaktiviteter som var och en kan finna mest stimulans och nöje av. För bäst mår alla av en aktiv fritid där man finner nya möjligheter om gamla inte längre är möjliga att genomföra.

– Kombinationen på dagrehabiliteringen mellan teoriundervisning och aktiv träning har

visat sig positiv för patienterna. Personerna visar upp mycket bättre sjukdomsvärden. Vi har kunnat visa att dagrehabiliteringen har en stor inverkan, säger Ingegerd.

Aktiv fritid

I sin tidiga ungdom fick Ingegerd möjlighet att resa till Amerika. Det var också där hon skaffade sig sin utbildning till arbetsterapeut. Åren var 1966-1968. Precis 20 år senare, 1986, tog hon sin magistergrad, men då hade hon sedan länge återvänt till hemlandet och här kom hon också att stanna. Genom de forskningsaktiviteter hon bedriver har hon god nytta av sina språkkunskaper både vid litteratursökning, resor till olika forskningscentra och konferenser utomlands.

Själv har hon ett antal fritidsaktiviteter. Cykeln används flitigt sommar, vår och höst. Får hon lite tid över läser hon gärna skönlitteratur.

Sedan många år tillbaka ägnar hon sig åt sömnad en kväll i veckan, vackra tavlor skapas genom att hon behärskar tekniken broderi på maskin. På reumatologmottagningen kan man se några av hennes alster.

Text Pamela Werner

