

Axplock ur programmet på forskningsdagen i Stockholm

600 personer letade sig till Karolinska Institutet den 12 oktober på den Internationella Reumatikerdagen. Programmet fördelades på tre salar och totalt nio föreläsningar. Valet var inte enkelt för samtliga var mycket intressanta.

Kan den som har en reumatisk sjukdom själv göra något för sin situation? Visar forskningen att det lönar sig att rehabilitera? Är det arvet eller miljön som spelar störst roll för sjukdomen? De båda första frågorna är lika komplicerade som den tredje, men på dem går det definitivt att svara Ja. På den tredje måste svaret bli både ock.

Rörelse är receptet

Mest påtagligt var budskapet från Med.dr. Maria Klässbo som argumenterade trevligt och tydligt för att alla bör träna. Det går inte att vila sig till hälsa utan ett lagom-beteende där man utgår ifrån sina förutsättningar och sakta bygger upp kondition, styrka och rörlighet så att funktionshinder i möjligaste mån kan förhindras. För med en god kondition kan den onormalt tunna ledbrösket vid artros stärkas.

Denna gång var det artros i höften det gällde, men med anspelningarna på att det egentligen gäller artros i synnerhet och flera andra sjukdomar i allmänhet. Hon förklarade att fysisk aktivitet under 30 minuter var dag är bra både för hälsan och höften. Tvingas man sitta stilla mer än 20 minuter utan möjlighet att ens kunna resa sig upp är alternativet att trycka fötterna i golvet för att pressa det kroppsegna glucosaminet in i lederna. När man belastar ska det också vara lagom och det duger det inte att låna av i morgon!

Yrkesrehabilitera mera

Reumatolog Birgitta Nordmark berättade om en studie som genomförts på 110 patienter med nydebuterad reumatoid artrit, ledgångsreumatism. De fick möjlighet



Birgitta Nordmark

Marta Alarcon

Maria Klässbo

Patrik Stolts

att delta i ett projekt med riktad yrkesrehabilitering och fick samtidigt sjukdomsdämpande medicinsk behandling. I programmet ingick träff med arbetsterapeut, kurator, läkare, sjukgymnast och sjuksköterska var tredje månad första året och varje halvår andra året. Det ordnades också möten med arbetsgivare och /eller försäkringskassan samt arbetsplatsbesök.

Efter fem år visade det sig att nästan lika många fortfarande arbetade heltid. Vid studiens början var det också fler som var helt sjukskrivna än vid dess slut. Lika positiva var siffrorna för dem som kunde arbeta deltid, de var fler efter fem år.

Sjukskrivning kostar

Att rehabilitering lönar sig gick även att utläsa av Reumatikerförbundets forskningshandläggare Jan Bagges föreläsning. Han talade utifrån den hälsoekonomiska rapport som lämnats från Centrum för utvärdering av medicinsk teknologi vid Linköpings universitet.

Där står att den totala kostnaden för reumatisk sjukdom år 2001 var ungefär 36 miljarder kronor. De direkta kostnaderna svarar för 14 procent och inbegriper kostnader för sluten- och öppenvård, liksom tandvård och läkemedel. Boven i dramat är de indirekta kostnaderna som består av det produktionsbortfall som sjukskrivning, förtidspensionering och sjukbidrag ger. Siffran är 86 procent.

Kostnaderna för ohälsan är stora för samhället och har blivit en mycket viktig politisk fråga. Regeringens mål är att halvera ohälsotalen till år 2008.

Med tanke på att en så liten del av samhällets resurser går till vård och rehabilitering finns det starka skäl för samhället att satsa på dessa områden och samtidigt spara pengar på färre förtidspensioneringar och sjukskrivningar.

– Därför är det ett rimligt krav från Reumatikerförbundets sida att kräva fortsatt satsning på forskning, vård och rehabilitering, bevisen för att det lönar sig finns både för reumatikerna och samhället. Även om de nya medicinerna kan verka dyra är kostnaderna för dem rimliga jämfört med den nytta och de pengar som går att spara i mänskligt lidande och dessutom rent samhälleligt ekonomiskt, sa Jan Bagge.

Arv och miljö

Docent Marta Alarcon lyckades förklara de komplexa och svårförståeliga faktorer som ingår i det kompletta och dynamiska system som utgör genetisk grund för arfligheten av reumatiska sjukdomarna, men samtidigt säga att det saknas ännu mycket för att forskarna ska förstå hela arvets betydelse.

Hennes föreläsning gick hand i hand med överläkare Patrik Stolts. Han ingår i ett team som undersöker vilka miljöfaktorer som kan ha betydelse för att människor insjuknar i ledgångsreumatism.

Grovt förenklat kan sägas att det biologiska arvet har en liten betydelse i kombination med de miljöfaktorer som vi utsätts för, men även för sådana som vi själva utsätter oss för.

Text Yvonne Enman. Foto Lotta Tillstöm