

# Av Egen Kraft

## - ett självhjälsprogram för människor med reumatisk sjukdom

Sedan januari 1998 pågår i Dalarna ett samarbete mellan Kliniken för Reumatologi, Falu Lasarett, Reumatikerförbundet och Reumatikerdistriktet Dalarna med syfte att utforma och starta ett självhjälsprogram för reumatiker.

Den person som drabbats av sjukdom skall, efter att ha fått nödvändig kunskap om sin sjukdom från sjukvården, också ha möjlighet att delta i en studiecirkel tillsammans med andra reumatiker för att stärka sin förmåga till självhjälp och upptäcka sina egna inre resurser att hantera sin sjukdom.

På många håll i världen har kurser av självhjälskaraktär vuxit fram i patientföreningarnas regi. I USA har Arthritis Foundation sedan slutet av 70-talet bedrivit Self Management Courses som arbetats fram av Kate Lorig vid Stanforduniversitetets Arthritis Center. Kurserna har genom åren utvärderats med avseende på ändrat beteende, smärta och nedstämdhet. Man fann så småningom att förändrat beteende och ökat välbefinnande berodde på en människas förmåga till självhjälp och tilltro till



Barbro Berg och Ingrid Cederlund i mitten flankeras av några blivande cirkelledare på en av kurserna inom Egen kraft.

den egna förmågan att kunna påverka exempelvis smärta.

### Uppläggning

Självhjälsprogrammet Av Egen Kraft är inspirerat av Kate Lorig's resultat och syftar till att bygga upp människors tilltro till sin egen kraft och förmåga. Detta sker med hjälp av kontrakt utifrån egna mål, stöd från gruppen, ledarna som förebilder och kunskap om bl.a. smärta och olika metoder att hantera detta.

Ca 33 cirkelledare som själva har någon form av reumatisk sjukdom har utbildats i Dalarna. De arbetar två och två med sina cirklar och har själva genomgått en självhjälsprogram och där

arbetat med att stärka sin egen förmåga till självhjälp med hjälp av kontrakt, feedback, problemlösning mm. De har genomgått en cirkelledarutbildning under en veckoslutskurs.

Dessutom har de också under en dag noggrant gått igenom handledarmaterialet och diskuterat arbetssätt, ledarroll, att dela gruppleaderskapet mm. Cirkelledarna har under de självhjälsprogram som nu under våren pågått i Dalarna fått handledning i uppgiften som gruppleddare och även fått möjlighet att delta i nätverksträffar med andra Av Egen Kraft - ledare för att utbyta erfarenheter och stödja varandra.