

# Sitt inte ensam med dina frågor och funderingar

Reumatologens kurator finns för dig som behöver prata med någon. Jag är van att diskutera både stora och små frågor och erbjuder ett lyssnande öra, medmänskligt stöd och hjälp att sortera i tankar och känslor.

## ARBETE

"Mitt arbete har blivit för tungt för mig"  
"Måste jag börja arbeta direkt efter min årslånga sjukskrivning?"  
"Har hört att det finns något som heter arbetsprövning, vad är det?"  
"Jag behöver lite hjälpmedel på min arbetsplats"  
"Kan alla få lönebidrag och hur länge?"  
"När kan jag träna på min arbetstid?"

## EKONOMI

"Jag har inte råd att lösa ut mina ortopediska skor"  
"Hur skall jag få råd att laga mina tänder?"  
"Min hyra är så hög, är det lönt att söka bostadsbidrag?"  
"Det är så mycket utgifter varje månad till medicin, läkarbesök och sjukresor"  
"När kan man söka i fonder?"  
"Har jag rätt sjukersättning?"

## RÄTTIGHETER INOM SJUKVÅRDEN

"Min medicin har gett mig biverkningar och jag vill göra en anmälan"  
"När gäller patientförsäkringen?"

## Reumakuratorn

**0500-478662**

## KÄNSLOMÄSSIGT

"Hur skall jag orka leva med min smärta?"  
"Jag förstår inte varför jag är så arg?"  
"Det känns så hopplöst"  
"Jag behöver någon att prata med"

## HEMMET

"Mina vattenkranar är så tröga"  
"Jag behöver byta ut mitt badkar till dusch"  
"Trösklarna i vardagsrummet är så höga"

## REHABILITERING

"Måste man vara jättesjuk för att få åka på rehabilitering utomlands?"  
"Vart kan man åka på rehabilitering vintertid?"  
"Finns det någon form av rehabilitering nära Skövde?"

## RELATIONER

"Min partner förstår inte att jag inte orkar göra lika mycket som tidigare"  
"Min partner verkar behöva prata med någon"  
"Jag känner ett behov av att prata med andra reumatiker"

## TRANSPORTER

"Det är så långt emellan parkeringsplatsen och affären"  
"Vart vänder jag mig för att söka färdtjänst?"  
"Jag behöver anpassa min bil och har hört att det finns bilstöd"



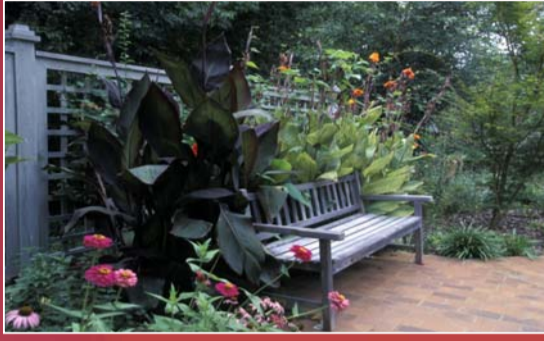


# Ledtrådar till livskraft och livsmod

Fokusera på det som glädjer, uppmuntrar och tröstar dig.  
Allt som ger positiva, glada och sköna upplevelser  
hindrar de onda signalerna att ta över.



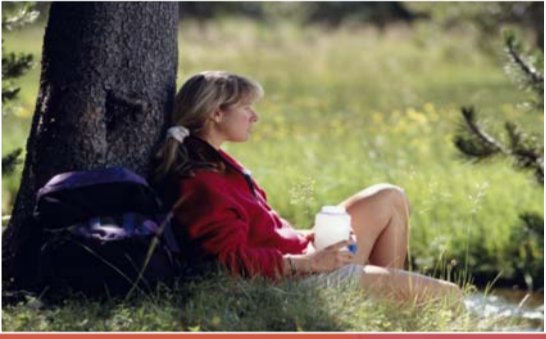
Tänk på vad som ger dig lycka



Uppsök fridfulla plater



Fysiska aktiviteter



Lev efter just nu principen



Låt naturen ge dig kraft



Umgås med vänner



Gör saker utan prestationskrav



Kreativa sysselsättningar



Musik



Gör mer av vad som fungerar

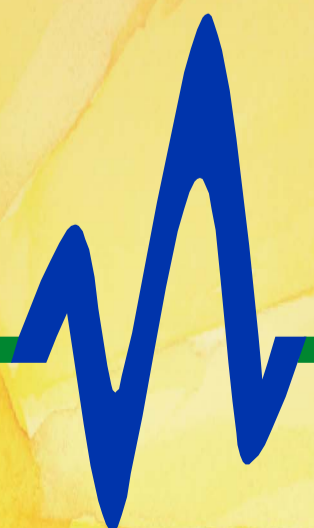


Sömn



Husdjur

Hur ser dina  
kraftkällor ut ?





# Vägen till att kunna hantera och leva med en reumatisk sjukdom

Det normala sorgearbetet innehåller fyra uppgifter\* som man måste ta sig igenom för att finna sig själv. Det krävs med andra ord en aktiv insats för att komma igenom denna process. Det är en svår skola att gå igenom och vägen kan vara mödosam. För att uthärda och orka detta arbete så försök fokusera på det som glädjer, stödjer och tröstar dig.

Ta till sig  
den reumatiska  
diagnosen

1

Känslomässigt  
reagera på beskedet

2

Succesivt lära sig nya  
färdigheter som krävs  
för leva med sin  
sjukdom

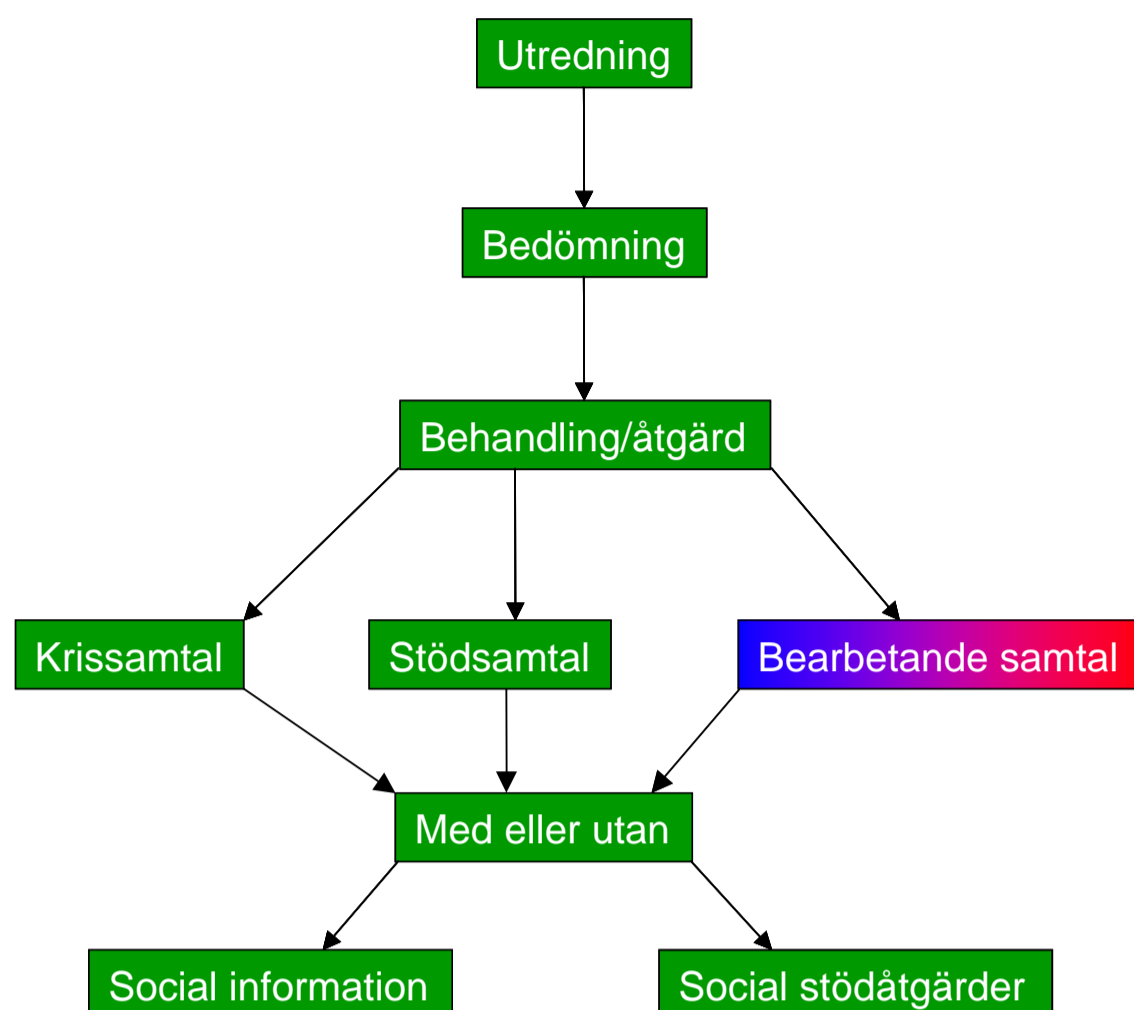
3

Långsiktigt lära sig leva  
med sin sjukdom.  
Nya livsvärden kan dyka upp

4

Kurator  
Margareta Lundin Reumatologmottagningen

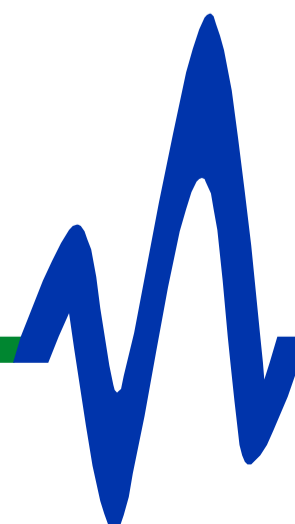
# Reumakuratorns psykosociala behandlingsarbete



Dessa strukturerade, behandlande och stödjande samtal syftar till att patienten hittar sin egen kompetens sin förmåga och sina valmöjligheter för framtiden.

## Olika typer av stöd som reumakurator kan aktivera

Känslomässigt stöd	<ul style="list-style-type: none"><li>– Stödjande samtal/kris</li><li>– Anhöriga</li><li>– Vänner</li><li>– Reumatikerföreningen</li></ul>
Informativt stöd	<p>Tillgång till personer som kan ge råd, vägledning och information.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Reumatikerföreningen</li><li>– Försäkringskassan</li><li>– Arbetsförmedlingen</li><li>– Komvux</li><li>– Kommun</li></ul>
Materiellt stöd	<p>Tillgång till personer som kan ställa upp med olika typer av praktisk hjälp.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Bilstöd</li><li>– P-tillstånd</li><li>– Bostadsanpassningsbidrag</li><li>– Hemtjänst</li></ul>
Ekonomisk stöd	<ul style="list-style-type: none"><li>– Fonder</li><li>– Handikappersättning</li><li>– Vårdbidrag</li><li>– Bistånd i form av socialbidrag</li></ul>





# När någon du tycker om får en reumatisk sjukdom

## Vanliga reaktioner som anhörig är:

- att man känner sig rädd och orolig
- att det händer så fort att man kan känna sig ”överkörd av livet”
- att man känner att man måste vara den som är starkast i förhållandet
- att man även kan förtränga partners sjukdom kanske på grund av rädsla

Dessa krisreaktioner är vanliga, så gå inte ensam med dina funderingar och oro utan ta kontakt med kurator, sjuksköterska på reumatologienheten, kontaktperson från Reumatikerförbundet eller någon annan person som du har förtroende för.



## Det är omskakande att få en reumatisk diagnos

Många kvinnor och män ändrar sitt sätt att vara och sjukdomen kommer i centrum. Många drar sig undan både fysiskt och psykiskt, kanske i första hand för att skona omgivningen. Det kan vara svårt för den sjuka att känna igen sig själv. Hon/han kan börja känna sig mindre attraktiv och sexuellt otillräcklig. Det finns risk för missförstånd i relationen.



## Familj och barn

Det är viktigt att berätta för barnen vad som händer. De känner under alla omständigheter att något är fel och får de inget svar kan de till och med känna skuld och börja ta ett allt för stort ansvar. Känner familjen behov av hjälp med att hantera barnens reaktioner kan bland annat kuratorer ge råd och stöd.



## Tillbaka till vardagen

Var så uppriktig du kan mot din partner. Berätta gärna att även om hon/han har förändrats kroppsligt så ändras inte din ömhet och kärlek till din livskamrat.

Även om din partner måste vila mycket så uppmuntra ändå till att vara så aktiv som möjligt och besök gärna vänner. Uppmuntra även till att komma tillbaka till arbetet så smått.

Det gäller för hela familjen och familjens nätverk att försöka stödja varandra att orka tänka i positiva banor och blicka framåt.

Partnern känner kanske behov av att prata med andra än familjemedlemmar om sina upplevelser. En god hjälp för henne/honom kan vara att träffa andra som gått igenom detsamma. Då kan kontakt tas med Reumatikerförbundet på hemorten.



# Reumakuratorns mål med samtal

## Öka patientens kontroll, dvs möjlighet att påverka sin livssituation

### Vilket kan leda till:

- Ökad aktivitet
- Mer initiativförmåga
- En känsla av större ansvar
- Ökat självförtroende

## Ge stöd

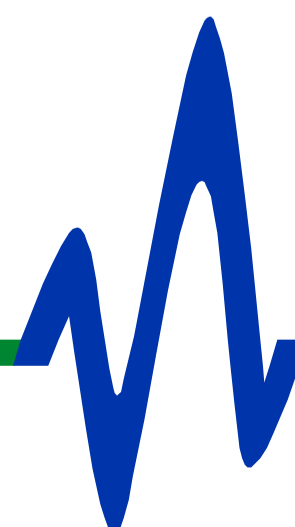
### Vilket kan leda till:

- Att förstå sina egna reaktioner
- Förståelse av att hans/hennes reaktioner är normala
- En hoppfull syn av framtiden

## Bearbeta känslor

### Vilket kan leda till:

- Frigörande av energi
- Ökad trygghet
- Minskad rädsla
- Ökad förståelse av det inträffade





# Reumatiska sjukdomar, kärlek och sex

När en människa drabbas av och lever med en reumatisk sjukdom uppstår ibland hinder som kan förändra kärlekslivet.

- Kronisk trötthet
- Känsla av skuld
- Rädsla att inte rätta till
- Smärtor i kroppen
- Mediciner
- Stress
- Stelhet, felställningar i leder
- Försämrat självförtroende
- Kroppsliga hinder, handikapp

## Kärlek

Möjligheterna, kraften och styrkan som väcks i mötet mellan två människor som vill vara varandra nära.

## Sexualitet (WHO:s definition av sexualitet)

Sexualitet är en del av varje människas personlighet; man och kvinna. Det är ett grundbehov och en aspekt av att vara mänsklig som inte kan skiljas från andra livsaspekter.

Detta innebär rätten för alla människor till högsta möjliga hälsa i relation till sexualitet inkluderande tillgång till sexuell och reproduktiv hälsovård.

## Smärta

Begränsningar och orättvisan i att mötet också kan vara så fysiskt smärtsamt och så praktiskt omständigt.

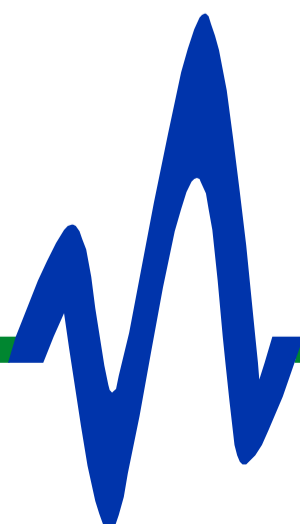


## Ta vara på möjligheterna i stället för att stupa på begränsningarna

- Tydlig kommunikation är A och O
- Sex är mycket mer än samlag
- Planering och uppfinningsrikedom gäller också kärlekslivet
- Öppna sinnen för möjligheter och ideer, våga prova
- Värna om din kvinnlighet/manlighet
- Alla har erogena zoner på de mest överraskande ställen
- Låt "misslyckan" leda er till andra och nya sätt att få sexuell mättnad
- Våga ta initiativ

"att kravlöst hålla om, slappna av och att tillåta en långsam återhämtning där de sexuella känslorna så småningom kan väckas på nytt utan krav på prestationer..."

Patientcitat





## Nycklar till ett bra bemötande och förhållningssätt!



Att stå på patientens sida



Rak kommunikation



Kompetens



Mjukhet



Vaken för patientens signaler



Närvarande



Sanningsenlig



Varsam och respektfull



Flexibel



Öppen och generös attityd



Ödmjuk inför patientens livssituation



En vilja att förstå



Samklang i mötet



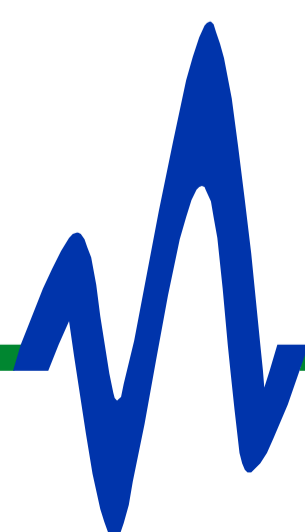
Respektera den andres gränser, mentalt och psykiskt



Empati

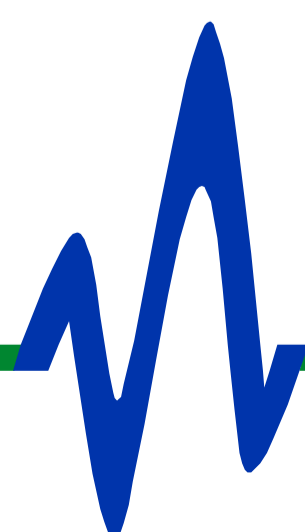
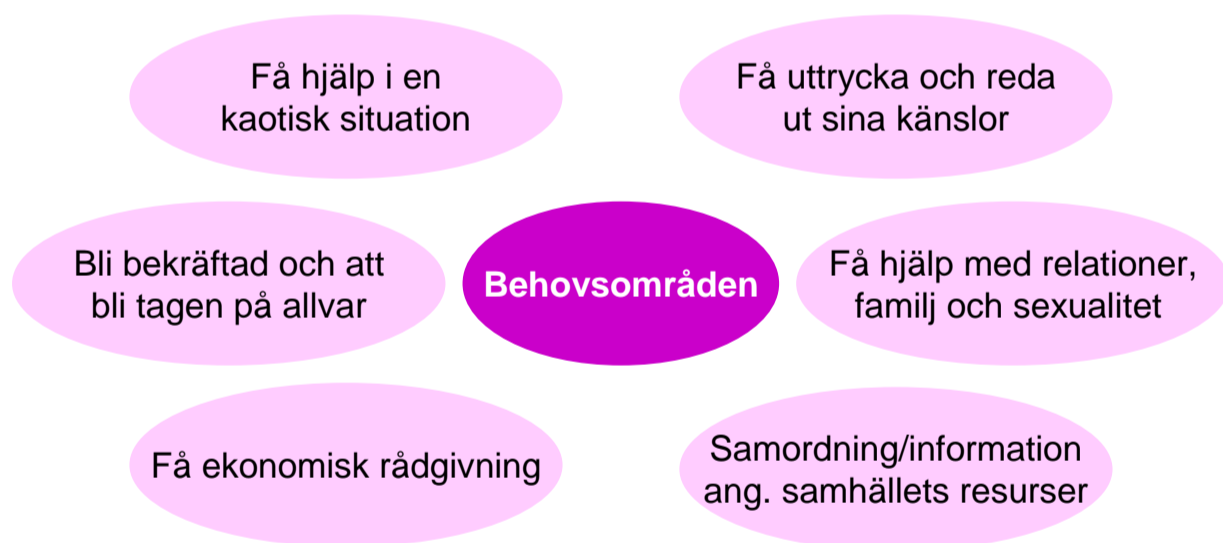
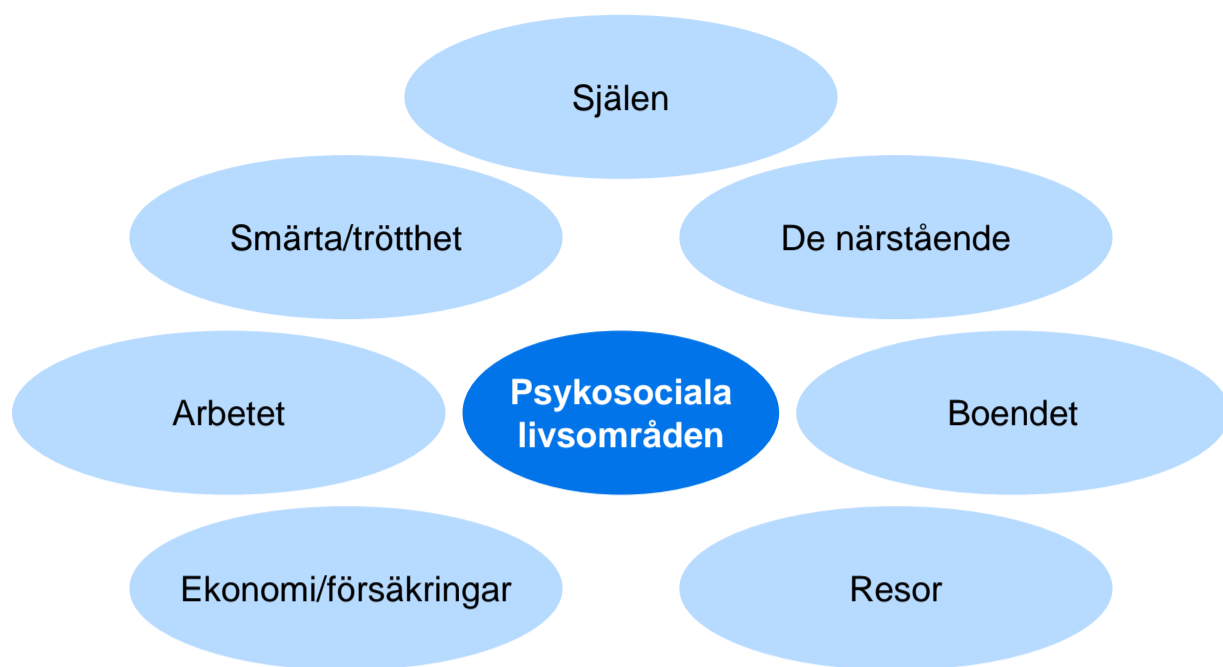


Lyhörd





# Livsområden som kan påverkas när man drabbas av en reumatisk sjukdom



# Reumakuratorns samtalsbearbetande områden

