

Nätverksträff via länk våren 2020

I våras hade reumafysios från Umeå, Sundsvall och Lycksele ett videomöte där Kristina Hörnberg gjorde en genomgång av en artikel (i länken) om Dos respons av sömnduration relaterat till hälsa hos friska individer

(<https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/JAHA.117.005947>).

Sammanfattningsvis visades att det optimala är att sova 7h, mer eller mindre var relaterat till ökad risk för bla CVD och mortalitet.

Kristina Hörnberg från Umeå berättade om hur en grupp av deras patienter med RA hade visat sig ha förvånansvärt kort nattsömn. Sedan reflekteras det i gruppen runt hur och när patienter tillfrågas om sömn, och vet vi hur våra patienter sover? Ska vi bli bättre på att kartlägga detta? Har patienter med reumatisk sjukdom behov av speciella insatser för att förbättra sömnen?

Avslutningsvis ställdes frågan om hur vi skulle kunna utvärdera bassängträning?

Finns det något perfekt mätinstrumentet för att fånga upp effekten av bassängträning? Det finns många patienter som inte tränar mer än 1 ggr/vecka, där kan det vara aspekter på aktivitets och delaktighetsnivå som utvecklas och förbättras och inte förbättrade funktionsmått. Önskemålet är helst att det skulle innebära så liten insats av fysioterapeut som möjligt. Sitter du på svaret? eller har eran klinik goda exempel på hur ni följer upp patienter som tränar i bassäng. Isåfall är vi från Norrlands olika hörn tacksamma om du mailar till sektionen för reumatologi och berättar. Så kan vi fortsätta diskussionen i höst på nästa nätverksmöte.