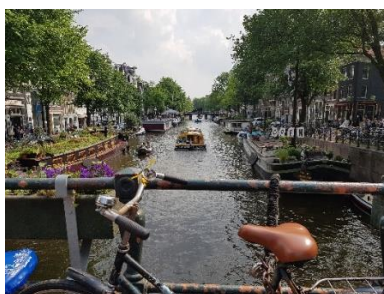


EULAR 2018 i Amsterdam, den vackra staden med alla kanaler och cyklar.



Singing power to the people var titeln på ett halvdagsprogram där **Mona Roisland** från Norge inledde med presentation av en studie där man jämför hur barn och föräldrars skattning enligt JAMAR överensstämmer.

Resultat visar att föräldrar rapporterar sämre livskvalitet jämfört med barn. Det är viktigt att ha med både barns och föräldrars perspektiv och särskilt inom grupperna pojkar, patienter över 15 år, patienter med låg sjukdomsaktivitet.

Mona Roisland föreslår att JAMAR ifylls i väntrummet innan läkarbesöket av både patient och förälder samt att eventuella skillnader i skattningar uppmärksammas av vårdpersonal.

Representanter från Nederländerna, England, Spanien och Frankrike presenterade olika studier kring self-management via webb. De olika plattformarna innehåller text information om sjukdom, levnadsvanor och eventuellt behov av beteendeförändring, träningsprogram, olika rapporteringssystem av hälsa, möjlighet att följa sin journal samt chatt med sjukvårdpersonal.

R. Zuidema från Nederländerna rapporterade att de inte sett några positiva effekter vid användandet av self-managementsupport via webb. Detta skulle kunna bero på att lågt användarantal eller att patienter som ingick i studien inte hade ett behov av detta. Fortsatta studier behövs.

E Santos från Portugal presenterade sin studie om vad som påverkar patientens livskvalitet och "happiness". Faktorer som påverkar är effektiv kontroll av sjukdomen, patientens känsla av att kunna påverka samt att hänsyn tas till personlighet. Målet vid behandling av reumatoid artrit bör inte endast vara remission utan även god livskvalitet. Han poängterar vikten av multidisciplinära team.

Keegan Knittle från Finland tog upp nya insikter kring strategier för att främja fysisk aktivitet. Eftersom cirka 60% av personer med RA inte når upp till den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet i kombination med den ökade risken för komorbiditet är det viktigt att sjukvårdspersonal:

1. Hjälper patienten att fatta beslut om eventuell beteendeförändring
2. Lär patienten strategier och tekniker
3. Hjälper patienten att stärka vanor.

Självmonitorering och uppföljning är några "verktyg" som kan underlätta en beteendeförändring. "Face to face" och gruppträning visade sig ge bästa effekt. Enbart förskrivning av fysisk aktivitet fungerar inte.

G.Fernandes från Brasilien presenterade sin studie som visar att ett funktionellt träningsprogram som innehöll allsidig muskelträning var effektivt vad gäller att minska smärta och förbättra livskvalitet hos patienter med Fibromyalgi. I studien jämfördes träningsgruppen med en kontrollgrupp som utförde stretching.

Det funktionella träningsprogrammet innehöll 14 övningar, 10 reps 2 gånger/vecka. Data utvärderades bla med VAS, FIQ, 1RM, TUG, SF36.

Lika goda resultat visar landsmannen **Fabrio Simoes** studie. Även han har undersökt hur träning enligt ett progressivt muskelträningsprogram påverkar patienter med fibromyalgi. Träningen gav minskad smärta, ökad livskvalitet, ökad funktionell förmåga samt ökad styrka jämfört med kontrollgruppen.

Sean McKenna från Irland beskriver att personer med RA som lider av sömnproblem riskerar att drabbas av depression, ångest, hjärtsjukdom, diabetes, övervikt och kognitiva problem med mer. Träning har visat ge positiva effekter på depression och ångest. Särskilt Yoga, Tai-Chi och dans visade goda effekter.

Sören Justs från Danmark presenterade en studie där olika metoder av biopsitekniker jämfördes (bl.a ultraljudsledd biopsi och artroskopisk biopsi) av synovia. Parametrar som undersöktes var svullnad, smärta och infektionsrisk vid de olika metoderna. Resultatet visar att alla metoder i studien var säkra och av patienterna tolererbara.

Melanie Martin från England presenterade en studie angående hydroterapi för patienter med axial Spondylartrit. Bakgrunden till studien är att många varmvattenbassänger i U.K stängts ner. I studien undersöktes patientens upplevelse av träningsformen i varmvatten genom enkätfrågor med både fasta svarsalternativ och öppna frågor. Svaren visar att patienterna upplever vinster med hydroterapi så som känslomässigt välmående, trygghet med professionell ledarledd träning och tillit till sin kropp. Dessutom angav flera patienter att det var extra viktigt med bassängträning vid skov då de klarade att utföra övningar i vatten som inte var möjliga på land. Träning i grupp upplevdes positivt eftersom möjlighet fanns att träffa andra i samma situation.

Ann Bremander från Halmstad presenterade sin studie där patienter med RA har fått självrapportera sin fysiska aktivitet vid två tillfällen med 7 års mellanrum. Man undersökte variabler som associerade till bibehållande av hälsobefrämjande fysisk aktivitet. Resultatet visar att endast 4 av 10 patienter med RA bibehåller hälsobefrämjande nivå av fysisk aktivitet under 7 års perioden. Levnadsvanor och upplevelsen av hög livskvalitet är viktigt för att bibehålla det hälsobefrämjande beteendet. Faktorer som påverkar negativt är hög smärta och fatigue.

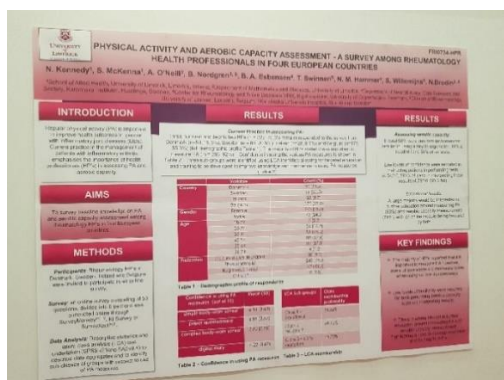


Ann Bremander och medförfattare Karina Malm från Halmstad

Hillary Bekker, psykolog från England rapporterade om hjälpmedel i beslutsfattande för patienter. Hon påtalar vikten av att ge patienten tillräckligt med kunskap och stöd tex för att kunna ta beslut om behandling. Genom att använda PDAS (patient decision aid standards) stöttas patienten att fatta beslut byggda på vad som är viktigt för dem, kunskap samt förståelse av risker etc. Hon tog även upp att sättet information presenteras på påverkar beslutsfattandet.

Mara Kaldeweide från Tyskland berättade om en webbsida som utvecklats för att underlätta för ungdomars övergång från barnreumatologi till vuxenreumatologi dvs transission. Hon beskrev olika anledningar som kan göra övergången svår. Det kan handla om kommunikationen mellan patient och reumatolog tex kan barnreumatologen fråga mer om hur skolan går, hobbies etc och ofta är mer tid avsatt för ett besök för barn. 30 % av patienter mellan 16-20 år i Tyskland slutar träffa läkare och slutar medicinera. Därför utformades en hemsida där 8 unga vuxna berättar om sin egen transission, ger info om skillnaden mellan vuxen och barnreumatologi, råd om att leva med RA samt svarar på frågor.

Bente Appel från Danmark rapporterade om hur sömnbesvär påverkar patienten negativt. 60-80% av personer med inflammatorisk reumatisk sjukdom besväras av störd nattsömn. Ett tydligt samband har setts mellan försämrad sömn och hög sjukdomsaktivitet, ökad smärta, fatigue samt depression. Icke-farmakologisk behandling som visat sig vara gynnsamt för en god sömn är bla kognitiv beteendeterapi, meditation, avslappning, massage, god sömnhygien, musik och fysisk aktivitet.



Vid posterutställningen hittade vi bl.a. denna poster där **Nina Brodin** från KI Stockholm är medförfattare och samarbetat med kollegor från fyra europeiska länder. Nina är även en av författarna till ett kapitel i nya Eular textbook of reumatology

/ Annika Gustafsson och Sara Stråt