

14. Idéer för lyckad egenvård

Acceptera – Bli vän med ditt ödem. Vi är oftast bättre på att hjälpa andra än oss själva. Betrakta ditt ödem som en god vän som du bryr dig om och som behöver hjälp.

Lär känna ditt ödem – Hur känns ödemet när du klämmer på det – är det hårt eller mjukt? Är det knöligt eller slätt? Hur ser det ut? Rynkar sig huden? Är det bubblig? Är det annorlunda på morgonen än på kvällen? Hur betar sig ödemet i olika situationer under dagen? Hur reagerar ditt ödem på SLD-behandlingen? **Hitta en mätpunkt** som referenspunkt för hur ödemet ökar eller minskar. (Antingen med måttband eller hur löst ett visst klädesplagg sitter.)

Utvärdera. Var i kontakt med ditt ödem flera gånger per dag. Hur länge kan jag sitta stilla utan att ödemet känns hårdare? Hur påverkas mitt ödem av en promenad? På gymet? Av Vattengympan? Vilken kompression ger bäst resultat? Klämmer kompressionen någonstans? Blir ödemet hårdare av en kompressionsstrumpa men inte en annan? Hur ofta måste jag göra min SLD för att inte öka i volym? Påverkas ödemet av det jag äter?

Rutin. I början kan det vara jobbigt att komma igång med att känna in hur ödemet betar sig och göra sin egenbehandling. Då är det viktigt att få in en rutin. Till exempel kan du göra djupandningsövningen med armrörelser varje gång du går på toaletten. Rulla med axlarna 2-3 gånger varje gång du tittar på din telefon. Gör egenbehandlingen med SLD på kvällen. Till slut blir rutinen en vana och du märker inte att du till exempel rullar med axlarna oftare.

Hitta rätt kompression Det svåraste av allt är att hitta rätt kompressionsplagg. Ibland måste man växla mellan flera olika typer och kompressionsklasser beroende på vilken aktivitet man gör under dagen. Eller kanske skaffa en kompression med kardborr-förslutning.

Hitta rätt träning Träning med mycket djupandningsövningar och lugna rörelser aktiverar lymfsystemet. Men träningen måste också kännas rolig – annars kanske den inte blir av.

Ha tålamod. Ge inte upp förrän du blir vän med ditt ödem. Lagg märke till de små förändringarna och vad ödemet svarar på. Integrera egenbehandlingen under hela dagen. Ge dig inte förrän du får kontroll över ditt ödem.

Stå på dig för det du behöver för att hålla ödemet under kontroll. För att lymfflödet skall hållas i en nivå där ditt ödem inte ökar, kan det behövas att du gör vissa saker under dagen – som att resa dig och röra på dig även under arbetstid. Växla mellan att sitta och att stå eller lägga upp fötterna högt under en konferens. Kanske måste du avsluta ett moment tidigare än de andra vid grupp gymnastik om det känns som om armen eller benet ökar i volym? Är din underfunktion i lymfsystemet så stor så att du förutom din egenbehandling behöver komplettera med intensivbehandling av lymfterapeut eller annan specialhjälp?

Forskning om varför man inte gör sin egenbehandling gjordes vid College of Nursing New York. *”Att sköta sitt lymfödem är inte bara att lära sig behandlingen. Motstånd kan bestå i: Trötthet, fysiskt krävande arbete, arbetsplatsens inställning och förståelse, oregelbunden arbetstid, otillräcklig instruktion i egenbehandling, dåligt organisatoriskt sinne, dålig support hemma och/eller av terapeut.”*

När du lärt känna ditt ödem och lägger märke till vad som ger minsta lilla förändring åt rätt håll kan du påverka ditt ödem att minska i volym.

