

Lymfo-logiskt tänkande

Helena Janlöv-Remnerud (lymfteapeut, leg sjuksköterska, klinisk rådgivare till Svenska Ödemförbundet SÖF) och **Margareta Haag** (ordförande för svenska Ödemförbundet SÖF) har de senaste 15 åren haft som mål att undersöka vad lymfödempatienter har haft mest nytta av när det gäller förståelse och egenvård av lymfödem. Tack vare en donation från Barbro Osher pro Suecia Foundation fick de möjlighet att resa till Flinders' University Clinic i Adelaide, Australien 2008, för att studera lymfödenvården där. Genom att sedan delta i lymfödem- och lymfologikonferenser i flera olika länder anordnade bland annat av International Lymphoedema Framework (ILF) samt genom att ta vara på patienternas upplevelser genom intervjuer och enkäter formades till slut det som blev grunden för postern Lympho-Logical Thinking. Margareta blev ombedd att, som patientrepresentant, tala om ämnet "Utmaningar och möjligheter inom lymfödenvården i Sverige" på den 2:a ILF konferensen som hölls i Brighton 2010 och postern Lympho-Logical Thinking fick första pris för bästa poster på ILF:s 3:e världskonferens i Toronto 2011.

Under sina 25 år som lymfteapeut har Helena besökt lymfödemkliniker och konferenser i Tyskland, England, USA och Danmark samt hållit i seminarier och egenbehandlingskvällar för sjukvårdspersonal och patientföreningar i hela Sverige. Hon har också i samarbete med Camp Scandinavia skrivit ett häfte för bröstcanceropererade med patienternas val av den kunskap och de råd för egenvård som varit mest effektiv för att hjälpa dem att bibehålla sitt lymfödem i minimal volym och klara sin vardag. När Helena blev ombedd att starta Lymfödemkliniken på Olivia Rehabilitering samlade hon ihop ett patientråd och byggde upp kliniken efter det patienterna upplevt vara de mest effektiva behandlingsmetoderna och enligt den modell som finns beskriven i ILF:s dokument Template for Management "Developing a lymphoedema Service".

Helenas erfarenheter, Margaretas 15 års erfarenhet av styrelsearbete i SÖF, flera enkätundersökningar, den dagliga kontakten med patienternas behov och preferenser av vårdalternativ samt ett nära samarbete med varandra och med ILF har utkristalliserat en förståelse för patienternas upplevelse av vad som fungerar och inte fungerar inom lymfödenvården sedd både ur terapeut- och patientperspektiv. Detta resulterade till slut i det som Helena och Margareta kallar Lymfo-logiskt tänkande, vilket de nu vill dela med sig av genom den svenska versionen av postern Lympho-Logical Thinking. De hoppas att denna poster kommer att inspirera terapeuter och patienter samt vara ett bidrag till en bra lymfödenvård i Sverige.

Referenser till Postern Lymfo-logiskt tänkande vid egenvård av lymfödem:

- Sheila H. Ridner, Mei R. Fu, Jane M. Armer, Janice N. Cormier (2012) *Self-Management of Lymphedema*. Nursing Research, Volume 61:issue 4:291-299
- Robert Damstra (2012) *The role of self-management*. Best Practice for the management of lymphoedema 2:nd edition, chapter 3: 18
- Moseley AL, Piller NB, Carati CJ (2005) *The effect of gentle arm exercise and deep breathing on secondary arm lymphedema*. Lymphology 38(3):136-45.
- K Johansson, M Albertsson, C Ingvar, C Ekdahl (1999) *Effects of compression bandaging with or without Manual Lymph Drainage treatment in patients with post arm lymphedema*. Lymphology 32:103-110
- Amanda L Moseley, Neil B Piller (2008) *Exercise for limb lymphoedema:evidence that it is beneficial*. Journal of Lymphoedema Vol 3, No 1:51-56
- Margaret Sneddon, Isabelle Quéré (2012) *Adapting compression bandaging for different patient groups*, Best Practice for the management of Lymphoedema 2nd edition , 32-48.
- Armer JM, Brooks CW, Stewart BR (2011) *Limitations of self-care in reducing the risk of lymphedema: supportive-educative systems* Nurs Sci Q 24(1):57-63
- Ridner SH (2009) *The psycho-social impact of lymphedema*, Lymphatic Research and Biology 7(2): 109-112
- G Buckley. Australia (2010) *Adoption of self management improves advanced lymphedema*. Lymphology 43: 261-263

För mer information kontakta: helena@lymphcenter.se eller margareta_haag@svenskaodemforbundet.se