

Margareta Haag¹ and Helena Janlöv Remnerud²

¹Svenska Ödemförbundet, Stockholm

²Lymph Center Sverige AB, Edsbro

Lymfo-logiskt tänkande vid egenvård av kroniskt ödem

Bakgrund och metod: Enligt förklaringsmodellen Kaiser Permanentes triangel kan 80% av dem som har en kronisk sjukdom såsom lymfödem, lipödem, Dercums sjukdom eller venösa ödem klara av att kontrollera ödemet med terapeutstött egenvård. Flera undersökningar har visat evidens för att ”vanlig omvårdnad” inte är tillräckligt effektivt för kroniska tillstånd.

Syfte: Att undersöka, beskriva och förenkla konceptet Egenvård av kroniska ödem. Få svar på frågorna: Vad är viktigt att lära sig och att lära ut? Vad krävs av patient och terapeut för att lära sig och att lära ut? *Hur når man målet att överföra kunskap om ödemvård till en integrerad del av patientens dagliga liv?*

Metod: Genomgång och sammanfattning av enkäter och intervjuer med ödempatienter under en 10-årsperiod. Viktiga frågor att få besvarade var: Hur lärs egenvård ut? Vad förstår patienten? Vad gör att patienten verkligen tar till sig och använder kunskapen? (adherence)

Resultat: Patienter som fått gedigen kunskap om samt terapeutstött inläring av egenvård kan leva ett näst intill normalt liv.

Konklusion: Ett nära samarbete mellan patient och terapeut är viktigt ända tills patienten själv har uppnått färdighet att själv kunna identifiera en ökning i sin ödemsfullnad och vidta nödvändiga åtgärder för att minska svullnadsökningen.