

# Lymfo-logiskt tänkande vid egenvård av lymfödem

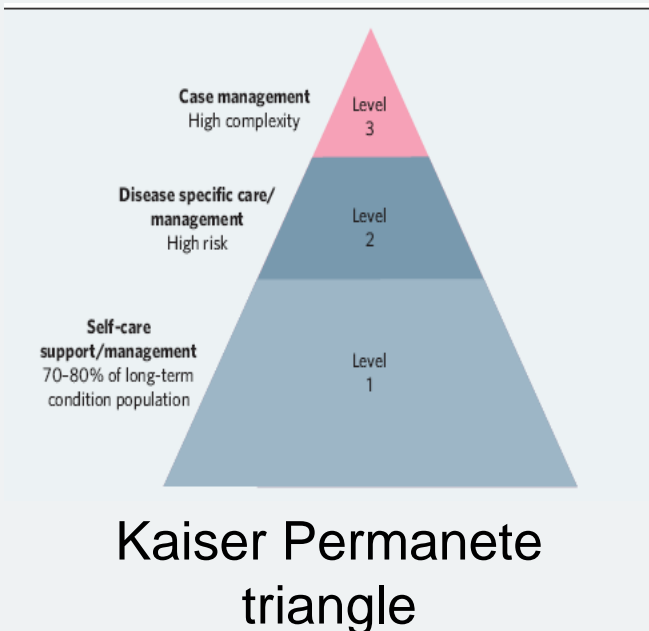
## Lympho-Logical Thinking in self management of Lymphedema

Helena Janlöv-Remnerud, Lymfterapeut, Leg sjuksköterska, Lymph Center Sverige AB  
Margareta Haag, Ordförande, Svenska Ödemförbundet (SÖF)

### Bakgrund

#### Patienter behöver kunskap

- 70-80% av de som har en kronisk sjukdom som lymfödem kan, enligt Kaiser Permanentes förklaringsmodell, klara sig med
- terapeutstött egenvård.



### Mål

#### Undersökning av förståelsen vid egenvård av lymfödem

Svar på frågorna

- Hur lärs egenvård ut?
- Vad förstår patienten?
- Hur blir kunskapen patientens egen kunskap?

### Metoder

Sammanställning av 20 års erfarenhet av enkätundersökningar och intervjuer gjorda av lymfterapeuter och patientorganisationen SÖF

### Resultat

#### Fungerar

Att genom de 4 inlärningsstegen få undervisning och guidning i

- Lymfsystemets anatomi och fysiologi
- Djupandningsövningar
- Själv-MLD och hudvård
- Olika kompressionstekniker
- Anpassad fysisk träning
- Vad som ökar och minskar svullnad
- Känslomässiga upplevelser kring lymfödem

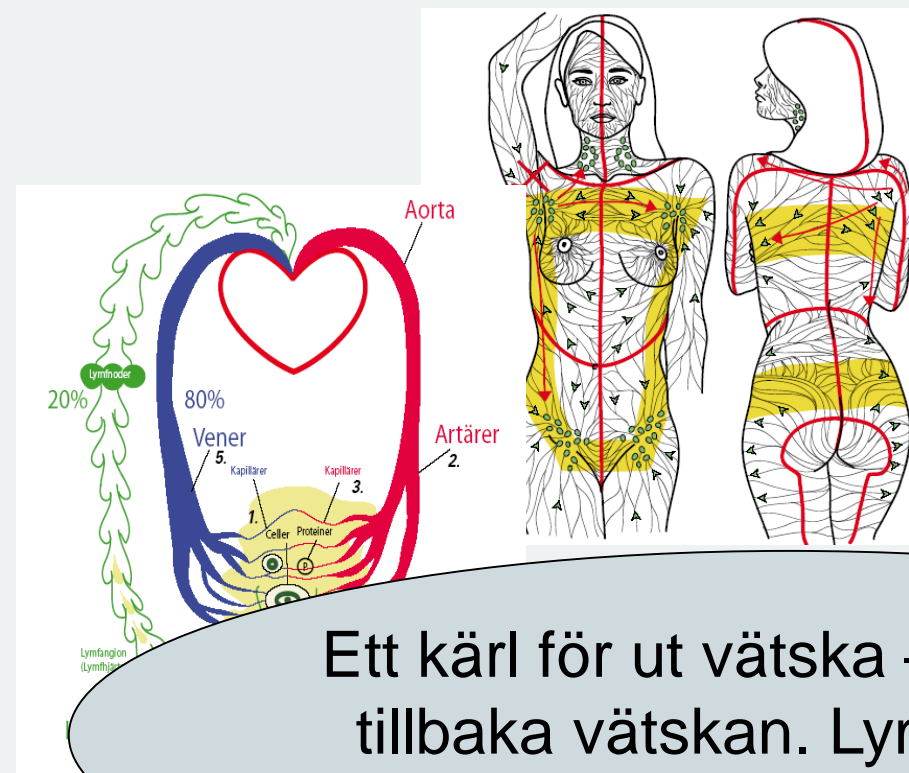
#### Fungerar inte

- Att se filmer om hemska lymfödem
- Att få en bild med pilar på hur man ska massera
- Att få hemskickat kompressionsstrumpor och gummihandskar med posten.
- Otåliga och krävande lymfterapeuter
- Kompression som enda åtgärd.

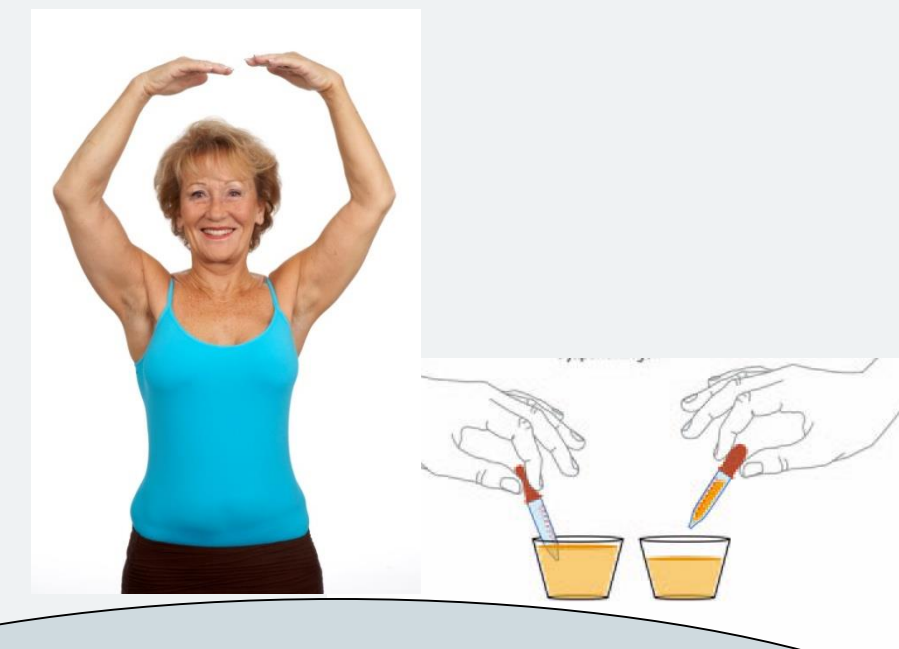
### Resultat

#### Vad som är viktigt att lära och lära ut

Förslag på hur man kan förenkla och använda metaforer för att öka förståelsen vid inläring av egenvård



Ett kärl för ut vätska – två kärl för tillbaka vätskan. Lymfsystemet kan liknas vid en slamsug



Djupandning med expansion av bröstkorgen. Kan liknas vid att suga upp vätska i en pipett.



Varken kläder eller kompression får stänga av lymfflödet

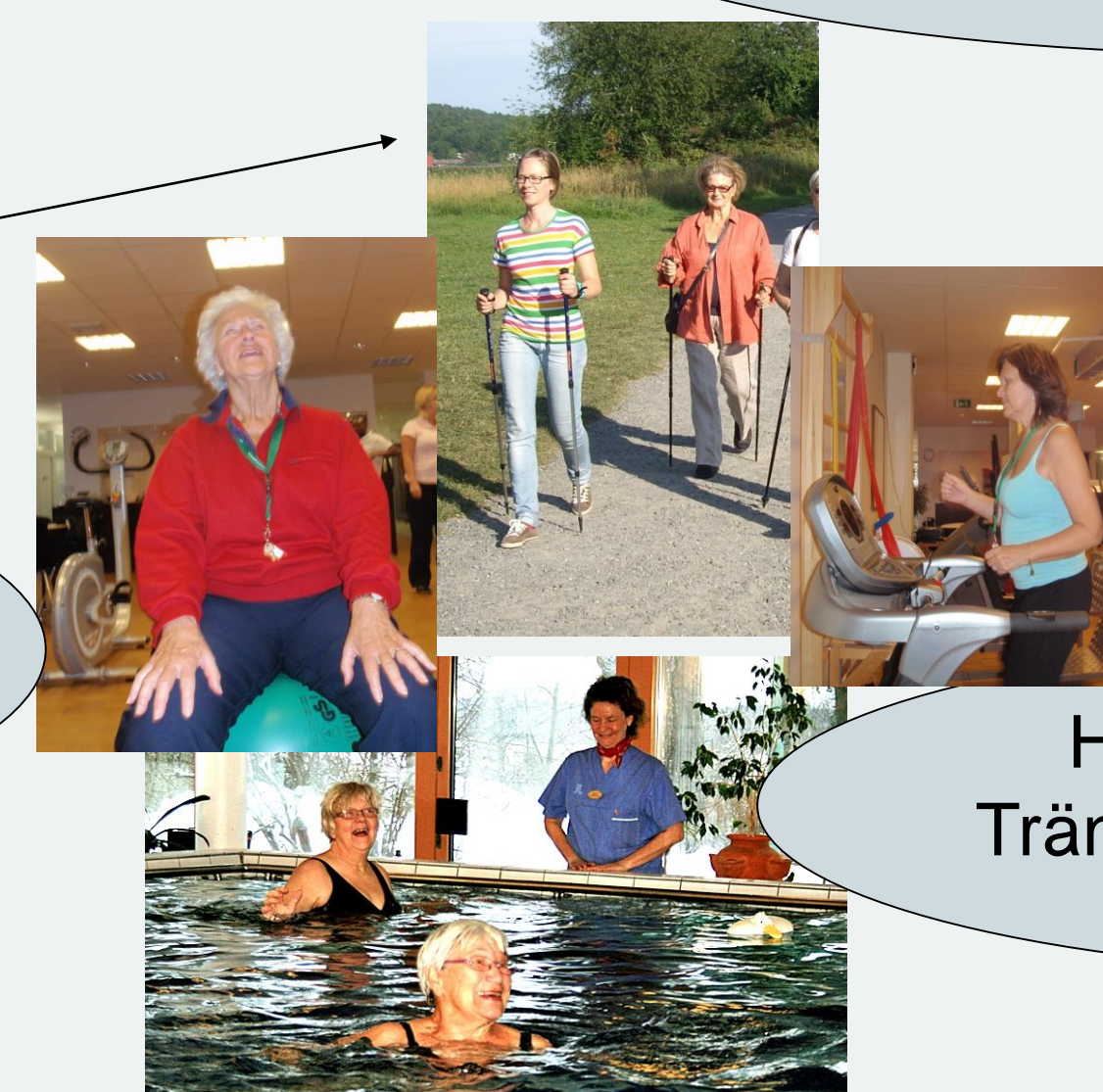


Balans - återflödet av vätska måste vara lika stort som utflödet – varje dag

Hudvård är viktigt – en oskadad hud är en rustning som skyddar mot bakterieangrepp

Lyssna till din kropp. Lägg märke till vad som ökar och minskar svullnaden.

Att sörja sin tidigare friska kropp är en process som tar tid



Hitta rätt träningsform. Träning måste vara rolig om den ska bli av

#### Vad som krävs för att lära och lära ut

##### Terapeut

**Mål:** Att hjälpa patienten få kontroll över sin lymfödemsituation  
**Vad krävs:** Att motivera patienten  
**Vad ger motivation:** Kunskap

##### Patient

**Mål:** Att få kontroll över sin lymfödemsituation  
**Vad krävs:** Motivation  
**Vad motiverar patienten:** Kunskap

Teamwork – att omsätta kunskap till praktiskt kunnande

### Sammanfattning

#### För att förstå och själv kunna utföra egenvård av lymfödem behöver patienten:

- Acceptera diagnosen lymfödem
- Enkla förklaringar
- Coachning tills patient kan klara att själv bedöma situationen och vidta egenvårdande insatser
- Feedback

#### För att undervisa patienter i egenvård krävs att terapeuten:

- Använder enkla förklaringar
- Använder metaforer om det behövs
- Har tålamod med patienten
- Lyssnar på patientens upplevelser av egenvården
- Har ett pedagogiskt förhållningssätt
- Förvissas sig om att patienten kan resonera och agera lymfo-logiskt när svullnaden ökar.

### Referenser

Sheila H. Ridner, Mei R. Fu, Jane M. Armer, Janice N. Cormier (2012) *Self-Management of Lymphedema*.

Robert Damstra (2012) *The role of self-management*.

Moseley AL, Piller NB, Carati CJ (2005) *The effect of gentle arm exercise and deep breathing on secondary arm lymphedema*

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*.

Margaret Sneddon, Isabelle Quéré (2012) *Adapting compression bandaging for different patient groups*

Armer JM, Brooks CW, Stewart BR (2011) *Limitations of self-care in reducing the risk of lymphedema: supportive-educative systems*

Ridner SH (2009) *The psycho-social impact of lymphedema*.

G Buckley. Australia (2010) *Adoption of self management improves advanced lymphedema*

Amanda L Moseley, Neil B Piller (2008) *Exercise for limb lymphoedema: evidence that it is beneficial*

Komplett referenslista se [www.svenskaodemforbundet.se](http://www.svenskaodemforbundet.se)

### De 4 inlärningsstegen – för lymfödempatienter

1. **Omedveten inkompetens** – ingen kunskap om att lymfödenvård finns
2. **Medveten inkompetens** – vetskap om att lymfödem kan behandlas
3. **Medveten kompetens** – kunskap om lymfödenvård
4. **Omedveten kompetens** – utföra lymfödenvård utan att tänka på det