

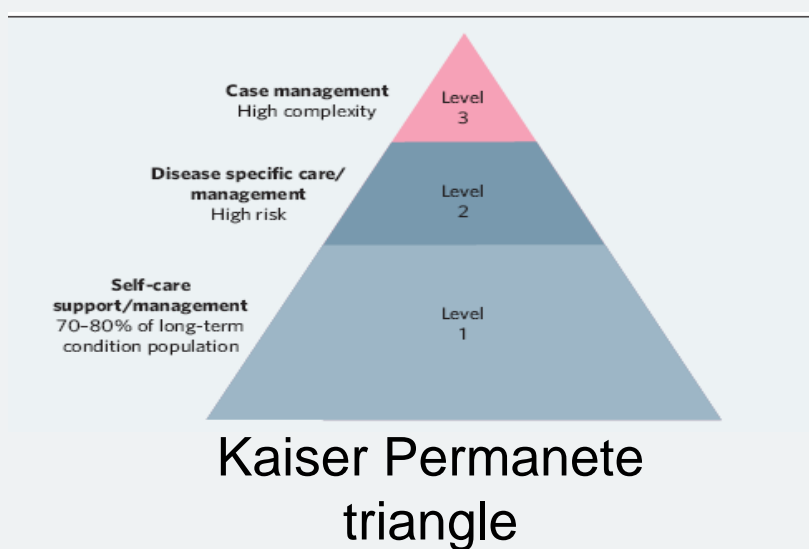
Lymfo-Logiskt Tänkande vid egenvård av kroniska ödem som lymfödem och lipödem

Helena Janlöv-Remnerud, Medicinsk lymfterapeut, leg sjuksköterska,
Margareta Haag, Ordförande, Svenska Ödemförbundet (SÖF)

Bakgrund

Patienter behöver kunskap

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



Mål

Undersökning av förståelsen vid egenvård av kroniska ödem

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
- Självlymfrånage (SLD) och hudvård
- Olika kompressionstekniker
- Anpassad fysisk träning
- Vad som ökar och minskar svullnad
- Känslomässiga upplevelser kring kroniska ödem

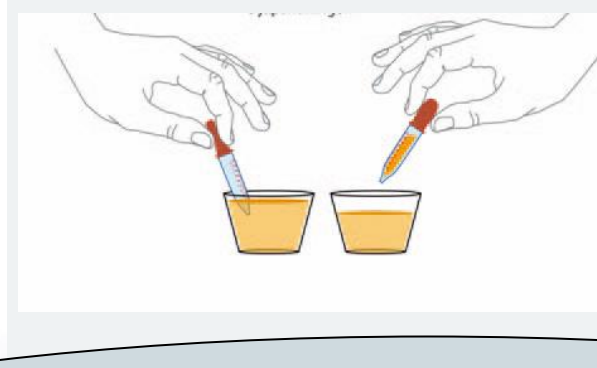
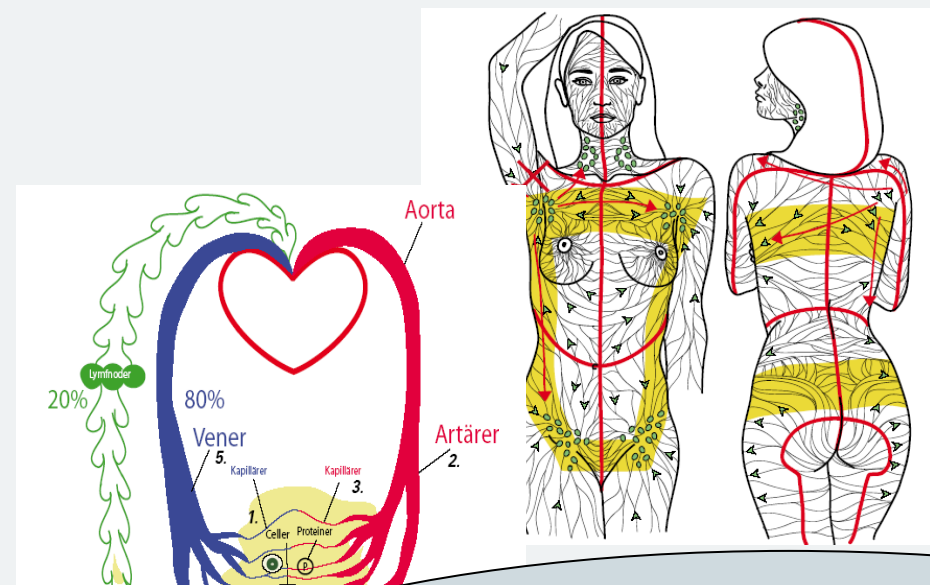
Fungerar inte

- Se filmer om vanställande kroniska ödem
- 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



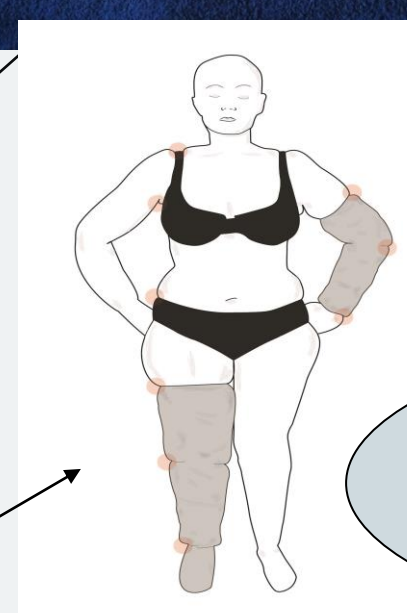
Artärerna för ut vätska till kroppens alla delar. Lymfsystemet återför vätskan till blodloppet. Lymfsystemet arbetar i kvadranter.

Djupandning expanderar bröstkorgen. Lymfkärl vidgas då och suger upp lymfvätska. (Kan liknas vid att suga upp vätska i en pipett) Trycket mot kärlväggen ökar aktiviteten i lymfkärlen.



Självlymfrånage - SLD

Vätskeflöde i balans - återflödet av vätska måste vara lika stort som utflödet - varje dag



Varken kläder eller kompression får skära in och stänga av lymfflödet

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

Lyssna till sin kropp. Lägga 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 träningen ska bli av

Vad som krävs för att lära och lära ut

Patient

Mål: Att få kontroll över sitt kroniska ödem
Vad krävs: Motivation
Vad ger motivation: Kunskap

Terapeut/professionen

Mål: Att hjälpa patienten få kontroll över sitt kroniska ödem
Vad krävs: Att motivera patienten
Vad motiverar patienten: Kunskap

Teamwork - att omsätta kunskap till praktiskt kunnande

References

- Ridner SH, Fu MR, Wanchai A et al. Self-Management of Lymphedema. *Nurs Res* 2012; 61(4):291-299
- Damstra R. The role of selfmanagement. *Best Practice for the management of Lymphoedema* 2012; 2(3):18
- Remnerud HJ, Haag M. Lympho-logical thinking in self-management of lymphoedema. *Wounds International* 2015; 6(3):22-26
- Sneddon M, Quéré I. Adapting compression bandaging for different patient groups. *Best practice for the management of Lymphoedema* 2012; 2(3):32-48
- Fu MR. Preventing skin breakdown in lymphedema. *Wounds International* 2010; 1(4): 17-9
- Armer JM, Brooks CW, Stewart BR. Limitations of self-care in reducing the risk of lymphedema: supportive-educative systems. *Nurs Sci Q* 2011; 24(1): 57-63.
- Ridner SH (2009) The Psycho-Social impact of Lymphedema. *Lymphat Res Biol.* 2009 Jun; 7(2): 109-112
- Buckley G. Adoption of self management improves advanced lymphedema. *Lymphology* 2010; 43: 261-3
- Partsch H, Damstra RJ, Mosti G. Dose finding for an optimal compression pressure to reduce chronic edema of the extremities. *Int Angiol* 2011; 30(6): 527-33
- Mosely AL, Piller NB. Exercise for limb lymphoedema: evidence that it is beneficial. *Journal of Lymphoedema* 2008; 3(1): 51-6

Komplett referenslista se www.svenskaodemforbundet.se

Sammanfattning

För att förstå och själv kunna utföra egenvård av ett kroniskt ödem behöver patienten:

- Acceptera diagnosen kroniskt ödem.
- Enkla förklaringar som ökar förståelsen för diagnosen.
- Coaching tills patienten kan klara att själv bedöma situationen och vidta egenvårdande insatser.
- Feedback

För att undervisa patienter med kroniskt ödem i egenvård krävs att terapeuten:

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

De 4 inlärningsstegen - för patienter med kroniskt ödem

1. **Omedveten inkompetens** - ingen kunskap om att ödemvård existerar
2. **Medveten inkompetens** - kännedom om att ödem kan behandlas
3. **Medveten kompetens** - egen kunskap om ödemvård
4. **Omedveten kompetens** - tillämpar egenvård för ödem utan att tänka på det

