



# DIN VÄG TILL VÄLBEFINNANDE

En guide till stöd för dig som har  
en reumatisk sjukdom

# Välkommen in på din väg till välbefinnande!

Din väg till välbefinnande erbjuder information, tips, kamraterfarenheter och övningar som stöd för ditt välbefinnande. Guiden tar upp hur man kan motverka sjukdomar associerade med inflammatoriska reumatiska sjukdomar, hur man förbinder sig till vården, egenvård vid långvarig smärta och sunda levnadsvanor. I guiden hittar du praktiska tips och övningar som hjälper dig att förändra dina levnadsvanor genom små steg i vardagen.

Innehållet i guiden är planerat särskilt för personer med inflammatoriska reumatiska sjukdomar, men här finns mycket som kan vara till nytta för vem som helst, oberoende av diagnos.



## Innehåll

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Att förebygga associerade sjukdomar .....                | 4  |
| Att förbinda sig till vården .....                       | 6  |
| Egenvård vid smärta .....                                | 8  |
| Sömn och återhämtning .....                              | 10 |
| Motion.....                                              | 12 |
| Näring och viktkontroll .....                            | 14 |
| Psykiskt välbefinnande .....                             | 16 |
| Alkohol, tobak och reumatiska sjukdomar .....            | 18 |
| Välbefinnande som mål .....                              | 20 |
| Närstående som stöd för välbefinnandet .....             | 22 |
| Hälsningar från en person i samma sits .....             | 24 |
| Övningar och uppgifter som stöd för välbefinnandet ..... | 25 |

# Att förebygga associerade sjukdomar

Sådana sjukdomar som en annan sjukdom, i det här fallet en reumatisk sjukdom, gör oss mera utsatta för, kallas associerade sjukdomar.

## Inflammation ökar risken för associerade sjukdomar

En inflammatorisk reumatisk sjukdom innebär en förhöjd risk att insjukna i flera associerade sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, lung-, ögon- och njursjukdomar samt osteoporos, alltså benskörhet. Läget påverkas också av hur kraftig och långvarig inflammationen som orsakas av den reumatiska sjukdomen är.

## Risken för osteoporos i samband med reumatiska sjukdomar ökar i samband med

- en aktiv inflammation
- kortisonvård i stora doser under lång tid
- allmänna riskfaktorer som låg fysisk aktivitet, rikligt alkoholintag och rökning.

## Risken för hjärt- och kärlsjukdomar i samband med reumatiska sjukdomar ökar i samband med

- rökning
- högt blodtryck
- icke-optimala kolesterolvärden (högt LDL och lågt HDL)
- diabetes (risken för diabetes ökar i sin tur bland annat av en aktiv inflammation och kortisonvård)
- övervikt och i synnerhet bukfetma
- en reumatisk sjukdom som inte är i god vårdbalans
- ett kroniskt stresstillstånd i kroppen
- medicineringen av reumatiska sjukdomar. Medicineringen kan både öka och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Medicineringen har en viktig roll i behandlingen av sjukdomen, men läkemedlen måste användas ändamålsenligt eftersom till exempel inflammationshämmande läkemedel och kortison kan höja blodtrycket och blodsockervärdena.



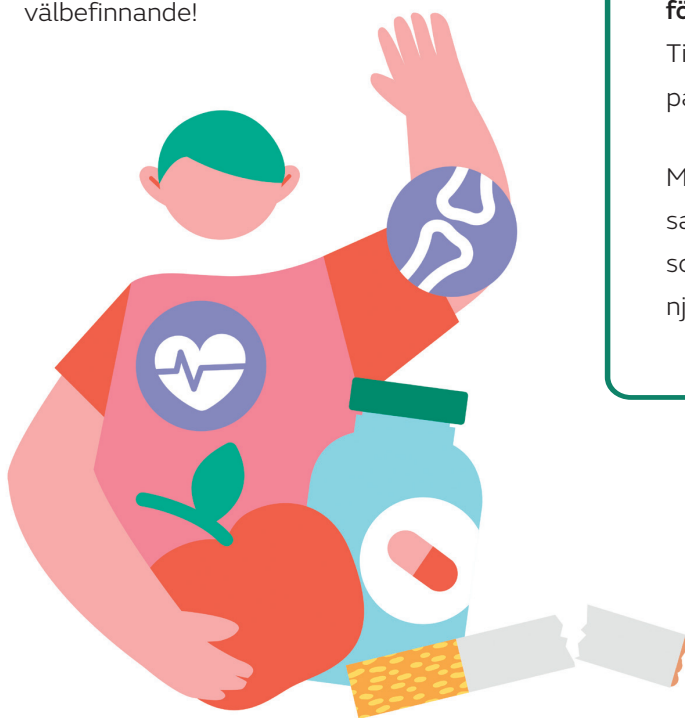
## Andra sammanhängande sjukdomar

Personer som har reumatiska sjukdomar uppvisar också sådana sjukdomar som inte hänger samman med inflammation. Till exempel är ångest, depression och utmattning vanligt hos personer med reumatiska sjukdomar och sömnstörningar förekommer ofta.

## Vad kan jag själv göra för att minska risken för associerade sjukdomar?

Alltid går det inte att förhindra associerade sjukdomar, men genom den egna livsstilen går det att påverka riskfaktorerna för flera sjukdomar som också är allmänna i befolkningen. Hit hör till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och osteoporos.

Trots din reumatiska sjukdom kan du i vardagen göra små val som stöder ditt välbefinnande!



## Borde du fästa mera uppmärksamhet vid något av det här?

- **Rökfrihet och måttligt alkoholbruk**  
Stöd i det här finns på sidorna 18–19.
- **Mångsidig och sund näring**  
Tips om kost som är bra för hjärtat och benstommen finns på sid 15.
- **Regelbunden motion**  
Tips om hur du hittar motivation att röra på dig finns på sid 13.
- **Tillräcklig sömn och återhämtning**  
Tips för bättre sömn finns på sid 11.
- **Stress- och smärtkontroll**  
Tips om egenvård vid smärta finns på sid 9 och tips för mentalt välbefinnande på sid 17.
- **Regelbunden vårdkontakt och att förbindasig till medicineringsen**  
Tips om hur du förbinder dig till vården finns på sid 7.

Minns att regelbundna tandundersökningar samt uppföljning och vård av blodtrycks-, socker- och kolesterolvärden liksom njursjukdomar är viktigt.

# Att förbinda sig till vården

Att förbinda sig till vården innebär att man följer de riktlinjer om medicinering, uppföljningsbesök eller motionsövningar som har gjorts upp i samråd med experter inom sjukvården. Det är viktigt att förbinda sig till vården med tanke på den reumatiska sjukdomen, men också när det gäller att förebygga olika associerade sjukdomar. Det är alltså ett sätt att ta hand om sitt eget välbefinnande.

## Orsaker till att det kan vara utmanande att förbinda sig till vården vid en långtidssjukdom är till exempel

- trötthet och utmattning som hör ihop med sjukdomen
- den belastning som vården utgör, alltså vårdtrötthet
- biverkningar av medicineringen och rädslan för sådana
- ekonomiska utmaningar
- brist på information om behandlingen eller medicineringen av sjukdomen.

”

”Jag upplever att tillräcklig kunskap är det viktigaste för motivationen att förbinda sig till vården. Att veta varför jag ordineras vissa läkemedel och vilken effekt de har gör redan i sig att jag förbinder mig starkare till vården och då är det lättare att hitta den inre motivationen.”

Karoliina  
i podcasten Hyvinvoinnin polulla

Om du känner att det är utmanande att förbinda dig till vården kan tipsen på följande sida vara till hjälp.



## I vardagen

- Berätta för dina närstående och andra i samma situation om dina tankar om vården, dina utmaningar och dina rädslor. Du kan läsa mer om närståendes roll som stöd för välbefinnandet på sidorna 22–23.
- Gör medicinintaget eller egenvårdsmetoden till en del av din vardagsrutin, på samma sätt som kaffekokning eller tandtvätt.
- Använd kalendermarkeringar eller telefonens alarmfunktion som stöd för minnet.
- Anteckna också medicinering och egenvård som du genomför, dina symtom och iakttagelser om förändringar i ditt mående. Det hjälper dig att lära känna din sjukdom och att sätta ord på dina upplevelser på vårdmottagningen.

## På vårdmottagningen

- Sammanställ i förväg sådant du funderar på, till exempel i anslutning till medicinering, symtom och framtiden.
- Berätta om du har noterat förändringar i ditt mående eller ifall du misstänker att någon medicin eller vårdmetod inte passar dig.
- Ha med dig en aktuell förteckning över de läkemedel och hälsoprodukter du använder.
- Fråga frimodigt om något känns oklart.

Minns att du är den främst experten när det gäller din egen vård. Du har rätt att veta varför någon behandling rekommenderas – och rätt att fråga om något känns svårt. En öppen kommunikation med vården bidrar till att hitta det bästa sättet att behandla din sjukdom.

På sid 26 finns en uppgift som kan hjälpa dig att förbinda dig till vården!



# Egenvård vid smärta

Smärta kan påverka livet för personer med reumatiska eller andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen på många sätt. Smärtmekanismerna är komplicerade, men man vet i dag allt mera om dem.

## Vad är smärta?

Smärtsignaler rör sig från huden, musklerna och andra organ genom ryggmärgen till hjärnan och formas under tiden i nervsystemets olika delar. Upplevelsen av smärta påverkas också av minnen, känslor och tidigare smärtupplevelser.

## Smärta kan indelas i tre grupper

- nociseptiv smärta uppstår av en vävnadsskada eller inflammation i det perifera nervsystemet
- neuropatisk smärta hör ihop med en nervskada
- nosioplastisk smärta beror på överkänslighet i centrala nervsystemet

Alla de här smärtyperna kan höra ihop med reumatiska sjukdomar.

## Hur behandlas smärta?

Upplevelsen av smärta är individuell. Det här kan försvåra diagnostisering och behandling.

Vid behandling av kronisk smärta är samarbetet mellan patient och läkare centralt. Behandlingen kan omfatta både läkemedel som påverkar upplevelsen av smärta och olika icke-medicinska metoder.

På följande sida hittar du tips om icke-medicinska metoder för egenvård.





## Knep för egenvård vid långtidssmärta

- **Avslappning och medveten närvaro:** Prova till exempel avslappningsövningarna på sid 28.
- **Ett positivt sinnelag och meningsfull aktivitet:** Vad gör dig på gott humör och för bort tankarna från smärtan?
- **Tillräcklig sömn och motion:** Smärta kan störa sömnen och motionerandet, med dålig sömn och orörlighet kan också skapa mera smärta. Testa de lätta rörelser som också utgör egenvård mot smärta som finns på sidorna 30–31.
- **Acceptera sjukdomen och var snäll med dig själv:** Det här kräver övning, ge alltså dig själv tid. På sid 16 hittar du råd om hur du godtar din sjukdom.
- **Lura smärtan genom att stimulera sinnen:** Prova till exempel kyla eller värme.
- **Hjälpmedel och stöd:** Till exempel ledstöd och hjälpmedel för rörelse eller för att gripa tag i föremål kan underlätta vardagen och stödja olika kroppspositioner.
- **Bekanta dig med din smärta genom att föra dagbok:** En botten för en smärtdagbok hittar du på sid 27.

# Sömn och återhämtning

Både kropp och sinne behöver återhämta sig från dagens belastningar. Den mesta återhämtningen sker under sömnen, men vi återhämtar oss också dagtid till exempel genom små pauser i våra göromål, genom att vara i rörelse, träffa vänner eller genom att syssla med något vi trivs med.

## Sover du tillräckligt mycket?

Alla behöver sömn, för det är under sömnen som vår kropp återhämtar sig och hjärnan rengörs.

Sömnbehovet är individuellt, men vanligtvis behöver vi 6–9 timmar sömn per natt. *Vad anser du själv att är tillräckligt mycket sömn för dig?*

I vanliga fall tar det under 30 minuter att somna. Det är normalt att vakna till ett par gånger under natten, liksom att man ligger vaken omkring 30 minuter.

Vid sömnbrist sover man mindre än man känner att man skulle behöva. En fortgående sömnbrist på bara 2–3 timmar ger sämre humör och har en negativ effekt på ämnesomsättningen, motståndskraften och hormonaktiviteten. Långvarig sömnbrist och dålig sömnkvalitet gör oss mottagliga för många sjukdomar.

## En förutsättning för sömn är att

- det som kallas sömntryck blir tillräckligt stort, alltså att vi är vakna tillräckligt länge och belastar kropp och sinne lagom mycket
- sömnen tajmas enligt den dygnsrytm som ljuset och de dagliga rutinerna skapar
- vi är tillräckligt avslappnade till kropp och sinne vid läggdags.

Det vi gör under vår vakna tid har alltså stor betydelse för sömnen. Man kan träna upp sin sovförmåga genom att regelbundet iaktta vilka förhållanden och vanor som stör och vilka som främjar sömnen.





## Tips för bättre sömn och återhämtning

Kan du uppmärksamma något av det här i högre grad?

- ☐ Vakna alltid vid samma tid, om det är möjligt.
- ☐ Stig upp och se till att du får dagsljus genast då du vaknat.
- ☐ Håll dig till rutiner som stöder en regelbunden dygnsrytm.
- ☐ Fyll dagarna med tillräckligt mycket aktivitet, till exempel uteliv, vardagsgöromål och sådant som stimulerar hjärnan.
- ☐ Ta tillräckligt många pauser och avdela tid för avslappning också under dagen. Prova till exempel avslappningsövningen på sid 28.
- ☐ Skriv upp sådant tynger dig under dagens lopp, ifall dina tankar stör sömnen.
- ☐ Håll ögonen på mängden koffein du får i dig, liksom på ditt bruk av nikotinprodukter och alkohol, eftersom de här kan störa sömnen och försvåra insomnandet.
- ☐ Slå vakt om lugna kvällsrutiner och undvik skärmanvändning 60–90 minuter innan läggdags.
- ☐ Sträva efter att hålla sovrummet svalt och mörkt.
- ☐ Kontrollera om din säng, madreass eller dyna behöver bytas. De påverkar din sömnergonomi.
- ☐ Granska din sömnrytm, dina vanor och vad som stör eller stöder din sömn och återhämtning. Ta hjälp av en sömndagbok, du hittar en botten på sid 29.

Ifall egenvårdsknep inte fungerar lönar det sig att ta sömnproblemen till tals med en expert inom vården..

# Motion

Att motionera medför otaliga fördelar både för den fysiska och den psykiska hälsan, oavsett ålder. Regelbunden motion är det bästa sättet att upprätthålla funktionen i stöd- och rörelseorganen. Motion är en del av behandlingen och rehabiliteringen i samband med reumatiska sjukdomar och bidrar till att förebygga andra sjukdomar.

## Hur och när ska man motionera?

Den allmänna rekommendationen är att personer med reumatiska sjukdomar ska motionera mångsidigt och regelbundet samt följa allmänna riktlinjer för motion i den mån det går och med beaktande av sjukdomens skeden.

**I aktiva skeden** lönar det sig att välja lättare rörelser och att dagligen gå igenom ledernas rörelsebanor i den mån smärtan tillåter det.

**I det kroniska skedet** kan man röra på sig mångsidigare och med mer belastning.

Nästan alla rörelseformer och grenar kan tillämpas individuellt, alternativen är alltså många. Det lönar sig att vid behov använda hjälpmedel som stöd för motionen.

**I motionsrekommendationerna** betonas sömnens betydelse, eftersom den skapar en grund för motion och återhämtning. I vardagen är det särskilt viktigt att pausa stillasittandet och göra lätta rörelser möjligast ofta. Dessutom lönar det sig att varje vecka inkludera motion som man blir andfådd av och höjder pulsen, men också styrketräning och övningar som ger smidighet och balans.  
UKK-institutet

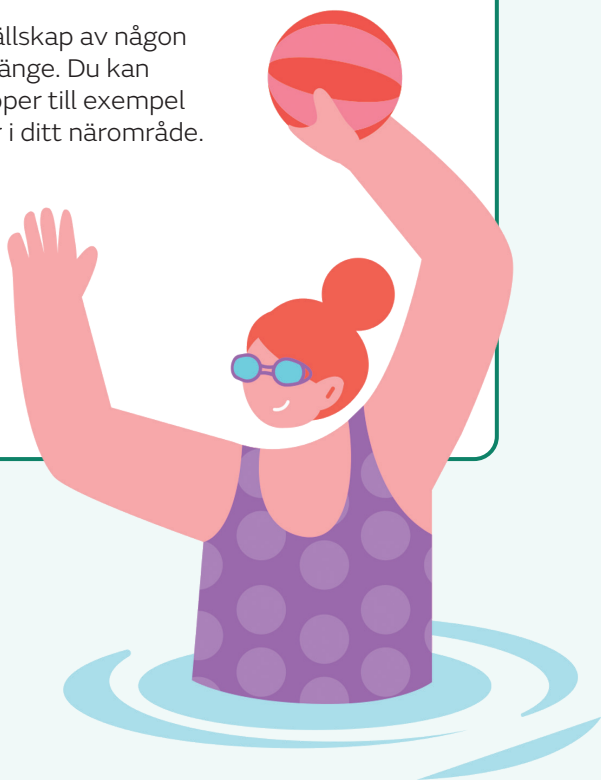




## Tips som stöder motivationen att motionera

- **Pröva på nytt:** Testa modigt olika former av rörelse och välj sådana som känns bra för dig.
- **Börja försiktigt:** Börja till exempel med att ta pauser i stillasittandet och med att införa korta stunder av rörelse längs med dagen. Exempel på lätta rörelser hittar du på sidorna 30–31.
- **Planera och följ med:** Planera motionspassen i förväg och följ med hur det går. Ta hjälp av övningen på sid 37!
- **Sänk tröskeln:** Gör det möjligast enkelt att komma iväg och motionera till exempel genom att ta fram utrustningen färdigt eller genom att sänka dina krav. Har du märkt att man ofta piggnar till bara genom att gå ut?
- **Känn igen drivkrafter och hinder:** Vad i din vardag sporrar dig att motionera eller kommer i vägen för motionen? Bli bekant med ditt motionärsjag med hjälp av uppgiften på sid 32!
- **Motionera tillsammans med någon:** I sällskap av någon närstående får ni samtidigt tid för umgänge. Du kan också undersöka hurdana motionsgrupper till exempel föreningar eller kommunen organiserar i ditt närområde.
- **Dela med dig av dina erfarenheter:**  
Att samtala med en person i samma situation kan vara engagerande och ge insikter.

Hälsningar från en i samma situation hittar du på sid 24.



# Näring och viktkontroll

Ett mångsidigt, flexibelt och regelbundet måltidsintag ger energi och stöder kroppen i dess livsviktiga uppgift. Vi behöver inte följa den perfekta dieten, det är helheten som avgör.

## Reumatiska sjukdomar och näring

Personer med reumatiska sjukdomar rekommenderas i allmänhet en mångsidig kost i enlighet med näringsrekommendationerna, och det finns inte forskningsbelägg för att någon särskild diet skulle ge fördelar. Inflammationen i samband med reumatiska sjukdomar kan ändå ge ett ökat behov av energi och näringsämnen.

## Hälsofrämjande kost

En mångsidig kost med grönsaker, bär, frukt, fullkornsspannmål, mjuka fetter och proteinkällor är hjärtvänlig och kan också minska inflammationstillståndet i kroppen.

Ett flexibelt ätande hör inte ihop med stränga regler. Enskilda ingredienser gör inte kosten hälsosam eller ohälsosam, det är helheten som avgör.

Ett regelbundet måltidsintag håller oss pigga och stöder viktkontrollen och magfunktionerna. Långa pauser mellan måltiderna och för små portioner gör att vi lätt hemfaller åt småätande.

## Ta dig en funderare

- Känner du igen hunger och mättnad?
- Hur inverkar känslor och stress på ditt ätande?
- Hur talar du om din kropp?
- Vad behöver din kropp för att må bra?

## Vad gör det lättare att hålla vikten?

Många har försökt gå ner i vikt med hjälp av dieter. Det är ändå svårt att upprätthålla stränga dieter och vikten går ofta upp igen eftersom kroppen strävar efter att säkra tillräcklig tillgång till energi.

Utöver kroppens hunger- och mättnadssignaler påverkas vi också av de tankemodeller och känsloregleringsmekanismer vi har utvecklat under livets gång.

I stället för att fokusera på hur vi kan stävja vårt ätande lönar det sig att fundera på hur vi kan tillföra element i kosten som stöder vårt välbefinnande.





## Näringstips för vardagen

Borde du fästa mer uppmärksamhet vid något av det här?

### Bra val för hjärt- och benbyggnadshälsan

- Välj lättsaltade produkter, som bröd med högst 0,9 % salt. Krydda med örter eller andra saltlösa alternativ.
- Prova på att ersätta kött med fisk, baljväxter eller andra växtproteinkällor, som tofu eller pulled havre.
- Välj växtoljor och bredbara pålägg som innehåller mjuka fetter och fettfria mjölkprodukter. Prova till exempel på att ersätta grädde i matlagningen med havreprodukter.
- Få i dig tillräckligt med fibrer till exempel genom att välja fullkornsprodukter, baljväxter, grönsaker, bär, frukt, frön och nötter.
- D-vitamin och kalcium är speciellt viktigt för benstommen och för äldre är ett tillräckligt proteinintag av vikt.

### Måltidsrytmen

- Sträva efter en jämn måltidsrytm. För de flesta passar 3–6 måltider med jämna intervall under dagen.
- Hitta den bästa måltidsrytmen för dig. Du kan granska din måltidsrytm och vilka effekter den har på ditt mående med hjälp av övningen på sid 33.

### Mera grönsaker i kosten

- Håll grönsaker, frukt och bär framme och lätt tillgängliga.
- Använd färska och frysta grönsaker då du tillreder mat.
- Ha som mål att äta frukt som mellanmål eller att testa nya grönsaker. Läs mer om att ställa upp mål på sidorna 20–21.

# Psykiskt välbefinnande

I vardagen möter vi alla sådant som belastar oss psykiskt och en reumatisk sjukdom kan lägga sten på börda. Det finns alltså skäl att vårda våra egna psykiska resurser.

## Reumatiska sjukdomar och psykisk belastning

Att drabbas av långtidssjukdom kan framkalla många olika sorters känslor. Att leva med olika symtom och sjukdomens inverkan på arbets- och funktionsförmågan kan belasta både kroppen och psyket.

Också bland personer med en reumatisk sjukdom förekommer psykiska sjukdomar som depression och ångest. Det lönar sig att söka hjälp då den mentala hälsan utmanas.

### Hur märker man att det psykiska välbefinnandet krackelerar?

- Du mår ofta dålig på ett obestämt sätt.
- Du har flera tunga känslor och tankar än tidigare, och du fastnar i dem.
- Sådant som ger dig tillfredsställelse tycks försvinna ur ditt liv.
- Du orkar inte möta vänner eller delta i hobbyer som förut och det är tungt att ta hand om dig själv.

Om du lägger märke till de här tecknen ska du inte bli ensam med dina tankar.

## Stärk dina psykiska resurser

Vi kan stödja vårt psykiska välmående med hjälp av små vardagliga handlingar, som att sysselsätta oss med sådant som känns trevligt, regelbunden motion och en god sömn- och måltidsrytm. Det är också viktigt att acceptera sjukdomen som en del av livet.

### Det kan vara lättare att acceptera sjukdomen om du

- ger dig själv tid att anpassa dig till situationen
- medvetet går in för att tillåta dig själv att sörja sådant du måste avstå från på grund av sjukdomen
- minns också de goda sidorna som kvarstår i ditt liv trots sjukdomen
- i lugn och ro lär dig leva på ett sätt som passar just dig.

Flera tips till stöd för psykiskt välbefinnande hittar du på följande sida!



## Tips till stöd för psykiskt välbefinnande i vardagen

- **Rutiner:** Skapa rutiner och gör varje dag något som skapar kontinuitet i livet.
- **Känslor:** Våga möta känslor av olika slag. Bara att känna igen och benämna en känsla kan hjälpa.
- **Stanna upp:** Lär dig att lyssna på både kropp och sinne. Man kan lära sig att lugna ner båda, till exempel med hjälp av avslappningsövningen på sid 28.
- **Förhållningssätt:** Rikta uppmärksamheten mot sådant du kan påverka. Allt går inte att styra, men du kan välja ditt förhållningssätt.
- **Hopp:** Försök upprätthålla en hoppfull och optimistisk attityd inför framtiden också under svåra tider. Uppgiften på sid 36 hjälper dig att identifiera glädjeämnen.
- **Människorelationer:** Ta hand om positiva relationer till andra människor. Hurdant stöd önskar du dig från närstående och andra i samma situation som du? Läs mer om närståendes roll som stöd för välbefinnandet på sidorna 22–23.
- **Välvilja:** Hitta dina egna sätt att vara välvillig och mild mot dig själv, till exempel genom en balans mellan vila och aktivitet.



# Alkohol, rökning och reumatiska sjukdomar

Rökning och alkoholbruk medför många hälsorisker oberoende av om man har en reumatisk sjukdom eller inte. För personer med en reumatisk sjukdom lönar det sig att vara uppmärksam på båda.

## Måttligt alkoholbruk

Det är svårt att bedöma var gränsen för ett tryggt alkoholbruk går. I allmänhet anser man att gränsen för måttligt alkoholbruk går vid en dos per dag för kvinnor och vid en till två för män, förutsatt att intaget inte är dagligt.

Det lönar sig att vara särskilt aktsam om man har en långtidssjukdom, är äldre än 65 år eller har regelbunden medicinering. Alkohol förstärker många läkemedels biverkningar på levern, därför är det bra att diskutera riskerna med alkoholbruk med en läkare.

Det har inte påvisats att ett måttligt alkoholbruk skulle förvärra reumatiska symtom, men ett rikligare intag kan göra oss mottagligare för flera sjukdomar som är associerade med reumatiska sjukdomar och förvärrar enligt forskningen åtminstone ledgångsreumatism och giktsymtom.

Tänk på att det inte går att ange en gräns för riskfri alkoholkonsumtion. För individen är det sannolikt alltid en fördel att dricka mindre. Det lönar sig att med jämna mellanrum granska det egna förhållningssättet till alkohol.

## Rökning

- försvårar ofta reumatiska sjukdomars symtom
- kan försämra effekten av de läkemedel som används i behandlingen av reumatiska sjukdomar
- medför förhöjd risk för komplikationer vid operationer
- gör oss mottagliga för hjärt- och kärlsjukdomar, samtidigt som risken för sådana redan är högre hos personer som lider av inflammatoriska reumatiska sjukdomar
- är en av få kända riskfaktorer när det gäller ledgångsreumatism.





## Överväger du att sluta röka?

### Begrunda för- och nackdelar

- Vilka positiva och vilka negativa sidor har rökningen i ditt liv?
- Vilka positiva och vilka negativa följder kunde det ha att sluta?

### Tala om saken med andra

- Hurdant stöd för att sluta skulle du önska och av vem?
- Be om hjälp att sluta på din egen hälsocentral.
- Också till exempel Andningsförbundet och Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf erbjuder kostnadsfri rådgivning och vägledning som stöd för att sluta.

### Granska dina rutiner

- Vad har du för vanor när det gäller rökning?
- Vad kunde du göra i stället för att röka i en situation då du brukar röka?
- Prova på att förändra någon liten vana (ät till exempel frukost innan du röker din första cigarett).

*På sid 34 hittar du en uppgift som klargör din beredskap att sluta röka.*

”

”Jag började fundera på mina sociala beroenden. Alltså inte bara mitt nikotinbehov utan mina sociala vanor.”

Kristiina  
i podcasten Hyvinvoinnin polulla

## Oroar du dig för ditt eget eller en närståendes rusmedelsbruk?

Det är inte alltid lätt att ta upp känsliga och personliga frågor ens med våra närstående. Vi kanske är ängsliga för att det ska vara sårande eller väcka ilska.

- Minns att det är ett tecken på omsorg att uttrycka oro.
- Försök skapa en lugn och företroendefull stämning då du tar upp din oro.
- Var finskänslig – såra inte och låt dig inte såras.
- Bemöt, fråga, lyssna och uppmuntra. Empati och ett genuint intresse är avgörande.

# Välbefinnande som mål

Det är ofta lättare sagt än gjort att förändra sina vanor, som att gå in för bättre sömn, en regelbunden måltidsrytm eller mera motion. Det att vi vet vad som är hälsosamt leder sällan till förändrade vanor. Utöver information behöver vi granska vår egen situation, vi behöver lämpliga mål, vi behöver vänja oss av med gamla vanor och vi behöver upprepa nya rutiner.

Med hjälp av små vardagliga handlingar och god planering är det möjligt att förändra sina vanor – till och med för gott.

## Var ska man börja?

Till att börja med är det bra att fundera på **VARFÖR** du vill ändra på en vana och varför det är viktigt för dig att införa något stöder ditt välmående i vardagen.

Att identifiera sina egna värderingar och vad som är betydelsefullt är ett viktigt steg mot förändring.

- **Fundera på** vad som är det viktigaste i ditt liv. Är du nöjd med ditt liv?
- **Iaktta** hur du fungerar när det gäller en viss levnadsvana. Finns det någon konflikt mellan hur du antog att du fungerar och hur du handlar i verkligheten?
- **Fundera på** vad du skulle vilja förändra och varför? Vad skulle en förändring medföra?





## Målsättningar för oss i rätt riktning

Då du har identifierat sådant du vill förändra lönar det sig att ställa upp ett lämpligt mål.

### Ett bra mål

- är precist, alltså tillräckligt konkret
- har en tidsram
- är realistiskt, alltså möjligt att uppnå
- är mätbart så man kan följa med att det uppfylls
- är relevant, det passar alltså din situation.

För att uppnå ett mål behövs en plan. Fundera hur, var, när och med vem du förverkligar ditt eget mål.

Det är lättare att förverkliga ditt mål om du bryter ner målet och planen i mindre delar.

Uppgiften på sid 37 hjälper dig att ställa upp mål och att planera hur du når dem.

## Ett misslyckande betyder inte att man måste börja om från början

Det är vanligt att vi möter motgångar på vägen mot våra mål. För att något ska bli en vana krävs det upprepning och övning, ofta också misslyckanden!

- Fundera på tidigare motgångar och gör upp en plan för den händelse att en motsvarande situation uppstår.
- Fundera på hur du kan göra det lättare för dig själv att lyckas. Misslyckanden kan hjälpa dig se om du behöver spjälka upp målet i ännu mindre delar.
- Minns att misslyckanden inte raderar det du tidigare har lyckats med. Koncentrera dig på att fortsätta förverkliga handlingar som främjar ditt välbefinnande!
- Granska hur du talar till dig själv då du möter motgångar. Din egen inställning är en stark kraft som det lönar sig att använda sig av. Kan du själv vara den bästa kämpan på vägen mot ditt mål?

# En närstående som stöd för välbefinnandet

Våra närstående är ett viktigt stöd för vårt välbefinnande. I bästa fall finns de närstående där i både med- och motgångar och erbjuder den som lider av en reumatisk sjukdom mångsidigt stöd för välbefinnandet och i egenvården.

## En närstående kan

- dela med- och motgångar i vardagen
- ge stöd i sjukdomens olika skeden
- ge konkret hjälp i vardagen då det behövs
- skapa kämparanda och ingjuta hopp i svåra stunder
- vara ett viktigt stöd i upprätthållandet av sunda levnadsvanor.

## Vad lönar det sig att berätta för vem om sjukdomen?

Du kan själv välja vad du berättar om din sjukdom för vem och när.

Om dina närstående inte känner till din sjukdom eller hur den påverkar din vardag finns det skäl att ta saken till tals. Sträva efter att sätta ord på dina känslor och på vad du önskar av dina närstående. Ge dem också möjlighet att ställa frågor.

På arbetsplatsen eller i skolan lönar det sig att berätta om sjukdomen, åtminstone om du behöver specialarrangemang.

## Att be om hjälp är inte detsamma som svaghet

Berätta öppet för dina närstående vad du behöver hjälp med. Det är bättre att vara rak än att försöka be andra om hjälp genom vinkar.

Utöver hjälp från närstående kan du anlita utomstående hjälp.



## Också en närstående kan bli belastad

Ett insjuknande kan innebära en kris också för en närstående. Till exempel kan rollerna i en parrelation eller familj förändras, vilket kan vara belastande.

Alla känslor, också de tunga, är normala. Också för en närstående är det viktigt att identifiera, acceptera och uttrycka sina känslor.

Att acceptera läget är frigörande. Den nya vardagen är annorlunda – vissa saker måste man kanske avstå från, andra måste man förändra, men en del saker är likadana som förut.

Också en närstående behöver vara lyhörd inför sin egen ork, lära sig sina gränser och vika tid för sig själv.



## Tips för nära relationer

- **Öppenhet:** Tala öppet och i lugn och ro om era önskemål och behov. Uppgiften på sid 35 hjälper dig att sätta ord på dina tankar och att dela dem med närstående.
- **Gemensamma drömmar:** Kom ihåg era gemensamma drömmar och minns att vika tid för samvaro – livet är inte bara sjukdom.
- **Ord på oron:** Om du är bekymrad över din egen eller din närståendes ork, ta det till tals. Du kan också kontakta hälsovården. Tips som hjälper dig acceptera sjukdomen och stöder ditt välbefinnande hittar du på sidorna 16–17.

# Hälsningar från en i samma situation

Reumatismen kom in i mitt liv då jag inte ens var ett år. Det har inte bara varit en fysisk sjukdom. Reumatismen har format mig i över 50 år, nästan hela mitt liv. Den har fört med sig smärta och stelhet och har påverkat mitt yrkesval, liksom möjligheten att få barn. Jag har fått konstgjorda leder, osteofyter och jag har använt ett stort antal olika läkemedel mot reumatism. Tills jag bestämde: Jag kan påverka mitt liv och hur jag lever. Jag vill att mitt liv ska vara positivt och innehålla glädje och ljus. Jag är stark, och det är du också!

Reumatismen ska inte stoppa oss. Då jag bestämde mig för att se vad som gör mig gott hittade jag motionen och sunda levnadsvanor och de blev mina resurser. Receptet för egenvård var: tillräckligt mycket sömn, rökfrihet, alkoholfrihet, sund kost, stressreglering och stödjande relationer. Jag vet att vad som är hälsosamma levnadsvanor är individuellt och att vi gör våra egna val varje dag. Egenvården är en del av den vårdplan läkaren gör upp, min del. I mitt fall har regelbunden motion och sunda levnadsvanor minskat inflammationen, förbättrat min motståndskraft och gett mig mera ork i vardagen.

Sunda levnadsvanor handlar inte om perfektion utan om små handlingar som upprepas. Till exempel behöver motion inte vara tävlingsinriktad. Det är ett sätt att hålla kroppen och lederna i rörelse och sinnet positivt. Varje steg, tånjning eller träningsrörelse lindrar smärtorna, förbättrar rörligheten och stärker musklerna. Varje val till förmån för hälsan är ett steg framåt. Känn att det är du som styr din kropp, inte reumatismen!

Och man kan alltid börja om, lära sig av tidigare erfarenhet. Det viktigaste är självrespekten.

Ta hand om dig själv.  
Du är värdefull. Du kan, tro mig!

Heja Du! Heja Vi!

Hälsningar  
@Krisse.a



## Övningar och uppgifter till stöd för ditt välbefinnande

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| Stöd i att förbinda sig till vården .....  | 26    |
| Smärtdagbok .....                          | 27    |
| Avslappningsövning .....                   | 28    |
| Sömndagbok .....                           | 29    |
| Lätta rörelser .....                       | 30–31 |
| Jag som motionär .....                     | 32    |
| Observera måltidsrytmen .....              | 33    |
| Beredskap att sluta röka .....             | 34    |
| Brev till en närstående .....              | 35    |
| Glädjeämnen i min vardag .....             | 36    |
| Att ställa upp mål och fullfölja dem ..... | 37    |

Märk att du inte behöver göra alla övningar, utan du kan i lugn och ro fundera vilka av välbefinnandets delområden som mest behöver din uppmärksamhet just nu.

# Stöd i att förbinda sig till vården

Det är typiskt för reumatiska sjukdomar att de går i vågor, de alternerar alltså mellan aktiva och lugnare, till och med symtomfria, skeden. Inställningen till vården och viljan att förbinda sig till den varierar också. Följande frågor kan hjälpa dig att identifiera sådant som hjälper dig att förbinda dig till vården. Fundera på dina svar och anteckna dem om du vill. Du kan återkomma till frågorna med jämna mellanrum.

Vad i din vård är du nöjd med?

Vad i din vård är du missnöjd med?

Vad skulle du vilja veta mer om när det gäller behandlingen av din sjukdom?

På vilket sätt har du själv främjat behandlingen av din sjukdom?

Vad motiverar dig till att förbinda dig till vården?

# Smärtdagbok

En smärtdagbok hjälper dig lära känna din smärta och vad som ger lindring eller förvärrar den. Dagboken kan också hjälpa dig att sätta ord på smärtan i kontakten med hälsovården.

Här finns en botten för en smärtdagbok som du kan använda under en vecka, men du kan fortsätta att skriva upp vad du känner efter det också.

| Veckodag                                                      | MÅN | TIS | ONS | TORS | FRE | LÖR | SÖN |
|---------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Var känns smärtan?                                            |     |     |     |      |     |     |     |
| Hur känns smärtan?<br>(t.ex. molande,<br>strålande, skärande) |     |     |     |      |     |     |     |
| Hur stark är<br>smärtan? ? (1-10)                             |     |     |     |      |     |     |     |
| När känns smärtan?                                            |     |     |     |      |     |     |     |
| Vad förvärrar<br>smärtan?                                     |     |     |     |      |     |     |     |
| Vad lindrar<br>smärtan?                                       |     |     |     |      |     |     |     |

# Avslappningsövning

## Att iaktta och lugna ner andningen

Du kan göra övningen sittande i en stol med ryggstöd eller liggande på rygg. Målet är att iaktta och frigöra andningen. Då du har läst instruktionerna kan du göra övningen med slutna ögon.

-  Lyssna in din andning i lugna och ro. Låt inandning följa på utandning utan att du påverkar takten Du kan fundera på var i kroppen du känner andningsrörelser.
-  Börja nu räkna hur länge in- och utandningarna varar i sekunder. Till exempel in ett, två och ut ett, två. Räkna i lugn och ro några gånger.
-  Nu kan du börja påverka andningsrytmen så att du försöker förlänga utandningen så den blir en eller två sekunder längre än inandningen. Takten kan först kännas främmande, men ge dig tid att vänja dig.
-  Försök nu göra en liten paus efter utandningen innan du andas in på nytt. Pausen kan vara bara en sekund, men försök registrera den. Fortsätt andas så här en stund.
-  Till slut kan du andas i din egen takt en stund, utan att du påverkar rytmen. Låt magen stiga upp och dra ihop sig fritt och lyssna in den takt du andas i nu.
-  Då du avslutar övningen kan du pusta ut eller gäspa med armarna sträckta över huvudet.

# Sömndagbok

En sömndagbok är ett bra redskap då du vill följa upp din sömn och återhämtning. Med hjälp av dagboken kan du granska dina sömnvanor och vad som stöder eller stör din sömn och återhämtning.



Du kan använda den här botten för att föra sömndagbok i en vecka.

| Fyll i då du vaknar                 | MÅN | TIS | ONS | TORS | FRE | LÖR | SÖN |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Klockslag då du lade dig            |     |     |     |      |     |     |     |
| Klockslag då du somnade (ungefär)   |     |     |     |      |     |     |     |
| Klockslag då du vaknade             |     |     |     |      |     |     |     |
| Sömntid totalt                      |     |     |     |      |     |     |     |
| Uppskattning av tiden i sängen      |     |     |     |      |     |     |     |
| Sömnkvaliteten på skalan 1–10       |     |     |     |      |     |     |     |
| Fyll i innan du lägger dig          |     |     |     |      |     |     |     |
| Vakenhet under dagen på skalan 1–10 |     |     |     |      |     |     |     |

# Lätta rörelser

Med hjälp av de här rörelserna kan du tillföra aktivitet i dina dagar och upprätthålla muskelstyrkan. Rörelserna fungerar också som en del av smärtlindringen, eftersom den trötthet i musklerna som rörelserna ger upphov till kan lindra ångesten som hör ihop med smärtan och bryta orostankarna.

Gör rörelserna enligt din egen konditionsnivå och med hänsyn till dina individuella gränser. Börja med lite kortare pass och låt kroppen vänja sig vid övningarna. Om kroppen inte är van vid träning är det normalt att musklerna och lederna ömmar till en början. Då du har vant dig kan du utföra rörelserna dagligen.

## Rörelse 1: Lyft motstående arm och ben

Sitt på en stadig stol med god hållning och med fotsulorna mot golvet.

Andas in och lyft samtidigt ditt ena knä och motstående arm.

Sänk benet och armen medan du andas ut.

Upprepa lugnt rörelsen på båda sidorna 8–10 gånger.



## Rörelse 2: Vadträning

Stå bakom en stol med ryggstödet framför dig.

Ta stöd av stolen med händerna och res dig möjligast högt på tå.

Sänk lugnt hälarna mot golvet. Då de har nått golvet reser du dig igen på tårna.

Upprepa den här pumpande rörelsen 15–20 gånger eller till du känner trötthet i vaderna.





### Rörelse 3: Bromsande knäböj över stol

Stå med ryggen mot en stolsits. Försäkra dig om att stolen inte kan glida iväg.

För långsamt baken neråt och bakåt tills du sitter ner.

Res dig med hjälp av händerna eller med händerna korsade över bröstkorgen.

Upprepa rörelsen 8–10 gånger.



Bilderna på uppslaget har producerats som en del av projektet Motion och välbefinnande för personer 65 år och äldre med reumatism och andra muskuloskeletala sjukdomar. Projektet finansieras av undervisnings- och kulturministeriet (2024–2026). Motionär: Ida Salo.

# Jag som motionär

Reflektera över din relation till motion genom att svara på frågorna här under. Med hjälp av dem kan du identifiera motionsvanor som passar dig och vad som påverkar din motivation att motionera. Du kan inte svara rätt eller fel, avsikten är att du funderar hur det är för dig.



## Jag motionerar helst... Kryssa för på rätt ställe.

ensam ..... tillsammans

inne ..... ute

på morgonen ..... på kvällen

i samband med vardagssysslor ..... i samband med motionsträning

## Jag upplever att motion... Kryssa för lämpliga alternativ.

- ☐ är uppiggande och gör mig lättare till sinnes
- ☐ känns bra i kroppen
- ☐ stöder min sömn och återhämtning
- ☐ hjälper mig sköta min hälsa
- ☐ är en möjlighet till umgänge med närstående
- ☐ är en möjlighet att lära sig nytt och nå mål
- ☐ något annat, vad?

## Jag upplever att mitt motionerande utmanas av...

Kryssa för lämpliga alternativ.

- ☐ trötthet
- ☐ smärtor
- ☐ brådska
- ☐ min ekonomiska situation
- ☐ att jag inte har hittat någon motionsform jag gillar
- ☐ att jag inte har någon att motionera med
- ☐ något annat, vad?

Fundera också på hur du kunde lösa utmaningarna.

**Den motionsform jag gillar bäst just nu:**

**En motionsform jag skulle vilja pröva:**

# Att observera måltidsrytmen

Observera din måltidsrytm under åtminstone två dagar. Anteckna dina måltider och klockslaget (t.ex. kl. 9 – morgonmål, kl. 12 – lunch ...). Du behöver inte anteckna vad du äter. Sträva efter att äta på samma sätt som i vardagen, ändra alltså inte på din måltidsrytm på grund av övningen.

Gör också en anteckning ifall du märker att du är hungrig en viss tid, om du känner sug efter något eller småäter. Du kan också anteckna studer då du är i rörelse samt när du vaknar och går och lägger dig, ifall du tror att det påverkar hur eller när du äter.

## Dag 1

| Klockslag | Måltid | lakttagelser |
|-----------|--------|--------------|
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |

## Dag 2

| Klockslag | Måltid | lakttagelser |
|-----------|--------|--------------|
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |
|           |        |              |

**Fundera på det här när du har fått en uppfattning om din måltidsrytm:**

- Är din måltidsrytm jämn eller varierar tiden mellan målen mycket?
- Påverkar måltidsrytmen ditt mående eller hur pigg du är under dagen?
- Behöver du förändra din måltidsrytm på något sätt för att må bättre?



# Beredskap att sluta röka

Ställ följande frågor till dig själv om du funderar på att sluta röka och bedöm din beredskap att sluta på skalan 0–10:

Hur viktigt är det för dig att sluta?



0 = inte alls viktigt

10 = mycket viktigt

Hur säker är du på att du kan sluta?



0 = inte alls säker

10 = mycket säker

Hur redo är du att sluta, har du alltså förmåga och stöd nog?



0 = inte alls redo

10 = mycket redo

Om dina svar ligger nära tio är du troligen redo att sluta röka!

Om dina svar ligger närmare noll lönar det sig troligen för dig att gå tillbaka till tipsen på sid 19.



# Brev till en närstående

De här satserna kan hjälpa dig sätta ord på dina känslor i samtal med en närstående. Fyll i satserna och läs dem för en närstående om du vill.

Hej ...

---

---

Tack för att ...

---

---

Jag önskar att du skulle veta det om min sjukdom att ...

---

---

---

---

Jag skulle behöva hjälp/stöd ...

---

---

---

---

Jag är rädd för ...

---

---

---

---

Jag vill berätta för dig att ...

---

---

---

---

Du är viktig för mig för att ...

---

---

---

---

Jag hoppas att vi i framtiden kan ...

---

---

---

---

# Glädjeämnen i min vardag

På den här sidan kan du lista sådant som du på sistonet har varit glad eller tacksam för eller som du har lyckats med. Att identifiera och minnas de här sakerna är sannolikt uppiggande!

Du kan fylla på listan varje gång du kommer ihåg något som har glatt dig.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.



# Att ställa upp mål och observera sitt beteende

Ställ upp något mindre mål för dig själv och följ med hur du förverkligar det. Ett mål kan till exempel höra ihop med sömn, näring eller motion.

Minns att mål inte alltid behöver handla om att avstå eller begränsa, utan att det tvärtom kan vara enklare att börja med att införa sådant som stöder välbefinnandet i vardagen.

**Veckans mål eller en handling som stöder välbefinnandet:**

Anteckna nedan planen för att nå ditt mål (vad, var, när, med vem?) och om du förverkligade planen.

|      | Plan | Förverkligades planen? |
|------|------|------------------------|
| Mån  |      |                        |
| Tis  |      |                        |
| Ons  |      |                        |
| Tors |      |                        |
| Fre  |      |                        |
| Lör  |      |                        |
| Sön  |      |                        |

# Egna anteckningar



**Omahoitopolku**

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

## Tack

till **Kristiina** och **Karoliina**. Hälsningar från en person i samma sits (s. 24) och citaten ur podcasten Hyvinvoinnin polulla (s. 6 och 19) är erfarenheter som personer som själva har en reumatisk sjukdom har delat med sig av.

## Experterna bakom guiden är

**Hanna-Kaisa Aaramaa**, specialist inom reumatologi och doktorand

**Kristiina Kokkonen**, specialist inom fysioterapi (specialkompetens inom rehabilitering och smärtlindring)

**Tuula Tanskanen**, sjukskötare och sömnskötare, doktorand

**Ursula Schwab**, professor i näringsterapi och legitimerad näringsterapeut

**Taija Wilenius**, psykolog och psykoterapeut

**Soili Wallenius**, psykolog och psykoterapeut

**Anne Mikkola**, expert på förebyggande rusmedelsarbete

**Keegan Knittle**, biträdande professor i motionspsykologi

**Kirsi Kaipainen-Pyykkö**, expert på motion och hälsa

**Ida Salo**, psykofysisk fysioterapeut

**Utgivare:** Reumaförbundet i Finland rf

**Författare:** Heta Rissanen, Sanni Huttunen

**Layout:** Teemu Tenkanen

**Illustrationer:** Carla Ladau

**Foton:** Eeva Anundi

**Översättning:** Jonna Boldt

*Innehållet i guiden har sammanställts som en del av projektet Omaha-itopolku (2023–2025), som finansieras av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA).*

Du hittar mera innehåll i anslutning till ämnet välbefinnande på Reumaförbundets webbplats <https://reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi/> (på finska).



**Omahoitopolku**



**Reumaförbundet**