



För allas rätt till rörelse

Reumatiker
förbundet

Reumatism – en folksjukdom

Reumatisk sjukdom är ett samlingsnamn för närmare 200 olika sjukdomar, där många är inflammatoriska. Den vanligaste är ledgångsreumatism (RA) som uppstår när kroppens eget immunförsvar angriper och bryter ned lederna. Vid reumatiska systemsjukdomar angrips andra organ, till exempel vid SLE där bland annat njurarna kan skadas.

Över en miljon människor i Sverige har reumatism. De flesta av dem lever med smärta, svår trötthet, nedsatt funktion, försämrad livskvalitet och i flera fall även ökad risk för till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, med ökad dödlighet som följd.

Nya mediciner har lett till att sjukdomsutvecklingen i många fall kan bromsas. För att få en bättre funktionsförmåga, och för att minska sjukdomsbesvären, krävs även fysisk träning och rehabilitering. Teamrehabilitering i varmt klimat ger dessutom en ökad arbetsförmåga. De reumatiska sjukdomarna drabbar människor i alla åldrar, har varierande förlopp och kräver därför individuell behandling.

Rehabilitering avgörande

För möjligheten att kunna vara i rörelse som reumatiker är rehabilitering helt avgörande. Den ska vara individuellt anpassad och kan till exempel bestå av klimatvård, fysisk träning i varmvattenbassäng eller teamrehabilitering på sjukhus. Tyvärr är tillgången till rehabilitering ojämlig idag. Landsting och regioner prioriterar rehabilitering och klimatvård olika och ibland inte alls. Ofta sägs anledningarna vara att man tror att biologiska läkemedel gjort att rehabilitering inte längre behövs. Det är fel. På flera håll har möjligheten till klimatvård helt tagits bort. Vi anser att alla ska ha samma möjlighet till hälsa oavsett var man bor.

Ge alla möjligheten till ett aktivt liv

Vår vision är ett samhälle där alla kan vara delaktiga, utan att hindras av okunskap, otillgänglighet eller brist på vård, stöd och hjälpmedel. För att fler ska få tillgång till individuellt anpassad rehabilitering vill Reumatikerförbundet att man inför ett statligt rehabiliteringsstöd som gör det möjligt för kommuner och landsting att prioritera allas rätt till rörelse. Det innebär att fler ges möjlighet att leva ett friskare och mer aktivt liv med förbättrad livskvalitet och ökad arbetsförmåga. Det gynnar både den enskilde individen och samhället i stort.

Det här är våra förslag för att fler ska få tillgång till rehabilitering:

- **Inför ett statligt, nationellt rehabiliteringsstöd.**
- **Inrätta en rehabiliteringskoordinator** i varje landsting/region.
- **Utse en medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR)** i alla landets kommuner.

Visste du att

- Vid reumatoid artrit, RA, är det viktigt med fysisk träning för att upprätthålla en god muskelstyrka och livskvalitet. Sjukdomens varierande förlopp gör att den fysiska träningen behöver planeras individuellt. Det finns evidens för god effekt av träning i bassäng.
- Studier visar att vid artros är tolv träningstillfällen hos sjukgymnast minst dubbelt så effektivt som smärtlindrande läkemedel. Det är dessutom helt utan biverkningar.
- Teamrehabilitering i varmt klimat har positiv effekt på personer med inflammatoriska led- och ryggsjukdomar. Även personer som stod på biologisk behandling förbättrades i samma utsträckning som de som inte hade biologisk behandling.
- Personcentrerad sjukgymnastik/fysioterapi med inriktning på hälsofrämjande fysisk aktivitet och balans i livet minskar trötthet (fatigue) hos personer med RA.
- Fysisk aktivitet har visat sig minska inflammation. Personer med RA, som är fysiskt aktiva fem år före sjukdomsdebut får en mildare sjukdom, både när det gäller inflammation, smärta och funktion.

Kunskap, handlingskraft och gemenskap

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.

Valet 2018

Läs alla våra artiklar om valet på reumatiker.se/val2018

