

Tema rehabilitering på Öppet hus 1999

Av Anita Elb-Jorde

Öppet hus-programmen vänder sig till såväl anhöriga och gäster på Sätra brunn, som dem med intresse för modern rehabilitering, stresshantering, friskvård, samhällsfrågor, hälsoekonomi, kultur och medicinhistoria.

Dagen inramades av guidade rundvandringar bland de små fina husen. Både lunch och middag kunde avnjutas av dem som ville. Efter lunchen hälsades välkommen till Societetshuset där presentation av de olika rehabiliteringsprogrammen skulle ske. De gästade bjöds på underhållning av brunnsprästen Sture Holmberg och brunnsvärdinnan Eva Pettersson medan deltagarna fyllde salen. Musikdirektör Gunnar »Julle« Julin var konferencier under samlagen. Framför allt såg han till att programtiden kunde hållas. Den nye brunnsdirektören Kjell Walfridsson inledde med att berätta att Brunnen nu var på väg ut ur krisen och att ekonomin var på väg upp och därmed ökar utsikterna för att kunna fortsätta driften.

Rehabilitering är den äldsta delen av Sätra brunns verksamhet och den ska fortsatt också vara den viktigaste. Den kommer dock att bedrivas huvudsakligen sommartid och den kompletteras sedan några år av annan verksamhet. Det är viktigt att utnyttja andra tider på året för friskvård, konferenser, kurser och liknande.

Det finns en lång tradition för behandling av denna diagnosgrupp. Inför sommarperioderna 1994 började arbetet med att göra en ny struktur för reumatikerprogrammet. Detta utifrån behovet av förändring, baserat på de nya forskningsrön som framkommit inom reumatikervården.

Rehabiliteringen består numera av fysisk träning på land och i varmbassäng – avspännings- och kroppskännedomsovningar i grupp – handträning – individuella, manuella behandlingar – smärtlindring – undervisning – utprovning av hjälpmedel – friskvård – skapande aktiviteter – karbad med värmeinpackning och/eller massage.

Målsättningen är:

- att ge varaktig och förbättrad funktionsförmåga i arbete, hem och fritid
- att öka förutsättningarna för egenvård
- att ge ökade möjligheter till ett rikt liv.

Fyra års kontinuerlig utvärdering påvisar förbättring av träningsvanor, fysisk funktion, aktivitetsförmåga och livskvalitet. Man ökar också tilltron till den egna kapaciteten att bemästra sjukdomens konsekvenser på kort och lång sikt. Programmet innehåll har stor betydelse för patienternas fortsatta välbefinnande.

Återkommande behov är:

- att skaffa sig kunskap om sig själv
- vad som är bra för en själv när det gäller välbefinnande, behandlingar och träningsformer?
- när får jag ont och vad påverkar?
- hur ska jag utnyttja mina resurser på bästa sätt?
- att få tid för samtal
 - individuellt – med rehabpersonal eller präst,
 - i grupp – med personer i samma situation,
 - med övriga brunngäster vid olika aktiviteter
- att få struktur på tillvaron
- att hitta en dygnsrytm som innehåller både vila och aktivitet i lagom dos

Reumatikerprogrammet
för patienter med Reumatoid Artrit
(ledgångsreumatism)

Eva Eurenus, sjukgymnast
Åsa Eriksson, arbetsterapeut.

Fibromyalgiprogrammet
svår och långvarig muskelvärk
Birgitta Sörén, sjukgymnast
Maria Myrinder, arbetsterapeut.

Några citat hämtade från utvärderingen efter fyra veckors deltagande:

- ett väl avvägt program mellan sjukgymnastik och arbetsterapi, också mellan teoretiska kunskaper och praktisk tillämpning
- jag känner mig glad och stark när jag lämnar Brunnen
- jag har haft tid att tänka på mig själv
- man duger som man är utan att jämföra sig med andra
- man har blivit sedd
- jag klarar påfrestningar bättre än förut

Programmet innehåller individuell sjukgymnastik och smärtlindring, olika former av gruppbehandling, som bassängträning, gruppgymnastik och avspänning, idrott, medicinska bad och teorilektioner. Studier visar att långvariga förbättringar avseende rörlighet, funktion, smärta och kunskap är möjliga att uppnå efter fyra veckors program på Sätra brunn. Dessutom finns en tendens till kvarstående minskad sjukdomsupplevelse och minskad sjukskrivning. Det är bra hälsoekonomi.

Bechterewprogrammet

rygg - nacke - stress,
arbetslivsriktad rehabilitering

Elisabet Schell, sjukgymnast

Strokeprogrammet

hjärnblödning - funktionsstörning,
afasi - talstörning

Gunilla Elmgren-Frykberg

Strokeprogrammet tar emot fyrtioåtta strokepatienter i subakut skede, d.v.s. minst sex månader har gått efter insjuknandet. Den intensiva träning som teamet erbjuder utgår från varje patients önskemål. Det handlar framför allt om att nå så långt som möjligt med avseende på gångförmåga, tal- och kommunikationsförmåga, att kunna börja röra sin förlamade arm igen och/eller att självständigt kunna klara alltmer av vardagliga aktiviteter. Behandlingen har sin grund i aktuella vetenskapliga rön om nervsystemets goda möjligheter till återhämtning efter en stroke. Varje sommar är olika forskningsprojekt knutna till programmet.

Tre brunnsgäster svarar på frågan:

Varför Sätra brunn?

Först i raden var stokedrabbade Åce Dahl, som varit sjuk i åtta år och tillbringat fem sommarperioder på Sätra brunn.

– Det finns mycket bra att säga om Sätra brunn, men det viktigaste är helhetssynen. Det är en fin miljö, som bjuder till social samvaro. Man blir starkare både fysiskt och mentalt. Jag vill också framhäva personalen, som arbetar mycket professionellt. Jag får klicka att klara mig till nästa år.

Därefter var det min tur. Jag är RA-patient och brunnsgäst sedan många år. Att berätta om vad Sätra brunn betyder för mig, var ju ingen konst, tänkte jag. Det finns så mycket att säga. Dagen före fick jag veta att jag bara fick tala i en minut. Då var det bara en sak att göra – för att garanterat få prata ostört – en dikt:

Att berätta om Sätra på en och en halv minut
det som normalt tar flera timmar
blir till ett sammandrag till slut
i några små verser som rimmar

Min sjukdom har följt mig i tjugo år
för det var i juni -79 det hände
förstod ej då att jag fått reumatism så svår
bara att jag något konstigt i händerna kände

Till Sätra brunn jag ställde mitt hopp
året det var nittonhundra-nittio-två
sen dess har Sätra hjälpt mig opp
från att knappt ha kunnat gå

För varje år som sen har gått
har jag förbättrats bit för bit
med hjälp av den träning jag här har fått
och en massa envishet och slit

Jag får ont i händerna när jag sticker
på Sätra har jag istället lärt mig måla
det är roligt att få nya kickar
och att tillsammans i brunnsvattnet skåla

Betydelsefullt är gemenskapen med andra
vid sidan av träning och terapi
för man lär sig mycket av varandra
och att ha roligt kan man inte låta bli

Till sist ett stort varmt tack säger jag
å brunnsgästernas vägnar och Vänföreningens likaså
till alla som hjälpts åt att ordna denna dag
så att anhöriga och andra lättare ska förstå

att om man gör instrument av allt som gör Sätra unikt
blir Brunnen till en stor orkester
därför är det skönt att få komma hit
för från sjukdom får man aldrig semester

Nummer tre i raden, Per-Olof Sundberg, har haft Morbus Bechterew i trettiofem år.

– Jag arbetar fortfarande heltid, vilket jag inte skulle kunna utan rehabiliteringen på Sätra brunn. Den ger mig värdefull träning, så jag blir starkare och orkar med vardagen hemma. Fördelen med Sätra brunn är att där erbjuds helheten, d.v.s. den fysiska vården med förbättrad kondition varvas med social gemenskap. Kulturella evenemang erbjuds av olika slag och speciellt kyrkan är ett centrum för sådant. Allting tillsammans bidrar till en bra rehabilitering.

Bland några andra talare denna dag var den gamle »Sätra-doktorn« Nils-Johan Höglund, som denna gång representerade Sätra brunns vänförening:

– Vänföreningen har som målsättning att bevara och utveckla den unika vård och kulturmiljö, som Sätra brunn har utgjort i nära 300 år. Ett primärt mål är att Brunnens sjukvårdande verksamhet skall bibehållas och utgå från den helhets-

Sätra brunns vänförening

syn på människan som genom åren har hållits levande på Sättra brunn. Han citerar Jan Rydh: »Landstingen hävdar att flertalet patienter behandlas lika bra hemma i öppenvård. Jag har inte mött någon patient eller anhörig som delar den uppfattningen. Den ordinarie sjukvården hemmavid uppfattas som bra, men den kan inte enligt patienternas mening ersätta den intensiva behandling som kan ges på Sättra brunn.« Han inbjuder alla som har intresse och engagemang för Sättra brunns historia och överlevnad till medlemskap.

Egna aktiviteter

Efter kaffepaus var det dags att prova på olika aktiviteter:

- bassängträning
- styrketräning
- bågskytte
- bad & massage
- vaxbad och handträning
- gruppträning vid stroke
- Qi Gong
- stavgång

Många var också intresserade av att titta in i »Skapande verkstan«, där man kan måla i olja, på korgar eller blomkrukor. Den som hellre finner ro vid vävstolen får tillfälle till sådant. Att skapandet är en viktig del av rehabiliteringen är uppenbart. Ofta har man förlorat någon funktion genom sin sjukdom och då är det viktigt att hitta nya vägar. Här på Sättra är det lätt att ta till sig nya tekniker genom att prova allt möjligt. Det sker ofta tillsammans med arbetsterapeut, som tipsar om olika arbetsställningar och hjälpmedel, som kan underlätta.

Efter middagen och ännu en rundvandring var det dags för den omtalade grötlunken, som vanligt med den alltid glade, musicerande »Julle« i spetsen. Den avslutades med ett besök i Brunns huset, där det skålades med ett uppfriskande glas surbrunnsvatten. Dagen avslutades med pub-kväll i Brunnskaféet till musik av Björn Rolles Electric Kapell.