



Et magasin fra
Norsk Revmatikerforbund

– Nå ser jeg for meg at jeg kan stå i
arbeid til jeg blir pensjonist.

GRY LOFTET (48)

TEMA

ARBEID

- Arbeidsrettet rehabilitering: Vi besøker HERNES institutt
- Leve godt, til tross for smertene
- Lærte seg å slappe av, for å jobbe mer

**Shakshuka – Hva er nå det?
Spennende vri på helgefrokosten**

**Få opp pulsen i vann!
NRF-trenernes egne favorittøvelser**

**EULAR-spesial: Glimt fra den
store revmatologikongressen**



PÅ TO HJUL. Elsykkelen min har i perioder med mye vondt i bena, vært mitt viktigste hjelpemiddel for å komme meg på jobb. Ekteparet Kristel og Mohamed tok den litt lenger, og har syklet hele Norge på langs i sommer!



NRF

R – Et magasin fra Norsk Revmatikerforbund



Foto: Camilla Stabell

Noen ganger er enkle løsninger best

ARBEID. Under den politiske festivalen Arendalsuka, arrangerte Norsk Revmatikerforbund debatten: Hva må til for å få flere i arbeid? Norge eldes, og vi trenger flere arbeidstakere. Samtidig opplever mange mennesker med funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom, at det er vanskelig å få innpass i arbeidslivet.

Arbeiderpartipolitiker Tuva Moflag sitter i Arbeids- og sosialkomiteen på Stortinget, og sa at dette kanskje er tiden da endringer kan skje, vi har rett og slett ikke noe valg. Noe lignende nevnes også i innledningen til NAVs ferske omverdensanalyse fram mot 2035: «Mangel på arbeidskraft gir gode vilkår for inkludering av personer utenfor arbeidslivet».

Temaet arbeid er stort og komplekst, og reportasjen i dette bladet gir ingen svar, men kanskje litt inspirasjon til hva som er mulig. Mange av våre medlemmer har kjempet en lang kamp for å få hel eller delvis uføretrygd, andre har en jobb som fungerer fint med den kroppen de har, andre igjen har måttet omskolere seg. De fleste kjenner seg nok igjen i bekymringer rundt egen sykdom, nå og i framtiden.

REHABILITERING. På Hernes institutt på Elverum jobber de med arbeidsrettet rehabilitering for personer med plager i muskel- og skjelettapparatet. De som kommer dit, har vært sykmeldt fra jobb en god stund. Per Inge Engstad, som både er personalsjef og attføringskonsulent på instituttet, ser hvordan det å være utenfor jobb

påvirker oss. Noen får psykiske plager, og mange føler på skam og utenforskap.

I alt dette vanskelige, var det godt å se noe som var litt enklere enn man skulle tro. Arbeidstreningen på Hernes består ikke av avansert teknologi eller komplekse løsninger. Det er ikke engang noe som er riktig og galt. Med helt enkle justeringer, hjelper de pasientene å finne løsninger på hvordan bruke kroppen på en måte som passer den enkelte.

«I alt dette vanskelige, var det godt å se noe som var litt enklere enn man skulle tro.»

mestringscenteret på Rikshospitalet, har møtt mange pasienter – og deres pårørende. Hun gir gode råd for hvordan man kan være en styrkende pårørende, og samtidig ta vare på seg selv. Kanskje er det noen i familien din som kan ha nytte av å lese spalten Tankegods i dette bladet.

PÅRØRENDE. Rundt personer med kronisk sykdom, er det som oftest en eller flere pårørende. Du er kanskje foreldre til noen, barn av noen eller partner til noen som er syk. Helene J. Haugland fra Lærings- og

Camilla Stabell

Camilla Stabell
REDAKTØR
camilla@revmatiker.no



Ansvarlig utgiver:

Norsk Revmatikerforbund
Professor Dahls gate 32
0260 Oslo
Postboks 2653 Solli
0203 Oslo
Telefon: 22 54 76 00
post@revmatiker.no

Redaktør:

Camilla Stabell
Telefon: 415 11 838
camilla@revmatiker.no

Redaksjonsråd:

Ole-Martin Wold, Nayana Ravi,
Hege Rismoen, Ann Kristin Bakke,
Anna Fryxelius

Layout:

Mediamania AS

Annonser:

Edda Presse AS, Sissel Bjerkeset
sissel@eddapresse.no

Trykk:

Artko AS
Opplag: 29 000
ISSN 1894-7972



Trykkeri
2041 0652

Innhold

NO 03 | 2023



Pasientene skal oppleve mestring

Pasientene som kommer på rehabiliteringsopphold på Hernes institutt, har ofte mye smerter, har vært lenge sykmeldt, og kjent på følelsen av å ikke strekke til. På instituttet ønsker de å snu på det.

SIDE 10

– Men hva er det du kan få til da? Vi vil løfte personen, i stedet for å bare påpeke alt som ikke fungerer.

THERESE OTTERLEI, FYSIOTERAPEUT, SIDE 12

Smånytt	4
Landet rundt	6
MIN HVERDAG: Forskning gir meg håp	8
TEMA: Arbeid	10
BURG: Familiesamling i Gurvika	16
TANKEGODS: Pårørende	20
HELSE: Syklet Norge på langs Medlemsnytt	22 26
TRENING: Møte med NRF-trenere	28
MAT: Fargerik og sunn mat	30
FORSKNINGSNYTT: EULAR-spesial	32
Forbundsleder har ordet	34
Forbundsnytt	35



Lærer av andre

Astrid Sundby lever med systemisk sklerose. Hun har vært aktiv i NRFs diagnosearbeid i 30 år. – Det startet tidlig. Jeg hadde jo mor i minne, og tenkte at hun burde hatt kontakt med andre. **SIDE 8**



Føler seg ikke syk

– Jeg hadde akkurat lært meg å gå, og plutselig begynte jeg å slepe meg bortover gulvet. Jeg måtte lære meg å gå to ganger, sier Liza (14). Nå er hun medisinfri, og i full fart sammen med de andre ungdommene på familiesamlingen til BURG. **SIDE 16**



Velger egne veier

Kristel Ohren og Mohamed Saidi holder seg i god fysisk form for å holde smerter og fatigue i sjakk. Til vanlig arrangerer de surfereiser til Marokko, men i sommer syklet de fra Nordkapp til Lindesnes på elsykkel. **SIDE 22**

MÅTTE LÆRE Å SLAPPE AV, FOR Å KUNNE JOBBE MER

Gry Loftet (48) hadde jobbet i helsesektoren hele livet, men ble sykmeldt grunnet smerter i rygg og hofter.

Gjennom arbeidsrettet rehabilitering på Hernes institutt, lærte hun at **avslapning i kombinasjon med trening, gav mindre smerter.**

TEKST: CAMILLA STABELL OG HEGE RISMOEN
FOTO: CAMILLA STABELL

Før utredningen, da smertene kom som verst, jobbet jeg i barnehage. Jeg hadde smerter i ryggen og i hoftene. Jeg kunne ikke stå og gå for lenge av gangen. Men å sitte stille for lenge, det gikk heller ikke, forteller Gry Loftet.

Senere skulle hun få vite at hun hadde aksial spondyloartritt, tidligere kalt Bekhterevs sykdom.

Hun ble sykmeldt fra jobben, og gikk etter hvert over på arbeidsavklaringspenger.

- Så du for deg at du ikke ville kunne jobbe mer?

- Nei, jeg er en rastløs sjel, så noe ville jeg gjort uansett. Men jeg skjønnte at jeg måtte ha en annen jobb, og i samarbeid med NAV ordnet jeg meg jobb på Elverum ungdomsskole.

Fastlegen foreslo å søke om rehabiliteringsopphold på Hernes instituttet i Elverum.

MÅL OM Å KOMME TILBAKE I JOBB

Hernes institutt er én av kun to institusjoner i Norge som driver ren arbeidsrettet rehabilitering.

- Historisk var det tømmerhoggerne som kom hit. Det manuelle skogsarbeidet var tungt, og de færreste >

Hernes institutt

→ Tilbyr arbeidsrettet rehabilitering under et 6 ukers opphold på institusjonen.

→ Tilbudet er for personer med kroniske muskel- og skjelett-smerter, med eller uten et arbeidsforhold.

→ De tar imot pasienter i yrkesaktiv alder fra hele landet.

→ Det er fastlegen, sykehus/specialist som henviser. Du må ha vært langtidssykmeldt eller ha lang sykehistorikk for å kunne søke.

Mer informasjon:
www.hernes-institutt.no

I JOBB. Gry Loftet klarte ikke lenger jobbe i barnehage grunnet smerter i rygg og hofter. Et rehabiliteringsopphold på Hernes institutt snudde om på det hele. - Nå ser jeg for meg at jeg kan stå i arbeid til jeg blir pensjonist. Det hadde jeg ikke trodd.



“Jeg har ofte så mange jern i ilden. Jeg fikk beskjed om at jeg måtte slappe av og lære meg å ta det med ro, og tenke på meg selv.”

GRY LOFTET, TIDLIGERE PASIENT PÅ HERNES INSTITUTE



●● Denne samtidigheten mellom det de fikser på seg selv mens de her, og det at de forbereder omverden på at man kommer hjem, er viktig. ●●

PER INGE ENGSTAD, HERNES INSTITUTT



TRYGGE PASIENTENE. Therese Otterlei er fysioterapeut og teamleder på Hernes institutt, mens Per Inge Engstad er personalsjef og attføringskonsulent. – Vi bruker kognitiv terapi til å ufarliggjøre plagene og trygge pasientene, samtidig som de får erfare i praksis at det er trygt å bruke kroppen, sier Otterlei.

unge tømmerne fikk opplæring i arbeidsteknikk. Hernes institutt var forut for sin tid, forteller personalsjef Per Inge Engstad. Institusjonen har snart 70-års jubileum.

Etter hvert som yrkene, og hvordan vi utfører dem, har endret seg i Norge, har også Hernes institutt tilpasset seg. Nå spesialiserer de seg på muskel- og skjelettplager.

Therese Otterlei er fysioterapeut og teamleder, og har jobbet på Hernes i 26 år.

– Folk som kommer hit har alt fra vond rygg til fibromyalgi og andre revmatiske diagnoser. Det de lærer her, er å fungere til tross for smertene, sier hun.

Hernes institutt ligger under spesialisthelsetje-

nesten, og det har ofte gått ett år uten arbeid, før man kommer dit. Pasientene kommer fra hele landet, og får et opphold på 6-8 uker.

Hernes-modellen inneholder fysisk trening og arbeidstrening. Det er også dialogbasert undervisning og samtaler.

– Det er vår egenutviklede modell. Vi bruker kognitiv terapi til å ufarliggjøre plagene og trygge pasientene, samtidig som de får erfare i praksis at det er trygt å bruke kroppen, sier Otterlei.

Kognitiv terapi handler blant annet om problemløsning og innsikt.

– Vi konsentrerer oss om det de mestrer, slik at de får gode mestringsopplevelser.

Helsevesenet er veldig problemorientert, forteller Otterlei, mens her spør vi heller:

– Men hva er det du kan få til da? Vi vil løfte personen, i stedet for å bare påpeke alt som ikke fungerer, og alt som er vondt og problematisk.

SMÅ JUSTERINGER ER NOK

Noe av det viktigste pasientene lærer på Hernes institutt, er å bli trygge på kroppen sin. I starten av oppholdet går alle pasientene gjennom det de kaller ryggskolen. Sammen med en liten gruppe får pasientene forklaring på hvordan kroppen fungerer, og de snakker sammen for å få innsikt i egen situasjon, og smertene de opplever.

– Kroppen må ha aktivitet. Den er skapt for å være

Arbeidsrettet rehabilitering

Arbeidsrettet rehabilitering er et tilbud for deg som har helseplager eller sosiale problemer. Du får veiledningssamtaler og individuelt tilpassede aktiviteter.

Tiltaket kan være aktuelt for deg som har nedsatt arbeidsevne på grunn av sykdom og/eller funksjonsnedsettelse og

- ikke har kommet inn i arbeidslivet
- står i fare for å falle ut av arbeidslivet
- har falt ut av arbeidslivet

NAV vurderer sammen med deg om du har behov for tiltaket. NAV gjør den endelige vurderingen om du får tiltaket. Hvis du er sykmeldt, skal NAV informere behandleren som sykmeldte deg.

Kilde: nav.no/arbeidsrettet-rehabilitering



PLEIE. Fysioterapeut Therese Otterlei demonstrerer hvordan man løfter et lite barn ned i en barnevogn. I dette rommet er det arbeidstrening for pleiesektoren, og i det ene hjørnet er det laget en liten barnehage.



MEKKE. På det mekaniske verkstedet er det alt fra store maskiner, til gressklippere og motorsykler. I dette rommet lærer man blant annet hvordan stå og bøye seg på best måte for den enkelte.



LØFTE. I pleiesektorrommet er det senger og alle mulige varianter av bæreseler og løfteutstyr som kan hjelpe deg å løfte enklere.

i bevegelse. Alle bevegelser vi har er naturlige, det er ikke noe som er farlig. Du må bare finne din måte å få det til å fungere på, forteller fysioterapeut Otterlei.

De fleste som kommer til Hernes institutt har fysiske yrker som belaster kroppen. Det kan være alt fra frisører, bakere, hjelpepleiere, snekkere og bilmekanikere. De senere årene har det også kommet pasienter som sitter mest på kontor.

Hver dag har pasientene en økt med arbeidstrening. De er delt opp i grupper etter hva de jobber med, for eksempel pleiesektoren eller mekanisk verksted.

- Det er ikke nødvendigvis avanserte teknikker pasientene trenger. Vi gjør det så enkelt som mulig, bare små justeringer i hvordan løfte, bøye seg og stå, sier Otterlei.

MÅTTE LÆRE Å SLAPPE AV

Gry Loftet forteller at dagen på Hernes har program fra klokken 8 til 3, for å gjenspeile en vanlig arbeidsdag. Dagen er delt inn i tre bolker.

- Du har arbeidstrening en gang om dagen, og en treningsøkt før og etter.

Treningen består i alt fra svømming, gå tur, sykle, ski, yoga, styrke eller halltrening.

- Det blir satt opp en ukeplan etter hva som passer deg og din kropp best. Jeg hadde stort sett bassentrening en gang om dagen.

Noe av det viktigste Loftet lærte, var å roe ned.

- Jeg har ofte så mange jern i ilden, og jeg har gått veldig inn i omsorgsrollen for barna og de rundt >

**Revmatikere
i Agder og Rogaland**

SOLVEIG OG LEIF HÆRUMS LEGAT

Legatet skal i desember 2023 dele ut midler. I følge vedtektene skal 20 prosent av midlene som utdeles fra legatet gå til revmatikere fra Agder og Rogaland.

Søknadsfristen for å søke om midler fra legatet er 9. november 2023.

Søknaden må skrives på eget søknadsskjema som fås ved å kontakte forretningsfører for legatet, advokat Birgitte Midgaard, postboks 122, 3791 Kragerø, tlf. 35989930.

NB! På skjemaet står det også hvilke vedlegg som må følge med søknaden.

**Søknadsskjema kan også lastes ned fra hjemmesiden
www.haerumslegat.no**



SNØSCOOTER. En av Gry Loftets interesser er motorsport, blant annet kjører hun mye snøscooter på hytta i Sverige om vinteren. – Jeg har aldri vært i så god form som etter at jeg begynte å kjøre snøscooter. Du får fjella og naturopplevelsen i tillegg. Foto: Privat.

Oversikt over rehabiliteringsinstitusjoner

På nettsidene til de fire ulike helseregionene i Norge, finner du oversikt over rehabiliteringsinstitusjonene i regionen.

- www.helse-sorost.no
- www.helse-midt.no
- www.helse-nord.no
- www.helse-vest.no

meg. Jeg fikk beskjed om at jeg måtte slappe av og lære meg å ta det med ro, og tenke på meg selv.

– I hva slags situasjoner fikk du beskjed om å roe ned?

– Det var i all form for trening. Jeg ville gjerne oppnå resultater, så jeg ga jernet. Fysioterapeutene gikk rundt med falkeblikk og sa; «Nå, Gry, må du passe på». Det var veldig bra. Jeg fikk faktisk bedre effekt av treningen.

– Hvordan vil du beskrive kroppen din etter oppholdet?

– Den var bedre rustet.

Noe av det viktigste hun lærte var små triks til bruk i hverdagen. For eksempel å ikke holde i gelenderet i trapper, eller legge en pute på gulvet og stå litt på den.

☞ Kroppen må ha aktivitet. Den er skapt for å være i bevegelse. Alle bevegelser vi har er naturlige, det er ikke noe som er farlig. Du må bare finne din måte å få det til å fungere på. ☞

THERESE OTTERLEI, FYSIOTERAPEUT HERNES INSTITUTT

– Balansen og kjernemuskulaturen er veldig viktig for oss med muskel- og skjelettplager.

– Hvordan er det å være i jobb for deg nå sammenlignet med før rehabiliteringen?

– Jeg har blitt flinkere til å ta vare på kroppen min. Jeg har faktisk ikke hatt noe sykefravær grunnet ryggen på de seks årene etter rehabiliteringsoppholdet.

– Nå ser jeg for meg at jeg kan stå i arbeid til jeg blir pensjonist. Det hadde jeg ikke trodd før instituttet. Det var nesten så jeg ga opp på grunn av smertene. Samme hva jeg gjorde og ikke gjorde, ble det ikke bedre. Mens nå har jeg stort sett smertefrie dager.

FORBEREDER DEG FOR TIDEN ETTER HERNES

I tillegg til å være personalsjef, er Engstad attføringskonsulent og hjelper pasientene med å forberede seg på tiden etter oppholdet på Hernes.

Hernes har et godt samarbeid med NAV. Under oppholdet har ofte pasientene møte med NAV, og ofte også arbeidsgiver, digitalt, mens veilederne fra Hernes sitter sammen med pasientene.

– De føler nok at de blir veldig godt kjent med oss, siden de er her så mange uker. Derfor forsøker vi å få til møter mens de er her.

De fleste pasientene som kommer til Hernes, har hatt et langt fravær fra jobb.

– Å være utenfor jobb gjør forskjellige ting med oss. Noen får psykiske plager av det og mange føler på skam og utenforskap. Psykisk helse er derfor også noe som er bakt inn i vår rehabilitering, sier Engstad.

Gjennom rehabiliteringsoppholdet er det mange status- og evalueringsmøter. Det er også et sluttmøte hvor det lages en plan for veien videre og hvilke tiltak som settes i gang.

– Denne samtidigheten mellom det de fikser på seg selv mens de her gjennom fysisk trening og arbeidstrening, og at de forbereder omverden på at man kommer hjem gjennom møter med NAV og arbeidsgiver, det er viktig, sier Engstad. •