

Kuratorsmottagning

Reumatologi



Hur kan en kurator hjälpa dig?

Du som har reumatisk sjukdom kan vända dig till oss för samtal, råd eller stöd. Samtalen kan handla om tankar, känslor och förhållningssätt som har samband med din sjukdom.

Du kan också diskutera frågor som rör arbete och studier samt få stöd i kontakten med försäkringskassa, arbetsförmedling och/eller socialkontor.



Du kan även få mer allmän information om samhällets resurser.

Målet för kuratorns arbete är att ge stöd och stärka dig som individ att hantera din situation. Vi kan erbjuda visst stöd till närstående.



Förhållningssätt

Att fundera över vad du själv kan påverka för att leva så meningsfullt som möjligt och vad du inte kan påverka och därför måste förhålla dig till är värdefullt. Om du till exempel har smärta och/eller trötthet är det lätt att denna begränsar vardagen mer eller mindre, varför det kan vara värt att fundera kring hur olika aktiviteter påverkar livet på kort och lång sikt.

Att undvika aktiviteter behöver inte alltid betyda att smärtan/tröttheten blir mindre.



Välbefinnande

För att må så bra som möjligt är det viktigt att du funderar kring vad livskvalitet är för dig.

Vad mår du bra av? Hur återhämtar du dig? Vad får du energi och kraft av?

Försök hitta dina möjligheter och fokusera på det som fungerar. Ibland behöver du välja bort något för att få tid till annat, att prioritera och sätta gränser.

Kommunikation

Berättar du för andra om hur du mår? Hur kan du skapa förståelse och undvika missförstånd?

Många gånger kan det vara bra att vara tydlig med hur du mår och eventuellt berätta vilken hjälp du behöver. Då blir det lättare för omgivningen att förstå och kunna vara till stöd på bästa sätt.

När någon blir sjuk berörs alla i familjen. Barn kan reagera på olika sätt. Det är viktigt att vuxna lyssnar till barns funderingar och ger anpassad information för att lindra oro och fantasier.



Information/kunskap

Det är viktigt att du har god kunskap om din diagnos, dels för att du ska kunna fatta bra beslut, dels för att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling. God kunskap kan också bidra till att du känner större trygghet.

Läkare och sjuksköterskor hos oss på verksamhet reumatologi svarar gärna på dina frågor.

Bra information finns också på vårdguiden 1177 och hos Reumatikerförbundet.



Verksamhet Reumatologi
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
www.sahlgrenska.se

Dokumentet är sammanställt av

**Reumatologen, Sahlgrenska
Universitetssjukhuset**

Version 2, 2023-09-12