

Patient Champions in JIGSAW-E

Anne Kristine, Norway

What are your experiences with osteoarthritis?

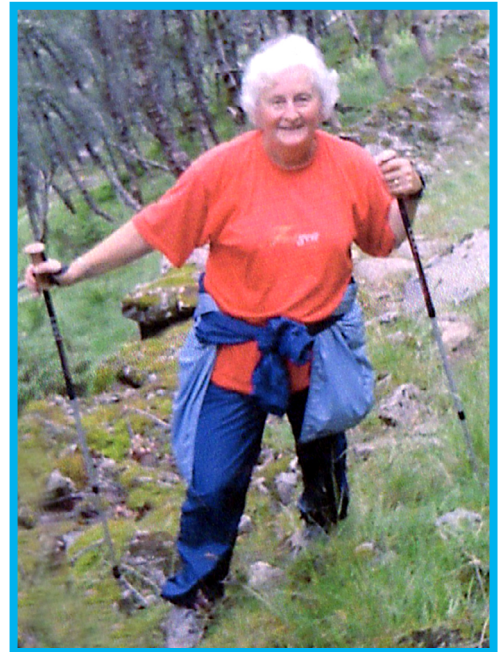
My name is Anne Kristine Gilje and I am 70 years old. I live in Stavanger (a town on the South-West coast of Norway) and I'm retired, after working as a social security officer for 49 years. I am married and have three grown-up children and four grandchildren.

In 2004 I visited my GP due to joint pain in one hip. Minor radiographic changes confirmed a diagnosis of hip osteoarthritis at an early stage. The GP recommended that I stayed fit, but I cannot remember the GP saying anything about physiotherapy or specific exercise programmes.

Time went and the pain increased. After 8 years I reconsulted with my GP due to increased hip pain. I could not sleep on my left hip at night and had started taking over the counter painkillers. I was referred to physiotherapy, but ignored the referral. This was because I didn't think physiotherapy would help my osteoarthritis and also because I did not want to take time off from work. Instead I kept myself active with occasional shorter or longer walks, rode a bike to work and took painkillers.

My hip pain got worse, and three years later, in 2015, I went back to my GP. I'd also developed knee pain. I asked my GP when it was time to be referred to an orthopaedic surgeon, and she asked me about my experiences with physiotherapy. After I shamefully admitted that I didn't go, the GP talked to me and convinced me to give it a try.

I then met Hilde Warhaug, a physiotherapist and started exercising. Hilde was an excellent coach and this was a big turning point for me. I now exercise on a regular basis twice a week and I have almost no pain anymore. I can sleep on my left side at night, take long walks and I do not need painkillers. The exercise programme has had a large impact on my health and I have stopped thinking about surgery.



What is your role as Patient Champion?

Hilde asked me if I was willing to participate in the Norwegian part of the JIGSAW-E and I accepted. I have attended a few Patient Panel meetings and I've met the clinicians and academics who like me, are part of the Community of Practice across Europe. In particular I have participated in the translation of the patient information from English to Norwegian. Additionally, I regularly attend Hilde's osteoarthritis patient education sessions as a patient representative and present my story. I then speak warmly about my positive experience of exercising and cheer on those who have just started to exercise.



Hva er dine erfaringer med artrose?

Jeg heter Anne Kristine Gilje, er 70 år og bor i Stavanger. Jeg er nå alderspensjonist etter å ha jobbet på trygdekontor/NAV i 49 år. Jeg er gift og har tre voksne barn og fire barnebarn.

I 2004 oppsøkte jeg legen min på grunn av smerter i en hofte. Røntgenbildene viste små artroseforandringer. Legen anbefalte meg å holde meg i form, men jeg kan ikke huske at legen sa noe om fysioterapi eller spesiell trening den gang.

Tiden og årene gikk, og hoftesmertene tiltok. Etter åtte år oppsøkte jeg legen igjen for de samme plagene. Nå var det blitt vanskelig å ligge på venstre side om natta, og jeg hadde begynt å ta paracet ved behov. Legen henviste meg til fysioterapi, men jeg neglisjerte henvisningen. Dette var fordi jeg hadde liten tiltro til at fysioterapi ville hjelpe i denne sammenhengen og fordi jeg så på det som et heft og at det ble et nederlag å skulle ta meg fri fra jobb. Jeg syntes at jeg holdt meg i god nok form ved å gå en del kortere og lengre turer og å sykle til og fra jobb. Jeg tok også paracet ved behov.

Tre år senere (2015) oppsøkte jeg legen min igjen på grunn av økte plager fra hoften, men også på grunn av oppståtte plager i et kne. Jeg kom til legen med et spørsmål om hvor lenge jeg skulle vente før det skulle søkes om vurdering for eventuell operasjon. Legen spurte meg om hvordan det hadde gått med fysioterapibehandlingen. Jeg måtte skamfull fortelle at jeg hadde neglisjert henvisningen. Legen forklarte meg da enda grundigere hvorfor hun mente at trening ville være bra og henviste meg på nytt. Da møtte jeg Hilde Warhaug (fysioterapeut) og satte i gang med å trene med Hilde som god veileder. Dette har vært et vendepunkt for meg. Jeg trener fremdeles to ganger hver uke og har nesten ikke smerter lengre. Jeg kan nå ligge på venstre side når jeg skal sove, gå lengre turer og jeg klarer meg uten medisiner. Treningen har vært avgjørende for min helse, og jeg har sluttet å tenke på operasjon.



Min erfaring som brukerrepresentant i JIGSAW-E

Hilde spurte meg om jeg kunne tenke meg å være med som brukerrepresentant i den norske delen av JIGSAW-E (Stavanger artroseprosjekt), og jeg takket ja til det. Jeg har deltatt på noen prosjektmøter og har bidratt under oversettelsen av pasientinformasjon fra engelsk til norsk. I tillegg bidrar jeg jevnlig som brukerrepresentant når Hilde har Artroseskole. Da forteller jeg min historie. Jeg snakker varmt om resultatet av trening for min del og heier på dem som nettopp har startet opp.

Anne Kristine

Stavanger, Norway



Health



west midlands
ACADEMIC HEALTH SCIENCE NETWORK

Keele
UNIVERSITY



ARTHRITIS
RESEARCH UK



CLAHRC
West Midlands

NHS
National Institute for
Health Research



UNIVERSIDADE DO ALGARVE



Diakonhjemmet
Hospital



Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam



UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK.DK



Leids Universitair
Medisch Centrum