

Sammanfattning

Sida 1-2 Informationsblad om Smärtmottagning

Sida 3-5 Informationsbrev om grupprehabilitering

Sida 6 Schema BAS grupp

Sida 7 Schema gruppbehandling

Sida 8 Översikt hemövningar

Smärtemottagningen på Angereds Närsjukhus

Smärtemottagningen behandlar och rehabiliterar vuxna patienter med långvariga smärttillstånd. Vi finns för dig som har utretts för din smärta och genomfört behandlingar och rehabilitering inom primärvården, men fortfarande upplever problem i vardagen. Vi erbjuder specialistbehandling under en begränsad tidsperiod.

Vi samarbetar med din ansvariga läkare som kan följa dig efter att din behandling avslutats hos oss. Därför önskar vi i en remiss från en vårdgivare, till exempel din vårdcentral.

Att leva med smärta

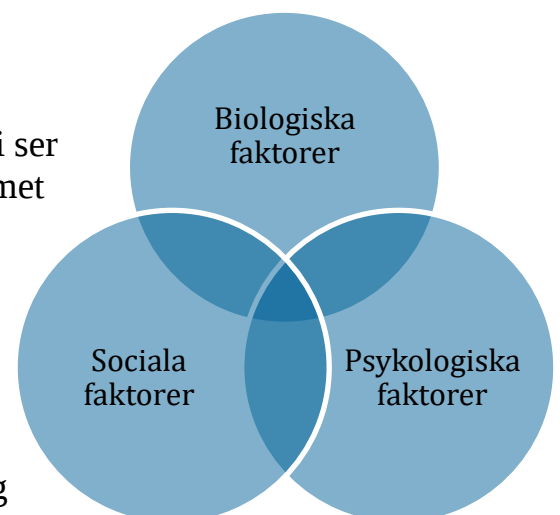
Långvarig smärta påverkar hur du mår. Den fysiska förmågan, det psykiska måendet, sömnen och sexlivet kan till exempel påverkas. Särskilt om du haft ont under en längre tid. Detta kan göra att du känner nedstämdhet och hopplöshet. Du kan också ha försämrad förmåga att klara av sysslor både hemma och på jobbet, vilket kan påverka dina relationer till anhöriga och arbetskamrater. Smärtan kan även skapa oro för att något är allvarligt fel.

Det är svårt att leva med smärta och det finns sällan enkla lösningar. Din behandling hos oss kan innebära viss smärtlindring men ofta handlar det om att hitta nya sätt att leva på.

Vår behandling och rehabilitering

Smärtan påverkas både av biologiska, sociala och psykologiska faktorer. Därför arbetar vi i team där vi ser alla delar i ditt liv och hur de påverkar smärtan. Teamet består av sjuksköterska, läkare, psykolog, fysioterapeut, arbetsterapeut och kurator.

Efter att vi har träffat dig för ett första samtal kan vi erbjuda dig ett rehabiliteringsprogram. Du får träffa en smärtläkare för att undersöka om smärtan går att lindra med hjälp av läkemedel. I så fall får du under en period prova läkemedel och kontinuerlig uppföljning med våra sjuksköterskor. Efter detta fortsätter du rehabiliteringen, antingen i grupp eller individuellt.



Grupprehabiliteringen består av en halvdagsrehabilitering 1-2 gånger i veckan under 9-10 veckor och innehåller olika teman. Till exempel kroppsmedvetandeträning, tankar, känslor, acceptans och balans i vardagen. Den individuell rehabilitering skräddarsys efter behov. Eftersom långvarig smärta även påverkar relationer erbjuder vi en närståendeträff och individuellt stöd för att öka förståelsen av långvarig smärta hos dina nära.

Den individuell rehabilitering består av ett planeringssamtal och en kortare individuell kontakt med de olika personalkategorierna som du har behov av att få hjälp av.

Rehabiliteringsprogrammet består av medicinska, fysiska och psykologiska delar. Programmet är baserat på ACT (Acceptance and Commitment Therapy) som är en inriktning inom KBT (Kognitiv Beteendeterapi). Denna typ av behandling fokuserar på att du får utmana dig själv i att prova nya beteenden som kan göra att du får en bättre kontroll över din livssituation och skapa mer mening i livet. Även om det inte tar bort smärtan kan det minska upplevelsen av att det gör ont.

Oavsett vilken typ av rehabilitering du får är det viktigt att du är motiverad till förändring. Vi kommer med kunskap och stöttning men det är du som gör det riktiga arbetet!

Du kan redan nu börja göra mer av sådant som du tycker är roligt och stimulerande. Det kan ofta lindra smärtan. Även om du skulle få mer ont av något du gör är det mycket sällan skadligt.

Läs om mottagningen på vår hemsida som du hittar på www.angeredsnarsjukhus.se

Lästips

Är du intresserad av terapiformen ACT och hur den kan användas vid långvarig smärta? Läs boken "Att leva med långvarig smärta: ACT som livsstrategi" av Rickard Wicksell

Smärtrehabilitering på Angereds Närsjukhus!

Du är uppsatt på väntelista för smärtrehabilitering. Syftet med smärtrehabilitering är en ökad funktion och livskvalitet, trots närvaro av långvarig smärta. Det är alltså inte smärtlindring som är det primära målet med rehabiliteringen.

Förbered dig genom att tänka igenom vad i vardagen som är betydelsefullt för dig och vad du vill förändra. Kanske handlar det om att få till en fungerande dagsplanering, börja med någon fysisk aktivitet eller ta upp sociala kontakter? Fundera också över vilka mål du har kring arbete och/eller studier. Tillsammans med teamet kommer du att utveckla en individuell rehabiliteringsplan, där du formulerar egna mål som kommer att vara en utgångspunkt i din fortsatta rehabilitering.

Upplägg och innehåll

Smärtrehabiliteringen kommer att pågå två heldagar per vecka under nio veckor i en grupp med 10 patienter. Varje tillfälle är tre timmar på smärtmottagningen och övrig tid tillägnas hemuppgifter. Hemuppgifterna ingår för att du ska träna på dina nya färdigheter och reflektera över hur du kan använda dina nya erfarenheter i din vardag.

Varje tillfälle innehåller ett pass med fysisk aktivitet där vi i grupp kommer arbeta med bland annat kroppsmedvetandeträning, medveten närvaro avspänning, samt fysisk aktivering.

Närvaro på alla tillfällen är obligatoriskt då innehållet i de olika tillfällena hänger ihop och bygger på varandra. Det är av stor betydelse att du närvarar och medverkar aktivt för att få bästa resultat av din rehabilitering, det är bara du som kan göra en förändring. I teamet ingår psykolog, kurator, fysioterapeut, arbetsterapeut, sjuksköterska och läkare. Teamets uppgift är att bidra till att ge dig färdigheter för att du själv ska kunna genomföra förändringar.

Under rehabiliteringsveckorna kommer du att reflektera över din nuvarande vardagssituation och över dina vardagsaktiviteter. Teman kommer att finnas som utgångspunkt vid de olika tillfällena som exempelvis värderad riktning, tankar och känslor, smärtläskologi, levnadsvanor, sömn, ergonomi, arbetsliv och balans över dagen. Dessa teman kommer ligga till grund för gruppdiskussioner under tillfällena. Under rehabiliteringen igår också individuella möten med smärtläkare och kontaktperson.

En eftermiddag under dessa veckor kommer vi att bjuda in till närståendeträff där du kan bjuda in dina närstående. Under detta tillfälle kommer det hållas en kortare föreläsning i smärtläskologi som förklarar smärtans uppkomst, en beskrivning av rehabiliteringen. Tid kommer att ges för dig och dina närstående att samtala, diskutera och ställa frågor.

Efter avslutad grupprehabilitering får du en tid för ett individuellt avslut. Då finns det möjlighet att bjuda in andra gäster som till exempel, primärvårdsläkare, arbetsgivare, arbetsförmedling, försäkringskassa eller andra berörda.

Förebyggande sjukskrivning

Under rehabiliteringsveckorna, har du möjlighet att ansöka om förebyggande sjukpenning genom Försäkringskassan. Detta gäller inte om du redan har en pågående sjukskrivning på heltid. Det gäller delvis om du har en sjukskrivning på deltid. Förebyggande sjukpenning kan du få om du avstår arbete om minst 1/4 av din schemalagda arbetstid den dagen du deltar i behandling eller rehabilitering.

Detta innebär att du inte kan få förebyggande sjukpenning på helger eftersom rehabiliteringsprogrammet inte pågår över helg. Du kan inte heller få förebyggande sjukpenning för icke schemalagda arbetsdagar dagar måndag – fredag eftersom du då inte avstår arbete för att delta i rehabiliteringsprogrammet. Om du arbetar kvällar/nätter måndag – fredag kan du i vissa fall få förebyggande sjukpenning dessa dagar. Du behöver då kontakta din handläggare/kundtjänst på Försäkringskassan för diskussion kring detta.

Du måste vända dig till din vårdcentral för att få hjälp med att söka förebyggande sjukpenning, detta är inget vi gör på Smärtmottagningen. Du kommer att få ett underlag att ta med dig till din vårdcentral när du bokats in för rehabilitering.

Bokning

Ungefär 10 veckor innan rehabiliteringen börjar kontaktar vi dig för att erbjuda dig en plats. I första hand kontaktar vi dig via telefon eller sms. Det är viktigt att vi har aktuell kontaktinformation så att vi kan nå dig. Meddela oss om du byter telefonnummer.

Har du inte möjlighet att delta får du stå kvar på väntelista för att erbjudas plats till nästa omgång. Du får som mest två erbjudanden, därefter är du välkommen med ny remiss vid behov.

När du tackat ja till rehabiliteringen får du en kallelse med tider samt mer information.

Har du fler frågor är du välkommen att höra av dig till oss.

Smärtmottagningen
031-3326903

Schema

Smärtrehabilitering i grupp Angereds Närsjukhus

13:30	Uppstart
	Medveten närvaro
	Tema
14:45	Paus
15:00	Kroppsmedvetandeträning/fysisk aktivitet
16:00	Avslut

v. 40 5 okt	Introduktion och smärtfysiologi Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v.41 12 okt	Levnadsvanor Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v. 42 19 okt	Sömn Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v. 43 26 okt	Stress Aktivitet
v. 44 2 nov	Göra på ett nytt sätt Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v.45 9 nov	Tankar-Känslor-beteende i en aktivitet Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v. 46 16 nov	Acceptans Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v. 47 23 nov	Basal kroppskännedom i aktivitet Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v. 48 30 nov	Problemlösning i vardagen Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
v. 49 7 dec	Avslutning och sammanfattning Kroppsmedvetandeträning - fysisk aktivitet
	Individuellt med kontaktperson

Telefonnummer till Smärtmottagningen 031- 332 69 03

Telefonnummer vid sen ankomst 0700 - 81 68 37 (från kl 13:00)

Smärtrehabilitering i grupp - Angereds Närsjukhus

13:00	Uppstart
	Medveten närvaro
	Tema
	Paus
	Kroppsmedvetandeträning/fysisk aktivitet
16:00	Avslut

Vecka 43	Måndag 25 oktober	Introduktion Kroppsmedvetandeträning	Onsdag 27 oktober	Levnadsvanor Kroppsmedvetandeträning
Vecka 44	Måndag 1 november	Målsättning Kroppsmedvetandeträning	Onsdag 3 november	Smärtfysiologi Läkemedel
Vecka 45	Måndag 8 november	Tankar-känslor-beteende Kroppsmedvetandeträning	Onsdag 10 november	Tankar-känslor-beteende i aktivitet Fysisk träning
Vecka 46	Måndag 15 november	Individuella samtal med kontaktperson <i>-inget grupptillfälle</i>	Onsdag 17 november	Sömn Vilopositioner & hjälpmedel
Vecka 47	Måndag 22 november	Distans till tankar och känslor Fysisk träning	Onsdag 24 november	Vardagsmönster Kroppsmedvetandeträning Fysisk träning
Vecka 48	Måndag 29 november	Acceptans och distans till tankar och känslor Kroppsmedvetandeträning	Onsdag 1 december	Arbete-Krav-Återhämtning Kroppsmedvetandeträning
Vecka 49	Måndag 6 december	Balans i vardagen Fysisk träning	Onsdag 8 december	Beteendeförändring Fysisk träning
Vecka 50	Måndag 13 december	Problemlösning i vardagen Fysisk träning	Onsdag 15 december	BK i aktivitet Kroppsmedvetandeträning Fysisk träning
Vecka 51	Måndag 20 december	Avslut och sammanfattning	Onsdag 22 december	Avslutsamtal med kontaktperson <i>-inget grupptillfälle</i>

Det kan tillkomma individuella besök på mottagningen utöver det fasta schemat.

Ansvarig personal: Arbetsterapeut, Fysioterapeut, Kurator, Läkare, Psykolog och Sjuksköterska

Telefonnummer till Smärtmottagningen 031-332 69 03

Telefonnummer vid sen ankomst 0700-81 68 37

(30 min innan grupptillfälle)

Översikt uppföljning hemövningar

Nedan ser du de datum då vi följer upp och diskuterar hemövningar som du reflekterat över och tränat på hemma.

Vecka 43	Måndag 25 oktober		Onsdag 27 oktober	
Vecka 44	Måndag 1 november	1. LIVSVÄRDEN MINDFULNESS - löpande	Onsdag 3 november	Frågor till smärtläkaren
Vecka 45	Måndag 8 november		Onsdag 10 november	
Vecka 46	Måndag 15 november	Förbered din rehabplan inför samtal med kontaktperson	Onsdag 17 november	2. AKTIVITETSDAGBOK
Vecka 47	Måndag 22 november	3. SORK - öva på ett nytt beteende	Onsdag 24 november	
Vecka 48	Måndag 29 november	4. SKAPA DISTANS TILL TANKAR OCH KÄNSLOR	Onsdag 1 december	
Vecka 49	Måndag 6 december		Onsdag 8 december	5. SORK - öva på ett nytt beteende
Vecka 50	Måndag 13 december		Onsdag 15 december	
Vecka 51	Måndag 20 december		Onsdag 22 december	