

Smärtrehabilitering Region Blekinge, Karlshamn/Karlskrona

Internationellt och nationellt finns enighet kring att patienter som har en långvarig smärtproblematik (mer än 3-6 månader) är i behov av multimodala rehabiliteringsinsatser. Dessa ska vara teambaserade med ett interdisciplinärt arbetssätt (med representanter för olika discipliner med samma grundsyn och målsättning). På Rehabiliteringskliniken finns Smärtrehabilitering i Karlshamn och i Karlskrona. Teamen innefattar läkare, sjuksköterska, arbetsterapeut, sjukgymnast, kurator, psykoterapeut, undersköterska och medicinsk sekreterare. Vi arbetar utifrån Kognitiv Beteendeterapi (KBT) samt Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Målgruppen för oss på Smärtrehab är patienter med långvarig icke malign smärta som utvecklats eller riskerar att utveckla ett tillstånd som innebär att smärtan till stor del styr patientens livsföring. Många patienter har varit hos flera olika vårdgivare, utan att man har funnit någon förklaring till smärttillståndet. Vi utgår från att såväl biologiska, psykologiska, sociala som existentiella faktorer i olika grad samverkar vid uppkomsten som vidmakthåller ett långvarigt smärttillstånd.

Vår människosyn präglas av respekt för individen och vår utgångspunkt är att de flesta patienterna är kapabla att själva ta ansvar för sin situation och att göra självständiga val. Denna människosyn genomsyrar såväl vårt förhållningssätt till patienterna, som för innehållet på Smärtrehab. Våra behandlingsinsatser är inriktade mot att patienter får verktyg för att kunna få hjälp till självhjälp, kunna hantera sin smärta och sin livssituation.

Remisser tas emot från externa och interna remittenter, främst primärvården. Patienter med långvarig smärta skall först genomgå en noggrann medicinsk utredning i primärvården, vid behov även till exempel ortoped eller reumatolog, för att behandla eventuellt bakomliggande sjukdom. Om remissen accepteras får patienten kallelse till ett informationsmöte eller besked om eventuell tid för enbart läkarbesök eller begränsat teambesök. Vid remissretur ges förklaring till retur och eventuellt förslag till medicinska åtgärder till remittenten.

Vid en teambedömning träffar patienten läkare, sjuksköterska, arbetsterapeut, sjukgymnast och kurator. De informerar sig om patientens tidigare sjukvårdskontakter och behandlingar. Som grund för utredningen finns även patientifyllt frågeformulär, Nationellt Register över Smärtrehabilitering (NRS), samt valida och reliabla

självskattningsinstrument. Utredningen syftar till en medicinsk- och funktionsinriktad smärtanalys samt en kartläggning av smärtans konsekvenser fysiskt, socialt, psykologiskt och arbets-/studiemässigt.

Teamet sammanfattar sin bedömning och tar beslut om vidare hantering vid en gemensam konferens. Om patienten erbjuds rehabilitering utses en kontaktperson som tillsammans med patient och eventuellt närstående skriver en individuell rehabiliteringsplan för fortsatta insatser som, behandling, rehabilitering och/eller egen smärthantering. Stor hänsyn tas till patientens egna mål, behov och intressen. Det kan också vara insatser som ges inför en smärthanteringskurs, eller efter avslutad kurs beroende på det individuella behovet.

Smärthanteringskurser:

Vi vänder oss till patienter med långvarig icke malign smärta med höga aktivitets- och delaktighets mål. Ofta handlar det om att komma tillbaka till någon form av arbete/aktivitet. Smärtrehabilitering syftar till en beteendeförändring som förutsätter att patienten är motiverad och villig att utmana sig själv. Rehabiliteringen innefattar även hemuppgifter vilket det behöver finnas tid och ork för. Vi förutsätter att patienten är aktiv i sin rehabilitering.

Smärthanteringskursen syftar till att ge deltagarna verktyg som ska leda till förändrat beteende för att bättre hantera smärtupplevelsen och på så vis ökad livskvalité. Teamet arbetar med KBT och ACT där Livskompassen är ett verktyg som ingår för att stödja patienten att hitta sin egen värderade riktning och följa denna. Vi varvar kursdagarna med föreläsningar, träning och olika praktiska moment. Föreläsningarna handlar bla om smärtfysiologi, stress, sömn, läkemedel, levnadsvanors betydelse, aktivitetsbalans. Praktisk tillämpning av Basal kroppskännedom, fysisk träning, avspänning, ergonomi, mindfulness mm.

Närstående erbjuds delta under ett tillfälle i form av en närståendedag.

Kursverksamheten är upplagd lite olika på enheterna med två varianter av kurs. Vi har en kurs som varar 7-8 veckor med två heldagar mellan kl.9.00-15.00 samt en kurs som varar under 12 veckor med en kursdag/vecka. Utöver detta har patienten individuella tider hos behandlarna samt hemuppgifter. Grupperna består av 8 deltagare. Efter avslutad rehabilitering erbjuds patienten bjuda in arbetsgivare, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan mm för en diskussion gällande

framtida planering. Vi har även gruppuppföljning efter 3 månader samt efter 6 månader. Då vi är med i NRS så sker även en brevuppföljning 1 år efter avslutad rehabilitering.

Vi kan erbjuda viss individuell behandling i mindre omfattning för patienter som av olika skäl inte kan genomföra ett helt program.

Under pandemin har upplägget sett lite olika ut. Det har varvats digitala möten, inspelade föreläsningar samt deltagande på plats i mindre grupper. Vilka delar av dessa vi kommer att behålla vet vi inte idag utan det får framtiden utvisa.

Välkommen till oss på Smärtrehab i Blekinge!