

Information om Rehabprogram smärta , MMR2 Kognitiva Teamet Rehab

Information till patient inför deltagande:

Tillsammans med din behandlingsansvariga fysioterapeut och psykolog formuleras dina fokusområden/övergripande mål och du får en skriftlig rehabplan för hur programmet kommer att se ut

Rehabiliteringsprogrammet pågår under ca sexton veckor och innehåller framförallt gruppträffar men även individuella besök med psykolog respektive fysioterapeut samt individuella besök hos läkaren. Vid första läkarbesöket ser vår läkare över behov av sjukskrivning eller förebyggande sjukskrivning. Läkaren kommer dessutom att medverka vid några gruppträffar.

En bit in i programmet träffar du rehabcoach./arbetsterapeut vid några individuella tillfällen. För att möjliggöra till en hållbar arbetsåtergång erbjuds din arbetsgivare och/eller Försäkringskassan/arbetsförmedlare att delta vid ett rehabmöte på mottagningen.

Det ingår även gruppträffar tillsammans med rehabcoachen med fokus på arbetsåtergång, ergonomi och aktivitetsbalans.

Under hela rehabprogrammet ingår hemövningar mellan tillfällena på mottagningen för att fördjupa självkännet och underlätta att komma igång med beteendeförändringar.

De sista veckorna övergår gruppträffar med fysioterapeut och psykolog till deltagande i medicinsk yoga och mindfulness.

Vid några tillfällen under rehabprogrammet ses du tillsammans med hela behandlingsteamet och följer upp hur rehab fortlöper.

Inför avslut reflekterar du tillsammans med de andra gruppdeltagarna vilka strategier som är viktiga för att vidmakthålla uppnådda förändringar.

Tre månader efter avslut har du en återträff med gruppen och en av dina behandlare

Övrigt:

De flesta patienter kan följa detta program men det finns alternativ med individuellt rehabprogram som kan vara 1) digitalt för den som inte har möjlighet att delta fysiskt eller 2) utifrån individuellt fysiskt upplägg och i de fall gruppformatet ej fungerar t ex pga tolkbehov.

Dessa program är ca fjorton veckor