

Välkommen till hanteringsprogram för personer med långvarig smärta

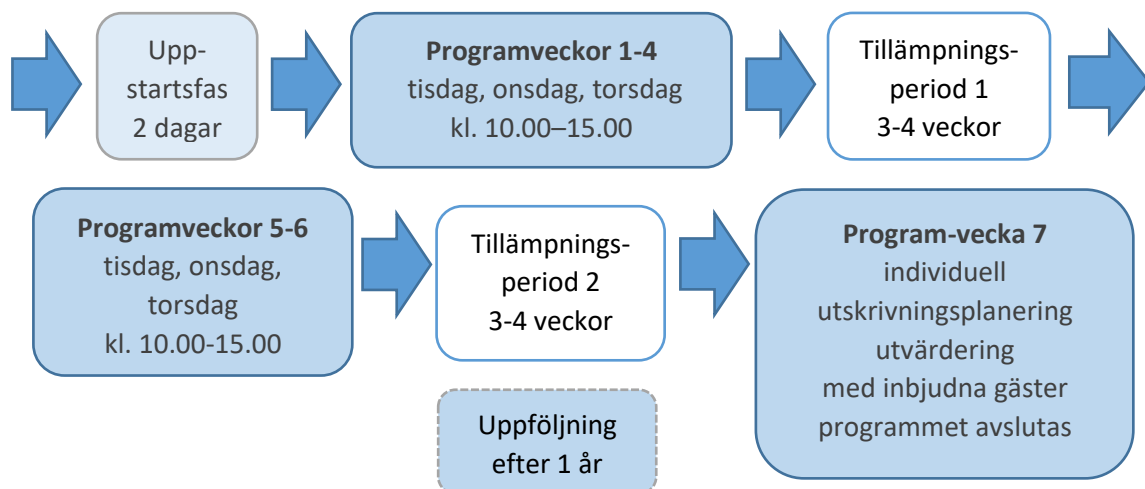
Du är en av 40 personer som har anmälts till ett av smärtrehabiliteringens fyra årliga hanteringsprogram. I varje program deltar ca 10 personer där samtliga har hinder på grund av långvarig smärta. Att delta i ett hanteringsprogram innebär ett egenansvar. Det innebär bland annat att vara närvarande även då du har mer smärta. Vi ser att det har betydelse för resultatet av genomgången program. Att du är erbjuden ett hanteringsprogram betyder att du har bedömts ha möjlighet och har resurser till att delta samt att du är redo för att arbeta med förändringar.

Hanteringsprogrammets upplägg.

Programmet börjar med en uppstart, där du under två dagar träffar 6 olika yrkeskategorier. Du kommer då att påbörja arbetet med att identifiera vilka konsekvenser som du har fått på grund av smärtan. Du får stöd i att identifiera vad du har för resurser och vad du har för hinder i ditt vardagsliv. Vid programstarten kommer en kontaktperson att utses till dig. Kontaktpersonen kommer att stödja dig under programmet och är med dig när du ska formulera din handlingsplan. Det kan också finnas hinder i ditt eget omhändertagande som du behöver få verktyg i att återuppta. Du kan ha behov av att träna på strategier för att få ett hållbart arbetsliv alternativt få stöd i att komma tillbaka i arbete eller studier. Fundera gärna över vilken förändring som skulle betyda mycket för dig?

Programmet har totalt 15 veckor. Av dessa är 7 veckor schemalagda tisdag, onsdag och torsdag mellan kl. 10.00 och 15.00 med ett lunchuppehåll på 60 min. Det finns perioder mellan programveckorna som kallas tillämpning. Tillämpningsperioderna är till för att du i din vardagssituation ska tillämpa och öva på de förändringar som du angett i din handlingsplan. I programvecka 7 avslutas hanteringsprogrammet med ett individuellt utskrivningsmöte. Du ska i god tid bjuda in de personer som har betydelse för din fortsatta planering, till exempel arbetsgivare, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

Översikt över hanteringsprogrammets upplägg, ett detaljerat schema delas ut vid programstart.



Närståendedag

Långvarig smärta påverkar dig som individ men även de personer som finns nära dig i din vardag. För att dina nära ska få en inblick i och för att förstå, behöver de vara delaktiga i din förändringsprocess. Du förväntas bjuda in dina närmaste under en eftermiddag i programvecka 4. Barn 6 – 13 år är varmt välkomna. De deltar i en anpassad information och aktivitet. Barn över 14 år deltar i vuxengruppen.

Fokus i rehabiliteringen

Långvarig smärta påverkar livet på flera sätt och många upplever att stora och negativa konsekvenser följer i smärtans spår. Att ha svåra, obehagliga tankar och känslor är en vanlig och naturlig konsekvens av de begränsningar i livet som kan uppstå när man lever med långvarig smärta.

Fokus i hanteringsprogrammet är att du till skillnad från att bara "överleva" dag för dag, på lång sikt kan uppnå en förbättrad livskvalitet även om smärtan blivit en del av livet.

En långsiktig planering för ett hållbart arbetsliv alternativt att få förmåga att påbörja en utbildning eller på annat sätt återkomma till arbetslivet är ett av huvudmålen för hanteringsprogrammet

Fokus i rehabiliteringen vilar alltså inte på att bli av med smärtan utan på att hantera smärtan och dess konsekvenser. Vi kommer att uppmärksamma och ta fasta på det som fungerar för dig och som kan hjälpa dig att göra det som du önskar kunna göra.

Att delta i hanteringsprogrammet kan ibland på kort sikt öka smärta, trötthet och jobbiga känslor. Vi har förståelse för att det är svårt ibland, men att ändå vara närvarande i gruppen kan vara av stort värde för dig. Vi vill även se dig en "dålig dag"! Det är särskilt då som vi kan stödja dig och se vad du kan behöva för strategier då det är som kämpigast. Kom ihåg, syftet är att du får lära dig att använda strategier/verktyg för att leva bättre med smärta.

Vi på smärtrehabiliteringen arbetar i team, för att innehållet i programmet ska bli givande för våra deltagare. Om du har tvivel, önskemål, funderingar eller kritik så är du alltid varmt välkommen att prata med någon i personalen. Dina åsikter välkomnas och är viktiga för vårt arbete.

Vilka uppgifter har de olika yrkeskategorierna i hanteringsprogrammet?

Samtliga teammedlemmar är utbildade i ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

- **Sjuksköterska:**

Träffar patienterna både i grupp och individuellt. Sköter bland annat uppföljning av läkemedelsbehandling. Fokus under hanteringsprogrammet är hälsa och levnadsvanor. Upplevelse av en god hälsa präglas utifrån flera dimensioner av mående. En god hälsa kan ge dig en handlingsfrihet till att prioritera, ta egna självständiga beslut och därmed bestämma över dig själv. Att bli mer medveten om vad du själv kan göra för att må bättre stärker din motståndskraft ger dig energi och minskar de konsekvenser som smärtan kan ge dig.

- **Läkare:**

Träffar deltagaren vid några tillfällen under programmet. I grupp vid genomgång av långvarig smärta, läkemedel vid smärta och försäkringssystemet. Individuellt vid programstart och inför utskrivningsmötet. Läkaren utfärdar intyg för förebyggande sjukskrivning inför programmet och håller i sjukskrivning under programmet när det behövs. Läkaren kan se över och ge råd om aktuell medicinering och medicinska frågor. Läkaren leder utskrivningsmötet och har kontakt med arbetsgivare, Arbetsförmedling och Försäkringskassa när det behövs och rapporterar över till läkare på vårdcentralen när programmet avslutas.

- **Psykolog:**

I programmet arbetar psykologen med förhållningssätt till tankar och känslor och att kunna ta olika perspektiv. Du kommer att definiera vad som är viktigt i ditt liv och hur du kan sträva att leva utifrån den viljan. Fokus är på det som faktiskt fungerar och som finns inom räckhåll för dig. Hälsa skapas i vardagen genom dina handlingar. Genom att träna att vara öppen, medveten och aktiv även i närvaro av symtom, obehag eller andra svårigheter ökar din allmänna motståndskraft. Specifikt och upprepat kommer du lägga din energi på att närma dig det du vill. Sömnstärkande livsstil, naturens hälsoeffekter, kommunikation, identitet och vad som motiverar dig ingår. Även hur vi kan ta hjälp av både acceptans- och förändringsprocesser.

- **Arbetsterapeut:**

Fokus på att utföra betydelsefulla aktiviteter i vardagen. Det kan handla om att få en ökad medvetenhet om det egna aktivitetsmönstret och att ta bort hinder och öka stöttande faktorer i relation till aktivitet, arbete och studier. Vid behov kan det bli aktuellt med arbetsplatsbesök. Du kommer även få prova att uttrycka dig genom kreativa aktiviteter.

- **Fysioterapeut:**

Tillsammans med fysioterapeut tränar deltagaren tillit till att belasta kroppen, att kunna använda sin kropp och vara aktiv i vardagen. Målet är att optimera fysisk aktivitet utifrån patientens värderade riktning att få ökad medvetenhet och flexibilitet runt hållnings- och rörelsemönster. Deltagaren arbetar även med att öka sin fysiska funktion och konditionsförmåga.
- **Kurator:**

träffar patienterna vid ett flertal gruppmoment. Kuratorn fokuserar på patientens psykosociala situation och hur dennes liv fungerar i relationer, arbete o försäkringsfrågor. Som en del i att stärka patientens självomhändertagande ges även möjlighet att prova Medveten närvaro. Möjlighet finns att boka enskilda stödsamtal i tillämpningsperioderna.

Praktisk information, råd och tips.

När börjar hanteringsprogrammet

När teamutredningen är klar, det vill säga när du har träffat sex olika yrkeskategorier och haft ett återbesök. Det kan också vara så att du har behövt individuella insatser under en tid och efter ett återbesök har ett hanteringsprogram rekommenderats. Du anmäls då till ett program och därefter kallas du till ett informationsamtal hos en sjuksköterska.

Frånvaro

Förbered dig själv, familjen och arbetet genom att göra en plan för hur du ska göra det möjligt att komma alla dagar. Även på dagar då du har mer smärta, det är dåligt väglag eller att barnen är sjuka. Blir du sjuk av annan orsak eller får något annat förhinder kontaktar du vår sekreterare alternativt sjuksköterska telefonnummer och telefontider ser du längst ner på sidan. Om du inte får något svar ber vi dig tala in meddelande, alternativt ta kontakt via mina vårdkontakter 1177.

Förebyggande sjukskrivning

Under uppstartsdagarna, programveckorna och på uppföljningsdagen, har du möjlighet att ansöka om förebyggande sjukpenning genom Försäkringskassan. Detta gäller om du arbetar hel-eller deltid. Det gäller inte dig som är sjukskriven 100 %. Förebyggande sjukpenning kan du få om du avstår arbete minst 25 % av din schemalagda arbetstid dagen du deltar i behandling eller rehabilitering. Förebyggande sjukpenning ersätter endast de timmar du avstår schemalagt arbete för att delta hanteringsprogrammet inklusive restid tur och retur.

2021-10-27

Hässleholms sjukhus

Smärtmottagning rehabilitering



Om du arbetar kväll samma dag som programmet eller är schemalagd på natten innan program, kan du i vissa fall få förebyggande sjukpenning för dessa arbetspass. Du behöver i så fall kontakta din handläggare/kundtjänst på Försäkringskassan för diskussion kring detta. Omfattningen av den eventuella förebyggande sjukskrivningen beslutas av Försäkringskassan. Inför ansökan om förebyggande sjukpenning skriver läkaren i programmet ett läkarutlåtande som beskriver rehabiliteringen i programmet. Läkarutlåtandet är en förutsättning för att kunna ansöka om förebyggande sjukpenning. Se även Försäkringskassans hemsida www.forsakringskassan.se eller ring kundcenter 0771-52 45 24 för mer information.

Exempel då du **inte** kan få ersättning med förebyggande sjukpenning:

- Helger då du har schemalagt arbete under programperioden
- Tillämpningsdagar och under tillämpningsveckorna, då du förväntas vara på din arbetsplats
- De dagar du inte avstår från arbete för att delta i hanteringsprogrammet alltså de programdagar måndag-fredag där du har dina ordinarie schemalagda arbetsdagar

Resor

Sjukresor och ersättningsnivåer ansvarar Skånetrafiken för. Se deras hemsida, www.skanetrafiken.se eller ring 0771-77 80 90 för mer information. Om du behöver sjukreseintyg ta kontakt med oss.

Postadress: Box 351, 281 25 Hässleholm

Organisationsnummer: 232100-0255

Besöksadress: Skytteliden 18

Tfn sjuksköterska: 0451-29 65 31 alt 296159 Telefontid: Mån-fre 10:30-12:00

Tfn sekreterare: 0451-29 87 64 mån, ons-fred 8.30-10, 13-14, tisdag 8-8.30

www.skane.se

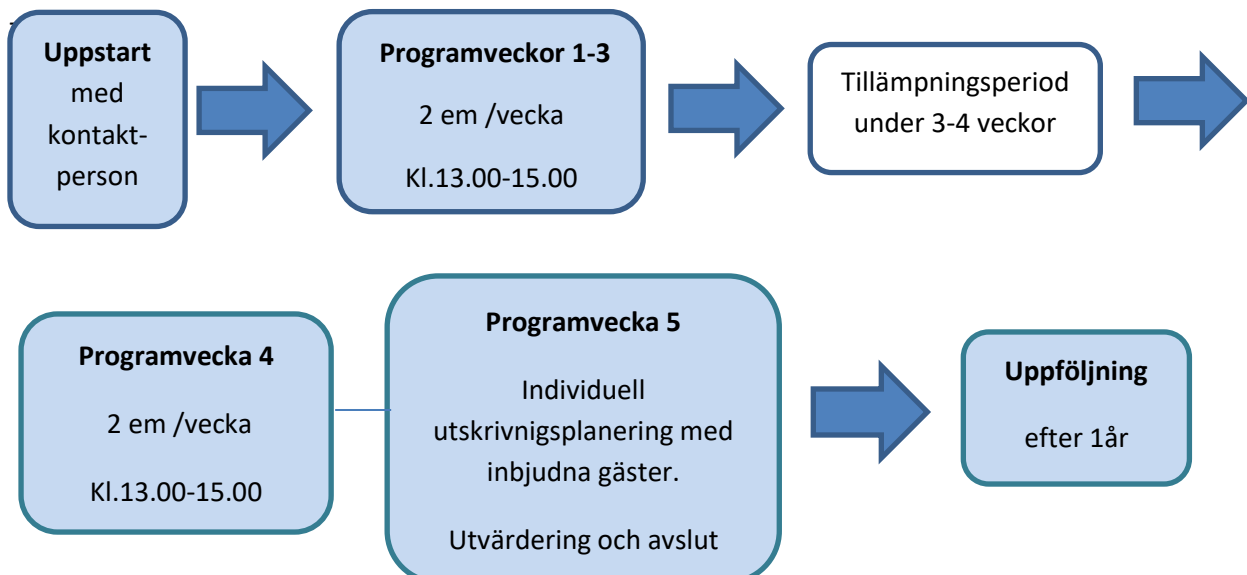
Smärtmottagning rehabilitering

Årligen erbjuds 16 personer, max 4 personer i varje program, att delta i ett lågintensivt hanteringsprogram. Det lågintensiva hanteringsprogrammet totala längd är ca 9 veckor och riktar sig till personer som av någon anledning har svårare för att delta i det stora programmet som är på 15 veckor. Orsak till begränsad förmåga kan bero på medicinska, psykologiska och/eller sociala faktorer. Det är också möjligt att anpassa lilla hanteringsprogrammet utifrån den aktuella patientgruppen som planeras att gå i programmet just då.

Programmet har 5 schemalagda veckor fördelade på 2 eftermiddagar/vecka mellan kl. 13.00-15.00. Under programmet kommer du att ha stöd av en kontaktperson. Programmet inleds med ett möte med kontaktpersonen så kallat uppstartstillfälle. Du kommer då att påbörja arbetet med att identifiera vilka konsekvenser som du fått p.g.a. smärtan men också identifiera de hjälpsamma resurser du kan ha och som vad som kan vara viktigt för dig framöver. Under programmet finns en period mellan programveckorna som kallas tillämpning. Denna period är till för att du i din vardagssituation ska tillämpa och öva på de förändringar som du angett i din handlingsplan.

Kontaktpersonen kommer att stödja dig under programmet och är med som stöd när du ska formulera din handlingsplan.

I program vecka 5 avslutas hanteringsprogrammet med ett individuellt utskrivningsmöte. Ett tillfälle då du kan bjuda in de personer som har betydelse för den fortsatta planeringen för dig till exempel försäkringskassa och arbetsförmedling ev arbetsgivare.



Smärtmottagning rehabilitering

Närståendedag

Långvarig smärta påverkar dig som individ men även de personer som finns nära dig din vardag. För att dina nära ska få en inblick i och för att förstå, behöver det vara delaktiga i din förändringsprocess. Det förväntas bjuda in dina närmaste under en eftermiddag i program vecka 4. Barn 6–13 år är varmt välkomna, det deltar med en anpassad information och aktivitet. Barn över 14 och deltar i vuxen kroppen.

Fokus i rehabiliteringen

Långvarig smärta påverkar livet på flera sätt och många upplever att stora och negativa konsekvenser följer i smärta spår. Att ha svåra, obehagliga tankar och känslor är vanlig och naturlig konsekvens av de begränsningar i livet som kan uppstå när man lever med långvarig smärta.

Fokus i hanteringsprogrammet är att till skillnad från att bara "överleva" dag för dag är att på lång sikt uppnå en förbättrad livskvalitet även om smärtan blivit en del av livet. I lilla hanteringsprogrammet behöver inte huvudmålet vara arbetslivsinriktat.

Fokus i rehabiliteringen vilar alltså inte på att bli av med smärtan utan på att hantera smärtan och dess konsekvenser. Vi kommer att uppmärksamma och ta fasta på det som fungerar för dig och som kan hjälpa dig att göra det som du önskar kunna göra.