

Information om Smärtprogram Smärtcentrum Centralsjukhuset Karlstad

Syftet med programmet är att du ska kunna leva ett innehållsrikt och meningsfullt liv med långvarig smärta. Programmet syftar inte till att du skall få minskad smärta.

För att du ska kunna det fokuserar vi i smärtprogrammet på

- Att hitta det som är viktigt för dig i livet
- Ökad kännedom om din kropp
- Ökad kännedom om dina tankar och känslor
- Att prova nya beteenden för att möta den smärta och de rädslor du har
- Utveckla din aktivitetsförmåga i vardagen
- Samtal om sysselsättning /arbete om aktuellt

Gruppen består av ca 6 deltagare. Vi träffas 2–3 halvdagar i veckan, som tillsammans med hemuppgifter innebär att du behöver avstå från arbete totalt 2–3 heldagar per vecka. Programmet pågår under ca 10 veckor. Det finns möjlighet att söka förebyggande sjukpenning. Vid behov kan patienthotellet nyttjas för övernattnig.

Programmets olika delar

- Grundkunskaper om smärta
- Samtalsgrupp
- Rörelse- och avslappningsgrupp
- Självanalys om hur vardagsaktiviteterna fungerar
- Hemuppgifter

Ramar och regler

För att både du själv och gruppen ska få en så stor behållning av programmet som möjligt:

- Närvaro är viktigt. Meddela frånvaro och avboka inte på grund av det du är här för
- Delta och gör så gott du kan även när det känns svårt
- Låt behandlingen ta plats i livet under den tid den pågår
- Det som sägs i gruppen stannar i gruppen, vilket gäller både deltagare och personal

Övrig information

- En paus ingår vid varje tillfälle. Vi bjuder på kaffe/te. Du får gärna ta med dig något att äta om du vill.
- Gruppen leds av arbetsterapeut, fysioterapeut, läkare och psykolog. Rehabiliteringskoordinator finns vid behov.

- Informationsföreläsning för patienter och närstående (ILSPA): Föreläsning om långvarig smärta som ges fyra gånger per termin och hålls av läkare och fysioterapeut. Denna föreläsning erbjuds till alla inom smärtrehabilitering i syfte att ge ökad kunskap för patient och närstående.
- Smärtprogram i grupp: Multimodal rehabiliteringsgrupp som ges fysisk och digital två gånger per termin. Rehabiliteringen hålls av läkare, fysioterapeut, psykolog, arbetsterapeut/rehabkoordinator. Rehabiliteringen pågår under ca 2 månader, 2 heldagar i veckan inklusive hemuppgifter. Inklusion: Långvarig smärta, stabil medicinering, färdigutredd medicinskt, öppen för förändringsarbete. Exklusion: opioidmedicinering, fokus på passiva lösningar, väntar på annan medicinsk/ kirurgisk behandling, svårare psykosocial instabilitet, svårare psykisk samsjuklighet, kan inte svenska språket/ kommunikationssvårigheter, kan inte tillgodogöra sig rehabilitering (t ex kognitiva nedsättningar) Grupperna är ej diagnosstyrda. Ej exklusion pga arbetsförmåga eller ålder. Behandlingsmetoden bygger på ACT vid långvarig smärta. Gruppen består av ca 5-6 patienter. Under rehabiliteringen finns individuella inslag i form av individuell målsättning vid uppstart, individuell uppföljning vid avslut samt individuell uppföljning 3-månader efter avslutad rehabilitering.
- Individuell rehabilitering erbjuds patienter som inte vill/ kan/ bedöms inte kunna medverka i grupp, vissa patienter erbjuds individuell rehabilitering inför deltagande i gruppbaserad behandling t ex som test av motivation och förmågan att delta.
- Vi har ett samarbete med FrykCenter i Torsby som är en stiftelse med regionavtal med fokus på rehabilitering inneliggande. Där har man ett multimodalt team bestående av fysioterapeut, arbetsterapeut, sjuksköterska, kurator, psykolog och läkare.