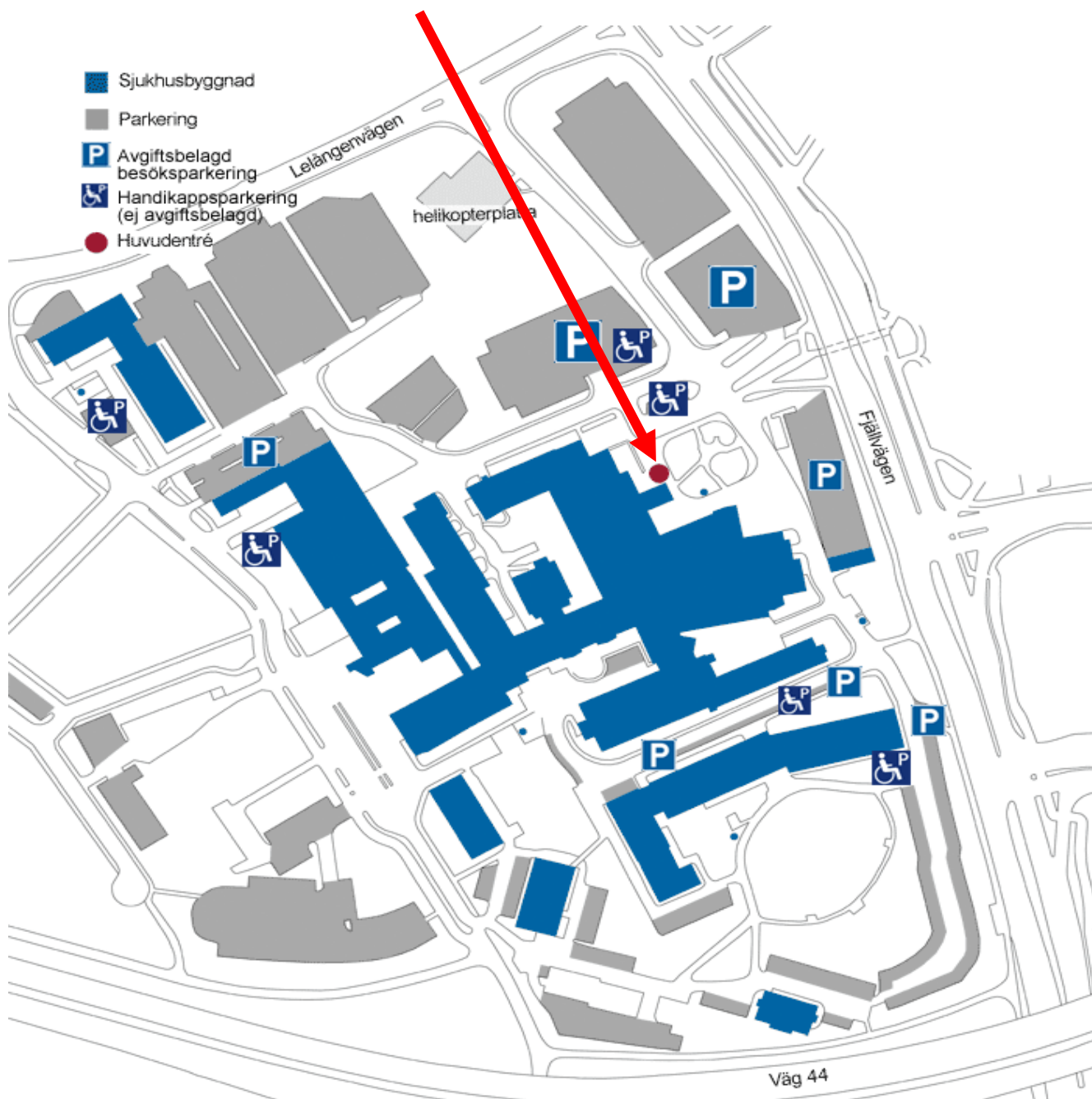


Hitta till Smärtenheten OBS Anmälan sker i Centralreceptionen

Hiss/trappa A

Plan 6 Gå in genom **huvudentrén** tag till vänster.

Hiss A plan 6



Välkommen till Multimodal Smärtrehabilitering



Smärtenheten Uddevalla Sjukhus

Smärtbehandlingsenheten på Uddevalla sjukhus bedriver Multimodal Rehabilitering som riktar sig till patienter med långvarig smärtproblematik i rörelseapparaten. Smärtproblematiken skall ha varat i mer än 3 månader samt inte vara relaterad till någon form av cancersjukdom.

Vad gör vi och varför?

Rehabprogrammet innehåller aktiviteter som är tänkta att ge patienten kunskap och redskap att hantera sin smärta och dess konsekvenser så bra som möjligt.

Rehabiliteringen sker i grupp.

Vår målsättning är att öka patientens livskvalitet och arbetsförmåga.

Tillsammans med patienten formuleras konkreta rehabiliteringsmål för smärtrehabiliteringen.

För att deltagande i rehabiliteringen skall vara aktuell krävs först en genomförd 4 dagars introduktionskurs. Detta för att få en förståelse för vad Multimodal smärtrehabilitering handlar om.

Patienten själv får därefter anmäla intresse för bedömning till Rehabprogrammet.

Vid behov av sjukskrivning under introduktionsdagarna och smärtrehabiliteringens 8 veckors program rekommenderas patienten i första hand ta kontakt med sin läkare på vårdcentralen.

Psykologen

Kartlägger och bedömer det psykiska måendet och jobbar med stresshantering. Leder gruppsamtal tillsammans med kurator som handlar om att hitta och följa upp mål som patienten vill uppnå under rehabiliteringen. Enskilda konsultationer är möjliga vid behov.

Fysioterapeut

Leder avspänningsträning, Basal Kroppskännedom och Medveten rörelseträning. Hjälper till med individuellt utformat och anpassat program för fysisk aktivitet utifrån behov och funktionsnedsättning. Enskilda konsultationer är möjliga vid behov.

Smärtsjuksköterskan

Är kontaktperson inför och under rehabiliteringsperioden. Vid behov kan kontakt tas med henne för eventuella frågor.

Kontakt

Smärtbehandlingsenheten Uddevalla Sjukhus

Fjällvägen 1

451 80 Uddevalla

Telefon Smärtsjuksköterska 076-77 14 890

Växel 010-435 00 00

Schemalagd gruppbehandling

- ❖ Föreläsning om anatomi, smärtfysiologi och medicinering
- ❖ Information om stresshantering, tankar, känslor, beteende och krisreaktioner
- ❖ Utbildning i ergonomi
- ❖ Information om sömn
- ❖ Medveten rörelseträning
- ❖ Avspänningsträning
- ❖ Medicinisk Yoga
- ❖ Fysisk aktivitet



Utöver de schemalagda aktiviteterna kan vid behov individuella konsultationer tillkomma.

Vi anser det angeläget att patienten medverkar vid alla kurstillfällen samt prioriterar rehabiliteringstiden för att på bästa sätt kunna tillgodogöra sig rehabiliteringen.

All frånvaro dokumenteras.

Om patienten uteblir vid mer än 5 datum, diskuteras om fortsatt rehabilitering är rimlig.

Utvärdering

Vi utvärderar vår verksamhet därför ombeds patienten fylla i frågeformulär före rehabiliteringens start, vid avslut samt 1 år efter rehabiliteringen.



Med hjälp av utvärdering har det visat sig att de patienter som lyckas finna någon form av egenrehabilitering efter programmet för Multimodal Rehabilitering är även de som bäst rustat sig för att kunna hantera sin smärta.

Vårt team

Arbetsterapeuten

Arbetar med att förbättra förmågan att utföra vardagliga aktiviteter. Hjälper med att hitta balans mellan vila och aktivitet i vardagen och hitta nya sätt att utföra och planera aktiviteter. Praktisk ergonomi för att normalisera rörelsemönster och hållning. Enskilda konsultationer är möjliga vid behov.



Kuratorn

Erbjuder socialjuridisk information och rådgivning, samt stödjande och krisbearbetande samtal. Samordnar insatser med bland annat försäkringskassan, arbetsgivaren och/eller arbetsförmedlingen. Enskilda konsultationer är möjliga vid behov.

Läkaren

Gör en medicinsk bedömning innefattande sjukhistoria och tidigare utredningsresultat, en kroppslig undersökning och översyn av smärtlindrande läkemedelsbehandling.



Innehåll

Programmet för Multimodal Rehabilitering sträcker sig över 8 veckor med schemalagda aktiviteter 5 dagar/vecka. Patienten kommer att ingå i en grupp med 8 deltagare.

Patientens medverkan i Multimodal Rehabilitering bygger på delaktighet och egenansvar.

Aktiv medverkan krävs för att patienten ska kunna närma sig sina rehabiliteringsmål.

Vi förmedlar aktuell kunskap, såväl teoretisk som praktisk, gällande orsaker till och konsekvenser av långvarig smärta.

Arbetet med att hitta strategier för hantering av smärta och livssituationer används hos alla professioner i teamet.