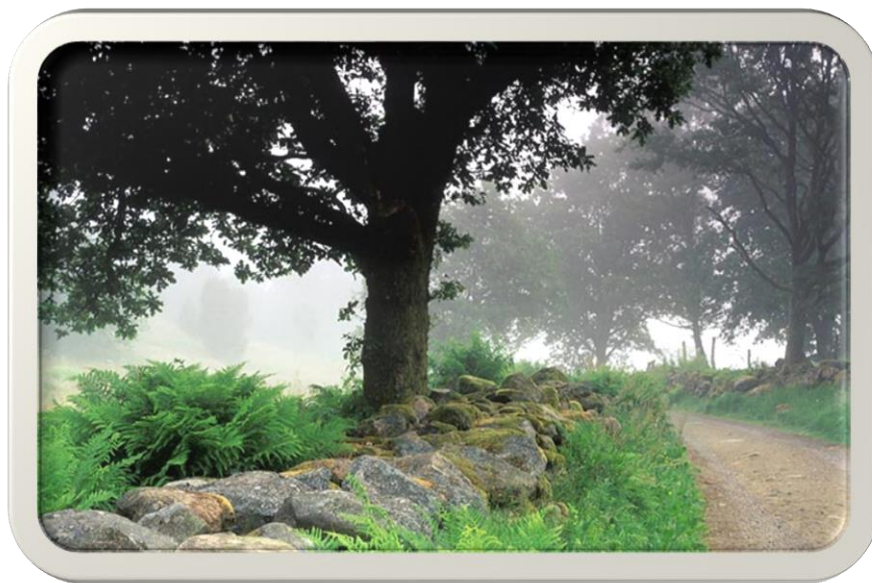


## Rehabiliteringsmedicin



## Smärtrehabilitering i grupp

Du som varit på Smärtrehabiliteringen och genomgått en bedömning kan komma att erbjudas en period med smärtrehabilitering i grupp

**Smärtrehabiliteringen erbjuds till dig som är inriktad på ett aktivt förändringsarbete med eget ansvar.**

Rehabiliteringen sker till största del i grupp om 8 personer men innehåller även individuella insatser. Vi startar med förberedande individuella samtal med dig, utformning av ett individuellt anpassat träningsprogram och en introduktionsträff i grupp. Därefter pågår rehabiliteringen under tolv veckor. De fyra första och de fyra sista veckorna kommer du hit tre halvdagar i veckan. De fyra mellanliggande veckorna är du hemma för att använda dig av dina nya kunskaper i vardag/arbete.

Rehabiliteringen innefattar återkommande pass med ACT (Acceptance and Commitment Therapy), mindfulness, ergonomi, vardagsbalans, fysisk träning och basal kroppskännedom. Dessutom ingår föreläsningar om smärta, stress, sömn, kroppen, levnadsvanor, läkemedel samt en närståendeträff.

Målsättningen med smärtrehabiliteringen är att du som patient själv ska hitta strategier för att hantera din långvariga smärta och på så vis öka din livskvalitet. Detta sker genom ökad kunskap, insikt och praktisk träning med att hitta nya vanor, tankar och beteenden i vardagen.

Rehabiliteringen syftar alltså till beteendeförändring vilket förutsätter att du är motiverad och redo för det. Hög närvaro är viktig för att kunna tillgodogöra sig innehållet. Det är även viktigt att du själv är aktiv och att du utför de hemuppgifter som ingår. Förbered gärna en plan för hur du kan göra det möjligt att komma även dagar med exempelvis mer smärta, sjuka barn eller dåligt väglag.

Diskutera med din läkare och din handläggare på Försäkringskassan om hur du kan få bäst förutsättning för att klara av rehabiliteringsperioden. Det är din läkare på vårdcentralen som ansvarar för eventuell fortsatt sjukskrivning. Om det är aktuellt att ansöka om förebyggande sjukpenning kan läkarutlåtande skrivas härifrån.

Det görs inga nya undersökningar eller bedömningar av ditt tillstånd, perioden här är inriktad på rehabilitering.

Vårt rehabiliteringsteam består av arbetsterapeut, kurator, läkare, psykolog, sjukgymnast/fysioterapeut, sekreterare och den viktigaste teammedlemmen är du som lever med långvarig smärta.

En av teammedlemmarna kommer att vara din kontaktperson. Ni kommer tillsammans att göra en rehabiliteringsplan med dina specifika förändringsmål.

Efter avslutad rehabilitering görs en sammanfattning av din rehabiliteringsperiod och en plan för hur du ska fortsätta framåt. En återkoppling till din läkare och rehabiliteringskoordinator på vårdcentralen görs också. Två månader efter avslut är det återträff i grupp och individuellt där vi följer upp hur det gått för dig.

***Välkommen till oss!***

# Patientinformation

Smärtrehabilitering i grupp

Smärtrehabiliteringen  
Hallands sjukhus Varberg  
Träslövsvägen 68  
432 81 Varberg

[www.1177.se/Halland/hitta-vard/kontaktkort/Smartrehabiliteringen-Hallands-sjukhus-Varberg-Varberg](http://www.1177.se/Halland/hitta-vard/kontaktkort/Smartrehabiliteringen-Hallands-sjukhus-Varberg-Varberg)

Telefon vxl: 0340 - 48 10 00  
Sekreterare: 010 - 476 19 11

# Smärtrehabilitering i grupp Varberg

## Schema

Innehåll bland annat: ACT (Acceptance and Commitment Therapy), mindfulness, ergonomi, vardagsbalans, BK (Basal Kroppskännedom), smärtfysiologi, stress, sömn och fysisk träning.

Introduktion 13:00-14:30

Vecka 1		
Måndag	Onsdag	Fredag
11.15 -12.00 Fysisk träning	12.45-14.00 ACT	9.00-10.00 Mindfulness
12.45-14.00 Kroppen		
14.00-14.15 Stavg/promenad	14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus
Paus	Paus	10.15-11.30 Vardagsbalans
14.45-16.00 Vardagsbalans	14.45-16.00 BK	11.45-12.30 Fysisk träning

Vecka 2		
Måndag	Onsdag	Fredag
11.15 -12.00 Fysisk träning	12.45-14.00 Smärtfysiologi	9.00-10.00 Mindfulness
12.45-14.00 ACT	14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus
14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus	10.15-11.30 Levnadsvanor
Paus		
14.45-16.00 Ergonomi	14.45-16.00 BK	11.45-12.30 Fysisk träning

Vecka 3		
Måndag	Onsdag	Fredag
Ledigt	12.45-14.00 Vardagsbalans	9.00-10.00 Mindfulness
	14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus
	Paus	10.15-11.30 ACT
	14.45-16.00 BK	11.45-12.30 Fysisk träning

Vecka 4		
Måndag	Onsdag	Fredag
11.15 - 12.00 Fysisk träning	12.45-13.45 Rehabplan	9.00-10.00 Mindfulness
12.15-12.55 Ind. samtal/ACT		
13.00-13.40 Ind. Samtal ACT	Paus	Paus
Paus	14.00-14.45 Mindfulness/BK	10.15-11.30 Stress
14.00-15.30 Ergonomi	Paus	11.45-12.30 Fysisk träning
	15.00-16.00 Rehabplan	

Vecka 5-8 Tillämpningsperiod		
Mittsamtal och telefonkontakt – Uppföljning av rehabiliteringsplan med kontaktperson		
Vecka 10		
Måndag	Onsdag	Fredag
11.15-12.00 Fysisk träning	12.45-14.00 Vardagsbalans	9.00-10.00 Mindfulness
12.45-14.00 Relationer	14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus
14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus	10.15-11.30 ACT
Paus		
14.45-16.00 Ergonomi	14.45-16.00 BK	11.45-12.30 Fysisk träning

Vecka 11		
Måndag	Onsdag	Fredag
11.15-12.00 Fysisk träning	12.45-14.00 Läkemedel	9.00-10.00 Mindfulness
12.45-14.00 Vardagsbalans	14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus
14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus	10.15-11.30 ACT
Paus		
14.45-16.00 Ergonomi	14.45-16.00 BK	11.45-12.30 Fysisk träning

Vecka 12		
Måndag	Onsdag	Fredag
11.15-12.00 Fysisk träning	12.45-14.00 Vardagsbalans	9.00-10.00 Mindfulness
12.45-13.45 Sömn	14.00-14.15 Stavg/promenad	Paus
13.45-14.00 Stavg/promenad	Paus	10.15-11.30 ACT
Paus		
14.15-16.00 Ergonomi	14.45-16.00 BK	11.45-12.30 Fysisk träning

Vecka 13		
Måndag	Onsdag	Fredag
11.15-12.00 Fysisk träning	12.45-14.15 Vardagsbalans	9.00-10.15 Avslutningssamtal
12.45-13.45 Sömn	14.00-14.15 Stavg/promenad	10.15-10.45 Gemensam fika
13.45-14.00 Stavg/promenad	Paus	10.45-12.00 Avslutningssamtal
Paus		
14.15-16.00 Ergonomi	14.45-16.00 BK	