



Region Örebro län

Universitetssjukhuset Örebro

Neuro- och rehabmedicinska kliniken

Patientinformation

**Information om
smärtrehabprogram
på
Smärtrehab
Neuro- och rehabmedicinska
kliniken**

Syftet med rehabprogrammet är att ge

- Förändrade psykologiska förhållningssätt och beteendemönster
- Ökad kunskap om och insikt i smärtproblematikens fysiologiska, sociala och psykologiska aspekter
- Förbättrad funktions- och prestationsförmåga samt ökad belastningstolerans
- Ökad förmåga att dosera och få balans i aktivitetsutförandet
- Hjälp att hitta egna strategier och förhållningssätt till smärta
- Stimulans att aktivt delta i och påverka den fortsatta rehabiliteringen
- Översyn av medicin och annan smärtlindrande behandling
- Minskat behov av sjukvården
- Ökad livskvalitet
- Då arbetsförmåga föreligger, planering för optimal återgång i arbete

Som deltagare förväntas du ha en förmåga och vilja till livsstilsförändring. Rehabperioden är en början till en sådan förändring.

Inledning

I samband med teamkonferensen gör smärtteamet en sammanfattning av de områden där du har problem relaterat till din situation med långvarig smärta och utifrån detta görs ett förslag på vad ditt rehabprogram ska innehålla.

Innan ett smärtrehabprogram blir aktuellt ska du ha deltagit i vår Basinformation om långvarig smärta.

Under rehabperioden

Utifrån dina individuella behov bestäms periodens längd, innehåll och frekvens på besöken. Du kommer också att få en del hemuppgifter att arbeta med mellan besöken här. Vi vill understryka att det arbete som du kommer att göra hemma, t.ex. genom hemuppgifter, är en stor och viktig del av din rehabilitering. Det är centralt i arbetet med att genomföra förändring.

Förebyggande sjukskrivning

Om du är i arbete kan du få förebyggande sjukpenning för besöken här under rehabperioden. Du behöver ansöka om detta hos Försäkringskassan. Din läkare här kan skriva ett intyg som bifogas denna ansökan. Säg till i god tid om du behöver sjukintyg.

Kostnaden för schemalagda behandlingsdagar är 200 kr/dag. Högkostnadsskyddet är 1150 kr.

Innehållet i rehabprogrammet

Schema och innehåll styrs utifrån dina behov. Förutom undervisning och träning inom olika områden ingår hemuppgifter mellan rehatillfällena här.

En eller flera avstämningar görs under rehabperioden då du träffar teamet för att diskutera hur det går, hur fortsättningen ska se ut och eventuella frågor som du har.

Vi erbjuder inte några passiva behandlingar (massage, akupunktur o. dyl.). Anledningen till detta är att vårt fokus ligger på inläring av egna strategier och förhållningssätt till smärtan.

Ett informationstillfälle för närstående erbjuds i samband med rehab någon gång under terminen.

Efter rehabperioden

Efter avslutad rehabperiod har vi ett avslutningssamtal där vi tillsammans med dig diskuterar din framtida planering.

Till detta tillfälle har du möjlighet att inbjuda representanter från arbetsplatsen, försäkringskassan, arbetsförmedlingen mm.

Ta gärna med någon anhörig eller annan närstående till detta möte.

Rådfråga någon i teamet om du är osäker på vilka du ska bjuda in till avslutningssamtalet.

Uppföljning efter rehabperioden sker med ditt behandlingsteam minst en gång efter avslutad behandling

NRS – Nationella registret över Smärtrehabilitering

Vid avslut av rehabperioden samt ett år efter avslut ber vi dig på nytt att besvara frågorna i NRS-formulären.

Remissvar skickas till inremitterande läkare efter avslutad rehabperiod.

Du är välkommen att höra av dig om du har några frågor till:

Marcus Folkö Müntzing och Maarit Hjalmarsson

Samordnare för smärtrehab

Neuro- och rehabmedicinska kliniken, USÖ

Tfn 019-602 23 45

Hemsida: www.regionorebrolan.se (neuro- och rehabmedicinska kliniken)