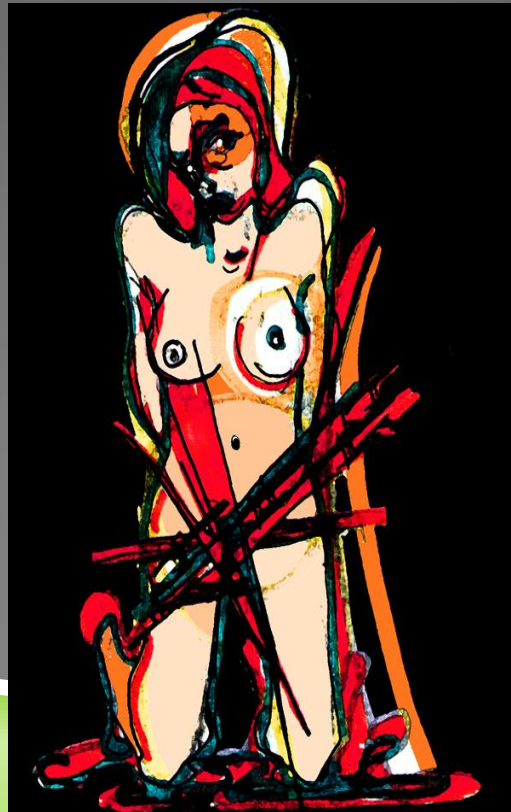


# SMÄRTREHABILITERING

- ▶ Långvarig smärta
- ▶ Konsekvenser av sådan dignitet att det påverkar livet



# LÅNGVARIG SMÄRTA PASSIVISERAR MEN MAN KAN OCKSÅ VARA FÖR AKTIV

- ▶ Smärtbehandling ej samma som smärtrehabilitering
- ▶ Smärtrehabilitering handlar bl a om att öka den sociala och fysiska aktiviteten.

# VAD KAN PÅVERKAS?

Ekonomi

Arbete/  
Studier

Socialt

Fritid

Familjeliv

Nära  
relationer

# FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

- ▶ Rörelseinskränkning
- ▶ Muskelsvaghet
- ▶ Gångförmåga
- ▶ Känselstörning
- ▶ Aptitförändring



# KONSEKVENSER AV LÅNGVARIG SMÄRTA

▶ Störd sömn



▶ Trötthet

▶ Autonom dysfunktion

- ▶ Överkänslighet mot ljud, ljus och lukter
- ▶ Yrsel
- ▶ Fryser eller svettas
- ▶ Orolig mage
- ▶ Muskelspänningar
- ▶ Väderkänslighet



# KONSEKVENSER - PSYKISK OHÄLSA

Vanliga följder:

- ▶ Ledsenhet
  - ▶ Bristande tålamod
  - ▶ Ilska
  - ▶ Oro
  - ▶ Nedsatt kognitiv förmåga
  - ▶ Koncentration, minne
- 
- ▶ Depression
  - ▶ Ångest





# AKTIVITETSBEGRÄNSNINGAR

Arbete / studier



Hemliv / Familj



# AKTIVITETSBEGRÄNSNINGAR

Fritid / Sociala kontakter





# REMISS

- ▶ Från läkare på vårdvalsenhet
- ▶ Patienten ska ha genomgått teambaserad utredning och vårdvalsenhetens rehabiliteringsresurser ska vara uttömda
- ▶ Innehåll:
  - ▶ Syfte, frågeställning. Kort anamnes. Utrednings- och rehabiliteringsutfall. Beskrivning av sociala förhållanden. Psykiska problem, beroendeproblematik. Försäkringsärenden. Reabsamordnare.

# SMÄRTUTREDNING

## ▶ Teambaserat

- ▶ Kurator
- ▶ Sjukgymnast
- ▶ Arbetsterapeut
- ▶ Psykolog
- ▶ Läkare



# UTLÅTANDE



- ▶ Diagnos
- ▶ ICF-koder
- ▶ Kortfattad bakgrund
- ▶ Utredningsfynd
- ▶ Kortfattad bedömning
- ▶ Åtgärdsförslag och rekommendationer
- ▶ Förmedlas vid återbesök

# SMÄRTUTREDNING - GODA FÖRUTSÄTTNINGAR

- ▶ Får tid
- ▶ Blir lyssnad på
- ▶ Tagen på allvar
- ▶ Blir trodd på
- ▶ Är delaktig i utredningen
- ▶ Teamet är sammansvetsat



# BEHANDLING – PATIENTEN MINDRE AKTIV

- ▶ Medicin, SCS, blockader, pumpar mm



- ▶ TENS, akupunktur



- ▶ Hjälpmedel





# MULTIMODAL REHABILITERING - MMR

- ▶ Förutsätter ett fast team
- ▶ Planering och samordning av aktuella åtgärder
- ▶ Gemensamt mål, patienten + alla behandlare
- ▶ Gruppbehandling (eller/och individuellt)
  - ▶ Utbildning kring smärta
  - ▶ Metoder för att hantera smärta och stress
  - ▶ Fysiska och psykologiska insatser
  - ▶ Innehåller hemuppgifter



# MOTTAGNINGEN FÖR SMÄRTREHABILITERING

Slutna grupper 8 patienter

3 halvdagar i veckan

8 veckor

4 grupper per år (2 per termin)

Introduktionsträff

Uppföljning

# BEHANDLING – PATIENTEN MER AKTIV

## ▶ Sjukgymnastik t ex:

- ▶ Basal kroppskänedom
- ▶ Avslappningsträning
- ▶ Vattengymnastik
- ▶ MTT



## ▶ Samtalskontakt / Beteendeterapi t ex

- ▶ KBT / ACT
- ▶ Mindfulness



# BEHANDLING – PATIENTEN MER AKTIV



## ▶ Arbetsterapi t ex

- ▶ Aktivitetsbalans: Förändring av aktivitetsnivå – aktivitetsstruktur
- ▶ Arbetsteknik-ergonomi

## ▶ Egenvård / Livsstilsförändring

- ▶ Fysisk aktivitet, matvanor, alkohol, tobak



TACK FÖR ATT NI LYSSNAT!

