

# Digitala Smärtskolan

1177 Stöd och behandling

---



## Varför en digital smärtskola?

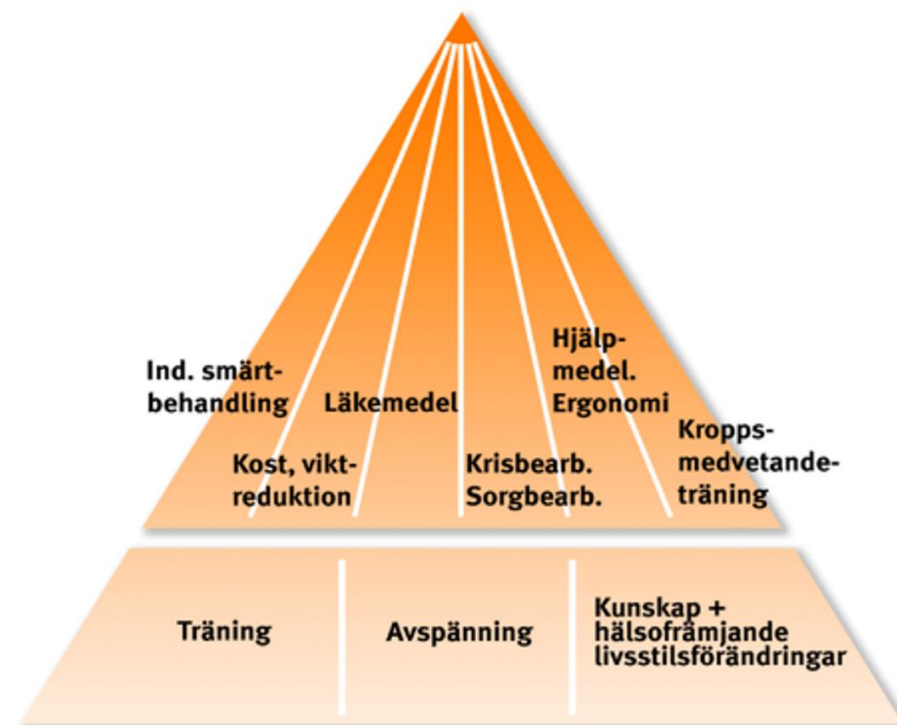
- Ta upp de vanligaste problemen
- Smärtskola som patienten kan arbeta med i hemmet vid passande tidpunkter
- Som förbehandling inför en rehabperiod/påfyllning efter en rehabperiod
- Egen behandling till patienter som inte kan delta i rehabilitering på plats



# När och för vem är programmet lämpligt?

- För patienter med långvarig smärta, (haft smärta över tre månader), skilda diagnoser
- Patienter som har "cirkulerat".
- Patienten behöver bli sin egen behandlare.
- Kunskapsförmedling från vården till patienten.

Patienter med långvarig smärta i primärvården nivå 1 är en heterogen grupp. Stor bredd vad gäller smärtans duration, förlopp, utbredning, genus och ålder. All information är därför inte av intresse för alla varför det är viktigt med ett basprogram som man efter utbildning kan öka på utifrån personcentrerat behov,



Denna information är av intresse för alla i primärvården med långvarig smärta (nivå 1).

# Exempel på användning

- På väntelista till smärtrehab
- Behov av repetition efter smärtrehab-period
- Patienter i arbete som ej vill/kan vara sjukskrivna
- Ej klara resor till och från vårdgivare
- Patienter i arbete som ej vill/kan vara sjukskrivna
- Alternativ till fysisk smärtskola
- På väntelista till smärtrehab
- Behov av repetition efter smärtrehab-period
- För de som av olika anledningar inte kan ta sig till rehabmottagnin
- På kliniker där man möter patienter med långvarig smärta
- I primärvården
- Egen utbildning



# Programmet innehåller 11 moduler

1. Introduktion och smärtfysiologi
2. Behandling och rehabilitering
3. Fysisk aktivitet och träning
4. Aktivitet i vardagen
5. Psykologi och smärta
6. Sömnens betydelse
7. Närstående och sociala faktorer
8. Sammanfattning
9. Reflektionsfrågor
10. Mindfulnessövningar
11. Fördjupning



Basen i digitala smärtskolan är modul 1-8.  
Innehållet i modul 9-11 kan användas  
utifrån individuella behov hos patienten.

# Innehåll

- Introduktion och smärtfysiologi: Förmedlar grundläggande kunskap om smärtfysiologi
- Behandling och rehabilitering: Tar upp behandling och rehabilitering och syftar till att skapa förståelse för smärtskolan övriga innehåll
- Fysisk aktivitet och träning: Tar upp den fysiska aktivitetens roll i behandlingen
- Aktivitet i vardagen: Förmedlar kunskap om ergonomi i vardagen
- Psykologi och smärta: Beskriver vanliga psykologiska reaktioner på smärta, tar upp strategier och förhållningssätt som kan underlätta
- Sömnens betydelse: Tar upp sömnens betydelse för välmående
- Närstående och sociala faktorer: Tar upp hur familjemönster, sociala relationer samt yrkesliv kan påverkas av långvarig smärta
- Sammanfattning: Är en avslutningsmodul som befäster nya kunskaper och hjälper patienten att blicka framåt.
- Reflektionsfrågor
- Mindfulnessövningar: Är en modul där samtliga mindfulnessövningar finns samlade.
- Fördjupning

## Arbetsflöde

1

- ✓ Patienten bedöms av legitimerad vårdpersonal om Digitala smärtskolan kan vara lämplig som del i behandlingen.
- ✓ Är patienten intresserad startas programmet för patienten

2

- ✓ Patienten arbetar sig igenom programmet på egen hand.
- ✓ Patienten kan skicka meddelande.

3

- ✓ Ansvarig behandlare avslutar patientens tillgång till Digitala smärtskolan efter 12 månader.

# Utgivare

Utgivare: Närhälsan

Utgivare kontakt: [narhalsan.1177etjanster@vgregion.se](mailto:narhalsan.1177etjanster@vgregion.se)

---

Kontakt regionala SoB-teamet:

Funktionsbrevlåda: [sob@vgregion.se](mailto:sob@vgregion.se)