

Digitala Smärtskolan

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av Smärtrehabiliteringsteamet



Innehåll

Syfte

Målgrupp

Användningsområde

Programmets innehåll

Arbetsflöde

Kom igång

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, skilda diagnoser.
- Då smärtan får stora konsekvenser på livet.
- Patienter som har "cirkulerat".
- Smärtan är sällan botbar.
- Patienten behöver bli sin egen behandlare.
- Kunskapsförmedling från vården till patienten.



Exempel på användning

- På väntelista till smärtrehab
- Behov av repetition efter smärtrehab-period
- Patienter i arbete som ej vill/kan vara sjukskrivna
- Patienter med stora hjälpbehov
- Ej klara resor till och från vårdgivare
- Ej bo på patienthotell på grund av hemsituationen

- På kliniker där man möter patienter med långvarig smärta
- I primärvården
- Egen utbildning



Programmet innehåller 8 moduler

Ett bra arbetstempo kan vara en vecka per modul:

1. Introduktion och smärtfysiologi
2. Behandling och rehabilitering
3. Fysisk aktivitet och träning
4. Aktivitet i vardagen
5. Psykologi och smärta
6. Livsstil
7. Familj och närstående
8. Avslutning



Programmets innehåll (exempel)

Texter, ljudfiler, bilder och animationer

Att välja en bra arbetshöjd

I köket finns det flera olika arbetshöjder att välja som kan underlätta det du ska göra. För att minska risken för uppdagna och onda axlar kan du till exempel ställa ner skålen i diskhon för att få bättre kraft när du vispar.



Ett annat sätt att få variation är att sitta på en lite högre pall vid köksbordet eller vid en utdragen skärbräda när du ska hacka och skära en större mängd frukt eller grönsaker.

Mindfulness

Mindfulnessövning: Andningsankaret

Vill du lyssna på informationen så kan du göra det här

▶ 0:00 / 1:14

Övning: Andningsankaret

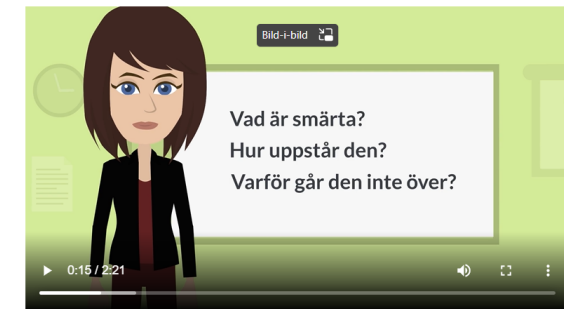
Hoppas din träning med kroppsscanning har gått bra. Det är en träning som gör dig mer medveten om dina tankar, dina känslor och din kropp. Bara notera hur det är just nu utan att förändra något.

"Det är som det är".

Nästa övning som du ska få prova är det som kallas för andningsankaret, en övning på cirka 10 minuter.

Filmer

Introduktion: Vad är smärta?



Arbetsuppgifter och reflektionsfrågor



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.
- ✓ Om behandlaren önskar kan individuella besök bokas in under tiden.
- ✓ Vid praktiska problem kan patienten kontakta smärtrehabteamet via funktionsbrevlåda.
- ✓ I sista modulen får patienten en sammanfattning av sina arbetsuppgifter som även kan skrivas ut.

3

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

Utgivare

Utgivare: Närhälsan

Utgivare kontakt: narhalsan.1177etjanster@vgregion.se

Kontakt regionala SoB-teamet:

Funktionsbrevlåda: sob@vgregion.se

Tommy Skjulsvik, regionutvecklare

Robin Björk, regionutvecklare

Therese Johansson, regionutvecklare