

# Digitala smärtskolan



# Vad är Digitala smärtskolan?

Den Digitala smärtskolan är framtagen för dig som lever med långvarig smärta. Syftet är att förmedla kunskap och ge dig strategier som kan underlätta din vardag. Innehållet består av filmer, läsmaterial och praktiska uppgifter som du kan ta del av hemma vid självvalda tillfällen. För dig som har svårt att läsa finns möjlighet att lyssna på materialet. Om man lägger ner 2 - 6 timmar per vecka så tar den Digitala smärtskolan cirka åtta veckor att genomföra. Tiden kan dock variera beroende på dina förutsättningar; du kommer att ha tillgång till den i ett år. För att kunna genomföra den Digitala smärtskolan behöver du ha tillgång till smartphone, surfplatta eller dator. Den digitala smärtskolan är kostnadsfri.



# Hur kan jag få ta del av Digitala smärtskolan?

Om du vill ta del av Digitala smärtskolan kan du vända dig till din rehammottagning. Du kan be att få kontakt med arbetsterapeut, fysioterapeut, psykolog eller läkare och fråga efter Digitala smärtskolan. Digitala smärtskolan måste förskrivas av legitimerad vårdpersonal där ni tillsammans bestämmer om det är av värde för dig att gå Digitala smärtskolan.

Digitala smärtskolan är självadministrerande det vill säga du arbetar självständigt med den på tider som passar dig. Det finns möjlighet att ha viss kontakt med din behandlare via en meddelandefunktion i programmet under tiden du går smärtskolan.



Framtagen av Smärtrehabiliteringsteamet på  
Neuro- och rehabiliteringskliniken i Borås.

Publicerad i december 2021