

# Så lyckas du hjälpa patienter med långvarig smärta på vårdcentralen

- utan tid, pengar eller resurser

Emma Josefsson, ST-läkare allmänmedicin,  
Närhälsan Kinna vårdcentral 251114



# Den hippokratiska eden

- Aldrig skada
- Om möjligt bota
- Ofta lindra
- Alltid trösta



# Långvarig smärta I backspegeln

- Brist på läkarkontinuitet
- För lite fokus på en vettig förklaringsmodell till patienterna
- Överdriven tilltro till farmakologisk lösning (tex opioidkrisen I USA)
- Tonen I samhälls- och mediaklimatet (click bait)



# Utgångsläge

- 13000 listade
- 1 specialist i allmänmedicin
- 2 ST-läkare (en föräldraledig, en randande)
- Staffettberoende bemanning
- Socioekonomiskt utsatt område
- "Tradition" av opiatförskrivning



# Läkarbesök då

- 30 min läkarbesök inkluderande:
- Medicingenomgång (vill höja alla doser alternativt "inget funkar")
- Sjukskrivning (0% arbetsförmåga)
- Sjukgymnastik fungerar ej
- Efterfrågar MR
- Samt remiss till alternativklinik
- Gärna cannabis också (läst artikel i Året Runt)
- VAS 10 (ökande)

**EVERY MOM IN DECEMBER**

**“YEAH, I CAN FIT THAT IN MY SCHEDULE.”**



@themumcrew

# Läkarbesök nu

1. Läkarbesök
2. Smärtanalys av sjukgymnast
3. Kartläggning av arbetsterapeut
4. Kontakt med rehabkoordinator (om ss)
5. Utse fast vårdkontakt
6. Teambesök
7. Uppföljning




# Läkarbesök

- Minst 45 min
- **Patientcentrerad konsultationsteknik**
- "Töm" patienten
- Status eller ej?
- Se helheten, identifiera påverkbara faktorer (social situation, ekonomi, missbruk, trauma etc)
- Gärna skriftlig info (bild uppföljningsark)
- Obs! Läkarkontinuitet!



# Förslag på uppföljningsark

 VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

## Efter dagens besök

Datum: .....

Besked om undersökningar/provsvar  
Du meddelas via  brev eller  telefon inom ..... veckor  
.....

**Fortsatt planering**

BESÖK     TELEFONTID

Läkare                       Sjuksköterska                       Annan uppföljning

Provtagning .....

Du beställer själv tid     Vi kontaktar dig

När: .....

INGEN PLANERAD UPPFÖLJNING PÅ VÅRD CENTRALEN

**Remiss**

Remiss är skickad till: .....

Inom 3 veckor får du skriftligt besked från dem om fortsatt planering.

Övrigt: .....

.....

**Närhälsan** Kinna vårdcentral                      Idag har du varit på besök hos:  
Telefon 010-435 94 00  
Måndag – Fredag 07:00 – 17:00

**Närhälsan**

narhalsan.se/kinnavardcentral



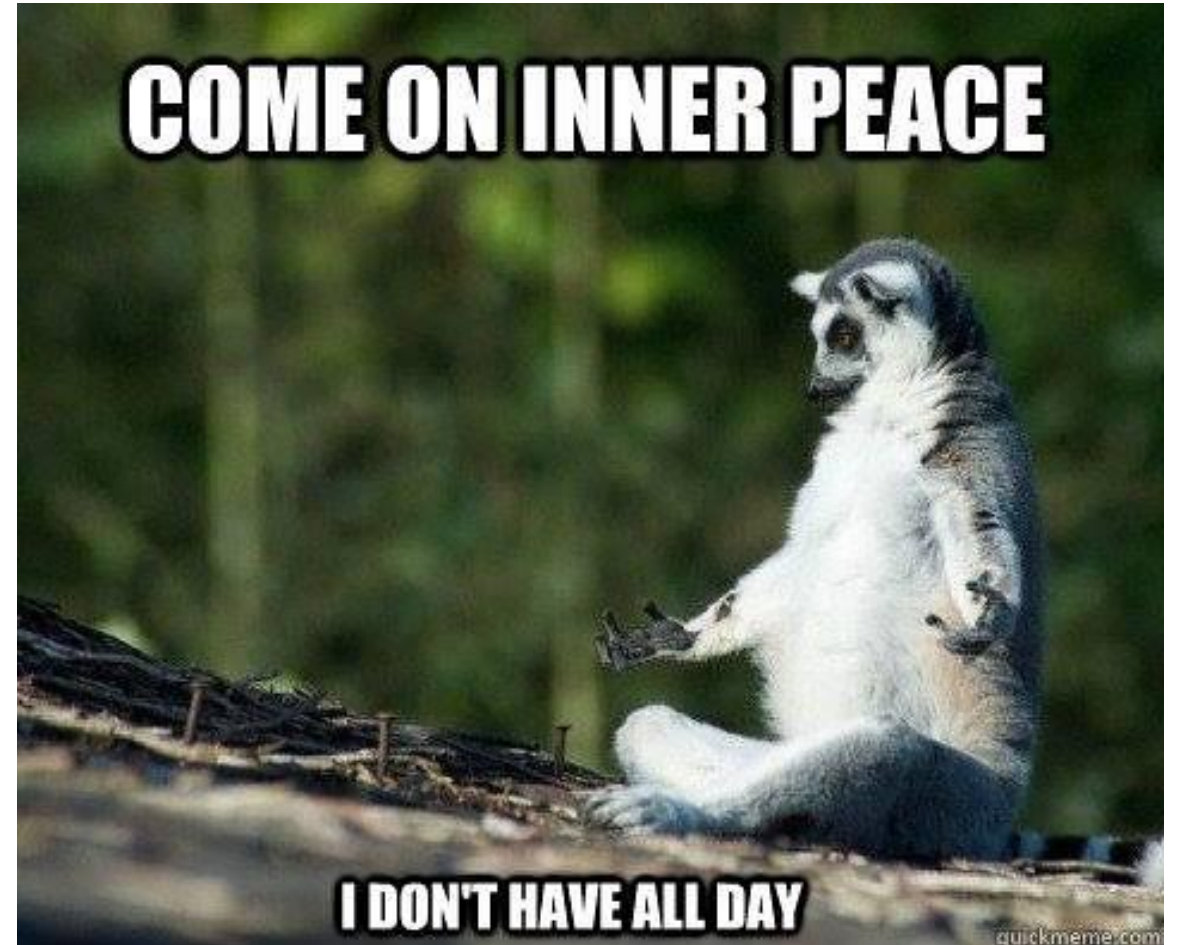
# Fysioterapeut

- Beställ smärtanalys
- Ring eller skicka remiss själv, viktigt signalvärde till patienten
- Sälj in konceptet till patienten som en IG-influencer
- Planera för kommande teambesök



# Arbetssterapeut

- Kartläggning av allmän hälsa
- Helhetsgrepp en förutsättning för lyckande
- Deltar på teambesöket



# Rehabkoordinator

- Kopplas in om sjukskrivning är aktuellt
- Träffar patienten fysiskt eller över telefon
- Dialog med arbetsgivare
- Deltar på teambesök



# Fast vårdkontakt

- Inte en läkare
- Löpande uppföljning utifrån behov
- Distriktssköterska/VSO
- Lugn, trygg, låg puls
- Deltar på teambesök
- Kontaktar PAL vid mellanliggande behov



# Teambesök

- Alla parter träffas med patienten
- Gärna anhörig med
- Konsensus i gruppen
- Plan framåt, vem gör vad
- Alla hör samma information
- Återigen - se hela patienten, fokusera inte bara på smärtan



# Uppföljning

- Inte för tidigt, tumregel 3 månader
- **Ovärderligt tips: ha uppföljningen hos fysioterapeuten**
- Starkt signalvärde till patienten
- Patienten kommer ombytt och gör sitt träningsprogram
- Diskussion och undersökning tillsammans med fysioterapeut
- Möjlighet att t.ex. provspruta en ac-led på plats
- Avsätt en förmiddag, samlar ihop dina smärtpatienter = effektiv tid

# Kort om läkemedelsbehandling

- En del i behandlingen, inte vägen till frälsning
- Vid nyövertag av en gammal "känd" patient, våga trappa ut läkemedel och starta om på nytt
- Undvik polyfarmaci
- Förklara verkningsmekanism och motivering till läkemedlet
- Lååååååååååångsam intrappning "Start low – go slow"
- Minst 12 veckors behandling
- Uppföljning görs av FVK
- Dokumentera läkemedelsberättelse i journal



# Beroendeframkallande läkemedel

- Alltid behandlingsplan
- Undvik preparat med "kickeffekt" (tex tramadol)
- Cave toleransökning
- B-peth, b-peth, b-peth!!!



# Sjukskrivning

- Aldrig passiv ovillkorad sjukskrivning
- Undvik 100% sjukskrivningsgrad, få patienter har 0% arbetsförmåga
- Rehabkoordinator följer upp
- Grundprincip att man arbetar minst 4 veckor vid upptrappning av tjänstgöringsgrad innan man kan bedöma om det fungerar eller ej
- Omöjligt att veta i förväg + alltid en försämring vid förändring = NORMALT, inte sjukt



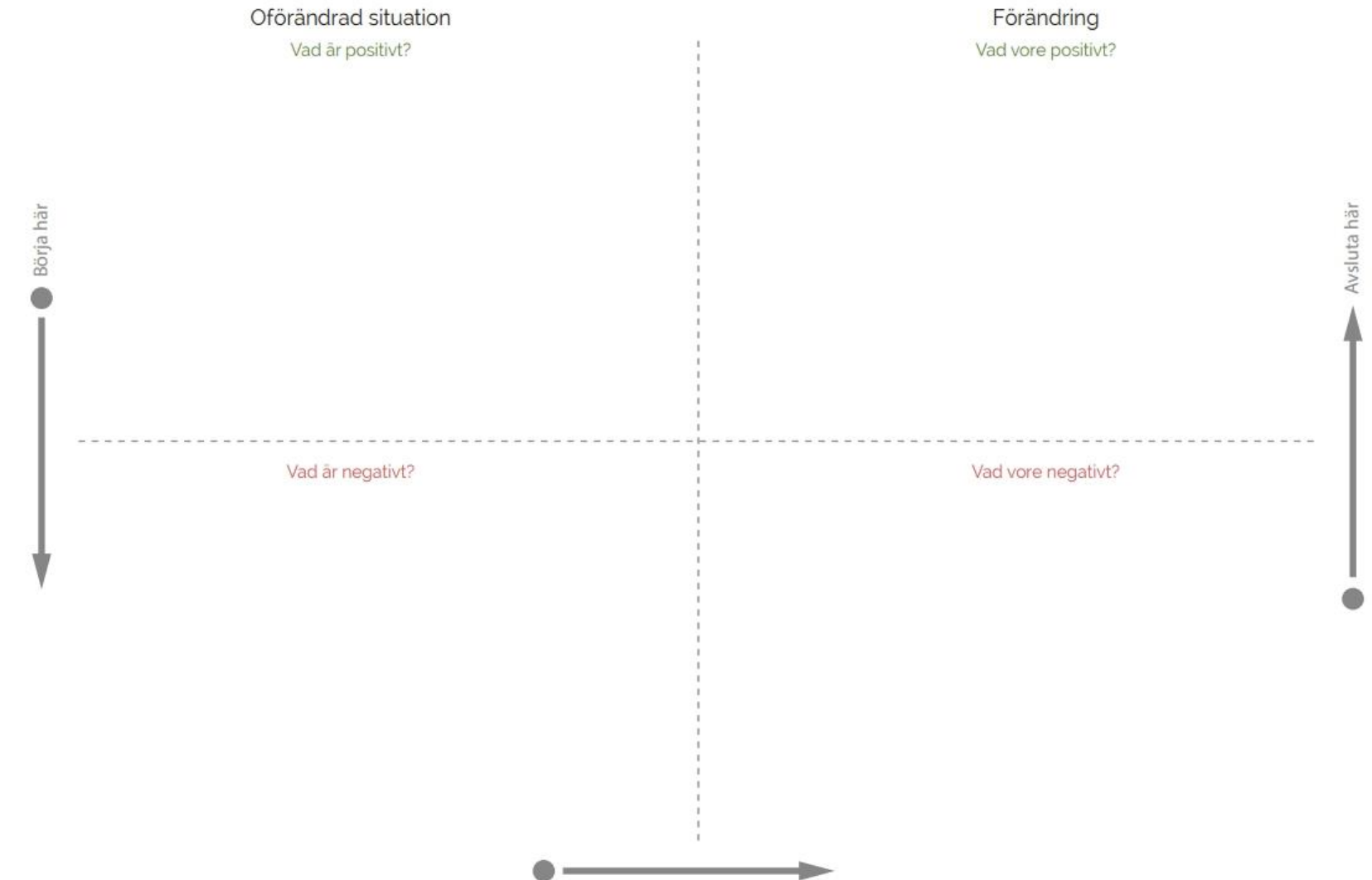
# "Jag kan inte ha det så här"

- Karpmans dramatriangel beskriver osund kommunikation som vi lätt hamnar i i dessa situationer
- Patienten blir lätt ett offer som vi som vårdgivare frestas att ta hand om och hjälpa till varje pris, ofta för att lugna oss själva då dessa patientmöten är frustrerande för oss (känslomitta)
- Patienten är en vuxen person, inget barn
- Patienten spelar huvudrollen i sitt eget liv
- **Patienten bör uppmuntras att gå från offer till överlevare, och vi från hjälpare till coach. Tänk att du är bilskolläraren som visar patienten vägen, du ska inte ta över ratten.**
- Vi kan (och ska!) erbjuda möjlighet till förändring, så att patienten kan få en bättre livskvalitet trots smärtan. Inget annat.
- Vi kan inte bota patientens smärta.

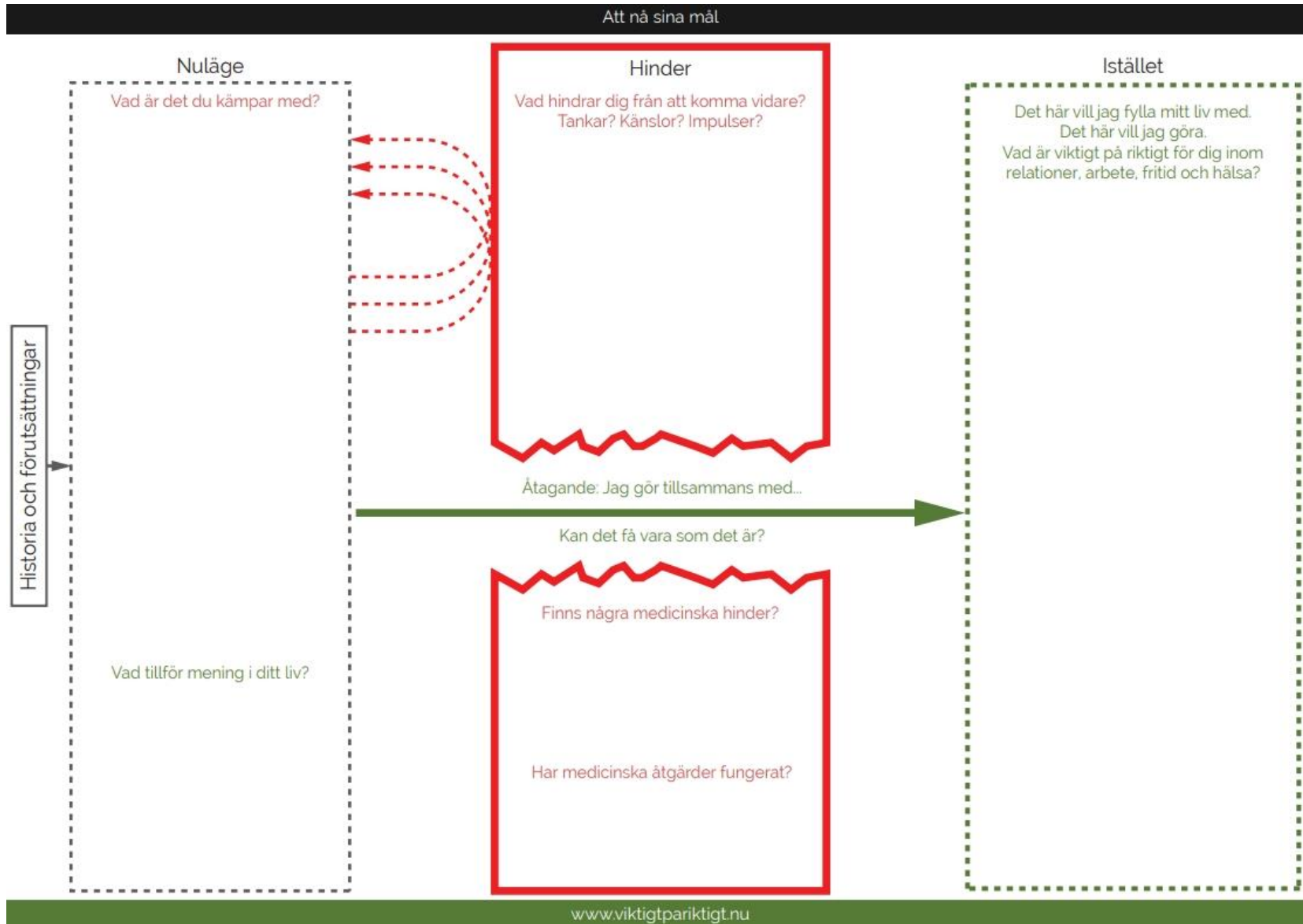


# Beslutsbalansen - Ambivalensdiagram

Beslutsbalansen - Ambivalensdiagram



# Att nå sina mål



# När patienten inte är nöjd...

- Smärtrehab? (vilka patienter skall remitteras?)
- Byta läkare? (diskussion på läkarmöte)
- Fler undersökningar? (vad är "good enough"?)
- Identifiera vilka faktorer som havererar
- Utnyttja teamets resurser!
- Tips! Karpmans dramatriangel
- Glöm inte helheten
- **Smärtan kommer variera naturligt med livet, det är inte bakslag utan en naturlig variation, viktigt att förmedla detta till patienten = ger trygghet**



# Tips på fördjupning

- Konsultationsteknik  
Patientcentrerad modell (kurs)
- DNS De nödvändiga samtalen  
(kurs)
- Arwa Josefsson (podd,  
föreläsningar sök på tex SFAMs  
podd)
- Karpmanns dramatriangel "Stop  
the drama!" (google is your friend)
- [www.viktigtpariktigt.se](http://www.viktigtpariktigt.se)



# Take home message

- Att ta hand om patienter med långvarig smärta är ett teamarbete
- Håll patienten i handen, utan att ta över ansvaret (du är bilskollörare som hejar på, patienten kör bilen)
- Förmedla trygghet. Smärta som inte upplevs som farlig, gör mindre ont.
- Undvik känslomitta
- Patienten ska gå från offer -> överlevare
- Se helheten



# Tack för mig!

Kontakt:

[emma.josefsson@vgregion.se](mailto:emma.josefsson@vgregion.se)

