

Smärtrehabilitering



Rev. 2026-05-25

Information om Smärthanteringsprogram Bas (SHP-B)

Smärthanteringsprogrammet vänder sig till dig som upplever att den långvariga smärtan påverkar dig och ditt liv på flera sätt. Målsättningen är att du trots smärtan ska kunna göra mer av sådant som är viktigt för dig, på ett sätt som är hållbart på lång sikt.

Vi arbetar i team som består av fysioterapeut, psykolog, arbetsterapeut, kurator och läkare. Programmet bygger på en behandlingsmetod som kallas ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Programmet sker i grupp på max 6 personer, 1-2 halvdagar i veckan under ca 12 veckor.

Du får under rehabiliteringen öva på hur du kan förhålla dig till smärtan så att den styr dig mindre. Du behöver vara aktivt deltagande och göra egna uppgifter mellan träffarna. Fokus i programmet ligger inte på att minska smärtan eller andra symtom. Utifrån dina behov och förutsättningar stöttar vi dig istället i att:

- Öka kunskapen om långvarig smärta och vad du kan göra för att påverka din situation med hjälp av nya strategier
- Öka medvetenheten om din kropp och öka tilltron till din egen förmåga
- Öka medvetenheten om hur dina tankar, känslor och vanor/beteendemönster påverkar dig.
- Börja fundera kring det som är viktigt för dig och prova nya sätt att göra mer av det. Det kan till exempel vara aktiviteter inom olika livsområden som hem/familjeliv, fritid och arbete/studier.
- Formulera dina långsiktiga mål och ta steg mot dem.
- Undersöka om du behöver stöd i din livssituation från andra i din omgivning. Vid behov kan vi delta i möte med Försäkringskassan, arbetsförmedlingen och arbetsgivare. Det diskuteras i så fall under programmet.
- Erbjuder dina närstående att delta vid ett tillfälle under programmet då vår erfarenhet är att långvarig smärta påverkar både dig och dina närstående.

Att delta i programmet kan på kort sikt öka smärta, trötthet och obehagliga känslor. Vi rekommenderar varmt att du kommer till programmet även dessa dagar. Då kan vi stötta dig när du har det kämpigt.

Smärtrehabilitering



Rev. 2026-05-25

Praktisk information kring Smärthanteringsprogram Bas

När påbörjas smärthanteringsprogrammet?

- Programkoordinatören kontaktar dig för att boka in en lämplig programperiod.

För dig som behöver avstå från arbete eller arbetssökande under rehabiliteringen

- Du har möjlighet att ansöka om förebyggande sjukskrivning och sjukpenning genom Försäkringskassan när du deltar i rehabiliteringen och samtidigt avstår från arbete minst 25 % av din arbetstid per dag.
- Du har möjlighet att ansöka om förebyggande sjukskrivning och sjukpenning när du deltar i rehabiliteringen och samtidigt inte kan söka eller ta emot ett arbete med minst 25 % per dag.
- Om du har aktivitetsstöd från Arbetsförmedlingen har du möjlighet att behålla detta under programmet. Det krävs ett särskilt intyg som skrivs av läkaren i programmet.
- Förebyggande sjukpenning täcker de timmar du deltar i programmet och restid till och från programmet. Om du arbetar kväll, natt eller helg behöver du kontakta Försäkringskassan för diskussion och bedömning i ditt individuella fall. När rehabiliteringen är kortare än din ordinarie arbetstid kan du behöva arbeta resten av din arbetsdag.
- Bedömning och beslut om förebyggande sjukskrivningen görs av Försäkringskassan. Det krävs ett läkarintyg om förebyggande sjukskrivning, som skrivs av läkaren i programmet. För mer information vänd dig till Försäkringskassans hemsida www.forsakringskassan.se eller ring kundcenter 0771-524 524.

Frånvaro

- Om du blir sjuk eller får annat förhinder ska du ringa till mottagningen på telefon 046-171520. Välj knappval 4, sedan alternativ 1 och följ instruktionerna. Det är viktigt att ringa varje dag vid frånvaro, annars sker debitering för uteblivet besök.

Resor

- Du förväntas kunna ta dig till programmet på egen hand. Om du har medicinska hinder kan sjukresor diskuteras med kurator eller arbetsterapeut som du träffar innan programmets start.

Eventuella frågor kring kostnader och rutiner för bokning av sjukresa besvaras av Skånetrafiken. Se deras hemsida www.skandetrafiken.se eller ring 0771-777777.