



Rev 2020-06-04

Information om Smärthanteringsprogram Bas (SHP-B)

Programmets målgrupp

Smärthanteringsprogram Bas vänder sig till personer som upplever att den långvariga smärtan påverkar livet och aktiviteter negativt på flera områden. Den som deltar i programmet behöver ha ett aktivt deltagande både under gruppträffarna och genom att göra egna uppgifter mellan träffarna.

Programmets målsättning

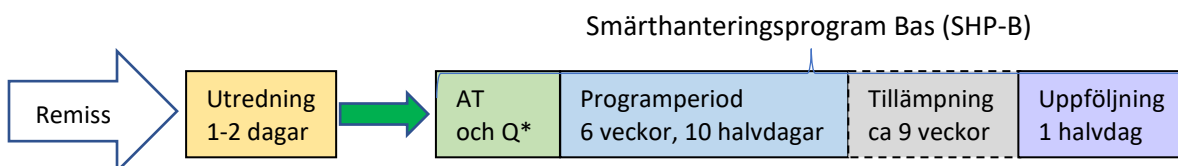
Att leva med långvarig smärta påverkar livet på många olika plan. Istället för att bara "överleva" från dag till dag är programmets målsättning att påverka deltagarens förmåga att trots smärtan göra sådant som är viktigt för personen, på ett sätt som är hållbart på lång sikt. Målsättningen är inte att minska smärtan eller andra symtom. Utifrån deltagarens behov och förutsättningar strävar vi efter att personen ska kunna vara mer aktiv inom de livsområden som värderas högst. Exempel kan vara aktiviteter i arbete/studier, fritid eller hemliv. En målsättning är att deltagaren ska få ökad kunskap om långvarig smärta och om vad personen kan göra själv för att påverka sin situation med hjälp av olika strategier. Vi undersöker också tillsammans hur deltagaren kan få stöd i sin omgivning via nätverk eller kontakter. Långvarig smärta påverkar inte bara den som har smärtan utan också dem som finns i personens närhet. Ett viktigt inslag i programmet är närståendedagen, då vi erbjuder och uppmuntrar deltagaren att bjuda in närstående för att de ska kunna vara ett gott stöd i rehabiliteringen.

Deltagarens mål

Under programmet kommer deltagaren att få formulera egna mål inom livsområden som är viktiga för personen. Deltagaren uppmuntras att fundera kring vad som är värdefullt och vad personen vill göra mer av i sitt liv.

Programmets upplägg

Teamet som leder programmet består av fysioterapeut, psykolog, arbetsterapeut, kurator och läkare. Programmet bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance & Commitment Therapy (ACT). Under hela programmet ingår deltagaren i en grupp bestående av 5-7 personer som alla har långvarig smärta. Programmet består av sammanlagt 10 halvdagar och sträcker sig över 6 veckor. Dagsschema delas ut i samband med kallelse. Cirka 9 veckor efter programperioden kommer deltagarna tillbaka på en avslutande uppföljningsträff där de tillsammans med teamet gör en plan för hur de ska kunna fortsätta mot sina mål.



*AT och Q står för utredning hos arbetsterapeut (AT) och kurator (Q).



Fokus i programmet

Programmet fokuserar på att utforska viktiga livsområden och att prova att göra på nya sätt för att få mer kontakt med det som är viktigt för den som deltar. Deltagaren kommer att få öva på att tydliggöra vad som är viktigt för personen och observera vilka tankar, känslor och kroppsliga reaktioner som dyker upp när personen tar steg åt det hållet. Deltagaren kommer också att få prova olika strategier för att förhålla sig till detta. Långvarig smärta påverkar livet på flera sätt. Att ha svåra och obehagliga tankar och känslor är en vanlig och naturlig konsekvens av de begränsningar i livet som kan uppstå när man lever med långvarig smärta. Vi arbetar tillsammans för att deltagaren ska få ökad medvetenhet om sin kropp, ökad tilltro till sin egen förmåga och ökad möjlighet att själv välja vilka steg personen vill ta i olika situationer.

Att delta i programmet kan på kort sikt öka smärta, trötthet och jobbiga känslor. Vi uppmuntrar deltagarna att komma även dessa dagar. Vi vill träffa deltagarna speciellt just då, för att hjälpa personerna att se vad de kan göra även när de har det som mest kämpigt. Vi uppmuntrar deltagarna att prova nya beteenden men vi pressar inte någon att göra något den inte vill.

Observera!

Det här programmet har inte som huvudsaklig målsättning att minska smärta eller andra symtom. Fokus i programmet är beteendeförändringar för ökad kontakt med det som är betydelsefullt för deltagaren. Därför är det viktigt att få klarhet kring sin smärtdiagnos och vad som bedömts möjligt att åtgärda medicinskt innan deltagande i programmet påbörjas.



Rev. 2020-06-04

Praktisk information kring Smärthanteringsprogram Bas (SHP-B)

När påbörjas smärthanteringsprogrammet?

När teamutredningen är helt klar och när alla prioriterade åtgärder som planerats vid utredningen är genomförda får patienten som ska delta i programmet en kallelse till oss. Programkoordinatören kontaktar deltagaren för att boka in en lämplig programperiod. Vi har våra lokaler på Lasarettsgatan 13 på sjukhusområdet i Lund, på samma plats där teamutredningen skett.

Förebyggande sjukskrivning

Det finns möjlighet att ansöka om förebyggande sjukpenning genom Försäkringskassan för deltagare som arbetar heltid eller deltid. (OBS! Detta gäller inte den som redan är helt sjukskriven, eftersom förebyggande sjukpenning då inte behövs.) Förebyggande sjukpenning kan beviljas för den som avstår arbete om minst 25 % av sin schemalagda arbetstid de dagar personen deltar i behandling eller rehabilitering. Förebyggande sjukpenning ersätter endast de timmar personen avstår schemalagt arbete för att delta i rehabiliteringsprogrammet, inklusive färdtiden till och från behandlingen. När behandlingen är enbart en halv dag kan deltagaren behöva arbeta resterande tid av dagen om programdagen är kortare än deltagarens ordinarie arbetsdag. Försäkringskassan gör en individuell bedömning av detta. Om deltagaren arbetar kväll samma dag som programmet eller är schemalagd natten innan programdag kan förebyggande sjukpenning i vissa fall beviljas för dessa arbetspass. Deltagaren behöver ta kontakt med sin handläggare/kundtjänst på Försäkringskassan för diskussion kring detta.

Exempel då ersättning med förebyggande sjukpenning **inte** kan beviljas:

- De dagar deltagaren inte avstår från arbete för att delta i rehabiliteringsprogrammet, det vill säga de programdagar måndag-fredag då deltagaren inte har sina ordinarie schemalagda arbetsdagar.

Omfattningen av den eventuella förebyggande sjukskrivningen beslutas av Försäkringskassan. Inför ansökan om förebyggande sjukpenning skriver läkaren i programmet ett läkarutlåtande som beskriver rehabiliteringen i programmet. Läkarutlåtandet är en förutsättning för att kunna söka förebyggande sjukpenning. Se även Försäkringskassans hemsida www.forsakringskassan.se eller ring kundcenter 0771-524 524 för mer information.

Frånvaro och resor

Det är viktigt att göra en plan för att göra det möjligt att komma även dagar med exempelvis mer smärta, dåligt väglag eller sjuka barn. Blir deltagaren sjuk eller har annat förhinder ska deltagaren ringa till mottagningen på telefon 046-17 12 46 och meddela sitt namn, personnummer, gruppstillhörighet i programmet, samt skäl till frånvaro. Det är viktigt att ringa varje dag vid frånvaro, annars sker debitering för uteblivet besök!

Eventuella sjukresor och ersättningsnivåer ansvarar Skånetrafiken för. Se deras hemsida, www.skaneltrafiken.se eller ring 0771-77 80 90 för mer information.