



Rev 2021-09-01

Information om intensivt smärthanteringsprogram (SHP-I)

Varje år erbjuds ca 200 personer att delta i ett smärthanteringsprogram hos oss på Smärtrehabiliteringen i Lund. De som väljs ut har förutsättningar att kunna dra nytta av den här formen av behandling. Många upplever medverkan som krävande, men också mycket givande.

Vad är syftet och målsättningen?

Syftet med smärthanteringsprogrammet är att kunna leva med långvarig smärta och ha god livskvalitet på lång sikt. Vi hoppas att en rehabiliteringsperiod här kan ge ett nytt förhållningssätt till smärtan och en större tillfredsställelse i din livssituation. Målsättningen ser olika ut för alla deltagare. Dina mål är det som ska styra din rehabilitering.

Vilka mål har du?

Ett mål är något du vill sträva mot, vad är det du vill röra dig mot?

Förbered dig inför programmet genom att börja fundera över vad du vill uppnå med rehabiliteringen och vilka konkreta mål du vill ha under rehabiliteringsperioden. Tänk igenom vad i vardagen som är betydelsefullt för dig och vad du vill förändra. Kanske handlar det om att få till en fungerande dagsplanering, börja med någon fysisk aktivitet eller ta upp sociala kontakter? Fundera också över vilka mål du har kring arbete och/eller studier.

Presentation av smärthanteringsprogrammet

Upplägg

Smärthanteringsprogrammet har en uppstartsfas, en intensivfas och en tillämpningsfas med två avslutande uppföljningsdagar. Under hela rehabiliteringsperioden ingår du i en grupp bestående av sex personer som alla lever med långvarig smärta.

I smärthanteringsteamet ingår fysioterapeut, psykolog, kurator, arbetsterapeut och läkare. Vi har våra lokaler på Lasarettsgatan 13 på sjukhusområdet i Lund.

Som en ledstjärna genom hela din rehabiliteringsperiod finns den individuella rehabplan som du tillsammans med teamet utvecklar under uppstartsfasen och färdigställer under intensivfasens första vecka. Där formulerar du dina egna mål för perioden, det som känns viktigt för dig att arbeta med.

Uppstartsfasen

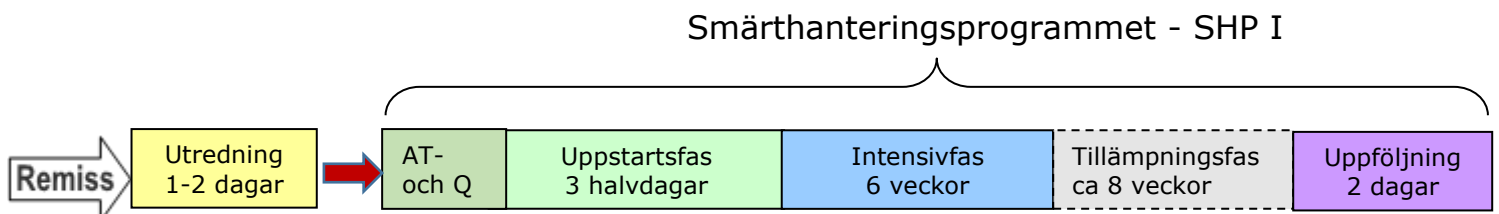
Uppstartsfasen består av tre obligatoriska halvdagsträffar under tre veckor. Under denna tid kommer du bland annat att introduceras i smärtteori, fysisk aktivitet och nya sätt att förhålla sig till smärta. Du kommer att få reflektera över dina vardagliga aktiviteter och arbeta med din egen rehab-plan.

Intensivfasen

Intensivfasen pågår under sex veckor. Det innebär att du kommer att vara schemalagd 2-3 dagar/vecka, upp till 7 timmar per dag. De dagar du inte är schemalagd kallas tillämpningsdagar, då du förväntas tillämpa de kunskaper och strategier som du tillägnar dig under programmet i din vardag. De första tre veckorna är du schemalagd onsdag, torsdag och fredag. De sista tre veckorna är du schemalagd måndag och tisdag. Övriga veckodagar är tillämpningsdagar. Du som arbetar hel- eller deltid när du påbörjar smärtrehabilitering kommer då att kunna tillämpa nya strategier även i din arbetssituation. Under tillämpningsdagarna förväntas du därför arbeta om du inte är sjukskriven 100 %. Om du är arbetssökande förväntas du under tillämpningsdagarna följa din planering med Arbetsförmedlingen. Du har inte rätt till förebyggande sjukpenning under tillämpningsdagarna.

Tillämpningsfasen

Tillämpningsfasen pågår i cirka åtta veckor. Du är då i din hemmiljö, på arbetet och i din fritid. Där tillämpar du det du lärt dig under uppstarts- och intensivfasen. Tillämpningsfasen avslutas med två uppföljningsdagar då du kommer tillbaka till enheten för uppföljning.

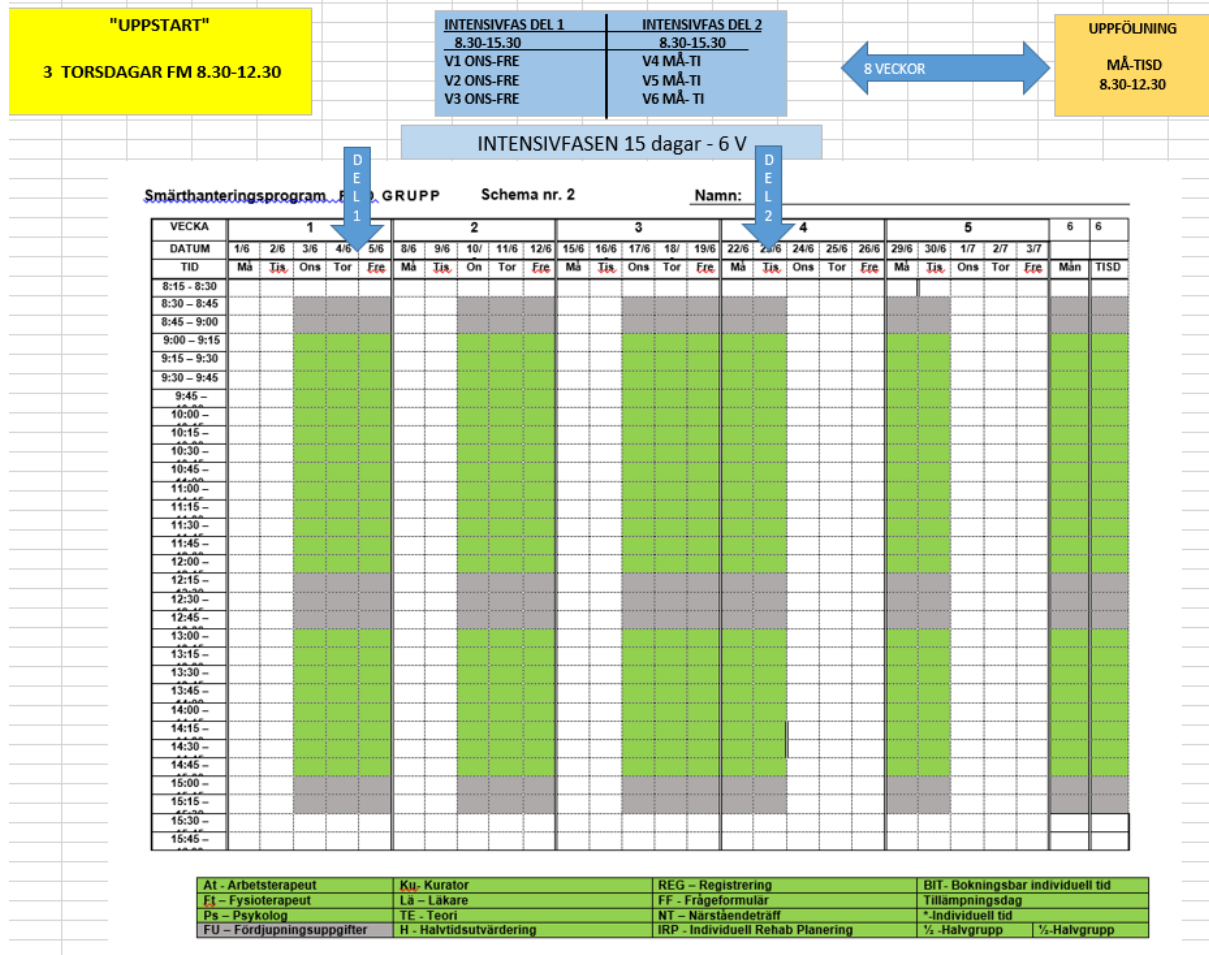


Intensivfasen innehåller följande

Individuell rehabplanering (IRP)

Under intensivfasens första vecka färdigställer du, tillsammans med teamet, din individuella rehab-plan. Under sista veckan utvärderar du planen tillsammans med teamet. Då görs även en ny rehab-plan med mål som du vill arbeta med under tillämpningsperioden. Till detta tillfälle (och även till uppföljningen) är du välkommen att bjuda in gäster, till exempel arbetsgivare, arbetsförmedling, försäkringskassa eller andra berörda.

Nedan följer ett exempelschema för tiderna under programmet – från uppstart till uppföljning. De grönmärkerade tiderna avser tiderna under själva intensivfasens 6 veckor.



De olika teammedlemmarna:

- Psykologens** arbete baseras på Acceptance and Commitment Therapy (ACT) vilket är en form av Kognitiv beteendeterapi (KBT). Det övergripande syftet är att deltagaren ska få ökad förmåga att aktivt kunna välja hur hen agerar i olika situationer för att leva i enlighet med sina värden och mål. Genom upplevelsebaserade övningar och hemuppgifter prövar deltagaren olika förhållningssätt till tankar och känslor och tränar på att förändra sitt beteende.
- Med arbetsterapeuten** är fokus ökat utförande av värdefulla aktiviteter i vardagen. Det kan handla om att få en ökad medvetenhet om det egna aktivitetsmönstret eller att ta bort hinder och öka stöttande faktorer i relation till aktivitet, arbete och studier. Upplevelsebaserad inläring är en del av programmet där deltagaren får träna på att uppmärksamma och utmana invanda beteenden i aktivitet.

- **Läkaren** träffar deltagaren vid ett par tillfällen under programmet, vid föreläsningar om långvarig smärta och individuellt. Läkarens uppgift är att ge en ökad förståelse för den komplexa smärtupplevelsen samt hur långvarig smärta uppstår. Vidare kan läkaren hjälpa till att se över och vid behov fasa ut olämplig medicin samt lägga upp en plan för bättre sömn. Målet är en långsiktig plan för arbete/studier.
- Med **fysioterapeuten** tränar deltagaren tillit till att belasta kroppen, att kunna använda sin kropp och vara aktiv i vardagen. Målet är att optimera fysisk aktivitet utifrån patientens värderade riktning, att få ökad medvetenhet och flexibilitet runt hållnings- och rörelsemönster. Deltagaren arbetar med att återta kroppsliga funktioner: rörlighet, symmetri, balans och stabilitet.
- **Kuratorn** träffar deltagaren individuellt och i grupp med fokus på psykosocial situation, arbete, relationer, socialrättsliga frågor, ekonomi och försäkringsfrågor. Det individuella samtalet förbereder inför avslutande individuell rehabplanering. Möjlighet finns att boka ytterligare samtal med kurator i samband med tillämpningsperioden.

Närståendedag

Långvarig smärta påverkar inte bara dig själv utan även de som finns i din närhet. För att de ska kunna vara ett stöd i din förändringsprocess och förstå vad som händer är det värdefullt att de är aktiva i din rehabilitering. Under intensivfasen ingår en närståendedag dit du är välkommen att bjuda in de som står dig nära.

Fokus i rehabiliteringen

Långvarig smärta påverkar livet på flera sätt och många upplever att stora och negativa konsekvenser följer i smärtans spår. 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 värk.

Förmodligen har du provat många olika typer av behandlingar för din smärta utan att uppnå tillräcklig eller bestående smärtlindring. Fokus i smärthanteringsprogrammet är att du, till skillnad från att bara "överleva" dag för dag, på lång sikt kan uppnå förbättrad livskvalitet även om smärtan blivit en del av livet. Med andra ord arbetar du under rehabiliteringen huvudsakligen med att förbättra din förmåga att göra sådant som är viktigt för dig.

Fokus i rehabiliteringen vilar alltså inte på att du ska bli av med smärtan utan på att hantera smärtan och dess konsekvenser. Vi kommer att uppmärksamma och ta fasta på det som fungerar och som kan hjälpa dig att göra sådant du önskar kunna göra.

Att delta i programmet *kan* på kort sikt öka smärta, trötthet och jobbiga känslor. Vi förstår att det här är svårt men försök komma även när du har en dålig dag. Vi vill träffa dig speciellt just då, för att hjälpa till att se vad du kan göra även när du har det som mest kämpigt. Kom ihåg att syftet är att ge dig verktyg för att leva bättre med smärta och att vi inte kommer att tvinga dig att göra något du inte vill.

Vi i smärthanteringsteamet pratar ofta med varandra och arbetar tillsammans för att innehållet i programmet ska passa dina behov så långt det är möjligt.

Du är alltid varmt välkommen att prata med någon i personalen om du har funderingar, önskemål, tvivel, kritik och så vidare. Dina åsikter välkomnas och är viktiga för oss!

Praktisk information, råd och tips

När börjar jag i smärthanteringsprogrammet?

När din utredning är helt klar och alla prioriterade åtgärder på din rehab-plan från utredningsdagen är genomförda kallas du till uppstartsfasen. Programkoordinatören kommer då att ringa upp dig för att boka in en lämplig programperiod.

Förebyggande sjukskrivning

Under uppstartsdagarna, intensivfasen och uppföljningsdagarna, har du möjlighet att ansöka om *förebyggande* sjukpenning genom Försäkringskassan. Detta gäller om du arbetar hel- eller deltid. (Detta gäller inte dig som är helt sjukskriven d.v.s.100 %). Förebyggande sjukpenning kan du få om du avstår arbete om minst 25 % av din schemalagda arbetstid den dagen du deltar i behandling eller rehabilitering.

Förebyggande sjukpenning ersätter endast de timmar du avstår schemalagt arbete för att delta i rehabiliteringsprogrammet inklusive färdtiden till och från behandlingen. Om behandlingen t.ex. är enbart en halv dag kan du behöva arbeta resterande tid av dagen om programdagen är kortare än din ordinarie arbetsdag. Försäkringskassan gör en individuell bedömning av detta.

Om du arbetar kväll samma dag som programmet eller är schemalagd natten innan program kan du i vissa fall få förebyggande sjukpenning för dessa arbetspass. Du behöver kontakta din handläggare/kundtjänst på Försäkringskassan för diskussion kring detta.

Exempel då du **inte** kan få ersättning med förebyggande sjukpenning:

- Helger du har schemalagt arbete under programperioden.
- Tillämpningsdagar och under tillämpningsfasen då du förväntas vara på din arbetsplats.
- De dagar du inte avstår från arbete för att delta i rehabiliteringsprogrammet d.v.s. de programdagar måndag-fredag där du inte har dina 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

Gör en plan för hur du kan göra det möjligt att komma även dagar med exempelvis mer smärta, dåligt väglag eller sjuka barn. Blir du sjuk eller har annat förhinder ringer du hit på telefon 046-17 12 46 och meddelar varför du inte kommer. Det är viktigt att du ringer varje dag du är frånvarande, annars kommer du att debiteras för uteblivet besök!

Resor

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