

KONTAKT

För att komma till oss behövs en remiss från en läkare.
Ring oss gärna om du har frågor eller ärenden du vill diskutera. Sekreterare: 046-17 84 79

Besöksadress:

Skånes universitetssjukhus Lund
Lasarettsgatan 40A, Seminariet
skane.se/sus/barnsmarta

Barn- och ungdomsmottagning smärta i Lund

För barn och ungdomar med
långvarig smärta

Vem riktar sig vår verksamhet till?

Vår verksamhet riktar sig till barn och ungdomar **under 18 år** med långvarig smärta vilket betyder att man har haft ont i **minst 3 månader**, kontinuerligt eller återkommande minst varje vecka. Exempel på långvarig smärta kan vara huvudvärk, magont, ont i muskler, leder, rygg, nacke och så vidare.

Ibland leder smärtan till att det blir svårt att gå i skolan, vara med kompisar, röra på sig, sova, koncentrera sig och delta i fritidsaktiviteter. Det är vanligt att smärtan påverkar vad man tänker och känner, man kan känna sig rädd, orolig och ledsen.

Smärtan **ska vara utredd** av läkare innan man kommer hit. Ibland vet man varför man har ont, men ofta vet man inte orsaken. Vi kommer inte att fortsätta utreda bakomliggande orsak. Däremot gör vi en noggrann analys av smärtan då vi bedömer om vi tror att vår behandling kan hjälpa eller om något annat bör testas i första hand.

Det är bra om man redan testat olika behandlingsalternativ. Det kan ha fungerat i viss mån eller inte alls.

Vårt upptagningsområde är primärt barn och ungdomar inom hälso- och sjukvården i Region Skåne, men barn och ungdomar utanför Region Skåne är också välkomna.

Vad kan vi hjälpa till med?

Tillsammans med barn och föräldrar arbetar vi för att öka barnets förmåga att fungera i vardagen och öka barnets livskvalitet. Behandlingen utgår från Acceptance and Commitment Therapy (ACT) och Kognitiv Beteendeterapi (KBT).

Hur arbetar vi?

Behandlingen genomförs i regel vid ett tillfälle i veckan, 1–2 timmar, i ungefär tre månader. Vi har också möjlighet att erbjuda en mer intensiv behandling vid behov.

PSYKOLOG

Psykologen arbetar med hur tankar, känslor och hur det man gör hänger samman med smärtan och hur man kan hantera detta så att man kan göra mer av det som är värdefullt i livet oavsett om smärtan är där eller inte. Föräldrar kan också få hjälp av oss i hur de kan stötta sitt barn på bästa sätt. Vid behov håller de även kontakt med skolan.

FYSIOTERAPEUT

När man har långvarig smärta är det viktigt – men ofta svårt – att röra på kroppen och vara fysiskt aktiv. Fysioterapeuten kan hjälpa barnet/ungdomen att komma igång med rörelser och träning. Vi kan också arbeta tillsammans med till exempel kroppskännedomsträning och medveten närvaro.

LÄKARE

Mottagningens läkare undervisar om smärta för både barnet och föräldrar. Det är också läkaren som håller kontakt med den läkare som remitterat till oss.