

Här finns vi



Besöksadress:

Smärtenheten
Östersunds rehabcentrum/Remonthagen
Sollidenvägen 58
831 43 Östersund
Tel sekreterare: 063-154319

Information till patienter

Smärtrehabilitering

Multimodalt rehabiliteringsprogram baserat på KBT/ACT (Kognitiv beteendeterapi och Acceptance & Commitment Therapy), Smärtenheten



Mål med rehabiliteringen

Att oavsett smärta kunna ha:

- Goda relationer
- Meningsfull egen tid
- Kropp & Hälsa
- Hållbart arbete/lärande

Smärtrehabprogrammet

Smärtrehab finns på Smärtenheten, Östersunds rehabcentrum, Remonthagen. Vi vänder oss till dig som lever med långvarig generaliserad/rygg-/nacksmärta som finns kvar, trots att man försökt behandla den på olika sätt.

Smärta ger konsekvenser och påverkar olika delar i livet i hög grad. Vår målsättning är att du ska få kunskap om hur du kan förändra dina beteenden för att hantera smärtan. Under rehabiliteringen kommer du att få öva på **hanteringsstrategier** i syfte att öka din livskvalitet samt anpassa din aktivitetsnivå utifrån din situation. Det är därför viktigt att du känner att du är öppen för aktivt förändringsarbete oavsett smärta.

Rehabiliteringen sker **i grupp** (ca 8 deltagare) under **tre månader**. Programmet riktar sig till dig som provat läkemedels- och annan tillgänglig smärtbehandling och upplever dig färdigutredd avseende din smärta. Vi tillhandahåller inga intyg, inga nya utredningar, inga hjälpmedels- eller läkemedelsutprovningar och inte heller några individuella behandlingar som ex. akupunktur eller massage. Vi har ej heller möjlighet att närvara på eventuella avstämningsmöten.

Gruppen träffas under 12 veckor. Första veckan inkluderar 3 dagar. Utöver det följer ett upplägg som utgår från 2 dagar/vecka, vilket glesas mot slutet av behandlingen. Från den 12:e veckan avslutas behandlingen och arbetar du på egen hand på hemmaplan, med vissa stödinsatser från oss. Därefter är du välkommen till bonusträffar, en efter 6 månader och en 1 år efter programstart.

Under veckorna på Smärtrehab varvas teoretiska och praktiska moment. **De teoretiska delarna** innefattar bl.a. levnadsvanor, anatomi samt kognitiv beteendeterapi i syfte att förändra/hantera beteenden, känslor och tankar i riktning mot det liv du vill leva. Fysisk aktivitet, avspänningsövningar, Mindfulness, Basal Kroppskännedom, stabilitetsträning, och ergonomi är exempel på de **praktiska inslagen**.

Löpande under programmet kommer du att **utarbета dina egna mål**, utifrån dina livsvärderingar och hanteringsstrategier. Du kommer att arbeta med **hemuppgifter** mellan våra träffar. Räkna med ca 30 min/dag till detta. Du kommer även behöva **fylla i olika formulär** inför och under programmet.

Det är teamet på din hälsocentral eller annan motsvarande enhet som bedömer om Smärtrehabprogrammet är aktuellt för dig. Det är samtidigt viktigt att du själv är motiverad och vill delta och för att du ska få veta hur vi arbetar bjuder vi in till en informationsträff.

Informationsträffen ger en bild av innehållet och hur rehabiliteringen är uppbyggd. Träffen syftar till att du ska ha möjlighet att ta ställning till om detta är något du vill satsa på. Efter informationsträffen följer ett kort telefonsamtal som undersöker ditt intresse av att delta. Är du intresserad kallas du till inskrivningsbesök hos läkare, psykolog, fysioterapeut och arbetsterapeut. Då görs den slutgiltiga bedömningen om det är rätt läge för dig att gå programmet just nu.

Om du vill delta i programmet men inte är sjukskriven kan du ansöka om **förebyggande sjukpenning** från Försäkringskassan. Patientavgift gäller enligt Region Jämtland Härjedalens riktlinjer (300 kr /besök). **Högbkostnadsskydd** gäller. Bor du långt ifrån Östersund finns övernattningsmöjlighet på Remonthagen.

Teamet som jobbar med det Multimodalt rehabiliteringsprogrammet baserat på KBT/ACT på Smärtenheten består av läkare, psykolog, fysioterapeut, arbetsterapeut och kurator.

Vi har en digitala anslagstavla som du hittar genom att söka på www.regionjh.se/smartrehab.