

Bättre omhändertagande av patienter med långvarig smärta

En effektiv teaminsats istället för spridda skurar hos olika professioner på Bra Liv Bankeryds vårdcentral

Långvarig smärta är en komplex problematik, som ofta leder till en hög vårdkonsumtion. Vårdcentralen har saknat ett strukturerat sätt att ta hand om patienter med långvarig smärta. Patienter träffar olika yrkesgrupper med begränsad samordning. Kanske blir personalens kompetens inte optimalt utnyttjad?

Syfte/Mål

Förbättrat omhändertagande av patientkategorin. Test av ett nytt arbetssätt. På individnivå hoppas vi på ökad förmåga att hantera smärtan, ökad acceptans samt ökad fysisk aktivitet, vilket mäts i för- och eftermätning för varje patient. På sikt tror vi också att vårdkonsumtionen kan minska för patientgruppen.

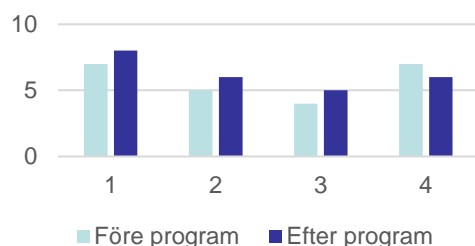


Metod

1. Avsätta tid för att arbeta fram ett gemensamt arbetssätt
2. Bilda ett team som fokuserar på långvarig smärta
3. Implementera ett smärthanteringsprogram där vi samlar vårdcentralens kompetens:

- * **Avslappning** med sjukgymnast
- * **Fysisk träning** med sjukgymnast.
- * Befintliga **föreläsningar om sömn och stress** kombineras med en ny **föreläsningsserie**:
 - A. Smärtfysiologi och läkemedel med läkare och apotekare
 - B. Aktivitetsbalans med arbetsterapeut
 - C. Fysisk aktivitet med sjukgymnast
 - D. Smärtpsychologi med psykolog

Förmåga att hantera smärta



Baserat på frågan: Hur bedömer du din förmåga att hantera din smärteproblematik på en skala 0-10? 0= mycket låg förmåga, 10= mycket hög förmåga

Program för långvarig smärta

Namn:

Kontaktperson:

Målsättning:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
45	11:00 Träningsgrupp Susanne, sjukgymnast	15:00 Avspänning Amira, sjukgymnast		11:00 Föreläsning smärtfysiologi och smärtläkemedel Love, läkare & Jenny, apotekare	10:00 Träningsgrupp sjukgymnast
46	11:00 Träningsgrupp Susanne, sjukgymnast	15:00 Avspänning Amira, sjukgymnast	15:00 Sömnföreläsning Jenny, psykolog	11:00 Föreläsning smärtpsychologi Jenny, psykolog	10:00 Träningsgrupp sjukgymnast
47	11:00 Träningsgrupp Susanne, sjukgymnast	15:00 Avspänning Amira, sjukgymnast		11:00 Föreläsning fysisk aktivitet och långvarig smärta Susanne, sjukgymnast	10:00 Träningsgrupp sjukgymnast
48	11:00 Träningsgrupp Susanne, sjukgymnast	15:00 Avspänning Amira, sjukgymnast	15:00 Stressföreläsning Jenny, psykolog	11:00 Aktivitetsbalans Jacquelinej arbetsterapeut	10:00 Träningsgrupp sjukgymnast
49	11:00 Träningsgrupp Susanne, sjukgymnast	15:00 Avspänning Amira, sjukgymnast			10:00 Träningsgrupp sjukgymnast
50	11:00 Träningsgrupp Susanne, sjukgymnast	15:00 Avspänning Amira, sjukgymnast	15:00 Sömnföreläsning Jenny, psykolog		10:00 Träningsgrupp sjukgymnast

Datum för avslutning och vidmakthållande samtal:

Jag lovar att efter bästa förmåga följa det överenskomna rehabiliteringsupplägget. Jag lämnar återbud till varje aktivitet om jag skulle bli sjuk. Uteblivna besök debiteras. OBS! Inga sms-påminnelser skickas. Jag är medveten om att tystnadsplikt råder och berättar inte något om mina medpatienter.

Ort och datum:

Underskrift:

Exempel på grundschema. Varje patient får ett eget schema som individanpassas efter patientens behov. I schemat tydliggörs också att patienten gör ett åtagande genom att delta i programmet.



Resultat

Smärthanteringsprogrammet hann testas hösten 2019 samt tidig vår 2020. Sedan satte tyvärr pandemin stopp för gruppverksamhet. Det är vår ambition att fortsätta med programmet när pandemin tillåter detta.

På vårdcentralen upplever vi nu att vi har ett strukturerat sätt att erbjuda behandling. Det är en trygghet för personalen att kunna erbjuda ett program som baseras på evidens. Det har blivit ett mer strukturerat omhändertagande där patienterna får träffa flera olika yrkeskategorier. Mätningar på individnivå är i nuläget få, men de tyder på en viss ökning av acceptans, fysisk aktivitet och förmåga att hantera smärta.

"Mycket bra initiativ och jag tror att alla som är sjukskrivna borde delta"

Citat från en deltagande patient

Sammanfattning

Bra Liv Bankeryds vårdcentral har nu ett samordnat omhändertagande av patienter med långvarig smärta. Vi har samlat vår kompetens och arbetar mer som ett team kring patienterna. Då vi är en relativt liten vårdcentral har ibland varit svårt att få till en tillräckligt stor grupp. Kanske kan ett samarbete mellan vårdcentraler i klustren kunna vara ett alternativ?

Nästa steg

Vi kommer att starta upp programmet igen när pandemin tillåter gruppverksamhet. Fortsatt arbete med utvärdering och utveckling av programmet planeras.

Kontakt: Jenny Milton, Leg psykolog
Bra Liv Bankeryds vårdcentral

Jenny.milton@rjl.se

010-242 38 81

