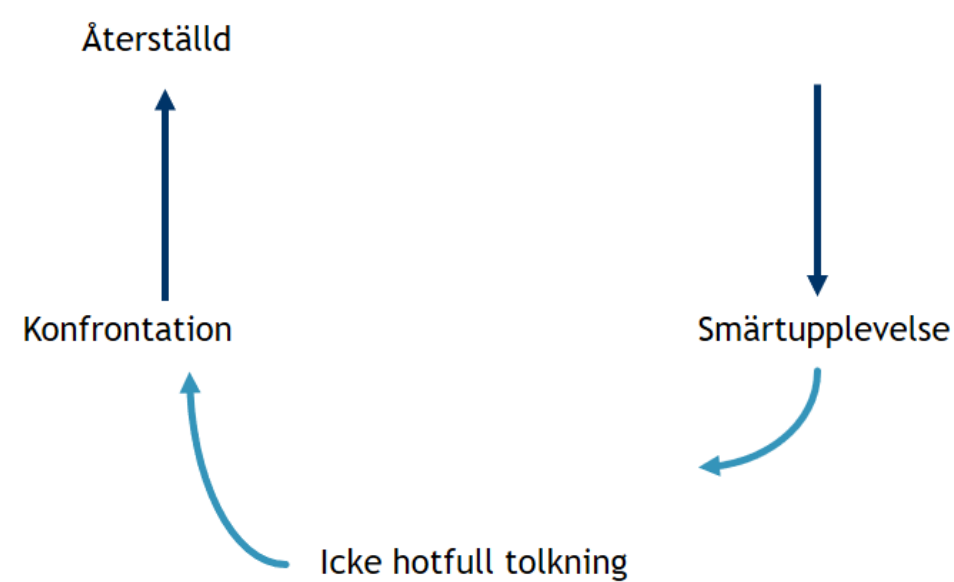
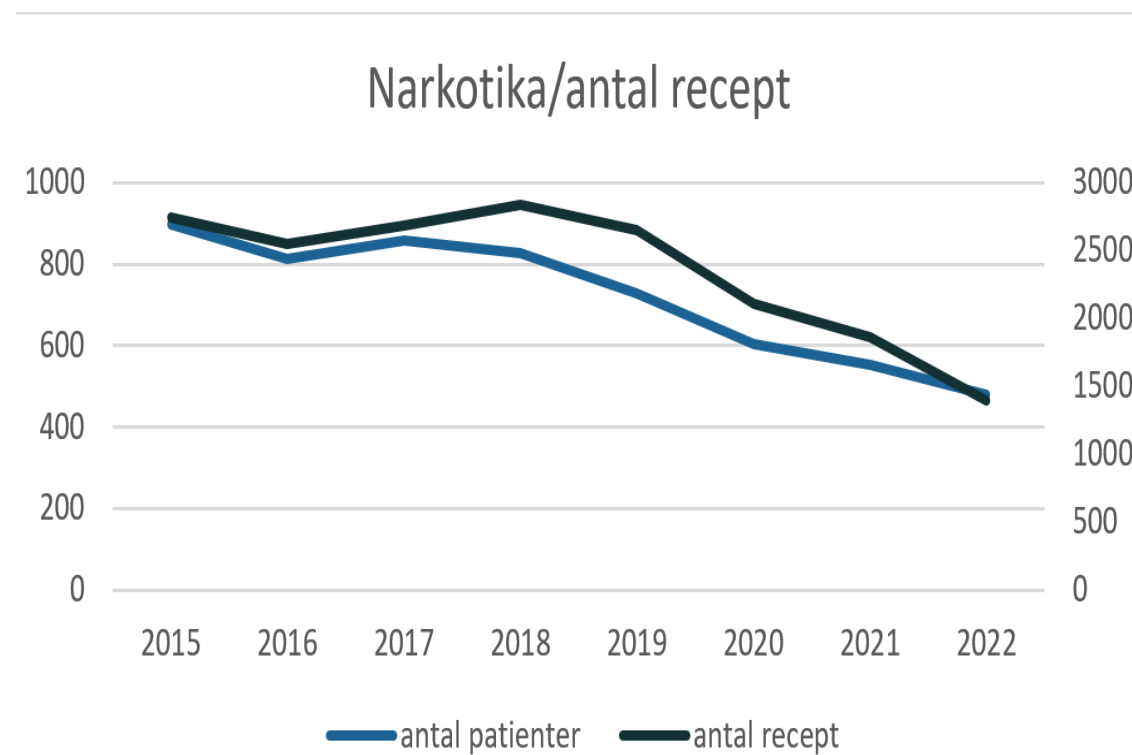


Bakgrund

På vår lilla vårdcentral finns sedan länge en överrepresentation av patienter med långvarig smärta och stor förskrivning av beroendeframkallande läkemedel kopplat till detta.



Av ovanstående anledning valde vi därmed att göra vårt förbättringsarbete kopplat till just smärta. Vi vill få patienterna att bryta mönstret och hitta nya vägar för att hantera sin smärta.

Mål

Målet var att utarbeta rutiner för omhändertagandet av dessa patienter. Tanken var att blanda in flera professioner i arbetet, där paramedicin (FT, AT och psykosocialt team) hade huvudansvaret.

Patienter med långvarig smärtproblematik skulle genomgå gruppbehandling varvat med individanpassad behandling, teori och led träning under 4 veckor. Därefter skulle resultaten utvärderas genom självskattningsinstrument (EQ-5D-5L, SF-36, förmåga att hantera smärta (1-10).

Välkomna till smärtskolan!



Tillfälle 1

Bild: "Exercising the Brain to Pain" Fred Bejert

Vårdcentralen Tranan



Långvarig smärta

Vårdcentralen Tranan

Kontakt

Arvid Strand

arvid.strand@rjl.se



Genomförda förändringar

Vi påbörjade arbetet under hösten 2022 insamling av patienter enligt kriterierna:

- daglig smärta under minst 3-6 månader,
- medicinskt färdigutredda (inkl. röda flaggor),
- andra potentiellt effektivare behandlingar har testats eller kommer ej kunna testas (tex farmakologisk eller kirurgisk åtgärd).

Planen var att starta upp under april med en grupp om 4 personer. Dessa skulle genomgå 7 sessioner totalt genom en blandning av föreläsningar om smärtfysiologi, psykosocial behandling och anpassad träning i gymmet.

Välkomna till smärtskolan!



Tillfälle 1

Bild: "Exercising the Brain to Pain" Fred Bejert

Vårdcentralen Tranan

Förmåga att hantera smärta

Vilken förmåga upplever du att du har att hantera din smärta?

Hög siffra innebär en stor förmåga, låg innebär liten förmåga.

Markera med ett kryss på linjen

.....10

Resultat

När det blev dags för första sessionen kom bara 2 av deltagarna. Vi valde ändå genomföra första smärtföreläsningen. Vid tillfälle 2 närvarade dock endast 1 och det blev således omöjligt att fortsätta. Detta trots kontraktsskrivning och, vad vi själva tycker, tydliga instruktioner.

En tydlig lärdom av detta är vikten av att redan vid inbjudan gå igenom vad som förväntas av deltagarna, vad de kan förvänta sig. Ett schema med datum bör också komma ut till deltagaren redan vid uppstart. Programmet inklusive föreläsningar är däremot färdiga och kan användas framöver. Vi har dessutom lärt oss hur vi kan ta vara på våra olika kompetenser.

Schema smärtkurs, för deltagare

- 12/4, 13:00-14:30: Uppstart med presentation och smärtföreläsning 1. Värdering av nuläget.
- 9/5, 15:00-15:45: Kroppskännedom (träning) i gymmet. Kom i rörliga kläder.
- 12/5, 10:00-11:30: Psykosocial gruppbehandling.
- 16/5, 13:30-15:00: Smärtföreläsning 2 och träning i gymmet. Kom i rörliga kläder
- 17/5, 08:30-12:00: Psykosocial enskild behandling.
- 23/5, 13:00-15:00: Smärtföreläsning 3, träning i gymmet och utvärdering. Kom i rörliga kläder.