

Digitala Smärtskolan

Metodstöd för behandlare

Detta dokument är ett stöd för dig som behandlare i det digitala stödprogrammet Digitala Smärtskolan. Programmet riktar sig till patienter som har långvarig smärta, dvs smärta i minst tre månader, oavsett diagnos.

Digitala Smärtskolan kan användas i kombination/komplement med annan behandling på mottagning/klinik eller hemträningsprogram för att höja kvaliteten. Den kan även användas som förbehandling inför en planerad rehabiliteringsperiod (= aktiv väntetid) eller som efterbehandling som repetition. programmet kan också användas som behandling för patienter som, av olika skäl, inte kan delta i en sammanhållen rehabilitering.

Fördelar

- Digitalt stödprogram som är tillgängligt dygnet runt oavsett plats.
- Underlättar kommunikation mellan patient och behandlare.

Avgränsning

- Kräver god kunskap i svenska språket och digital kompetens, samt tillgång till dator/smartphone med internetuppkoppling.
- Plattformen Stöd och behandling

Så här går det till

- Patienten tilldelas Digitala Smärtskolan i Stöd och behandling av sin behandlare.

- Patienten loggar in i 1177 Vårdguidens e-tjänster och ser tilldelat stödprogram (moment) i Stöd och behandling.
- Om du som behandlare önskar aviseringar vid händelser i Stöd och behandling: logga in i Stöd och behandling, gå till "Min profil", bocka i rutan "Ta emot notifieringar".

Inloggning

För personal: <https://personal.sob.1177.se>

För invånare: Stöd och behandling hittar invånaren i navigationsbaren när de loggat in på 1177.se

Rekommenderat arbetssätt

- Första besök (fysiskt eller digitalt); kanske i samband med annat planerat vårdbesök.
- Dela efter överenskommelse momentet Digitala smärtskolan via Stöd och behandlingsplattformen.
- Notera start av programmet i patientens journal (kontakttyp: Skriftlig distanskontakt).
- Starta samtliga 8 moduler samtidigt.
- Ge patienten instruktioner så att hen kan komma i gång.
- Informera patienten om att du kommer att titta in i momentet under veckan för att se att patienten har kommit i gång. OM patienten INTE har kommit i gång, kontakta patienten.
- Skicka gärna ett meddelande till patienten för att starta upp konversationen och välkomna dem att höra av sig via meddelandefunktionen.
- Patienten förväntas göra en modul per vecka, om ni inte kommer överens om annat.
- Informera patienten om hur ofta hen kan förvänta sig att få svar på meddelanden (en gång/vecka eller efter överenskommelse).
- För att behandlaren ska få en avisering från patienten, måste patienten skriva ett meddelande till behandlaren.
- Behandlaren läser det som patienten har skrivit och ger patienten återkoppling på det som skrivs via meddelandefunktionen i programmet enligt överenskommelse.
- Kontakta patienten vid eventuell inaktivitet som överskridit 2 veckor.
- När patienten har avslutat programmet (eller om patienten har avbrutit), tas ställning till annan åtgärd.
- Sätt programmet i vidmakthållandeläge för att stoppa påminnelse-aviseringar till patienten.
- Journalför avslutad kontakt. Eventuell återremiss görs.
- Avsluta programmet efter ett år (eller överenskommelse med patienten) och gallra i SoB.

Journaldokumentation

Den behandling som sker via stöd och behandlingsplattformen behöver dokumenteras av behandlaren i Cosmic. Ange när du delar och avslutar momentet samt relevant kommunikation och viktiga iakttagelser under behandlingstiden. Journalförs som kontakttyp "Skriftlig distanskontakt" och KVA-kodas som GB009 och ZV044.

Administration

Ingen bokning i tidboken görs och ingen patientavgift tas ut för den digitala smärtskolan. Avsätt administrativ tid för att arbeta med dina pågående smärtskolor (ca 5–10 min/patient/vecka).

Sekretess

Internetbaserat stöd och behandling likställs med traditionell vård och behandling.

Hantering av data: Stöd och behandling är inget journaldatasystem, men samma regler gäller och all aktivitet loggas.

Support

För mer information om Stöd och behandling, instruktionsfilmer och lathundar: <https://vardgivare.regionkalmar.se/stod-och-behandling>

Om patient behöver teknisk support kontaktar de den nationella supporten, information: <https://www.1177.se/Kalmar-lan/kontakt/1177.se-e-tjanster/>

Teknisk support för behandlare, kontakta stodochbehandling@regionkalmar.se

Vid frågor gällande Digitala smärtskolan kontakta:

Suzanne Petersson, suzanne.petersson@regionkalmar.se

Programmets innehåll

Modul 1: Introduktion och smärtfysiologi

- Presentation av upplägget
- Om programmet
- Information om 1177
- Introduktion: Vad är smärta?
- Hur kan en smärta bli långvarig?
- Vad är skillnaden mellan akut och långvarig smärta?
- Kom ihåg
- Mindfulnessövning: Kroppsscanning

Formulär för patienten att fylla i:

- Reflektionsfrågor modul 1

Modul 2: Behandling och rehabilitering

- Introduktion: Hur kan långvarig smärta behandlas och rehabiliteras?
- Fysisk aktivitet och annan fysioterapeutisk behandling
- Läkemedelsbehandling
- Aktivitetsförändring
- Psykologisk behandling
- Livsstil
- Familj, närstående och yrkesliv
- Sammanfattning
- Kom ihåg
- Mindfulnessövning: Andningsankaret
- Tidigare mindfulnessövningar

Formulär för patienten att fylla i:

- Reflektionsfrågor modul 2

Modul 3: Fysisk aktivitet och träning

- Introduktion: Fysisk aktivitet och träning
- Aktivera "smärtbromsen" med hjälp av fysisk aktivitet
- Att komma igång med fysisk aktivitet/träning när du har haft ont länge
- Träning för att underlätta i din vardag
- Patientberättelse: Att vara fysiskt aktiv vid smärta
- Träningsdagbok
- Kom ihåg
- Mindfulnessövning: Andningsankaret
- Tidigare mindfulnessövningar

Formulär för patienten att fylla i:

- Träningsdagbok
- Reflektionsfrågor modul 3

Modul 4: Aktivitet i vardagen

- Introduktion: Aktivitet i vardagen vid smärta
- Ergonomi
- Exempel på praktisk ergonomi
- Aktiviteter i vardagen
- Strategier

- Kom ihåg
- Mindfulnessövning: Andrum
- Tidigare mindfulnessövningar

Formulär för patienten att fylla i:

- Aktivitetslogg
- Frågeformulär till aktivitetsloggen
- Reflektionsfrågor modul 4

Modul 5: Psykologi och smärta

- Introduktion: Psykologiska reaktioner vid långvarig smärta
- Nedstämdhet och depression
- Ängest, oro och stress
- Coping vid långvarig smärta
- Exempel på coping-strategier
- Kom ihåg
- Mindfulnessövning: Andrum
- Tidigare mindfulnessövningar

Formulär för patienten att fylla i:

- Reflektionsfrågor modul 5

Modul 6: Livsstil

- Introduktion: Sömnens betydelse
- Vad kan man göra för att förbättra sin sömn?
- Kostens betydelse
- Alkohol
- Kom ihåg
- Mindfulnessövning: Andrum
- Tidigare mindfulnessövningar

Formulär för patienten att fylla i:

- Sömndagbok
- Reflektionsfrågor Sömn
- Reflektionsfrågor Matvanor
- Reflektionsfrågor Alkohol

Modul 7: Närstående och sociala faktorer:

- Introduktion: Närstående och sociala faktorer

- Familj och närstående
- Relationer till sin partner
- Barn som anhöriga
- Yrkeslivet
- Kom ihåg
- Mindfulnessövning: Andetaget
- Tidigare mindfulnessövningar

Formulär för patienten att fylla i:

- Reflektionsfrågor modul 7
- Reflektionsfråga (för dig som arbetar)
- Reflektionsfråga (för dig som är arbetslös)
- Reflektionsfråga (för dig som är sjukskriven)

Modul 8: Avslutning

- Avslutning
- Att ta kontroll över livet
- Reflektionsövningar sammanfattning
- Avslutningshälsning
- Mindfulnessövningar
- Vi som har skapat programmet

Förhållningssätt

- Uttryck dig sakligt och fritt från värderingar. Tänk på vilka normer du eventuellt förmedlar.
- Svaren ska vara tydliga och konkret formulerade. Tänk på att skriva lättillgängligt.
- Fokusera på att stärka patienten. Uppmuntra det som fungerar och föreslå strategier för det som inte fungerar.

Samtliga mindfulnessövningar finns även samlade separat som en egen modul.