

Vid frågor om Digitala smärtskolan,
kontakta din behandlare:

Vid tekniska problem vid till exempel inloggning,
kontakta supporten på 1177.se.

Telefon: 0770 - 72 00 00 alla dagar klockan 06-22.
Eller via webbformulär på 1177.se, sök på Support e-tjänster.



Läs mer på 1177.se/kalmar-lan

Digitala smärtskolan



1177



Region Kalmar län

Vad är Digitala smärtskolan?

Den Digitala smärtskolan är framtagen för dig som lever med långvarig smärta. Syftet är att förmedla kunskap och ge dig strategier som kan underlätta din vardag.

Innehållet består av filmer, läsmaterial och praktiska uppgifter som du kan ta del av hemma vid självvalda tillfällen. För dig som har svårt att läsa finns möjlighet att lyssna på materialet. Om du lägger ner 2 – 6 timmar per vecka så tar den Digitala smärtskolan cirka åtta veckor att genomföra. Tiden kan dock variera beroende på dina förutsättningar.

För att kunna genomföra den Digitala smärtskolan behöver du ha tillgång till smartphone, surfplatta eller dator med internet-uppkoppling. Den digitala smärtskolan är kostnadsfri.

Hur kan jag få ta del av Digitala smärtskolan?

Om du vill ta del av Digitala smärtskolan kan du vända dig till din rehabiliteringsmottagning eller hälsocentral. Digitala smärtskolan måste tilldelas av legitimerad vårdpersonal. Ni kommer tillsammans överens om det är av värde för dig att gå Digitala smärtskolan.

Du arbetar självständigt med den Digitala smärtskolan, på tider som passar dig. Du har möjlighet att skicka meddelanden till din behandlare om du har frågor som rör innehållet i programmet.

