

# Leva med smärta

## – en digital behandling för dig med långvarig smärta

Vill du ta del av behandlingen genom att delta i en forskningsstudie?

### Varför ett forskningsprojekt?

Långvarig smärta drabbar ungefär en femtedel av befolkningen och är en vanlig anledning till att människor söker hjälp inom vården. Smärta är ofta påfrestande och kan göra vardagen svår att hantera.

Forskning visar att behandlingar som fokuserar på att öka förmågan att hantera smärtan och vardagen ofta leder till ökad livskvalitet, funktionsförmåga och välbefinnande. Trots detta har många inte tillgång till denna typ av behandling idag.

### Digitalt stöd i livet med smärta

*Leva med smärta* är en digital behandling som är baserad på kognitiv beteendeterapi (KBT). Syftet är att hjälpa människor med långvarig smärta att leva ett så aktivt och meningsfullt liv som möjligt.

Behandlingen är framtagen med hjälp av personer med långvarig smärta och psykologer som arbetar med smärtbehandling. Behandlingen genomförs på 1177 och tar ca sex veckor. *Leva med smärta* innehåller information och övningar, och du har kontakt med behandlare varje vecka.

Som deltagare i studien blir du slumpmässigt placerad i en av två grupper, där båda får ta del av behandlingen vid olika tidpunkter.

### Vem kan delta i studien?

- Har du levt med smärta under minst 3 månader?
- Är du över 18 år?
- Har du en bärbar dator/surfplatta och smartphone med internetanslutning?
- Kan du kommunicera, läsa och skriva på svenska?

Om du svarade JA på dessa frågor och vill delta vill vi gärna komma i kontakt med dig!

### Vi behöver dig!

Detta är ett forskningsprojekt som utgår från Karolinska Institutet och genomförs i samarbete med vårdgivare runt om i landet. Vårt mål är att utvärdera och förbättra behandlingen *Leva med smärta* så att den fungerar så bra som möjligt. För att lyckas med detta är din medverkan viktig.

### Vill du ta del av behandlingen?

Kontakta oss för mer information om studierna och vad det innebär att delta.

Skanna QR-koden med din mobilkamera och anmäl ditt intresse.



Vi ser fram emot att höra från dig!

Om du i dagsläget har frågor får du gärna kontakta [forskning-dahlia@ki.se](mailto:forskning-dahlia@ki.se)

Klinisk koordinator för Region Kalmar län:  
Leg psykolog, fil dr, Suzanne Petersson  
[suzanne.petersson@regionkalmar.se](mailto:suzanne.petersson@regionkalmar.se)  
010-358 32 83



Karolinska  
Institutet



Region Kalmar län