

Leva med smärta

– en digital behandling för dig med långvarig smärta

Vill du ta del av behandlingen genom att delta i vår 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.

Vem kan delta i studien?

- Har du haft 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 svarar JA på dessa frågor och vill prova *Leva med smärta*, så 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 Region Kalmar län. Vårt mål är att utvärdera och förbättra behandlingen *Leva med smärta* så att den fungerar så bra för individen som möjligt. För att lyckas med detta är din medverkan viktig.

Vill du ta del av behandlingen?

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

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



Vi ser fram emot att höra från dig!

Kontakt:

Mejlkontakt : forskning-dahlia@ki.se

Klinisk koordinator:
Leg psykolog, fil dr, Suzanne Petersson
suzanne.petersson@regionkalmar.se
010-358 32 83