



Förprojekteringsens första info

Nu är vi i mitten av vårt spännande projekt. Vi har haft kick-off vid två tillfällen med patienter, vilka varit mycket omtyckta och uppskattade. Vid senaste tillfället hade vi glädjen att ha med oss smärtenhetens Mona, Lena och Ann-Charlotte. Tack för att ni kom!

I korthet händer följande med projektet:

På individ/deltagare nivå:

I dagsläget har vi igång två rehabprogram, ett som går i lugnare takt (25 patienter) med syfte att successivt öka insiktsnivån hos patienten med hjälp av *Body & mindfulness* (medveten närvaro i kropp och psyke). Detta ska hjälpa dem att inse att de själva kan påverka sin livssituation eller "upplevelse" av sin livssituation. Detta leder till en högre motivation för det framtida förändringsarbete de behöver göra under sin rehabilitering. Det andra rehabprogrammet (bifogar inbjudan vi skrev till patienterna) riktar sig till dem som har kommit lite längre i denna process (8 patienter) och är redo för större beteendeförändringar. Programmet grundas Acceptance & Commitment Therapy (ACT) en evidensbaserad metod som visat sig vara mycket effektivt bl.a. för smärtproblematik och som bl.a. hjälper patienten att släppa kontrollen av det som inte går att kontrollera (smärta) och acceptera detta, samtidigt som hjälper denne att hitta sina värderade riktningar i sitt liv och följa dem. Alltså de ska ge sig en chans att leva ett bra, meningsfullt liv TROTS sin smärta. Behandlingsresultat följs upp med hjälp av validerade psykometriska samt med det Nationella Registret av Smärtrehabilitering (NRS). Dessutom kommer vi att undersöka patienternas synpunkter kring rehabprogrammet samt deras allmänna inställning till frågor rörande sjukgymnastik, rehabilitering och sjukskrivningar. Denna undersökning kommer att genomföras med en av oss utformad enkät.

På organisations/strukturell nivå

Inom projektets ramar arbetar vi fram en modell för att skapa integration i vårt interna team. Vi har handledning som ska hjälpa oss att skapa positiv synergi mellan oss genom bl.a. att vara öppna och accepterande mot varandra. Behandlingsfilosofin ska genomsyra våra relationer, med flexibilitet och ömsesidig acceptans. Detta tror vi skapar en sund arbetsmiljö att utvecklas i och som även kommer att gynna och inspirera patienten i sin process.

Vi gör också studiebesök för att se och lära om hur andra kliniker i landet arbetar och tänker kring smärtrehab (det finns få sådana i Sverige). Vi har även gjort intervjuer till viktiga nyckelpersoner både inom specialist-sjukvård och primärvården för att fånga problemet och för att i vår nästa etapp bemöta och hitta mer effektiva och framförallt tidigare lösningar för handläggning av personer med generaliseradsmärta och långvarigsmärtproblematik.

På samhälls/samverkans nivå

Vi har haft och har frekventa möten med primärvården, F-kassan, Arbetsförmedlingarna, Socialtjänsten och Samordningsförbundet. Vi håller på att arbeta fram en samverkansmodell för personer som är sjukskrivna pga. smärtproblematik.

Nästa steg är att kontakta de stora arbetsgivarna i vårt område och börja hitta strukturer tillsammans för att minska ohälsa.

Transnationalitet

EU är intresserad av transnationella projekt. Det är ett ypperligt tillfälle att lära och inspireras av andras arbetssätt och problemlösningar. Vi har nu kontakt med England i första hand vad det gäller evidensbaserad smärtrehab. Efter en ganska långvarig mailkontakt, har vi nu träffat Lance McCracken på Smärtekongressen i Glasgow samt på Smärtforums konferens i Uppsala. N och nästa steg är att göra ett studiebesök i den kliniken är basar för: Bath Centre for Pain Services vid Royal National Hospital for Rheumatic Diseases. Deras data och resultat är slående. Lance är en av världens största namn inom ACT-forskning, utbildning och klinisk praxis. Vi ser fram emot samarbetet med deras sjukhus!