

# Rehabiliterings Programmet

Du kan även välja HILiTs rehabiliteringsprogram, genom Hälsoval Skåne Då behöver du remiss från primärvårdsläkare.

Smärtrehabilitering är för dig som är i yrkesför ålder (16-67) med långvarig smärta (minst tre månader) i nacke, skuldror eller rygg eller generaliserad smärta (till exempel fibromyalgi).

Behandlingen omfattar 2-3 dagar i veckan under 6-8 veckor.

Målet för behandlingen är att stärka förutsättningarna för patientens egen förmåga och handlingskraft.

Syftet med behandlingen är att styrka både psyko-social och fysisk hälsa via individanpassad kognitiv förändring och fysisk aktivitet, för att därigenom uppnå förbättrad livskvalitet och ökade valmöjligheter. Behandlingsprogrammets alla delar utförs integrerat och i lokal närhet vilket ökar förutsättningarna för en lyckad behandling.

Behandlingsprogrammet består av två centrala huvuddelar

## (1) Bedömning

Bedömning (första veckan) sker av bedömningsteam bestående av läkare, psykolog, kurator, kiropraktor och arbetsterapeut.

Utifrån bedömning planeras en individanpassad behandling bestående av samtalsterapi för individer eller i grupp, eventuell klinisk/medicinsk behandling som smärtlindring, kiropraktik, akupunktur, massage, fysisk träning, och förslag ges till aktiviteter under behandlingsperioden.

Bedömningen sker utifrån patientens förutsättningar i samverkan med vårdenhet/familjeläkare, och eventuellt med arbetsgivare, försäkringskassa, arbetsförmedling socialtjänst och andra närstående i patientens nätverk (partner osv).

## (2) Behandlingsschema med behandlingsprogram

Schemats utformning (för vecka två till åtta) samordnas med klient, samtalsterapeut, ansvarig för somatisk behandling och aktivitetshandledare, till ett kombinerat samtals- och aktivitetsbaserade schema.

Behandlingsprogrammet utifrån individuella behov kan kombineras

(a) Psykoterapi-Samtalsbehandling -individual eller gruppterapi/coachning

- Individualterapi sker veckovis, Samtalen följer lösningsfokuserad kort-tidsmetodik mot användande av fungerande lösningar som stärker klientens handlingskraft. Samtal kan vid behov ske tillsammans med familjemedlem och/eller ansvarig vårdgivare (arb.givare, förs.kassa, arbetsförmedling, socialtjänst eller liknande).
- Gruppterapi/coachning sker veckovis (minst 2 tim) enligt en strukturerad lösningsfokuserad modell, där coachande samtal varvas med föreläsningar om kroppskännedom, rollspel osv. Deltagarna arbetar med att skapa sina egna mål och en önskad framtid, genom att upptäcka befintliga styrkor, färdigheter och resurser, för att sedan med små steg och egna målinriktade förändringar styrka sin egen handlingskraft.

(b) Gröna aktiviteter enligt Alnarpsmodellen

Fysiska aktiviteter sker efter patientens förmåga 2 - 3 dagar i veckan. Aktiviteterna, som kan kombineras, innefattar olika fysiska uppgifter t.ex. hantverk, träning/gymnastik, promenader i naturområden, djurhantering, ridning/träning, bruksarbete med häst och kopplat till allmänt (säsongsberoende) arbete inom lantbruk.

(c) Medicinsk behandling.

Vid behov av klinisk/medicinsk behandling av vårdteamet eller medicinsk ansvarig- vårdenhet/familjeläkare integreras detta med det kombinerade samtals- och aktivitetsbaserade schemat.