



Sektionen för
Beteendemedicinsk
smärtbehandling

Karolinska Universitetssjukhuset Solna
Smärtcentrum

Sektionen för Beteendemedicinsk smärtbehandling tar emot patienter med långvarig och svårbehandlad smärta som skapar begränsningar i livet och medför svårigheter att klara av vardagen. Vi träffar både barn och vuxna och tar emot patienter från hela landet. Behandlingsmodellen har vetenskapligt stöd och vi har ett flertal pågående forskningsprojekt.

Långvarig smärta

Vi vet idag att ungefär en av fem personer lever med långvarig smärta. Ibland finns en förklaring till varför det gör ont men i många fall går det inte att finna en tydlig orsak till smärtan. Ofta har läkemedel eller annan smärtbehandling ingen eller otillräcklig effekt på smärtan.

Att leva med långvarig smärta kan innebära en stor påfrestning. Ofta finns även andra problem utöver värken, till exempel sömnbesvär, nedstämdhet och ångest. Tillsammans bidrar dessa till svårigheter att hantera vardagen och att leva ett aktivt och meningsfullt liv.

Även när smärtan är svårbehandlad finns det goda möjligheter att påverka hur man mår. Hur man hanterar smärta är avgörande för möjligheten att leva ett aktivt och meningsfullt liv. Även om du inte kan välja bort smärtan har du möjlighet att förändra hur du lever med din smärta. Det är detta som vår behandling fokuserar på.

Behandlingsmodell

Vi arbetar utifrån en beteendemedicinsk modell som baseras på en kombination av smärtfysiologi och beteendeteori.

Behandlingen bygger på ACT, Acceptance and Commitment Therapy, som är en vidareutveckling av KBT (Kognitiv beteendeterapi).

Behandling baserad på KBT används idag framgångsrikt vid ett flertal problem, till exempel depression, ångest, sömnstörningar.

Det finns idag ett starkt vetenskapligt stöd för KBT och ACT vid långvarig smärta.

Syftet med vår behandling är inte i första hand att minska smärtan utan att utveckla din förmåga att hantera smärtan effektivt. Målsättningen är att minska de begränsningar som smärtan medför och att öka din möjlighet att leva aktivt och meningsfullt.

Du som remitterats till oss kommer att träffa psykolog, läkare och i vissa fall även sjukgymnast.

Beteendemedicinsk bedömning

Första gången du kommer till oss får du träffa läkare och psykolog var för sig. Dessa besök sker oftast vid samma tillfälle och tar då mellan två och en halv och tre timmar.

Utredningar för att klargöra om det finns en skada eller sjukdom som orsakar smärtan ska vara gjord innan du kommer till oss. Dock gör vi en noggrann bedömning av din situation för att få en tydlig bild av hur smärtan påverkar dig, hur den begränsar din vardag, och vad du gör för att hantera den.

Bedömningen syftar framförallt till att ge ett svar på om vår behandling kan göra skillnad för dig. Efter bedömningen diskuterar vi tillsammans med dig om vi ska påbörja en behandling.

Behandlingsprogram

Om vi bedömer det som lämpligt sätts du upp på väntelista för behandling. Det är många patienter som vill komma till oss och därför har vi kö. Längden på kön varierar, bland annat beroende på remissinflödet, och under vissa perioder kan det därför dröja innan vi har möjlighet att kalla dig till behandling.

Behandlingen sker vanligtvis i grupp med fyra till åtta deltagare. När vi bedömer att det är nödvändigt genomförs behandlingen individuellt.

Normalt genomförs behandlingen en gång per vecka under 12-15 veckor. Programmet innehåller cirka tio besök till psykolog och tre till läkare. Om du är under 18 år tillkommer några psykolog- och läkarbesök för dina föräldrar.

Är detta något för dig?

Är det värt att satsa på en behandling som handlar om att leva mer meningsfullt snarare än att minska smärtan? Är det värt att sträva efter att kunna göra mer av det som upplevs viktigt även om smärtan inte försvinner? Den frågan kan bara du svara på, och kanske först efter att du provat.

Behandlingens resultat beror i stor utsträckning på om du upplever målsättningen betydelsefull och hur engagerad du är i arbetet med att utveckla din förmåga att hantera smärta och andra svårigheter som påverkar livet och vardagen.

En stor del av ansvaret för förändring vilar på dig men du gör inte arbetet ensam. Vår roll är att hjälpa dig att komma framåt mot en tillvaro som är mer aktiv och meningsfull.

Det är naturligt att tvivla och att känna sig osäker på vad detta kan ge, om man klarar av det och om det är värt det. Att läsa denna broschyr är ett första steg mot att skaffa sig en uppfattning om behandlingen är något för dig. När du kommer till oss får du ytterligare information och möjlighet att ställa frågor.

Praktisk information

Vi arbetar hårt för att väntetiden ska vara så kort som möjlig, och har därför några viktiga principer som du bör känna till.

Uteblivna besök

Om du fått en tid som du inte kommer på, utan att ringa och boka av besöket kallas detta för ett uteblivet besök. Om du uteblir tre gånger från de tider du har fått, kommer vi att avsluta behandlingen. Uteblivna besök debiteras enligt gällande taxa.

Avbokade besök

Om du är förhindrad att komma på ett inbokat besök ska du meddela oss i god tid. Avbokningar senare än 24 timmar innan din tid debiteras enligt gällande taxa. Detta gäller även vid sjukdom och vid frikort.

Om du avbokar tre gruppbesök kan du inte fortsätta behandlingen, då det blir för svårt att ta igen det du missat.

Önskemål om tider för besöken

Det är inte möjligt att anpassa tidpunkten för dina besök efter särskilda önskemål. Ibland kan det vara nödvändigt att du kommer tidiga morgnar, ibland sena eftermiddagar, även om du har långa restider. Även detta handlar om att vi försöker minimera väntetiderna för våra patienter.

När smärtan gör det svårt att komma till avtalade besök

Vi är mycket angelägna att du i möjligaste mån kommer till dina inbokade besök även när du är mycket påverkad av din smärta. Vår behandling går ut på att träna upp förmågan att hantera smärta, och vi bedömer att det går att göra mycket meningsfulla insatser också de gånger du upplever svårigheter att komma hit.

Forskning

Vid Sektionen för beteendemedicinsk smärtbehandling pågår forskning om smärta och smärtbehandling. Kunskap inom smärtfysiologi, beteendeteori, neurovetenskap och immunologi har bidragit till en ökad förståelse för långvarig, svårbehandlad smärta. Vi bedriver därför olika typer av studier i syfte att vidareutveckla behandlingsmodellen. Forskningen bygger på den information vi får från våra patienter, vilket innebär att vi är helt beroende av din och andras medverkan. Du kommer sannolikt att bli tillfrågad om medverkan i en eller flera studier.

Frågeformulär

Innan du kommer till oss första gången vill vi att du besvarar ett antal frågor. Frågorna ger oss svar som är viktiga både för det kliniska arbetet och för forskningen. För att vi på bästa sätt ska förstå dig och din situation, och för att kunna utveckla behandlingen är det viktigt att du fyller i formulären. En del av frågorna får du även besvara under och efter behandlingen.

Kan jag förbereda mig inför mitt besök?

Du kan förbereda dig genom att besöka hemsidan www.attlevamedsmärta.se. Där finns mer information om vår behandlingsmodell och det vetenskapliga stödet för behandlingen. Om du har frågor eller funderingar kan det vara bra att skriva ned dem och ta med, för att vara säker på att vi hinner med och kommer ihåg dessa.



Sektionen för Beteendemedicinsk smärtbehandling
Smärtcentrum
Postadress SE-171 76 Stockholm
Telefon vx 08-517 700 000
www.karolinska.se