

Simon Östlund

Distriktsläkare

Processansvarig

2025-02-03

Vårdval Fysioterapi

Digital smärtskola och *Vårdförlopp långvarig smärta - vuxna*

Sammanhållet och personcentrerat vårdförlopp

- Tillkom 2023 efter mångårig kartläggning av data från patientorganisation och profession. Belyser utmaningar kring ett varierande vårduppdrag, tillgång till MMR, smärtspecialiserad vård och registrering i kvalitetsregister.
- Syftet är att förenkla och effektivisera smärtvården utan att riskera undanträngningseffekter.
- Nu implementerat i Värmland efter regionala förutsättningar och tillägg i VIDA
VÅR-29970-v.1.0 Smärta - långvarig, hos vuxna

Kort om vårdförloppet

- Inkluderar patienter med smärta >3 månader där smärtan blivit eller riskerar att bli ett eget sjukdomstillstånd. Allvarlig sjukdom utesluts och fortsatt rehabiliteringsbehov finns bortom tiden för förväntad utläkning efter sjukdom eller behandling.
- Måttlig-svår smärta omkring 20% av befolkningen där samsjuklighet i betydande psykisk ohälsa ofta ses.
- > 45'000 vuxna individer i Värmlands län? *(Befolkning 283'548 dec 2024)*
- Syftar till att öka livskvalitet samt kontinuitet och känsla av trygghet mellan vårdkontakter som ofta är många och flyktiga och sällan så djuplodande initialt.
- Minska förlängt lidande på primärvårdsnivå, öka kunskapen kring långvarig smärta samt bidra till besparingar genom minskad rundgång med okoordinerade vårdkontakter och utdragna processer
- Förutsätter kunskapsutbyte inom primärvården som huvudsaklig vårdgivare, men också enkelt remissförfarande till specialiserad vård som i första hand utgör en stödfunktion i komplexa fall.

Deltagare i lokal arbetsgrupp

Simon Östlund, läkare Gripen vårdcentral

Anna Jonsson, enhetschef primärvårdsrehabiliteringen norra

Jenny Klockervold Wall, fysioterapeut primärvårdsrehabiliteringen norra

Charlotte Höglind, arbetsterapeut primärvårdsrehabiliteringen östra

Gordon Riemersma, läkare Smärtcentrum

Nora Habul, psykolog Smärtcentrum

Jenny Forsberg, sjuksköterska Sunne vårdcentral

Åsa Hedeberg, utvecklingsledare vårdvalsenheten

Sven Holmberg, kurator Kristinehamns vårdcentral

Jonna Thernström, utvecklingsledare kunskapsstödsenheten

Camilla Staaf, utvecklingsledare kunskapsstödsenheten

Utfört arbete



Nulägeskartläggning där utsedd lokal arbetsgrupp utför en GAP-analys januari 2023



Arbetsgruppen (delar av) träffas 2 gånger per termin för att arbeta med åtgärder i syfte att minska identifierade GAP. Avstämning mot storregionen för lägesuppdatering.



Arbetet avslutas hösten 2024 och kommuniceras ut till berörda verksamheter via kommunikationsinsats tillsammans med breddinförandet av Digitala smärtskolan samt denna presentation med tillhörande checklista

Presentation av åtgärdsarbete kopplat
till gap, mål och indikatorer i
vårdförloppet

Mål

- Ökad kontinuitet och trygghet för patienter under och mellan vårdkontakter såväl som mellan vårdpersonal.

Gap

- Fast vårdkontakt erbjuds inte alltid till de som behöver.
- Rehabiliteringsplan och patientkontrakt upprättas inte alltid till de som behöver.

Indikator för uppföljning

- * Andel patienter med förstagångsdiagnos långvarig smärta som har fått en rehabiliteringsplan upprättad inom en månad efter diagnos.
- * Andel patienter med förstagångsdiagnos långvarig smärta som en månad efter diagnos har en fast vårdkontakt i primärvården.

Åtgärd

- ✓ Förtydligat i rutin långvarig smärta
Finns övergripande riktlinje [RIK-19128](#)
- ✓ Pilot rehabiliteringsplan är igång.

Mål

- Ökad andel patienter som tidigt kan hantera sin smärta utan ytterligare vårdåtgärder

Gap

- Diagnostisering, koordinering- och teaminsatser behöver ske tidigare.
- Åtgärder vid läkemedelsnedtrappning kan förbättras.

Indikator för uppföljning

(Rätt diagnos för indikatorer)

Åtgärd

- ✓ Dialog med olika verksamheter. Enkel kontaktväg till smärtcentrum för konsultation.
- ✓ Utbildningsinsats och förtydligande i rutin om diagnostik
- ✓ MBT utgör forum för teamsamverkan. Spridning av ny MBT-rutin planeras.

Mål

- Ökad samverkan inom och mellan vårdnivåer, där vården efterfrågas av remittent i samråd med patienten

Gap

- Teamarbete på primärvårdsnivå
- Samverkan primärvård-smärtcentrum
- Samverkan smärtcentrum-psykiatri

Indikator för uppföljning

Åtgärd

- ✓ MBT lyfts i smärtrutin och ny rutin för MBT ska spridas.
- ✓ Samverkan förtydligas i rutin.
- ✓ Samverkan smärtcentrum-psykiatri hanteras av verksamheterna själva.

Mål

- Ökad kunskap hos vårdpersonal och patienter inom området långvarig smärta, där kunskapen baseras på evidens och beprövad erfarenhet.

Gap

- Ojämlig tillgång till smärtskola och patientinformation
- Otillräcklig kompetens om långvarig smärta hos personal i primärvården inkl. smärtanalys och diagnoskodning

Indikator för uppföljning

(Rätt diagnos för indikatorer)
Indikatorer i NRS

Åtgärd

- ✓ Digital smärtskola pilottest.
Fysisk information om smärta ska kunna erbjudas vid behov. Framgår i rutin.
- ✓ Basutbildning långvarig smärta för personal.
Där finns även patientinformation olika språk.
- ✓ Övergripande rutin långvarig smärta hos vuxna

Mål

- Kontinuerlig uppföljning och förbättring av smärtvården.

Gap

- Primärvården registrerar ej i NRS
- Rehabiliteringsplaner upprättas och kodas inte alltid
- Diagnossättning långvarig smärta sätts inte alltid

Åtgärd

- ✓ Smärtcentrum fortsätter registrera i NRS.
- ✓ Ärendet lyfts på primärvårdsrådet. Primärvården kommer ej att börja registrera i NRS.

Indikator för uppföljning

Cosmic

Andel patienter med förstagsdiagnos långvarig smärta som:

- ❖ har fått en rehabiliteringsplan upprättad inom en månad efter diagnos.
- ❖ en månad efter diagnos har en fast vårdkontakt i primärvården.

NRS

Andel patienter med diagnos långvarig smärta och genomgången multimodal smärtrehabiliterings (MMR) som:

- ❖ skattar sin hälsa enligt EQ VAS högre vid ettårsuppföljningen än vid första mätning.
- ❖ skattar depression enligt The Hospital Anxiety And Depression Scale (HADS) lägre efter MMR.
- ❖ utövar fysisk träning.

Övriga mål

- Minskade kostnader för individen, hälso- och sjukvården och samhället. (Tidigare beskrivna insatser bidrar)

Digitala Smärtskolan

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av Smärtrehabiliteringsteamet



Simon
Östlund



Välkommen till utbildningen
Digital smärtskola

Starta utbildningen



Pilotverksamheter Digital smärtskola

- Smärtcentrum, CSK
- Primärvårdsrehabiliteringen Östra (VC K-hamn)
- Vårdcentralen Gripen och Primärvårdsrehabiliteringen södra
- Vårdcentralen Torsby och Rehabiliteringsenheten Torsby sjukhus (norra)

Deltagare i lokalt pilotprojekt

Birgitta Hjerpe, utvecklingsledare

Pilotverksamhet Smärtcentrum

Karin Tolfsson, enhetschef

Nora Habul, kontaktperson

Frida Lindström, kontaktperson

Pilotverksamhet Östra Värmland

Josef Genelöv, enhetschef

Ulrika Sandberg, kontaktperson

Kerstin Karlsten, enhetschef

Pilotverksamhet Södra Karlstad

Malin Lundgren Kullgren, enhetschef

Simon Östlund, kontaktperson

Christine Eriksson, enhetschef

Ing-Marie Arkbro, kontaktperson

Pilotverksamhet Norra Värmland

Isabell Lindgren, enhetschef

Pernilla Westerberg, kontaktperson



Digitala Smärtskolan

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av Smärtrehabiliteringsteamet



Utforska

- *När och för vem smärtskolan är lämplig, identifiera användningsområden och arbetsprocess samt upplägg för multimodal rehabilitering*

Digitala Smärtskolan

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av Smärtrehabiliteringsteamet



Undersöka

- *Förbehandling inför planerad smärtrehabilitering, minska ledtider och bidra till mer förberedda patienter*
- *Ett komplement till egen behandling och i kombination med hemträningsprogram till patienter som inte kan delta i smärtrehabilitering på plats samt nå ut till nya patientgrupper*

Målgrupp

När och för vem är programmet lämpligt?

- För patienter med långvarig smärta, skilda diagnoser.
- Då smärtan får stora konsekvenser på livet.
- Patienter som har "cirkulerat".
- Smärtan är sällan botbar.
- Patienten behöver bli sin egen behandlare.
- Kunskapsförmedling från vården till patienten.



Arbetsflöde

1

- ✓ Patienten bedöms av legitimerad vårdpersonal om Digitala smärtskolan kan vara lämplig som del i behandlingen.
- ✓ Är patienten intresserad startas programmet för patienten

2

- ✓ Patienten arbetar sig igenom programmet på egen hand.
- ✓ Patienten kan skicka meddelande.
- ✓ Om behandlaren önskar kan individuella besök bokas in under tiden.
- ✓ Vid praktiska problem kan patienten kontakta smärtehabiliteringslaget via funktionsbrevlåda.
- ✓ I sista modulen får patienten en sammanfattning av sina arbetsuppgifter som även kan skrivas ut.

3

- ✓ Ansvarig behandlare avslutar patientens tillgång till Digitala smärtskolan efter 12 månader.

Programmets innehåll (exempel)

Texter, ljudfiler, bilder och animationer

Att välja en bra arbetshöjd

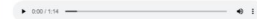
I köket finns det flera olika arbetshöjder att välja som kan underlätta det du ska göra. För att minska risken för uppåtgånga och sända avlar kan du till exempel ställa ner skåpen i diskhoen för att få bättre kraft när du vägar.



Ett annat sätt att få variation är att sitta på en lite högre pall vid köksbordet eller vid en utdragen skåbräda när du ska hacka och skära en större mängd frukt eller grönsaker.

Mindfulness Mindfulnessövning: Andningsankaret

Vill du lyssna på informationen så kan du göra det här



Övning: Andningsankaret

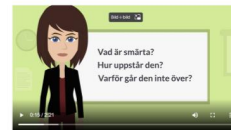
Hoppas din träning med kroppsscanning har gått bra. Det är en träning som gör dig mer medveten om dina tankar, dina känslor och din kropp. Bara notera hur det är just nu utan att förmoda något.

"Det är som det är".

Nästa övning som du ska få prova är det som kallas för andningsankaret, en övning på cirka 10 minuter.

Filmer

Introduktion: Vad är smärta?



Arbetsuppgifter och reflektionsfrågor



Programmets innehåll

Programmet innehåller 8 moduler

Ett bra arbetstempo kan vara en vecka per modul:

1. Introduktion och smärtfysiologi
2. Behandling och rehabilitering
3. Fysisk aktivitet och träning
4. Aktivitet i vardagen
5. Psykologi och smärta
6. Livsstil
7. Familj och närstående
8. Avslutning



Programmets innehåll (exempel)

Texter, ljudfiler, bilder och animationer

Att välja en bra arbetshöjd

I köket finns det flera olika arbetshöjder att välja som kan underlätta det du ska göra. För att minska risken för uppträdda och ondska avtar kan du till exempel ställa ner skålen i diskhon för att få bättre kraft när du vispar.



Ett annat sätt att få variation är att sitta på en lite högre pall vid köksbordet eller vid en utdragen skåpbräda när du ska haka och skära en större mängd frukt eller grönsaker.

Mindfulness

Mindfulnessövning: Andningsankaret

Vill du lyssna på informationen så kan du göra det här

0:00 / 1:14

Övning: Andningsankaret

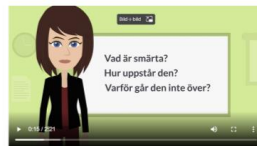
Hoppas din träning med kroppsscanning har gått bra. Det är en träning som gör dig mer medveten om dina tankar, dina känslor och din kropp. Bara notera hur det är just nu utan att förändra något.

"Det är som det är".

Nästa övning som du ska få prova är det som kallas för andningsankaret, en övning på cirka 10 minuter.

Filmer

Introduktion: Vad är smärta?



Arbetsuppgifter och reflektionsfrågor



Programmets innehåll

Programmet innehåller 8 moduler

Ett bra arbetstempo kan vara en vecka per modul:

1. Introduktion och smärtfysiologi
2. Behandling och rehabilitering
3. Fysisk aktivitet och träning
4. Aktivitet i vardagen
5. Psykologi och smärta
6. Livsstil
7. Familj och närstående
8. Avslutning



Formulär

Formulär är en e-tjänst för dig som är verksam inom svensk hälso- och sjukvård. Du når tjänsterna via ditt eTjänstekort.

Slutför utloggning

Av tekniska skäl måste du stänga din webbläsare helt för att logga ut.

Du blev utloggad på grund av inaktivitet.



Design

Här utformar du formulärmallar och anger hur de får användas. Du kan dela dem med andra värdenheter eller låta invånargrupper själva initiera en vårdkontakt.

Fortsätt ▶



Utskick

Ett formulär kan skickas till enskild invånare eller till hel mottagarlista. Utskicken av formulär kan göras av dig som har medarbetaruppdraget *Vård och behandling* eller *Kvalitetsregister*.

Fortsätt ▶



Uppföljning

Här kan du som har medarbetaruppdraget *Vård och behandling* eller *Kvalitetsregister* se besvarade formulär, skicka påminnelser samt exportera besvarade formulär.

Fortsätt ▶

Momentet startade

20 september 2024

Senast aktiv ⓘ

26 januari 2025 (9 dagar sedan)

Invånarens mobilnummer

[Hämta mobilnummer](#)

Momentet har pågått

137 dagar (rekommenderat 365 dagar)

Ansvarig behandlare

Simon Östlund

[+ Visa inställningarna för momentet](#)

[- Dölj välkomsttext till invånaren](#) ✎

Välkommen till Digitala smärtskolan

Här är den nya digitala utbildningen på 16 veckor som berör olika aspekter av din långvariga smärta och de följder som de flesta upplever inskränker ens aktivitetsnivå och livskvalitet. Det är värdefullt att förstå sin smärta bättre och på så vis också vad man göra för att förhålla sig till den. Försök att slutföra momenten på två veckor för att möjliggöra regelbunden avstämning under programmets gång. Inför och efter utbildningen vill jag att du ifyller skattningsformulär som jag skickar dig på posten.

Meddelandefunktionen

Som din läkare kan du även nå mig via meddelandefunktionen i programmet, även om jag gärna ser att vi tar diskussioner vid avstämningstillfällen.

Glöm inte att aktivera aviseringar!

Om du aktiverar aviseringar får du ett sms eller mail vid nya händelser i Digitala smärtskolan. Det kan till exempel vara om du har fått ett nytt meddelande. Klicka på inställningar (högst upp). Där kan du fylla i ditt mobilnummer och/eller din mailadress samt godkänna att aviseringar skickas.

Lycka till!

Hälsningar



Välkommen till utbildningen Digital smärtskola

Starta utbildningen

Kommunikationsplan

Till vem	Var/hur/av vem	När
Läkare vårdcentral	Allmöte	Februari 2025
Fysioterapeut primärvård	APT enhetschef	Fortlöp.
Arbetsterapeut primärvård	APT enhetschef	Fortlöp.
Samtalsterapeuter	APT enhetschef	Fortlöp.
Distriktssköterskor	APT enhetschef	Fortlöp.
Rehabiliteringskoordinatorer	APT enhetschef	Fortlöp.
Andra berörda verksamheter ex reumatolog	Nyhet intranätet	Januari 2025
Privata aktörer	Vårdvalsråd	Februari 2025
Berörda chefer	Kommunikationsunderlag och checklista, vårdvalsråd	Februari 2025

Var återstår?

För att säkerställa implementering i verksamheterna har en checklista till chefer tagits fram. [Länk till checklista](#)



Tack för er tid!