

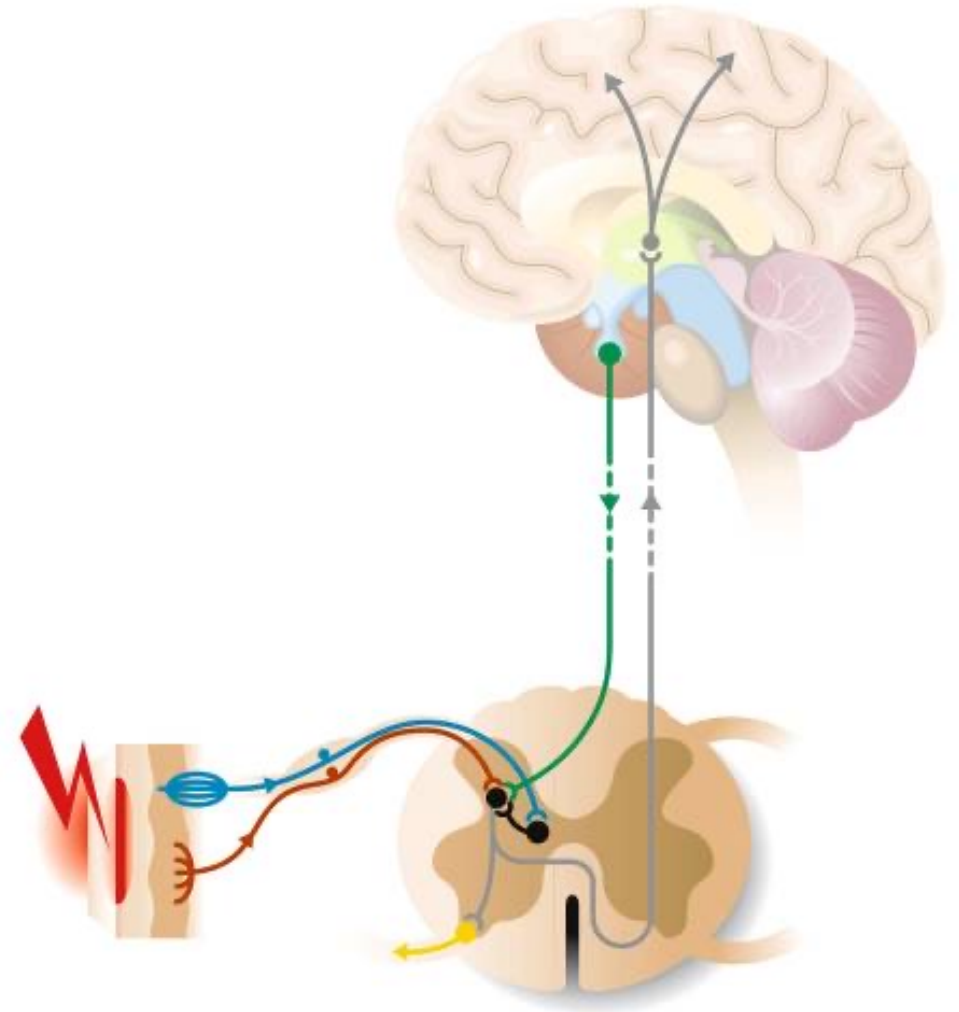
När det inte går över

- hur vårdpersonal kan hjälpa patienter att ta steg mot ökad balans och meningsfullhet

Cecilia Naurén, leg. psykolog



Nervsystemets egen smärtkontroll





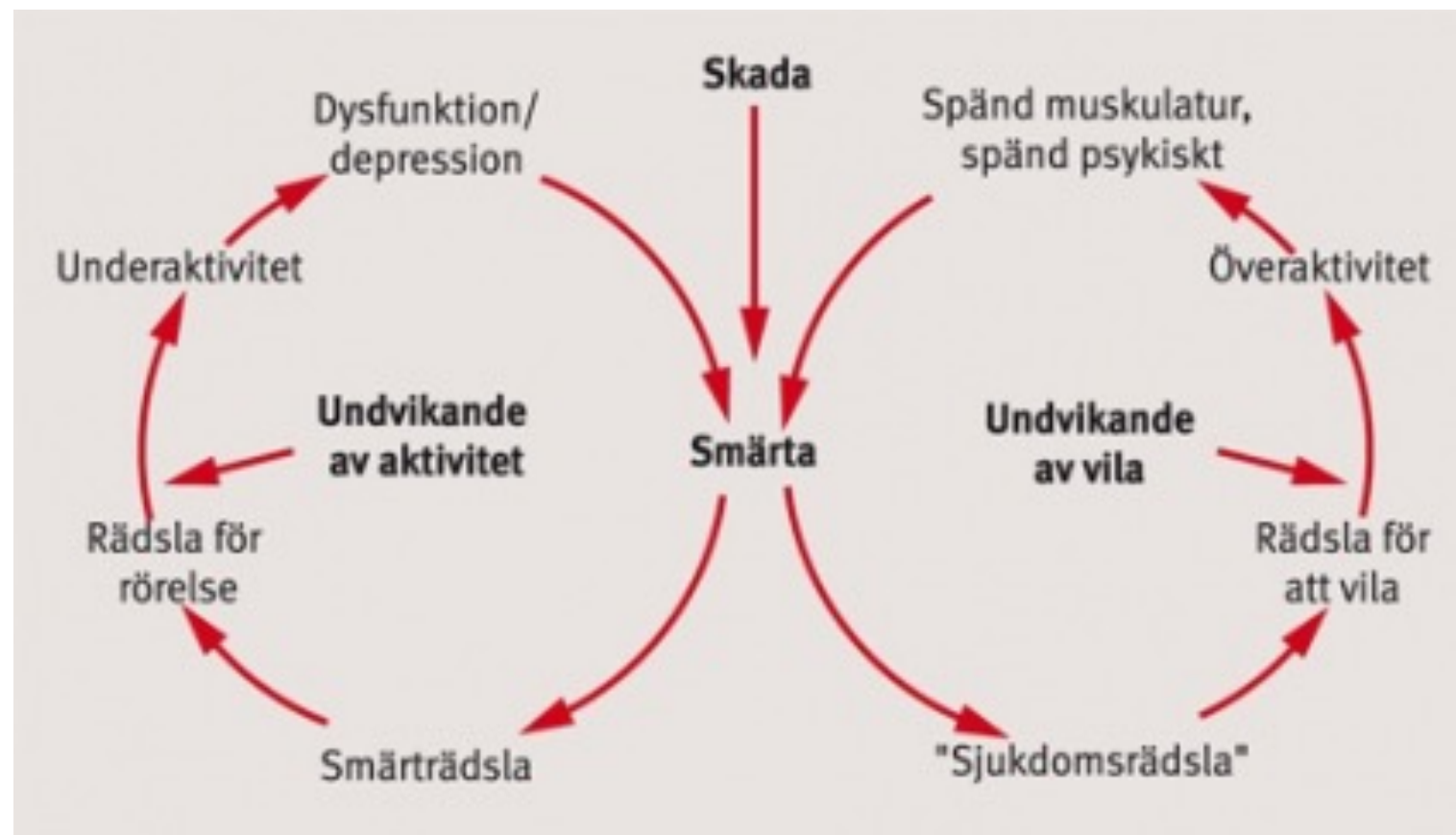
Långsiktiga symtom



Smärta

- Stress!
- Glädjelöshet
- Minnesstörningar
- Koncentrationsstörning
- Irritation, rastlöshet
- Oro / Ångest
- Trötthet
- Sömnstörning
- Muskelspänning
- Yrsel
- Illamående

Hanteringsstrategier



Hur vården kan stjälpas en patient med långvarig smärta



GE SIGNALER ATT DET GÅR ATT "LÖSA"
SMÄRTPROBLEMATIKEN.



PATIENTEN KOMMER INTE VIDARE I SIN
PROCESS ATT GÅ MOT ACCEPTANS OCH
NYORIENTERING I LIVET, UTAN FASTNAR.



KRÄNKA GENOM ATT FÅ PATIENTEN ATT
TRO ATT HEN HITTAR PÅ ELLER ATT "DET
BARA ÄR PSYKISKT".

Hur vården kan hjälpa en patient med långvarig smärta

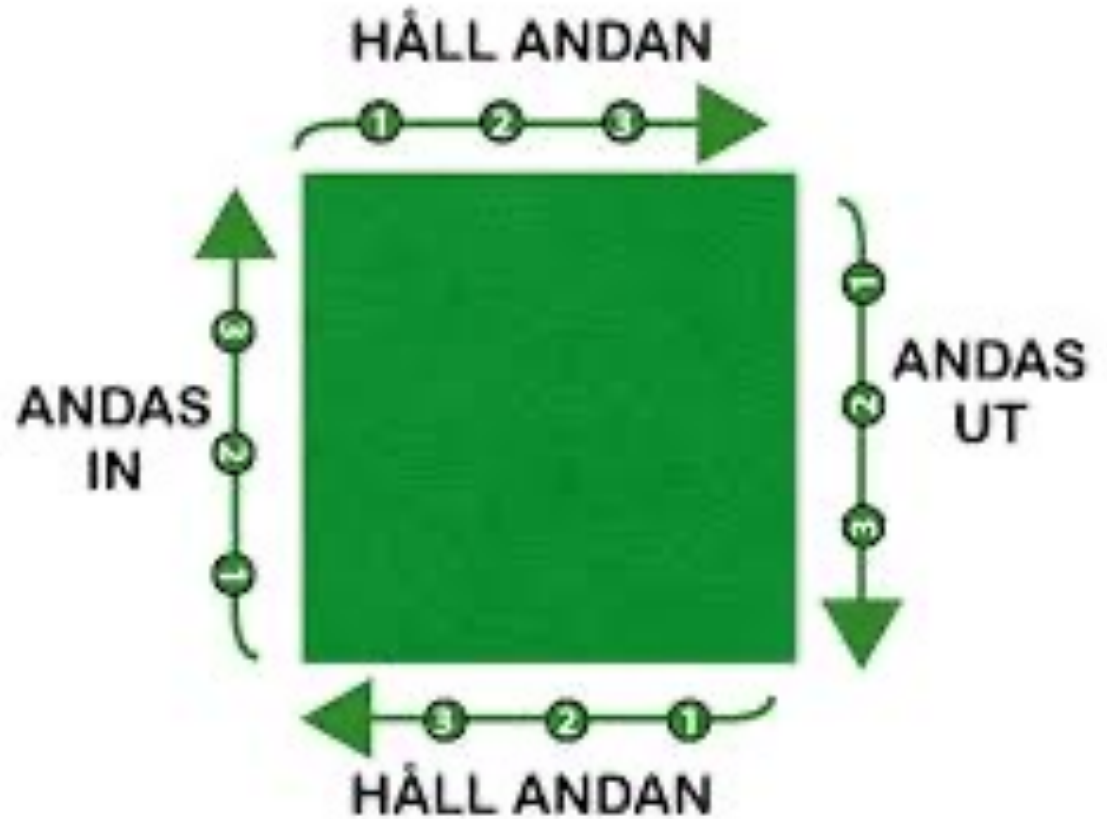
Kommunikation!

- Lyssna aktivt, öppna frågor
- Validering
- Förklara varför du ger vissa rekommendationer, tydlighet. Gärna skriftligt!
- Ha tid avsatt så att du hinner fånga upp de känslor som väcks hos patienten.
- Är patienten stressed, rädd, har ont, andning!
- När det inte finns något mer att göra som du tror kan ge en god effekt, stanna upp!
"Vändpunktssamtal"
- **Stå emot att göra åtgärder som troligen ej kommer göra skillnad/förvärra smärtor.**

Validering: att bekräfta det som är giltigt

- "Jag hör att du har det jobbigt"
- "Jag ser att smärtorna påverkar dig mycket"
- "Jag märker att du är spänd"
- "Jag ser att du är ledsen, finns det något jag kan göra för dig?"
- "Det låter som att många saker stressar dig just nu"

Andnings- och avslappningsteknik

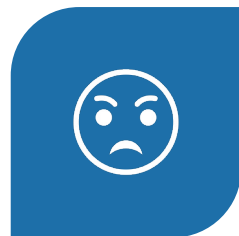




HITTA VAD SOM ÄR VIKTIGT I
LIVET OCH TA STEG MOT DET.



BALANS! GÖRA AKTIVITETER
MEN OCKSÅ PLANERA IN
PAUSER OCH ÅTERHÄMTNING.
SMÄRTA TAR MYCKET ENERGI.



“LYSSNA LAGOM” PÅ
KROPPENS SIGNALER,
HANTERA
KÄNSLOMÄSSIGT/FYSISKT
OBEHAG.



FYSISK AKTIVITET. HITTA
TRÄNING OCH RÖRELSE SOM
FUNKERAR TROTS SMÄRTAN.



KUNNA FÖRSTÅ OCH
KOMMUNICERA SINA BEHOV
TILL OMGIVNINGEN.

Psykologisk/fysioterapeutisk behandling

Psykologisk behandling/multimodala insatser

I den bästa av världar
psykolog, kurator,
fysioterapeut med flera
kopplade till den
behandlande enheten!

Primärvården,
husläkarmottagning,
digitala tjänster.

Psykiatrin

Multimodal
rehabilitering MMR2



Tack för uppmärksamheten!

