

Till dig som ska komma till **Smärtmottagningen**



Södertälje Sjukhus AB
152 86 Södertälje
Besöksadress: Rosenborgsgatan 6-10 (huvudentré)
Telefon: 08-123 240 00 vxl/ 08-123 241 97
www.sodertaljesjukhus.se



Om mottagningen

Smärtmottagningen är en specialistmottagning som behandlar patienter med olika typer av långvariga och komplexa smärttillstånd.

Smärta påverkar en individ på många olika sätt, både psykiskt, fysiskt och socialt. Därför arbetar vi på smärtmottagningen utifrån en helhetssyn, där vi är flera professioner som arbetar tillsammans i team.

Smärtteamet arbetar med att göra en smärtanalys, fastställa smärtdiagnos samt utreda vilka konsekvenser som smärtan får för just dig. Därefter gör vi en behandlingsplan och sätter mål tillsammans med dig.

I smärtteamet ingår:

Smärtläkare

Smärtsjuksköterska

Fysioterapeut, specialist inom smärta och mental hälsa

Psykolog och kognitiv beteendeterapeut

Kurator

Administratör

Om du vill komma i kontakt med oss:

Telefon: 08-123 241 97

Du kommer få olika knappval. När du lämnat ditt telefonnummer får du en tid då vi ringer upp dig.

1177 vårdguidens e-tjänster: www.1177.se

Du kan till exempel ställa en fråga, boka och omboka tid, förnya recept eller se dina läkemedel.

Hemsida: www.sodertaljesjukhus.se

Bra att veta:

Tänk på att det är din nuvarande förskrivare/sjukskrivande läkare som du vänder dig till vid frågor kring recept och intyg även när du är aktuell hos oss.

Är du i arbete har du möjlighet att från oss få ett intyg för förebyggande sjukpenning för att delta i planerad behandling. Du söker själv om ersättning via försäkringskassan.

Behandlingar

Det är viktigt att du som patient är delaktig i behandlingen och att behandlingsmål sker i samråd med dig. Behandlingen har en tydlig beteendemedicinsk inriktning.

Syftet med behandlingen är att öka din livskvalitet och funktion och om möjligt lindra din smärta. Eftersom livskvalitet innebär olika saker för olika personer är det viktigt för oss att veta vad det innebär för just dig. Fundera på vad som är viktigt för dig och vad du vill uppnå med behandlingen.

Vår intention är att öka dina kunskaper om smärta och om din kropp, så att du utifrån dina egna förutsättningar kan förbättra din livskvalitet och hitta sätt att hantera smärtan och de negativa konsekvenser den för med sig.

Behandlingsmetoder som används är:

- TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering)
- Akupunktur
- Läkemedelsbehandling
- Smärtskola i grupp, för att öka förståelse och hantering av smärta.
- Anhörigföreläsning om smärta
- KBT (Kognitiv Beteendeterapi)/ACT (Acceptance and Commitment therapy) individuellt och i grupp
- Fysioterapi, individuellt och i grupp
- Kroppskännedom/avspänningsträning
- MediYoga i grupp (lugn yoga som anpassas efter din förmåga)
- Bassängträning i grupp

Länk till övningar (Mindfulness/Medveten närvaro, Avspänning, ACT- övningar, Compassion mfl.): <https://www.sodertaljesjukhus.se/for-patienter/mottagningar/smartmottagningen/intro-till-medveten-narvaro/>

Eller via QR-kod:



Inför besöket

Du har fått ett formulär hemskickat med frågor kring din smärta, livssituation och vad smärtan får för konsekvenser i ditt liv. Vi ber dig fylla i detta och skicka tillbaka i bifogat kuvert i god tid före besöket.

Under besöket

Första besöket för bedömning sker vanligtvis hos smärtiläkare eller fysioterapeut och tar ca en timme. Då får du tid och möjlighet att berätta om dina besvär. Vi gör en kroppsundersökning för smärtanalys och smärtdiagnos, för att om möjligt förklara vad din smärta beror på.

Ibland får du även träffa psykolog eller kognitiv beteendeterapeut för en utvidgad bedömning.

Efter besöket

Tillsammans med dig tar vi fram en behandlingsplan och formulerar mål för behandlingen, därefter startar vi din behandling. Smärtteamet har regelbundna diskussioner för avstämning om hur din behandling fungerar och vidare planering. Då tar vi också ställning till om du behöver träffa fler vårdgivare i teamet. Vi följer upp eventuellt insatta behandlingar t ex läkemedel via telefon.

När insatserna i din behandlingsplan är klara är de dags att avsluta din behandling på smärtemottagningen. Du kommer då erbjudas ett avslutande samtal med smärtiläkare.