

Smärtskola, digital

Nu finns Digitala Smärtskolan i Region Jönköpings län. Det är Södra Älvsborgs sjukhus som har tagit fram programmet.

Digitala Smärtskolan kan användas i kombination/komplement med annan behandling eller hemträningsprogram för att höja kvaliteten. Den kan även användas som förbehandling inför en planerad rehabiliteringsperiod (= aktiv väntetid) eller som efterbehandling och repetition. Programmet kan också användas som behandling för patienter som, av olika skäl, inte kan delta i en sammanhållen rehabilitering.

Digitala smärtskolan är ett alternativ att använda till patienter med långvarig smärta. Ett annat alternativ är gruppbehandling smärtrehabilitering. Material till gruppbehandling hittar du på intranätet, se länk Rehabkoordinatorer-Region Jönköpings län, under rubrik Rehabilitering vid långvarig smärta, gruppbehandling inom primärvård.

För att få ta del av Digitala Smärtskolan krävs att du har haft en genomgång av Stöd och behandlingsplattformen, så att du vet hur grunderna där fungerar. Därefter tränar du i utbildningsmiljön och tittar på en utbildningsfilm. Att själv ha testat programmet gör att det blir lättare att förklara innehåll och nytta för patienterna.

Därefter är du välkommen att börja använda den till de patienter med långvarig smärta som bedöms lämpliga. Med långvarig smärta menar vi smärta som varat mer än 3 månader, oavsett diagnos. För hjälp att komma igång med digitala smärtskolan se Smärtskola, digital - Metodstöd till dig som behandlare och övrigt material under Relaterat innehåll.