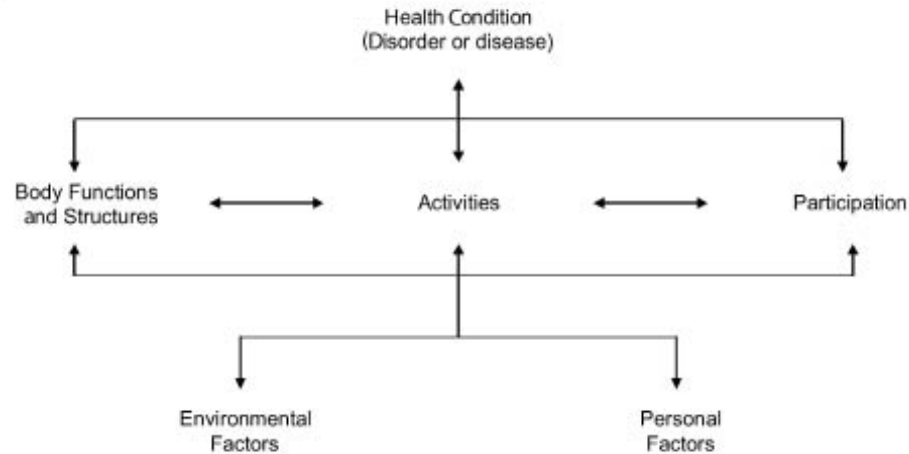


# Utredning på ett systematiskt sätt

- strukturerad anamnes
  - andra tillstånd ("röda flaggor") har uteslutits
  - screening för psykosociala riskfaktorer ("gula flaggor")
  - patientens förväntningar och beredskap för förändring samt hur smärtan påverkar möjligheten till aktiviteter har kartlagts.
- 
- Evidensbaserad optimering av farmakologisk behandling har skett.
  - Icke-farmakologiska unimodala åtgärder har övervägts/erbjudits/prövats.
  - Tillståndets komplexitet har graderats.
  - Patienten har fått såväl muntlig som skriftlig information om MMR.

# Centrala koncept- ICF

(International Classification of Functioning, Disability and Health) WHO 2001



- Kartlägga kroppsstruktur & funktion
- Förmåga till aktivitet
- Leder till delaktighet-participation
- Livskvalitet-livstillfredställelse












# För att formulera en rehabplan måste bedömning göras på ett systematiskt sätt

## Medicinsk bedömning







- **Struktur/Funktion (sjukgymnast/psykolog)**
- **Aktivitet/delaktighet (arbetsterapeut, socionom/kurator)**
- **Omgivningsfaktorer (socionom/kurator)**
- **Sammanfattande bedömning**
- **Planerad rehabilitering/rehabplan**
- **Vad ska göras? Vem ansvarar? När?**
- ***Övergripande mål: återgång i arbete***

# Självskattningsprofil IN för:

## Personfaktorer

		Andel ifyllt
Födelselan:		
Utbildnings		
Ålder:	55  >16	
BMI:	22 	
Dagar sedan smärtdebut:	574  0-5114=14 år	
Dagar med ihållande smärta:	419  0-2922=8 år	
Dagar med hel arbetsfrånvaro:	•  0-1461=4 år	
Självskattning få arbete: Ganska stor chans		
Förväntningar på rehab: Viss förbättring		
Oro för ekonomi: Ja, ganska ofta		
Symtominställning: Blandade känslor		
Vårdkonsumtion läkare: 2-3 ggr		
PCS katastroficerings:	35  0-52	100%

## Symtom

NRS smärta senaste veckan:	7  0-10	
Smärtutbredning:	9  1-36	
HAD - ångest/ängslan:	14  0-21	100%
HAD - depressivitet:	11  0-21	100%
CPAQ8 - engagemang i aktivitet:	9  24-0	100%
CPAQ8 - villighet att uppleva smärta:	5  24-0	100%

## Aktivitet/delaktighet

Självskattning arbetsförmåga:	7  10-0	
Funktionsskattningsindex (FRI):	60  0-100%	100%
LISAT - yrke/sysselsättning:	3  6-1	
Godin - LTEQ:	40  0-100	
Godin - fysisk aktivitet/v:	Ibland 	

## Hälsa

LISAT - livstillfredsställelse:	3  6-1	
EQ-VAS:	43  100-0	
EQ-5D Index:	-0.016  1-(-1)	100%

# Målformulering/rehabplan

**Patienten delaktig**

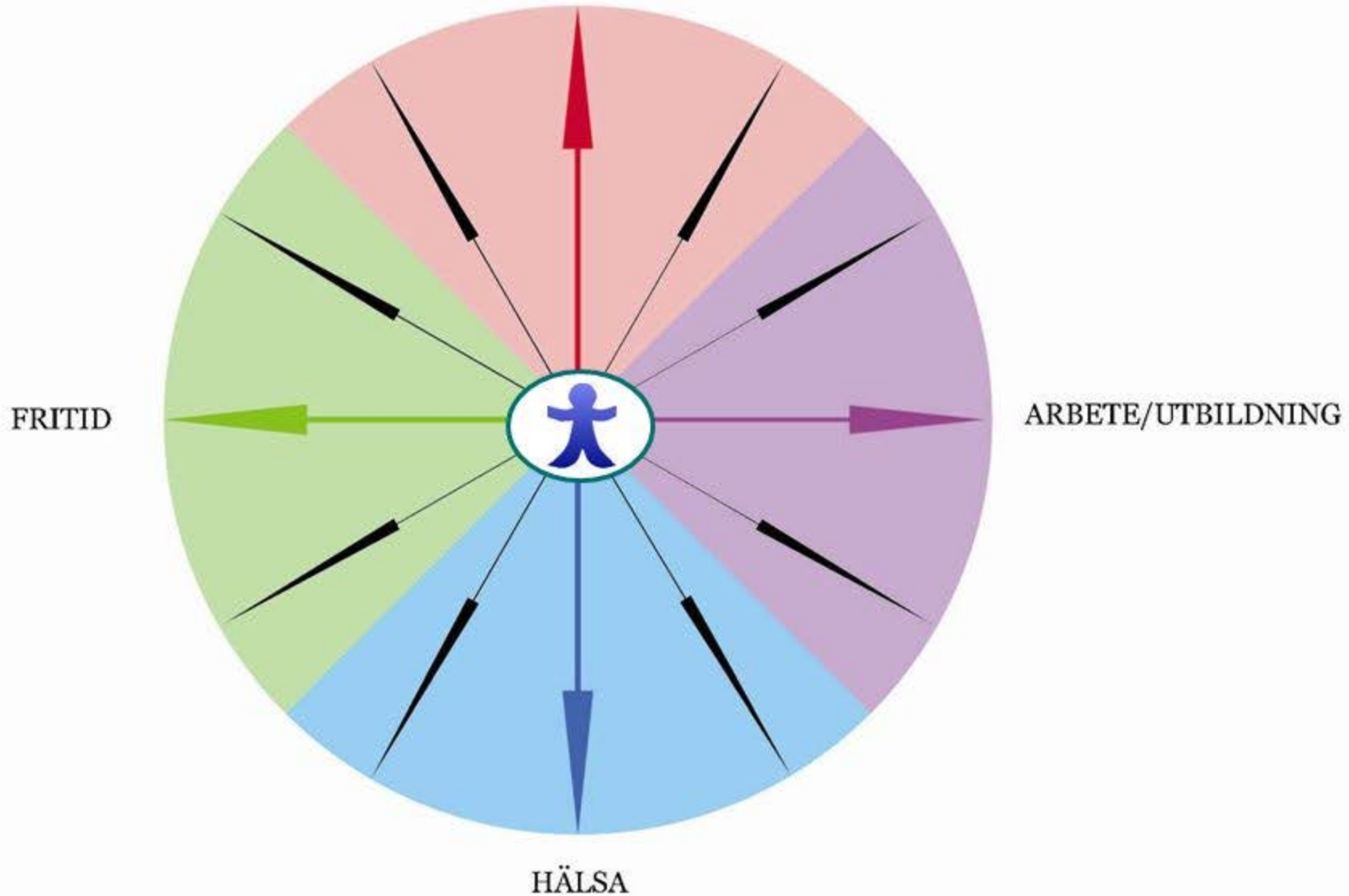
**Målformulering: nuläge, långsiktiga mål, kortsiktiga mål**

**Livskompassen: väljer 3-4 livsområden ingår i rehabplanen under MMR**

**Uppföljning vid teammöten**

# Livskompassen

RELATIONER



**RELATIONER**

Nära Relationer

Familjerelationer

Vänner/socialt liv

**FRITID**  
Fritidsaktiviteter

Egen tid, andlighet

Samhällsengagemang

# Livskompassen

RELATIONER

**ARBETE/UTBILDNING**

Arbete

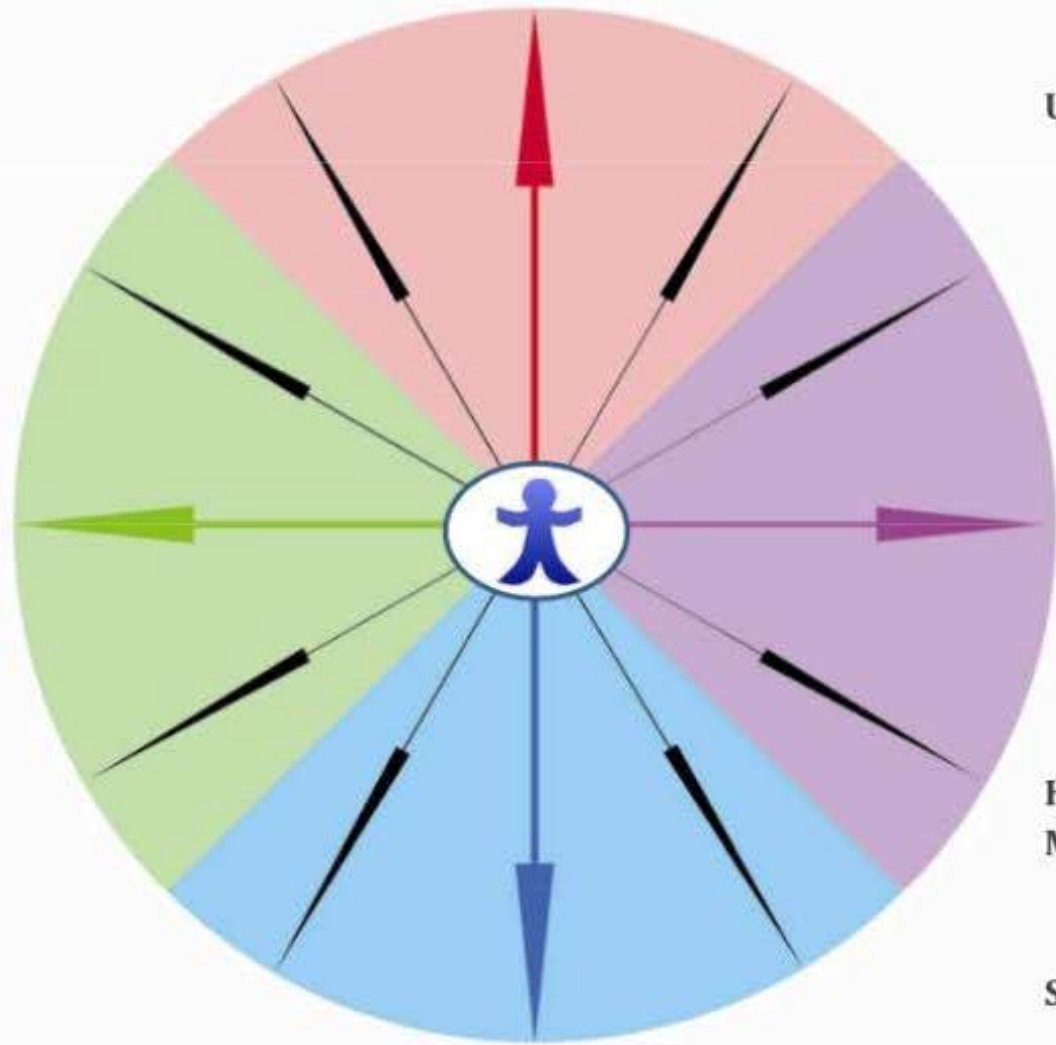
Utbildning

**ARBETE/UTBILDNING**

**HÄLSA**  
Mat

Sömn

**HÄLSA**



# Info om Bull's Eye:

- Länk:
- <http://www.svenskapsykologinstitutet.se/media/12791/bulls-eye.pdf>
- *Tobias Lundgren, Institutionen för psykologi, Uppsala Universitet*



# Från värderad riktning till konkreta mål

LIVSOMRÅDE	VÄRDERAD RIKTNING (VÄRDEGRUND, VÄRDERING)	SMARTA MÅL LÅNG SIKT	DELMÅL	
ARBETE	Jag vill lära mig mer i mitt arbete	Jag vill byta arbetsinriktning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anmäla mig till kursen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Påbörja vidareutbildning</li></ul>
RELATIONER	skapa sammanhållning i min familj	Fortsätta leva ihop	<ul style="list-style-type: none"><li>• Äta middag tillsammans på torsdag.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Åka på gemensam semester i sommar</li></ul>

(Del)Mål ska vara:

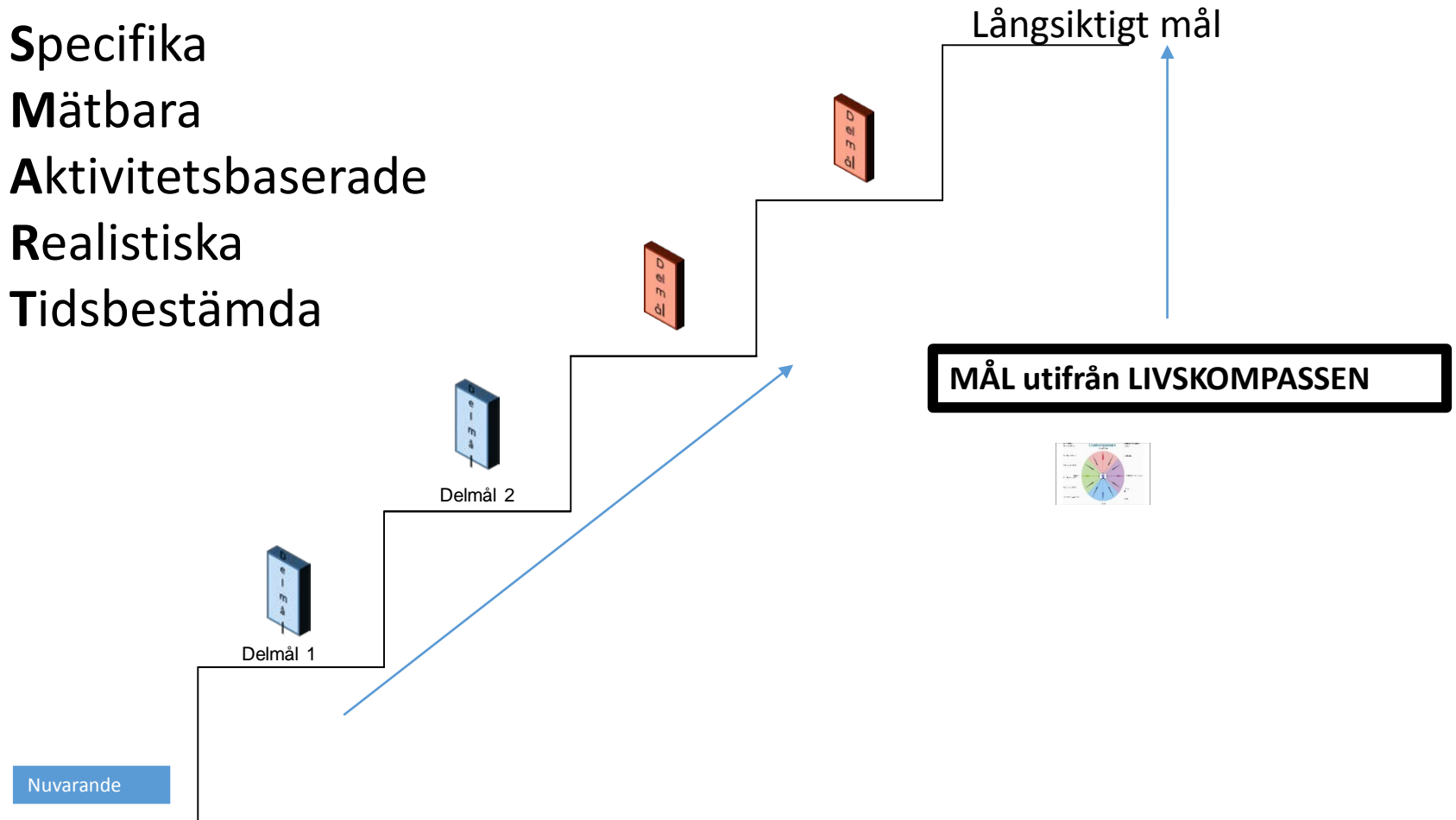
**Specifika**

**Mätbara**

**Aktivitetsbaserade**

**Realistiska**

**Tidsbestämda**



Namn:  
Personnummer:

Rehabperiod datum:  
Uppföljning datum:

## Individuell Rehab Plan (IRP)

Detta är din plan för vilka mål du vill arbeta med under tillämpningsperioden i Smärthanteringsprogrammet.

	Måluppfyllelse:
<b>Livsområde:</b> <b>Mål på kort sikt:</b>	
<b>Livsområde:</b> <b>Mål på kort sikt:</b>	
<b>Livsområde:</b> <b>Mål på kort sikt:</b>	

Namn:  
Personnummer:

Rehabperiod datum:  
Uppföljning datum:

## Individuell Rehab Plan (IRP)

Detta är din plan för vilka mål du vill arbeta med under tillämpningsperioden i Smärthanteringsprogrammet.



	Måluppfyllelse:
<p><b>Livsområde: ARBETE</b></p> <p><b>Värdering:</b> Jag vill lära mig mer i mitt arbete</p> <p><b>Långsiktigt mål:</b> Jag vill byta arbetsinriktning</p> <p><b>Mål på kort sikt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anmäla mig till kursen</li><li>• Påbörja vidareutbildning</li></ul>	
<p><b>Livsområde: RELATIONER</b></p> <p><b>Värdering:</b> skapa sammanhållning i min familj</p> <p><b>Långsiktigt mål:</b> Fortsätta leva ihop</p> <p><b>Mål på kort sikt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Äta middag tillsammans på torsdag</li><li>• Åka på gemensam semester i sommar</li></ul>	