

Indikation för multimodal
rehabilitering vid långvarig smärta



NATIONELLA MEDICINSKA INDIKATIONER



Ett projekt i samverkan mellan Svenska Läkaresällskapet, Sveriges Kommuner och Landsting,
Socialstyrelsen och Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering

www.skl.se/medicinskaindikationer

Indikation för multimodal rehabilitering vid långvarig smärta



Komponenter	MMR 1	MMR 2	Pedagogiska strategier
Progressiv, patientcentrerad och genusmedveten målformulering (rehabiliteringsplan)	x	x	I samarbete med patienten. Gemensam utgångspunkt för hela teamet. Målen som sätts upp ska vara specifika, mätbara, angelägna och aktivitetsrelaterade samt realistiska och tidsbegränsade.
Optimering av farmakologisk behandling	x	x	
Undervisning om smärtmekanismer (biopsykosociala samspel)	x	x	Patientcentrerad undervisning och diskussionsgrupper
Pedagogiskt orienterad psykologisk terapi* för smärthantering/coping (inklusive utbildning om långvarig smärta och hantering av dess konsekvenser)	x	x	Patientcentrerad undervisning och diskussionsgrupper <u>Självmonitorering</u> , Hemuppgifter & <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Pedagogiskt och terapeutiskt orienterad psykologisk terapi* för smärthantering/coping (inklusive utbildning om långvarig smärta och hantering av dess konsekvenser)		x	Patientcentrerad undervisning och diskussionsgrupper <u>Självmonitorering</u> , Hemuppgifter & <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Psykologisk terapi* mot sömnproblematik	x	x	<u>Självmonitorering</u> , Hemuppgifter & <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Psykologisk terapi* mot ångestproblematik		x	<u>Självmonitorering</u> , Hemuppgifter & <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Graderad exponering <i>in vivo</i>		x	<u>Självmonitorering</u> , Hemuppgifter & <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Psykologisk terapi* mot depression		x	<u>Självmonitorering</u> , Hemuppgifter & <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Fysisk träning (professionell coachning)	x	x	Guidad träning i grupp växlat med träning på egen hand Träningsplan och träningsdagbok <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Aktivitetsträning Relevanta och för individen väsentliga vardagsaktiviteter inklusive arbete	x	x	Analoga situationer på vårdcentral/klinik med successiv stegring till färdighetsträning i vardagslivet inklusive arbete <u>Självmonitorering</u> , Hemuppgifter & <u>Tilltro-stärkande feedback</u>
Optimering av omgivningsfaktorer Socialt stöd Arbetsplats inklusive medarbetare och arbetsledning	x	x	Identifiera, hantera och förändra fysiska och sociala omgivningsfaktorer som kan bidra till <u>patientensproblematik</u>
Samordningsinsatser mellan teamet, den remitterande läkaren, försäkringskassa, arbetsplats/företagshälsovård och familj	x	x	
Skräddarsydda insatser för hantering av samsjuklighet (t.ex. inflammatorisk ledsjukdom, diabetes, hjärt-kärlsjukdom, fetma, astma)		x	Samarbete med remitterande läkare/ specialister
Bibehållandestrategier och återfallsprevention	x	x	Utarbetande av återfallspreventionsplan

* I praktiken för närvarande olika former av KBT