

# Smärtskola

## SMÄRTSKOLA

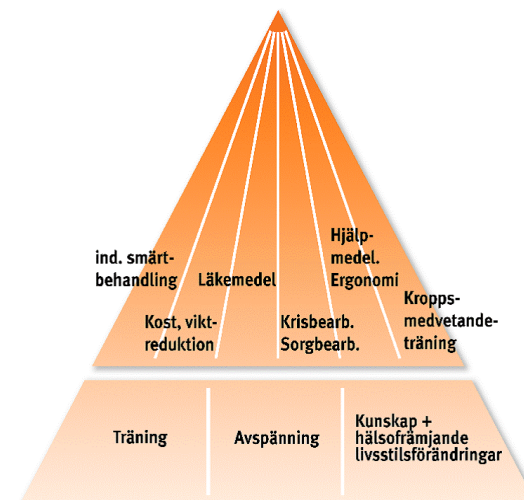
Startar löpande hela året. Alla deltagare träffar fysioterapeut individuellt en gång innan uppstart. Därefter träffas vi i grupp vid fyra tillfällen samt vid en uppföljning efter 10 veckor.

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B  
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 55  
E-post: [sidsjovc@fvc.se](mailto:sidsjovc@fvc.se)  
[www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)

Det finns gott om avgiftsfria  
parkeringsplatser  
Busslinje 3



Mer information finns på [www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)

För att delta i smärtskola, kontakta:  
Fysioterapeut Lena Sundin,  
Tel: 060-750 20 55 Mail: [lena.sundin@fvc.se](mailto:lena.sundin@fvc.se)

Du kan också kontakta din läkare/sjuksköterska

[WWW.SIDSJOVC.SE](http://WWW.SIDSJOVC.SE)

## Kursledare



**Lena Sundin**  
Fysioterapeut  
060-750 20 55



**Emma Carnbro**  
Fysioterapeut  
060-750 20 55

En personlig vårdcentral där vi arbetar  
efter följande ledord

**Trygghet**  
Kontinuitet,  
Rätt kompetens  
Fasta läkare

**Professionalitet**  
Kompetent personal  
är det viktigaste för  
att ge dig som patient  
den bästa vården

**Tillgänglighet**  
Vi har tid att ta  
emot dig när du be-  
höver det.

**Respekt**  
Vi möter dig med  
respekt och ödmjuk-  
het när du ger oss  
förtroendet att bli din  
Vårdcentral

## Smärtskolan

Personer med långvarig smärta eller fibromyalgi har ofta en påtagligt försämrad hälsa och livskvalitet. Smärtan är ofta associerad med trötthet, sömnsvårigheter, stelhet och svårigheter att utföra dagliga aktiviteter. Oro och bristande kunskap om orsaker till smärtan leder ofta till en generellt sänkt aktivitetsnivå eftersom man oftast undviker aktiviteter som riskerar att öka smärtan.

Den minskade aktivitetsnivån medför försämrad kondition, muskelfunktion och allmän hälsa. Många känner sig nedstämda och frånvaro från arbete är vanligt förekommande.

Långvarigt smärttillstånd kan således påverka många kroppsliga funktioner och många sociala dimensioner i livet. På smärtskolan läggs vikt vid att finna lämplig form och nivå av träning för varje individ. Att hitta en bra balans mellan olika aktiviteter i vardagslivet är ett annat viktigt tema för att förbättra den allmänna hälsan.

Syftet med undervisningsprogrammet är att förmedla kunskaper, erfarenheter och färdigheter inom kunskapsområdena smärta, vardagsbalans och fysisk aktivitet.

Programmet är handlingsorienterat, varför teori varvas med praktiska övningar och hemuppgifter.

Målet är att detta för med sig livslånga, hållbara hälsofrämjande förändringar av livsstilen.

## Programmet delas in i tre faser:

### Fas 1:

Fyra interaktiva tillfällen 1 gång i veckan under 4 veckor inom olika kunskapsområden som syftar till att öka förståelsen av egna hälsoproblem och bättre prioritering av det som är viktigt vid långvarig smärta.

### Fas 2:

Fysisk aktivitet/träning under 10 veckor, 1 eller 2 gånger i veckan. Deltagarna skall då omsätta teori i praktik utifrån individuella förutsättningar och behov.

Aktiviteter/träning kan ske inom vården, i regi av den lokala reumatikerföreningen eller andra lokala föreningar eller individuellt, beroende på individens prioriteringar och i lokala förutsättningar.

Vi rekommenderar träning enligt metoden utvecklad av FaR (Fysisk aktivitet på recept) och planering och uppföljning sker i grupp.

### Fas 3:

Fortsatt process att utveckla en hälsofrämjande livsstil under 10 veckor utanför vården enligt FaR.