

# Långvarig smärta

*Inspirerande och utvecklande dagar för dig som sjukgymnast!*



- **Aktuell forskning kring smärta och behandling**
- **Sambandet mellan fysiologi och psykologi**
- **Hur motivera patienten att bli mer aktiv i sin behandling?**
- **ACT - mindfulness**
- **KBT**
- **McKenzie**
- **Motiverande samtal enligt MI-metoden**

## Talare:

**Hélène Hallström**  
Leg sjukgymnast  
Karolinska Universitetssjukhuset

**Christina Sätterberg**  
Lärare  
Future Falun

**Eva-Lotte Karlsson**  
Leg sjukgymnast  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset/Östra

**Joanne Dahl**  
Docent  
Uppsala Universitet

**Monica Buhrman**  
Leg psykolog  
Uppsala Universitet

**Samuel West**  
Leg psykolog  
KBT Centrum Skåne AB

**Lars Degerfeldt**  
Leg sjukgymnast  
Stockholm Norr Sjukgymnastik

*Citat från tidigare deltagare:  
Mycket bra exempel på tillvägagångssätt  
och övningar!  
Fantastiskt inspirerande och lärorikt!  
Inspirerande, hem och börja använda!  
Mycket bra dagar*

**14–15 mars 2012, Stockholm**

**Långvarig smärta** drabbar en stor del av befolkningen och medför stort lidande och försämrad livskvalitet. Som sjukgymnast kommer du dagligen i kontakt med denna patientgrupp och du bör ha god kunskap om det fysiologiska och psykologiska perspektivet på smärta. Du bör hålla dig uppdaterad om det senaste inom forskning och olika behandlingsmetoder som finns att tillgå för smärtpatienter.

Moderator **Hélène Hallström** är specialist sjukgymnast i smärta och arbetar vid Smärtmottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset, hon föreläser om **smärtfysiologi och nervsystemet**, hur kroppen påverkas av att leva med långvarig smärta samt **aktuell forskning** inom området.

Vidare får du lyssna till **Eva-Lotte Karlsson**, från Multidisciplinärt smärtcentrum som berättar om hur de lägger upp arbetet med **Smärthanteringskurser** för att motivera patienten att ta eget ansvar och bli mer aktiva i sin behandling.

**ACT** är en mindfulnessbaserad beteendeterapiform som har visat sig vara effektiv mot smärta, då det handlar om att acceptera sin smärta och de svåra känslorna kring smärta. Lyssna till **Joanne Dahl**, docent i klinisk psykologi vid Uppsala Universitet som har utvecklat ACT behandling för personer med långvarig smärta.

**Samuel West**, leg psykolog och specialist inom kognitiv beteendeterapi är en uppskattad och erfaren föreläsare inom området **KBT**. Han delger hur du som sjukgymnast kan arbeta för att förstärka rätt beteende hos dina patienter och hur du kan integrera KBT i din befintliga verksamhet. Vidare går han igenom den senaste forskningen och ger exempel på praktiska övningar du kan använda dig av i ditt arbete med smärtpatienter.

Ett nytt begrepp är **internetbaserade KBT program** för smärtpatienter. **Monica Buhrman**, leg psykolog vid Uppsala Universitet visar hur programmen ser ut och tar upp aktuella frågeställningar kring vem som är ansvarig för behandling och uppföljning.

**Lars Degerfeldt** är lärare i **McKenziemetoden** och berättar om grundfilosofin i metoden, för vilka patienter den passar, fördelar med metoden och ger exempel på hur träningen kan läggas upp för patienter med långvarig smärta.

Motiverande samtal – lär dig arbeta efter **MI-metoden** som är en konkret metod för hur du som samtalsledare steg-för-steg motiverar patienten i en förändringsprocess. Eftermiddagen leds av **Christina Sätterberg** som varvar föreläsning med praktiska övningar.

**Detta och mycket mera inbjuder till två inspirerande och utvecklande utbildningsdagar!**

*Ulrika Westling*

**Ulrika Westling**  
Leg sjuksköterska  
Utbildningsansvarig  
**Kompetensteamet**

**Dokumentation och personligt kursintyg ingår!**

**Se även andra utbildningar i vår regi:**



# Dag 1, 14 mars

---

## 9.30 Dagen inleds av moderator

## 9.40 Smärtfysiologi och nervsystemet

- Smärtfysiologi- vad händer i kroppen vid långvarig smärta?
- Kroppsegen smärthämning – hur förklarar vi för patienten?
- Att leva med långvarig smärta
- Diagnossättning – hur viktigt är det?
- Forskning och nya rön kring långvarig smärta

**Hélène Hallström**, leg sjukgymnast, MSc spec sjukgymnast i smärta och smärtbehandling, ANOPIVA-kliniken, Smärtmottagningen, **Karolinska Universitetssjukhuset**

*Under föreläsningen görs avbrott för kaffepaus*

## 11.10 Smärthanteringskurs – hur motivera patienten att ta eget ansvar?

- Fokus på patientens egna upplevelser
- Hur få patienten att bli mer aktiv i sin behandling?
- Så här lägger vi upp smärthanteringskurser hos oss
- Vad tycker patienterna – utvärdering

**Eva-Lotte Karlsson**, leg sjukgymnast, Multidisciplinärt smärtcentrum, **Sahlgrenska Universitetssjukhuset/Östra**. Eva-Lotte är specialiserad inom smärta och smärtbehandling och har stor erfarenhet av patientundervisning och smärtskolor i flera år.

## 12.00 Lunch

## 13.00 Behandling med KBT för långvarig smärta

- Översikt av KBT och långvarig smärta – vad säger forskningen?
- ACT, MI, KT, KBT, KPT, PDT, EBV – vi reder ut bokstavsoppan
- Hur kan du integrera KBT i din befintliga verksamhet?
- Förstärker du rätt beteende hos dina patienter?
- Lär dig arbeta mer effektivt med självregistreringar och hemuppgifter
- Praktiska övningar du kan använda dig av som sjukgymnast
- Hur kan du få igång nedstämda och inaktiva patienter?

**Samuel West**, leg psykolog, specialist inom kognitiv beteendeterapi, **KBT Centrum Skåne AB**

*Under föreläsningen görs avbrott för kaffepaus*

## 15.50 KBT inriktade självhjälsprogram via internet

- Kan vem som helst hänvisa patienten till detta?
- Hur hjälper det? Resultat?
- Hur fungerar det i praktiken för patienten och vårdgivaren?
- Hur ser programmen ut?
- Vem är ansvarig för behandling och uppföljning?

**Monica Buhrman**, leg psykolog, **Uppsala Universitet**

## 16.50 Moderator sammanfattar dagen

## 17.00 Dagen avslutas

## Dag 2, 15 mars

---

### 8.00 McKenziemetoden

- Grundfilosofin i McKenziemetoden – hjälp till självhjälp!
- Fördelar med metoden – snabbt resultat om behandlingen fungerar eller ej!
- För vilka patienter passar metoden?
- Forskning och aktuella studier – hur hjälper McKenzie vid långvariga smärttillstånd
- Så här går det till att arbeta enligt metoden!

**Lars Degerfeldt**, leg sjukgymnast, lärare i McKenziemetoden. Han arbetar på **Stockholm Norr Sjukgymnastik** samt är lärare och håller i kurser i McKenziemetoden.

### 9.30 Kaffepaus

### 9.50 ACT som behandling mot smärta

#### ACT-metoden i korthet

- **Acceptera** – att få patienten att acceptera istället för att kämpa emot sin smärta, släppa kontrollen och leva i nuet
- **Välja** – vilka värderingar har patienten och hur vill denne leva sitt liv om det inte fanns några begränsningar.
- **Agera** – hur lär sig patienten att använda energin till meningsfulla saker, vilka åtgärder behövs?

#### Hur använda ACT i patientkontakten?

- Lyssna på patienten – att vara respektfull och medkännande
- Att lära sig att hantera smärtan
- Skillnaden mellan fysisk smärta och de svåra tankarna
- Så här kan du arbeta med smärtpatienter – konkreta råd och tips

**Joanne Dahl**, leg psykolog, leg psykoterapeut, docent i klinisk psykologi, **Uppsala Universitet**. Joanne har arbetat i många år med patienter med kronisk smärta, både som kliniker och som forskare. Hon har utvecklad KBT och senare ACT behandling av personer med långvarig smärta. Joanne är författare till böckerna "Släpp taget om smärtan" och "Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain". Föreläsningen kommer att varvas med praktiska övningar.

### 12.30 Lunch

### 13.30 Motiverande samtal enligt MI-metoden

*MI, Motivational Interviewing, är en konkret metod för hur du som samtalsledare steg-för-steg motiverar patienten i en förändringsprocess. Under eftermiddagen får du ta del av MI-metodens grunder och de hjälpmedel som finns att ta till i det motiverande samtalet. Du får konkreta samtalsverktyg att använda dig av i det motiverande samtalet.*

#### MI-metodens grundläggande principer

- Att samtala med patienten – bemötande och kommunikation
- Det individuella samtalet – hur bedömer du var patienten befinner sig i sin förändringsprocess?
- Din roll i MI-samtalet – att motivera patienten
- Aktivt lyssnande – lyssna och tala med empati
- Att samarbeta med patienten och framkalla förändringsprat

#### BÖRS – verktyg i samtalet

- Bekräfta
- Öppna frågor
- Reflektivt lyssnande
- Sammanfatta

Eftermiddagen leds av **Christina Sätterberg** som i grunden är lärare. Hon har arbetat med MI-metoden sedan 1996 och arbetar nu enbart med att utbilda i MI-metoden inom hälso- och sjukvård samt skolhälsovård. Christina är en eftertraktad föreläsare som har utbildat över 3000 sjuksköterskor, läkare och lärare i MI-metoden.

*Under eftermiddagen görs avbrott för kaffepaus*

### 16.25 Moderator sammanfattar konferensen

### 16.30 Konferensen avslutas

## PRAKTISK INFORMATION:

**Utbildning (1097):** 14–15 mars 2012

**Plats:** Finlandshuset, Snickarbacken 4, Stockholm.

För vägbeskrivning se vår hemsida.

**Pris:** Pris: 5480 kr, moms tillkommer. I priset ingår lunch, förfriskningar, dokumentationsmaterial samt personligt kursintyg. Anmälningsbekräftelse och faktura sänds efter mottagen anmälan.

**Avbokningsregler:** Om du får förhinder och inte kan delta kan du alltid överlåta din plats till en kollega. För fullständiga avbokningsregler, se [www.kompetensteamet.se](http://www.kompetensteamet.se)

**Förbehåll:** Vi reserverar oss för förändringar i programmet samt möjlighet att ställa in planerad utbildning vid extraordinära händelser.

## ANMÄLAN



**08-410 281 50**



**[www.kompetensteamet.se](http://www.kompetensteamet.se)**

### Anmälan:

Långvarig smärta (1097)

Namn .....

Befattning.....

Avd .....

E-mail .....

Företag/organisation.....

Adress .....

Postnummer .....

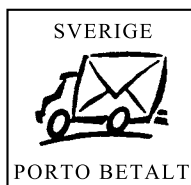
Ort.....

Telefon .....

Mobil .....

Faktureringsadress .....

Fakturareferens .....

**B**

---

**Avsändare**  
**Kompetensteamet Stockholm AB**  
**Box 3096**  
**103 61 Stockholm**

### **Vill du vara utställare?**

Ta chansen att visa upp dina produkter och profilera ditt företag. Missa inte detta unika tillfälle att etablera nya kontakter och stärka er ställning på marknaden.

Antal utställarplatser är begränsat så boka din yta redan idag!

För ytterligare information och priser kontakta oss på [info@kompetensteamet.se](mailto:info@kompetensteamet.se) eller 08 – 410 281 50.

### **Kompetensteamet**

Är ett utbildnings- och konferensföretag som främst arbetar med konferenser och utbildningar inom vården. Kompetensteamets mål är att arrangera högkvalitativa konferenser och utbildningar specialutformade för våra deltagare. Se gärna vår hemsida: [www.kompetensteamet.se](http://www.kompetensteamet.se)