

Bilaga F - Exempel på verktyg

Innehållsförteckning

Exempel på verktyg	1
Smärtteckning	2
Exempel på rehabiliteringsplan.....	3
Formulär som stöd för bedömning	4

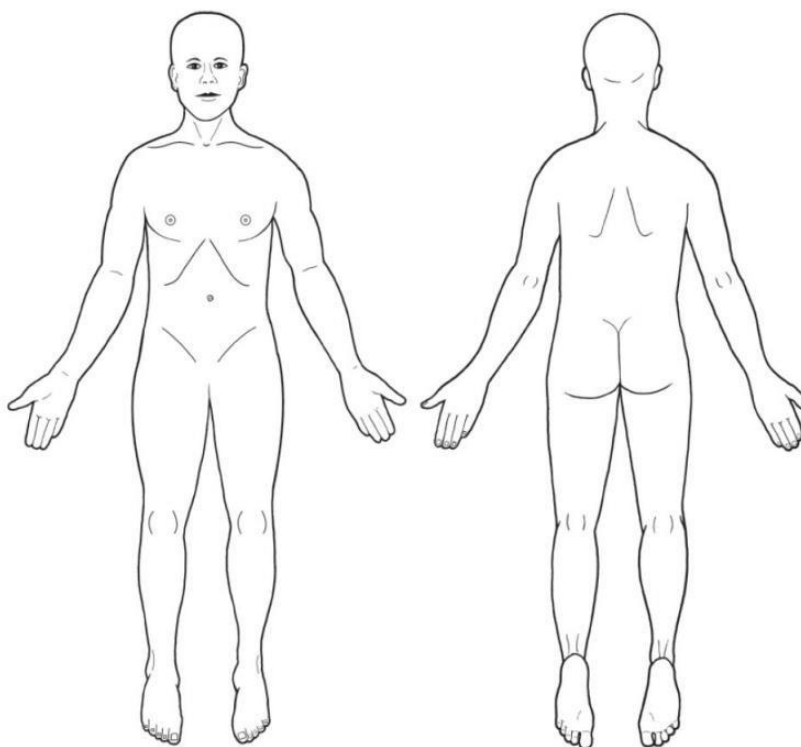
Smärtteckning

Smärtteckning

Personuppgifter

Namn	Personnummer	Datum
------	--------------	-------

Markera på teckningarna **var** du har smärta och **hur** smärtan känns.
Använd gärna symbolerna för att ange vilken **typ** av smärta det är.



Molande	M M M
Bultande	B B B
Brännande	X X X
Stickande	S S S
Tryckande	T T T
Krampartad	K K K
Illande	i i i
Huggande/skärande	///
Domning	= = =
Annat	A A A

Markera hur stark din smärta är i **vila**:

Ingen smärta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Värsta tänkbara smärta
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------------

Markera hur stark din smärta är i **rörelse**:

Ingen smärta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Värsta tänkbara smärta
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------------

Från: Nationella vårdriktlinjer för primärvården avseende långvarig smärta [Långvarig smärta - vårdriktlinje för primärvården - Vårdgivare Skåne \(skane.se\)](#)

Exempel på rehabiliteringsplan

Namn Personnummer	
------------------------------------	--

PLANERING – ÅTGÄRDER – UTVÄRDERING				
Huvudmål				
<i>På kort sikt</i> <i>På lång sikt</i>				
Delmål	Åtgärd	Tidsplan	Ansvarig	Utvärdering

Övriga åtgärder	Tidsplan	Ansvarig	Utvärdering

Från Lexell och Rivano Fischer [1]

Formulär som stöd för bedömning

Nedan presenteras på ett kortfattat sätt exempel på lämpliga formulär som vid behov kan användas, med patientens medgivande, för att komplettera den kliniska bedömningen och som stöd i samtal. Vidare information och referenser om dessa och andra formulär kan hämtas från det Nationella Registret över Smärtrehabilitering [Mätinstrument \(uu.se\)](https://www.uu.se).

- Vid frågor om arbetssituationen kan arbetsförmågeindex (Work ability index, WAI) användas som ett stöd i kartläggning av patientens uppskattade arbetsförmåga. Fråga 1 kan användas eftersom svaret ger en indikation på arbetsförmåga [2, 3].
- Vid frågor kring psykologiska påverkande faktorer finns det olika formulär som kan användas vid behov. Dessa formulär ersätter inte den kliniska bedömningen och kan enbart ge en bild på gruppnivå som måste nyanseras vid varje individuellt möte.
- Vid ångest och/eller depressivitet kan skattningsskalan Hospital Anxiety And Depression Scale HAD användas.
- Vid behov av kartläggning av uttalade negativa tankar om framtiden på grund av smärta kan skattningsskalan om katastrofiering (Pain Catastrophizing Scale, PCS) användas.
- Vid behov av kartläggning av uttalade rädsla för att rörelser kommer att leda till ökad smärta kan skala om rörelserädsla, TAMPA Scale, användas.
- För kartläggning av svårigheter med att sova på grund av smärta kan Insomnia Severity Index (ISI) användas [4].

Vid frågor om levnadsvanor kan Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor användas för kartläggning av riskfyllda levnadsvanor kring rökning och snus, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor [Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor](#).

Det finns ett stort behov att introducera användning av instrument som stödjer utvärdering av grad av framgång vad gäller uppfyllelse av målen som identifieras i rehabiliteringsplanen. Introduktion av Måluppfyllelse enligt Goal Attainment Scaling (GAS) bör prioriteras som ett utvecklingsområde för utvärdering av rehabiliteringsplanerna.

Referenser

1. Lexell J & Rivano Fischer M. Rehabiliteringsmetodik. Lund, Sweden: Studentlitteratur; 2017.
2. Linton SJ, Halldén K. Can we screen for problematic back pain? A screening questionnaire for predicting outcome in acute and subacute back pain. Clin J Pain. 1998;14(3):209-15.
3. Region Jönköpings län. M79, R52 Långvarig smärta i rörelseorganen inkl. fibromyalgi För dig som arbetar med Folkhälsa och Sjukvård i Jönköpings län. [cited 2022 29/01]. Available from: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/dokument/evo/569ce8cb-2589-448e-a773-fe057da72c25?pageId=33165>

4. Trott E. En reliabilitets- och validitetsstudie av den svenska versionen av självskattningsformuläret Insomnia Severity Index (ISI) [cited 2022 08/01] Available from: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:224571/FULLTEXT01.pdf>