



Vårdvalet
PATIENT

Till dig med långvarig smärta
och/eller utmattningssyndrom

pbm.se/vardvalet



Förändring som håller.

5 steg

REHABILITERING

Be din läkare om en remiss direkt till PBM.

Steg 1

INFÖR FÖRSTA MÖTET: Innan du kommer till PBM ber vi dig fylla i ett antal formulär som ligger till grund för vår bedömning.

Steg 2

FÖRSTA MÖTET: Hos oss träffar du flera professioner för att vi ska förstå hela din situation. Därefter tar vi tillsammans fram en rehabiliteringsplan (om vi bedömer att vi har ett behandlingsalternativ som passar dig). I den ingår tidsplan och hur insatserna skall prioriteras.

Steg 3

BEHANDLING: Du erbjuds behandling både i grupp och individuellt, längden kan variera. Du får effektiva verktyg som hjälper dig hantera smärta och stress. Tillsammans med läkare utvärderas och optimeras din medicinering.

Under din rehabilitering håller vi tillsammans kontakt med Försäkringskassan, arbetsgivare eller Arbetsförmedling. Allt för att du ska komma tillbaka till ökad funktion både yrkesmässigt och privat.

Steg 4

AVSLUTNING: Efter avslutad rehabilitering kommer du att fylla i samma frågeformulär som vid inledningen av din behandling, detta för att vi tillsammans med dig vill utvärdera effekten av rehabiliteringsperioden.

Steg 5

UPPFÖLJNING: Efter avslutad rehabiliteringsperiod kommer du som patient erbjudas uppföljningsbesök.

Vi behandlar KROPP & SJÄL

PBM har en lång erfarenhet av stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom. Nu har vi även möjlighet att behandla och rehabilitera dig med långvarig smärta. Vi vet att kropp och själ samspelar, därför måste man ta hänsyn till båda delarna vid behandling av smärta. Men oavsett orsaken till dina besvär så planerar vi rehabiliteringen efter dina behov.

Vårt team SPETSKOMPETENS

Samtliga av våra psykologer har spetskompetens inom KBT, tillämpad beteendeanalys och stressrehabilitering. Våra fysioterapeuter är specialiserade inom smärtlindring och OMT (ortopedisk manuell teknik). Våra läkare har specialkompetens inom rehabilitering, smärtlindring och psykiatri.

Delaktighet & kontroll BEHANDLINGSMÖJLIGHET

Inom ramen för vårdvalet erbjuder vi dig en individanpassad och evidensbaserad bedömning samt rehabilitering baserad på KBT (kognitiv beteendeterapi). Din problematik kan vara såväl stressrelaterad ohälsa som långvarig smärta eller en kombination av flera tillstånd. Behandlingen kommer att ske såväl individuellt som i grupp, där du som patient alltid är delaktig i planeringen och behandling. PBM har idag ett aktivt utvecklingsarbete inom E-hälsa för att optimera patientens delaktighet och egenansvar.

Vårdvalet VAD INNEBÄR DET?

PBM erbjuder bedömning och rehabilitering för patienter med smärta och/eller utmattningssyndrom, inom ramen för vårdvalet. Det ger dig möjlighet att själv välja vårdgivare. Vi ser helst att du söker vård hos oss med remiss från din behandlande läkare. Då får vi på PBM mer information om dig, vilket ger en bättre möjlighet till rätt behandling i dialog med din behandlande läkare.

PBM

HÅLLBAR FÖRÄNDRING

PBM är experter inom beteendepsykologi, våra metoder bygger på en väl utvecklad vetenskaplig grund. Vi erbjuder långsiktigt hållbara resultat.



Lär känna oss

OM PBM & VÅRA TJÄNSTER

pbm.se

Har du frågor?
KONTAKTA OSS



pbm.se



MER INFO OM VÅRDVALET

Läs mer på pbm.se eller boka en tid hos PBM via minavardkontakter.se