



# Har du ont?

OM ARBETSTERAPI OCH SMÄRTA

# Smärta

Har du svårt att klara av din vardag, ditt arbete eller dina fritidsaktiviteter på grund av smärta? Då borde du träffa en arbetsterapeut. Långvarig smärta kan leda till att du väljer att undvika att utföra dina vardagliga aktiviteter eller att du pressar dig för hårt – med ökad smärta som följd.

## Arbetsterapeuten

- utreder hur smärtan påverkar din aktivitetsförmåga.
- stödjer dig i att hitta en lämplig balans mellan olika aktiviteter och mellan aktivitet och vila.
- ger dig förslag på ergonomiska och energibesparande arbetssätt.
- ger dig tips på bra produkter som du kan köpa själv och som kan underlätta för dig i vardagen.
- ser över din bostad och närmiljö samt ger råd om hur den kan anpassas.
- stödjer dig i arbetsträning och ger förslag på anpassning av din arbetsplats.

Du behöver ingen remiss för att träffa en arbetsterapeut. Kontakta din vård- eller hälsocentral eller din kommun. Du kan också vända dig till 1177 Vårdguiden för mer information genom att ringa 1177 eller besöka [www.1177.se](http://www.1177.se).