

Smärtans dolda kostnad: varför den är viktig för ditt lands ekonomi och arbetsliv

Europeiska dagen för smärtmedvetenhet 2026: "Smärtans dolda kostnad"

Den socioekonomiska utmaningen

Långvarig smärta kan helt ta kontroll över en människas liv och påverka hennes förmåga att arbeta, sova, koncentrera sig och upprätthålla vardagliga rutiner. Den drabbar **20 % av Europas vuxna befolkning** (cirka 150 miljoner människor) och innebär en betydande belastning på arbetsmarknaden, hälso- och sjukvårdssystemen samt de nationella ekonomierna.

När miljontals människor drabbas sträcker sig konsekvenserna långt bortom det individuella lidandet. De sammanlagda direkta och indirekta kostnaderna för långvarig smärta, inklusive sjukfrånvaro (att vara borta från arbetet), sjuknärvaro (att vara på arbetet men prestera med nedsatt förmåga) och förtida pensionering, uppskattas till **mellan 3 % och 10 % av BNP per år** i EU:s medlemsstater. Trots denna betydande belastning saknas långvarig smärta i stor utsträckning i arbetsmarknads- och ekonomiska policyramverk, och forskningen på området är kraftigt underfinansierad. Konsekvenserna för arbetsmarknaden är betydande. **Omkring hälften** av alla personer som lever med långvarig smärta uppger att den påverkar deras förmåga att arbeta, och svår långvarig smärta har visat sig minska sannolikheten för heltidsarbete med upp till **20 procentenheter**. När Europa samtidigt står inför arbetskraftsbrist och en åldrande befolkning är det avgörande att förebygga och behandla långvarig smärta för att fler människor ska kunna arbeta och vara kvar i arbetslivet, vilket stärker både samhällsekonomin och välfärden.

Centrala politiska rekommendationer

För att skydda de europeiska ekonomierna och stödja arbetstagare som lever med långvarig smärta uppmanar EFIC de nationella regeringarna att:

1. **Integrera långvarig smärta** i nationella strategier för icke-smittsamma sjukdomar (NCD), finansieringsmodeller för hälso- och sjukvård samt socialpolitiska initiativ för att minska dess direkta och indirekta konsekvenser för individer, arbetsgivare och samhället.
2. **Utveckla folkhälsokampanjer** som främjar fysisk aktivitet bland vårdpersonal, patienter och allmänheten som en primär åtgärd för att minska förekomsten av muskuloskeletal smärta samt förebygga tillstånd med hög risk att utveckla sekundär långvarig smärta (t.ex. stroke och diabetes).

3. **Förbättra tillgången till tidiga, multidisciplinära och personcentrerade insatser** för effektiv behandling och hantering av både akut och långvarig smärta.
4. **Säkerställa tidig tillgång till biopsykosocial rehabilitering** för personer med akut smärta, med särskilt fokus på dem som löper hög risk för sämre utfall (t.ex. depression, låga förväntningar på återhämtning eller socioekonomisk utsatthet).
5. **Utöka riktad finansiering till forskning om långvarig smärta** inom nationella forskningsprogram, både för förebyggande insatser och behandling.
6. Främja ett inkluderande arbetsliv genom arbetsmarknadspolitiska insatser och stöd på arbetsplatserna som gör det möjligt för personer med långvarig smärta att stanna kvar i eller återgå till arbete.
7. **Inrätta system för ekonomiskt stöd och rehabiliteringsstöd** för arbetstagare med långvarig smärta.
8. Stärka förebyggandet av långvarig smärta inom arbetsmiljöpolitiken.

Uppmaning till handling

De ekonomiska och arbetsrelaterade kostnaderna för långvarig smärta är ofta dolda, men lösningarna behöver inte vara det. Låt oss uppmärksamma hur kronisk smärta påverkar människors arbetsförmåga och samhällets produktivitet, och verka för förebyggande insatser, snabb tillgång till vård och arbetsplatsanpassningar som hjälper människor att stanna kvar i arbetslivet eller återgå till arbete.

Genom att agera tillsammans kan vi minska kostnaderna för samhället, stärka förutsättningarna för fler att arbeta och förbättra livskvaliteten för miljontals européer.



Läs mer: <https://europeanpainfederation.eu/european-day-on-pain-awareness/>



Kampanjens hashtaggar: #EPAD2026



Vid frågor eller för mer information är du välkommen att kontakta melinda.borzsak@efic.org och angela.palomares@efic.org.