

Kurs i "Livshantering"

KARIN ÖSTLING

LEG FYSIOTERAPEUT/REHABKOORDINATOR

CAMILLA HOLM

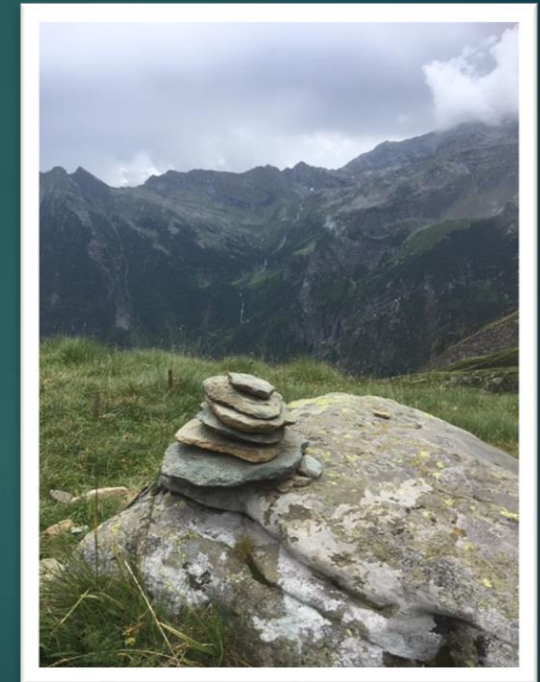
PEDAGOG/KBT-TERAPEUT

Bakgrund och syfte

- ▶ Samordna och optimera vårdcentralens resurser – korta ner behandlingstiderna.
- ▶ Minska och korta ner antal sjukskrivningar.
- ▶ Ökad livskvalité och ett minskat lidande.
- ▶ Patienter med sjukskrivning eller som riskerar att hamna i sjukskrivning för långvarig smärta, eller psykisk ohälsa såsom ångest, depression och utmattningssyndrom.
- ▶ Relationellt och integrerat förhållningsätt för att förstå sambandet mellan kropp och sinne.

Metod och innehåll

- ▶ "Norbergs-modellen": 3-3-3 Tre veckor, tre dagar/vecka i tre timmar.
- ▶ Struktur för dagen:
 - 9.00 Samling /Andrum: Att stanna upp och inleda dagen med sig själv. *Reflektion*
 - Återblick- Är det något som personen har med sig från förra sessionen som behöver lyftas. *Reflektion*
 - 9:45 Fika
 - 10:00: Basal kroppskännedomövning, stående . *Reflektion*
 - 10:30 Tema: Teori och övningar. *Reflektion.*
 - 11:30 Basal kroppskännedom – liggande eller sittande
 - 11:50 Återsamling - *Reflektion*
 - 12:00: Avslut



Temor

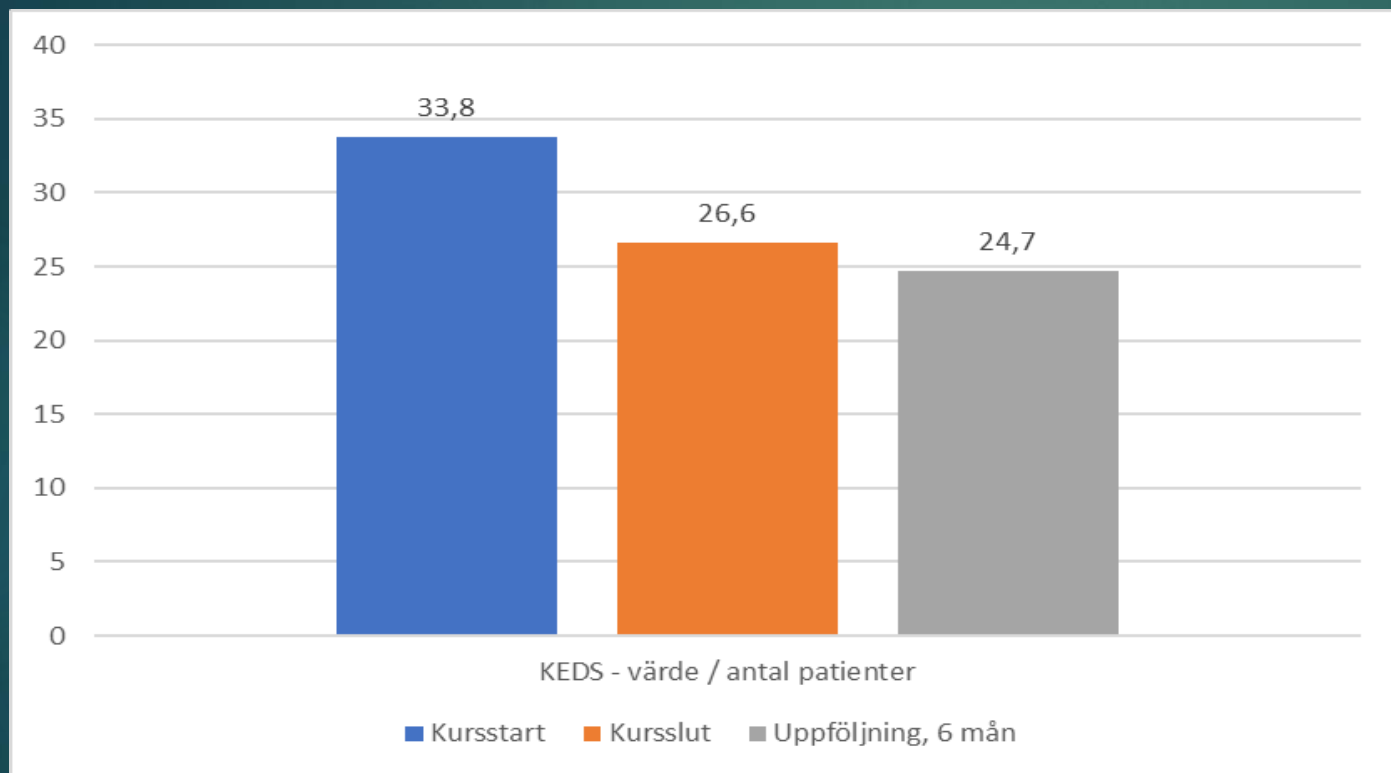
- ▶ Livsberättelsen
- ▶ Värden
- ▶ Behov
- ▶ Människans tre motivationssystem (Hot, - utforskande och trygghet)
- ▶ Affekter – funktion, uttryck och behov
- ▶ Medveten närvaro – ett förhållningssätt
- ▶ Tankens makt - tankens kraft
- ▶ Självmedkänsla
- ▶ Avslutning/ reflektion och knyta ihop säcken.



Uppföljning och resultat

- ▶ Använt KEDS, MADR-S, EQ-5D samt vårdkonsumtion 6 månader innan kurs.
- ▶ Uppföljning efter 6 månader.
- ▶ Stegförflyttningar efter 6 månader.
- ▶ Av **24** pat. hade **19** gjort stegförflyttningar, dvs gradvis återgång till arbete eller påbörjat arbetslivsinriktad rehabilitering.
- ▶ **14** pat. var 100% sjukskrivna vid kursstart. **12** pat. hade gjort stegförflyttningar. **2** pat. var 100% sjukskrivna.
- ▶ **6** pat var 50% sjukskrivna vid kursstart . Alla pat. hade gjort stegförflyttningar.
- ▶ **1** pat. var 25% sjukskriven. Höll kvar sina 25% efter 6 månader.
- ▶ **3** pat. var ej sjukskrivna. 1 av dessa pat. har gjort stegförflyttning.

KEDS



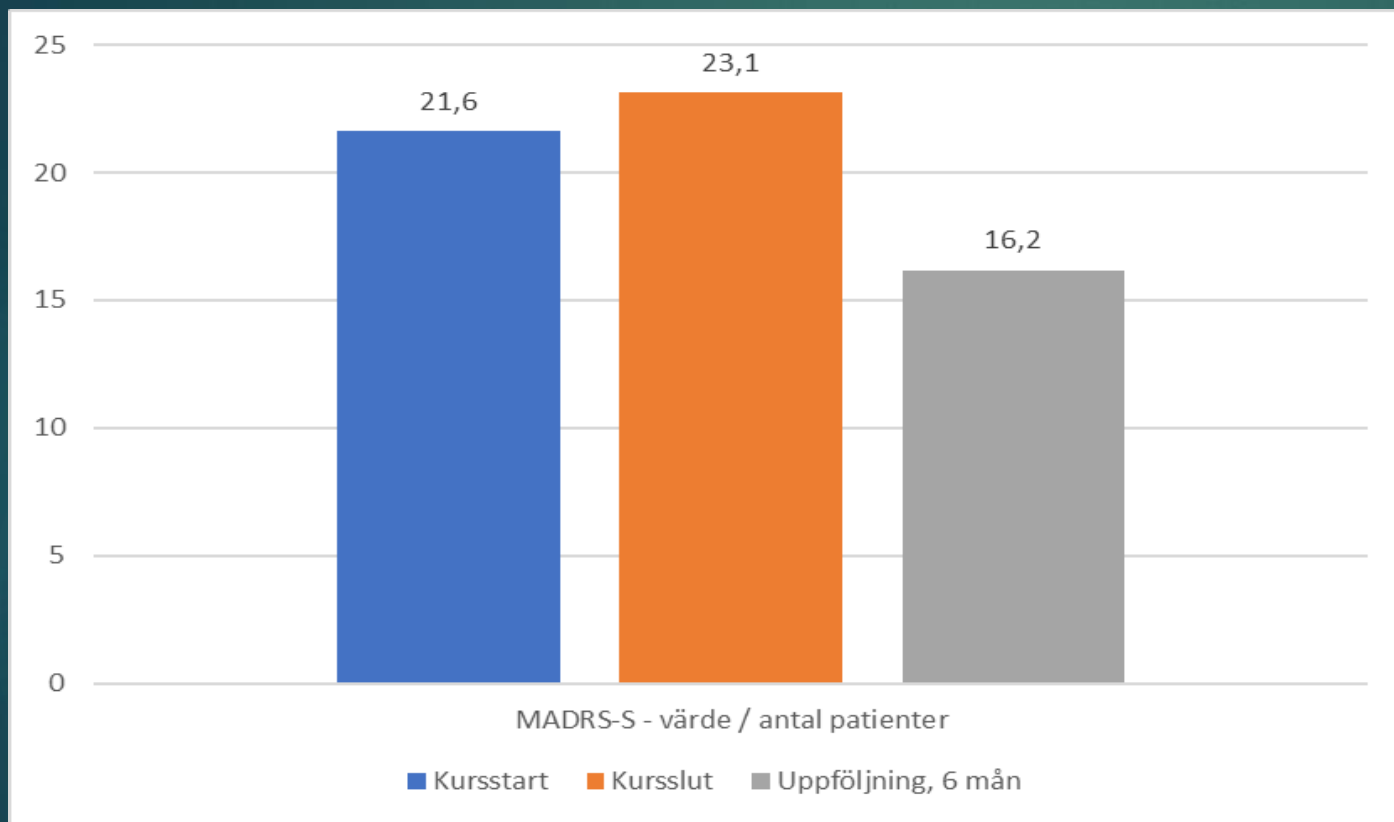
Grupp 1 +2

	KEDS - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	33,8	980	29
Kursslut	26,6	719	27
Uppföljning , 6 mån	<u>19,8</u>	158	8

Grupp 1 + 2 + 3

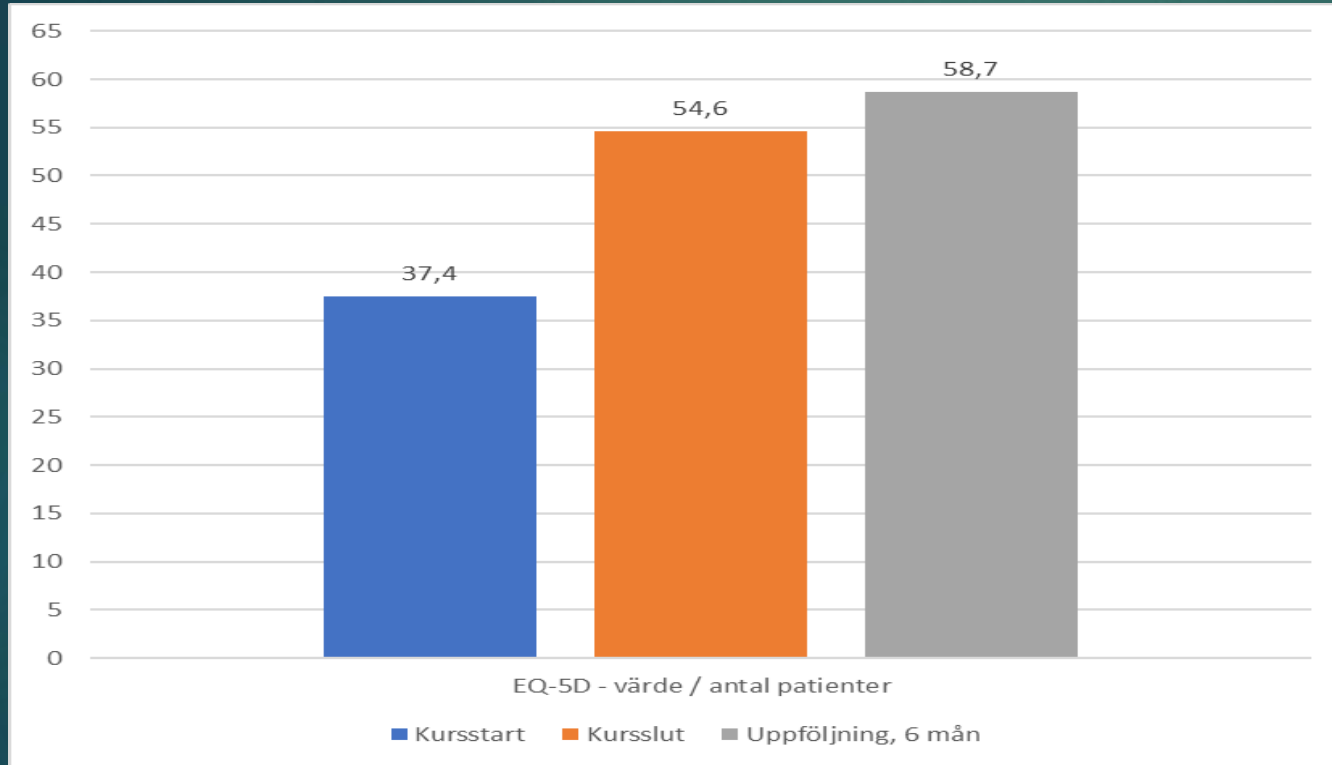
	KEDS - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	33,8	980	29
Kursslut	26,6	719	27
Uppföljni ng, 6 mån	<u>24,7</u>	296	12

MADR-S



	MADR-S - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	21,6	627	29
Kursslut	23,1	555	24
Uppföljning, 6 mån	16,2	178	11

EQ-5D



Grupp 1 + 2

	EQ-5D - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	37,4	1086	29
Kursslut	54,6	1473	27
Uppföljning, 6 mån	66,4	531	8

Grupp 1 + 2 + 3

	EQ-5D - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	37,4	1086	29
Kursslut	54,6	1473	27
Uppföljning, 6 mån	58,7	704	12

Vårdkonsumtion

Vårdbesök = alla besök inom primärvård, specialistvård, slutenvård, privata vårdgivare inklusive telefonkontakter.

- 6 månader innan kurs: Genomsnitt 15,5 vårdbesök
 - 6 månader efter kursslut: Genomsnitt 8,5 vårdbesök
- Totalt 11 patienter.

Vilken betydelse har kursen haft för dig?

Skala 0=ingen betydelse-----10 =stor betydelse

n=27 , medelvärde= 9,4

På vilket sätt?

"På alla sätt, fått mig att inse mitt värde, är lugnare i kropp & sinne, och har inte varit tvungen att besöka kiropraktor på ett bra tag"

"Gjort mig mer medveten om sambandet mellan kropp och själ och fått mig att förstå mina reaktioner och känslor/behov på ett annat sätt än tidigare"

"Hjälpte mig att hitta ett lugn jag inte längre trodde att jag kunde få fram"

