

# Kurs i Livshantering

**KARIN ÖSTLING**

LEG FYSIOTERAPEUT/REHABKOORDINATOR/  
GRUPPLEDARE ACT

**CAMILLA HOLM**

PEDAGOG/SAMTALSTERAPEUT/KBT/ACT

**ASTRID PAULSSON**

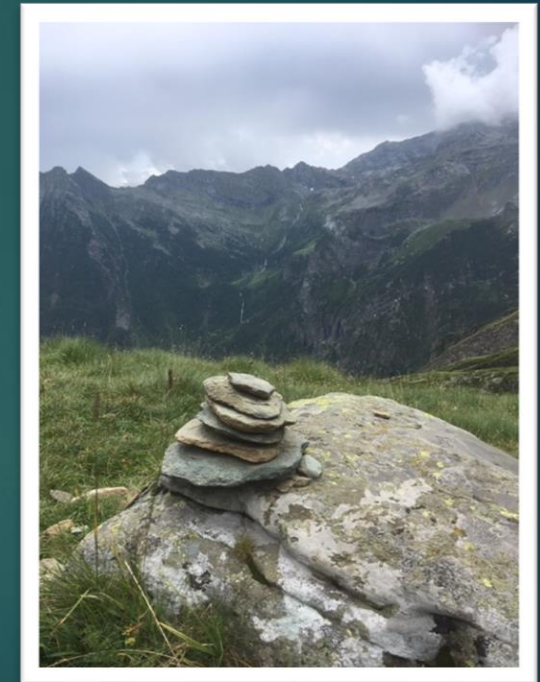
SAMTALSTERAPEUT/KBT7ACT

# 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 förhållningssätt 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

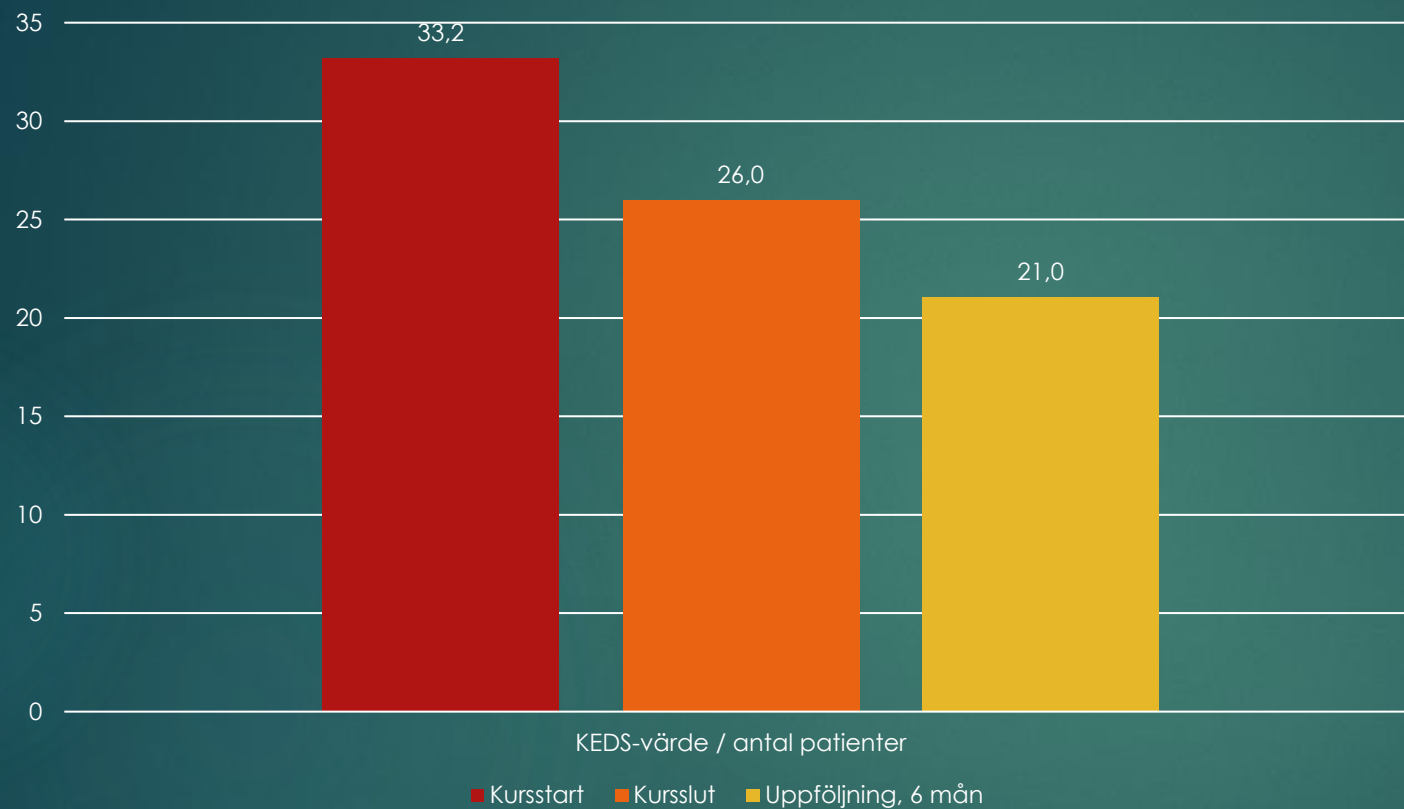
- ▶ Livsberättelsen
- ▶ Värden
- ▶ Behov
- ▶ Människans tre motivationssystem (Hot, - utforskande och trygghet)
- ▶ Affekter – funktion, uttryck och behov
- ▶ Medveten närvaro – ett förhållningssätt
- ▶ Tankens makt - tankens kraft
- ▶ Självmedkänsla
- ▶ Avslutning/ reflektion och knyta ihop säcken.



# 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.

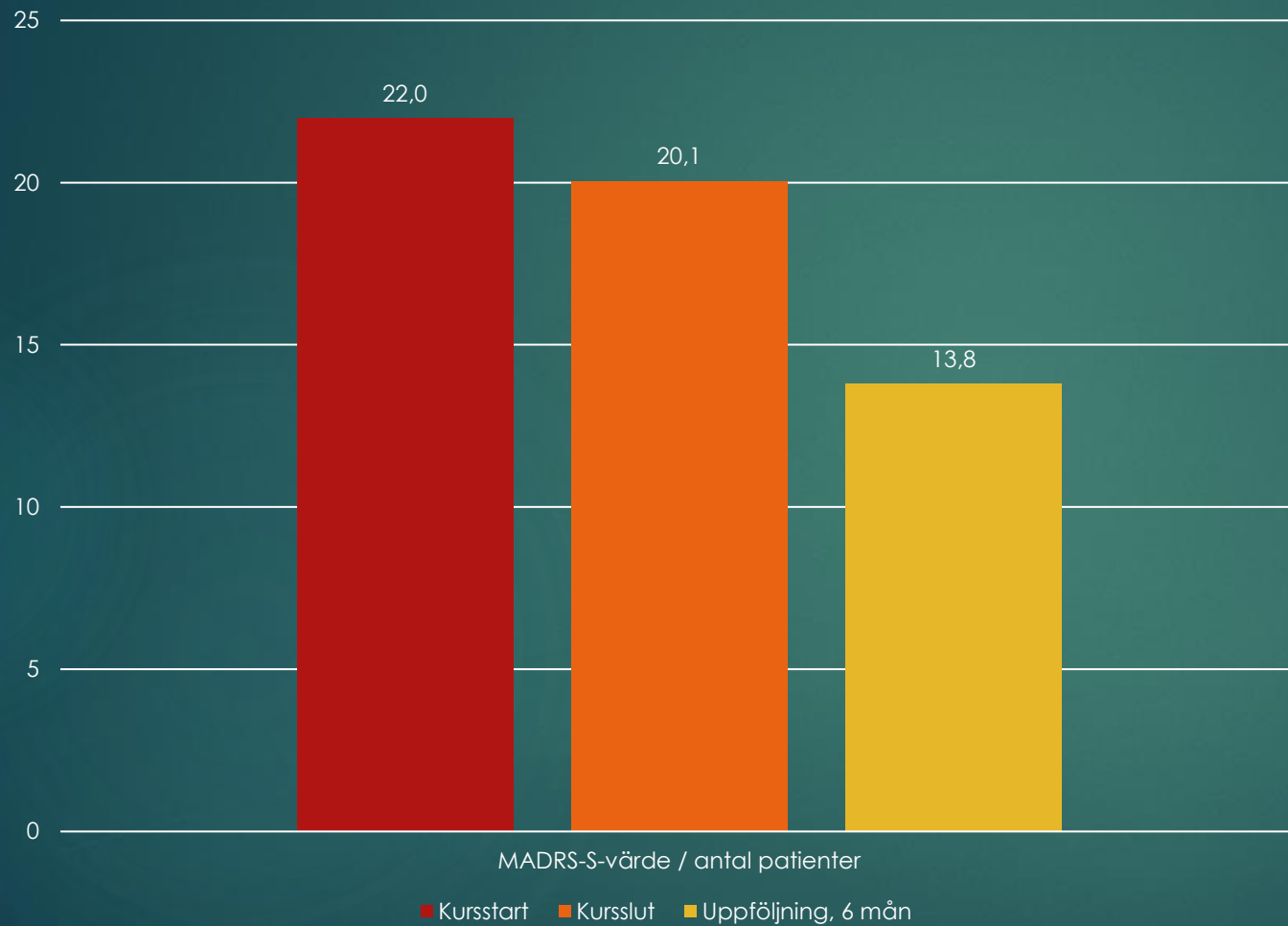
# KEDS



## 6 Grupper

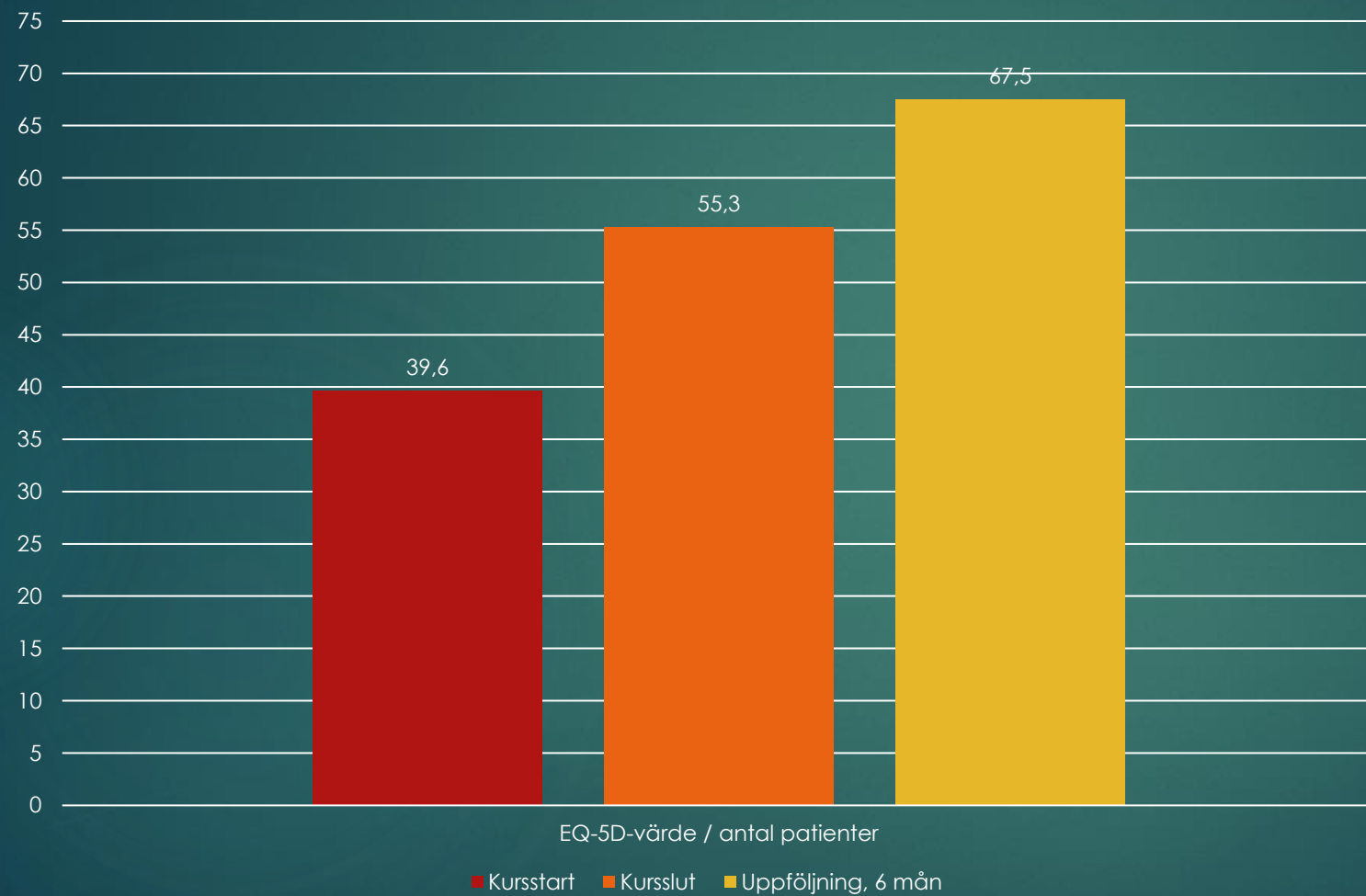
	KEDS - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	33,2	1228	37
Kurslut	26,0	884	34
<b>Uppföljning 6 mån</b>	<b><u>21,0</u></b>	484	23

# MADRS-S



	MADRS-S - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	22,0	814	37
Kurslut	20,1	682	34
Uppföljning 6 mån	13,8	276	20

# EQ-VAS



	EQ-5D - värde / antal patienter	Summa	Patienter
Kursstart	39,6	1467	37
Kursslut	55,3	1824	33
<b>Uppföljning, 6 mån</b>	<b>67,5</b>	1553	23



# 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"

