



STRESSBEHANDLING PÅ GOTLAND

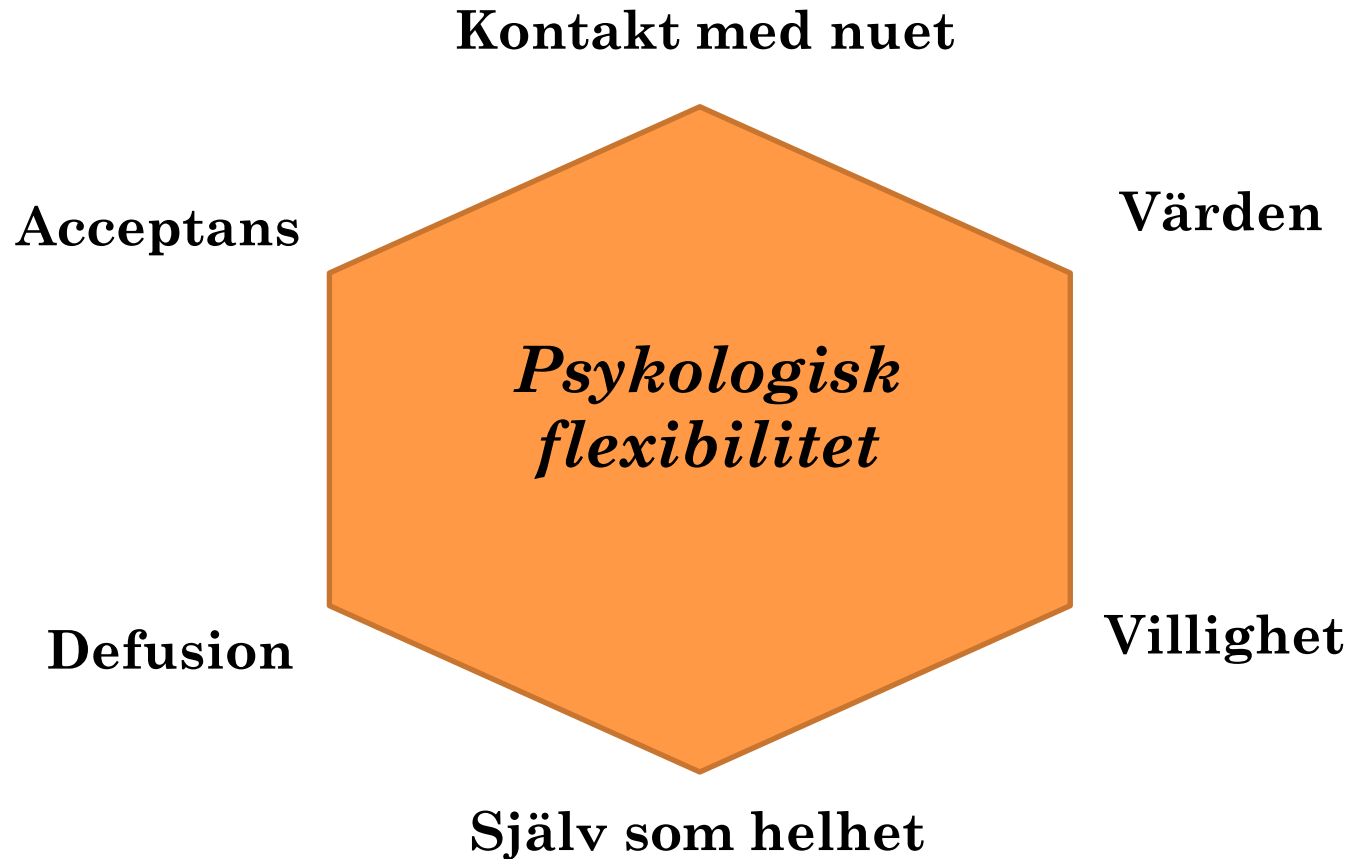
Misa Sjöberg
Leg psykolog, fil dr
Vårdcentralen Visborg
misa.sjoberg@ptj.se

BAKGRUND

- **Huvudsyfte:** ett förbättringsarbete för att utveckla arbetssättet kring primärvårdspatienter
- **Samarbete:** samtliga vårdcentraler på Gotland
- **Kontakt:** Göteborg, Stockholm, Karlstad
- **Pilotbehandling:** vår och höst 2015



TEORETISK BAKGRUND



TEAMET OCH GRUPPEN

Team

- Läkare
- Distriktssköterskor (livsstil + reko)
- Sjukgymnaster
- Psykologer
- Referensgrupp

Grupp I

- Åtta av tio
- Kvinnor
- Medelålder 41
- Blandade professioner
- Utmattningsdiagnos



UPPLÄGG

- 10 veckor, 2 ggr/veckan
- Gruppträffar (2 tim)
- Hemuppgifter
- Uppföljning



EXEMPEL PÅ TEMAN

Psykologer

- Psykoedukation
- Vardagsperspektiv
- Beteendeförändring
- Stresshantering
- Återhämtning

Sjukgymnaster

- Basal kroppskänedom
- Balans
- Avspänning
- Andning



Utmattning **Utmattningsförloppet**

- Systemet på högvarv
- Ökad anspänning och koncentration
- Gasen i botten

- Sammanbrott, mentalt/fysiskt
- Energiförlust
- Overklighetskänsla
- Sömnstörning
- Handlingsförlamning
- Ångest/avtrubbad
- Kroppsliga symptom

- Symptomen börjar sakta klinga av

- Lätta symtom kvarstår – klingar av
- Ökade förmågor
- Sänkt stresströskel
- Funktionsnivån ökar

”Normal” stressnivå

Uppvarvning

Stressavlastning
Info
Livsstilsråd
Samtalsbehandling
Varva ner
Medicinering

Kaos

Stressavlastning
Omhändertagande
Vila
Stöd
Medicinering

Återhämtning

Stressavlastning
Avslappning
Enkla råd
Rutiner: sömn/mat
Begränsad fysisk aktivitet
Besöka arbetsplatsen
Terapi
Sömnhygien

Nyorientering

Arbetsträning
Successiv återgång till arbetet
Ökad fysisk aktivitet
Nya strategier
Terapi
Nedtrappning av medicinering

RESULTAT

	Resultat efter kursavslut	
Sjukskrivningsgrad	Ingen förändring	
Stress	Förbättring	
Depression	Förbättring	
Ångest	Förbättring	
Alkoholkonsumtion	Ingen förändring	
Livskvalitet	Förbättring	
Smärta	Förbättring	
Upplevt hälsotillstånd	Förbättring	
Rörelsekvalitet	Förbättring	
Problem kropp/kroppsuppl	Förbättring	

RESULTAT

	Resultat efter kursavslut	Resultat Efter fyra mån
Sjukskrivningsgrad	Ingen förändring	Förbättring
Stress	Förbättring	Förbättring
Depression	Förbättring	Förbättring
Ångest	Förbättring	Förbättring
Alkoholkonsumtion	Ingen förändring	Ingen förändring
Livskvalitet	Förbättring	
Smärta	Förbättring	
Upplevt hälsotillstånd	Förbättring	
Rörelsekvalitet	Förbättring	
Problem kropp/kroppsuppl	Förbättring	



Tack för visat
intresse!

