

Ta styring!

Et barn av «Mestringstreff»

Et samhandlingsprosjekt om
diagnoseuavhengige mestringsgrupper i Frisklivssentralene

Randi Brendbekken
Seksjonsoverlege phd
spesialist i Fys.med.rehab. og spesialist i Arbeidsmedisin
avd. for Fysikalsk medisin og Rehabilitering
Sykehuset Innlandet

Petter Brelín

«%#»ĐpPm↑W?&
ǎM;)»#MLǎ§§=/%
BR// grrrrǎ%»!!!!



leder i Norsk forening for allmenmedisin

Avdeling for Fysikalsk medisin og rehabilitering Sykehuset Innlandet



Gjøvik

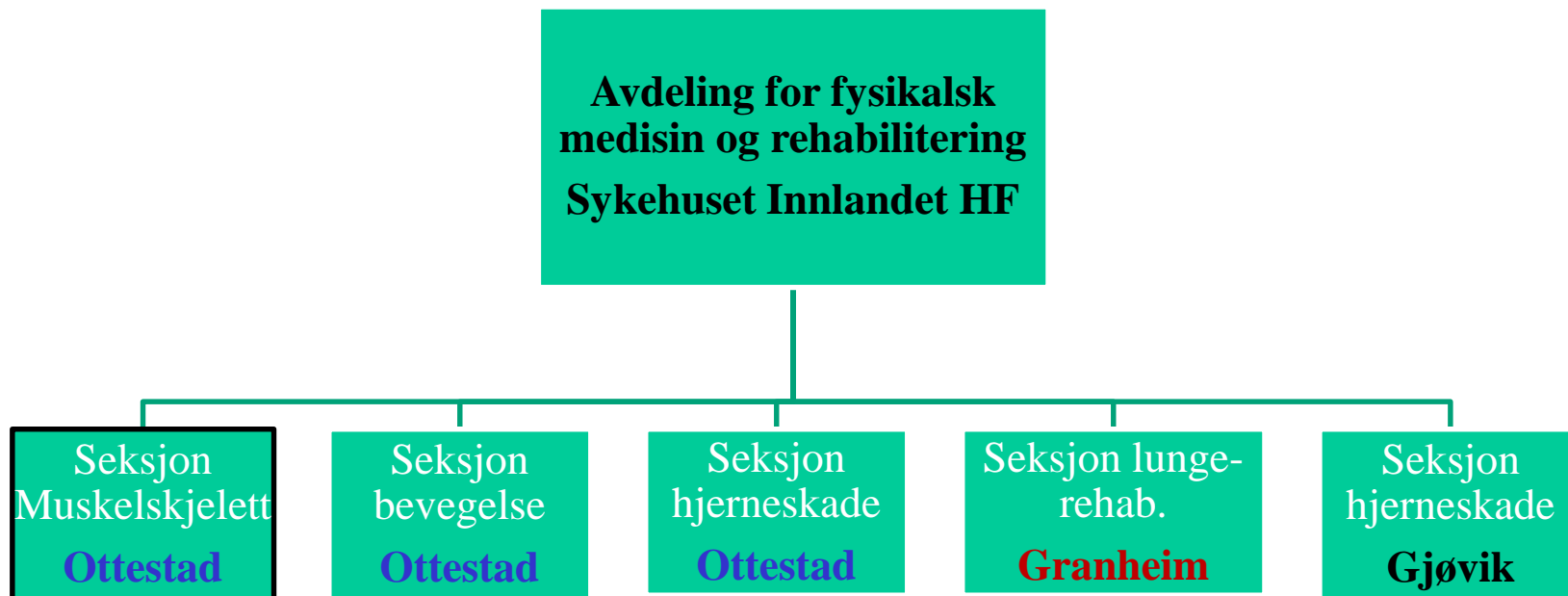


Ottestad



Granheim

Avd. fys. med. rehab. Ottestad



Bakgrunn

«Plager flest – koster mest»

- **Store pasientgrupper** med til dels betydelig **reduert livskvalitet**, som faller ut av arbeidsliv og samfunnsliv bruker **mye helsetjenester**
 - smerter** (norge er europamestere på forekomst av kroniske smerter P=30% E: P=19% ref.)
 - lettere psykiske lidelser** (ila ett år 15% av befolkn. i kont. m. primærhelsetjenesten pga. psyk. sympt. el. lidelser.)
 - slitenhet/utmattelse**. Britiske prevalenstall CFS/ME: 0.2-2.4%. Svært varierende men avhengig av mange faktorer, bla. definisjon.
- Fra spesialisthelsetjeneste ståsted:
 - behov for økt kapasitet og kompetanse i behandlingsapparatet ute** i førstelinjen.
- **Fastlegene trenger flere å spille på!**
- Spesialisthelsetjenesten styres rent helsepolitisk **bort fra disse gruppene** med begrunnelse i cost-benefit

Ref. Breivik H, Collett B, Ventafridda V et al. Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. Eur J Pain 2006; 10: 287 – 333. Ref. statistikk banken FHI.

Nasjonal kompetansetjeneste for Sammensatte symptomlidelser, NKSL



MANDAT NKSL:

Ivareta en nasjonal kompetanseoppbygging og kompetansespredning innenfor fagområdet *Sammensatte symptomlidelser*

NKSL er lokalisert sammen med Smertepoliklinikken og CFS/ME Poliklinikken på St. Olavs Hospital.



Avd. leder og leder for NKSL
prof. dr. med. Petter
Borchgrevink



Jan. 2015: Helse- og omsorgsminister Bent Høie på NKSL, St. Olavs Hospital.

Han ba sykehuset lede **et nasjonalt arbeid** for å **styrke tilbudet** til pasienter med **langvarige smerte- og utmattelsestilstander**. Pilotprosjekt og **HOD-midler** over 3 år.



Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Habilitering og rehabilitering

Seksjon muskel- skjelett, Ottestad

Poliklinikk for
smerter og
sammensatte
lidelser

**Fysikalsk med.
Poliklinikk**

Tverrfaglig
poliklinikk
«alltid»

Helse og Arbeid
Tverrfaglig
poliklinikk

Fra 2007 – og 2018

CFS / ME

Poliklin. rehab.
i gruppe – fra 2005
Tverrfaglig poliklinikk
fra 2017

Smertepol.

Tverrfaglig
poliklinikk
Fra 2014 - og 2016

Samarbeid med NKSL/Smertesenteret
St. Olavs Hospital siden 2016

2017: Sykehuset Innlandet, avd. for Fysikalsk medisin og Rehabilitering, ble involvert i et delprosjekt for noe av HOD midlene...

Diagnoseuavhengige mestringsgrupper
Erfaringer fra Hysnes Helsefort

ACT

Acceptance
and
Commitment
Therapy



...resulterte i formuleringen
av et prosjekt i regi av SI-HF
på Innlandet hvor
Frisklivssentralene stod
sentralt



Siw Bratli, leder



Kari Hvinden,
spesialrådgiver



mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse



Hamar kommune



**Ringsaker
kommune**



Stange kommune



Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Habilitering og rehabilitering

NAV Hedmark

**Fastlege-representant,
tillitsvalgt**



**Samfunnsmedisinsk enhet
for Hamar-regionen**



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM



Prosjekt og prosjektperiode

- **Organisatorisk:**
 - Arbeidsgruppe (FLS'ene, SIHF)
 - Referansegruppe (SIHF, Samf. med. enhet, fastlegerepr., NAV, NKSLMS)
- **Ressurser**
 - Midler fra HOD prosjektet (fristille fagpersoner)
 - Konseptet Mestringstreff fra NK LMS
 - Kunnskap, erfaringer samt tidligere kurs ved FLS'ene og SIHF
 - Brukerrepresentanter
- **Prosjektperiode**
 - aug. 2017 – jan. 2018

Forløp

- Høsten 2017: løpende møtevirksomhet
 - Kursutvikling
 - Brukermedvirkning
 - Informasjon, oppsøkende, til førstelinjen
- Jan/febr. 2018: Oppstart piloter i alle tre FLS
 - «Ta styring»

TA STYRING!



Dette er et tilbud for deg mellom 25 og 45 år som ønsker å mestre helseutfordringer bedre. TA STYRING! er et gruppebasert kurs med målsetning om aktivitet og deltakelse for økt livskvalitet. Vi møtes 2 ½ time hver gang, 6 ganger. Tilbudet koster kr 300 som dekker materiell, frukt, og kaffe/te.

Ta kontakt med Frisklivssentralen i din kommune for mer informasjon!

Stange: frisklivssentralen@stange.kommune.no Tlf: 469 28 010

Hamar: frisklivssentralen@hamar.kommune.no Tlf: 912 48 598

Ringsaker: frisklivssentralen@ringsaker.kommune.no Tlf: 459 76 842



Stange kommune



Hamar kommune



Ringsaker
kommune

FRISKLIVSKURS

- Er du mellom 25 og 45 år og har helseutfordringer?
- Har du smerter, lettere psykiske plager eller utmattelse?
- Har du et ønske om å være mer aktiv og deltakende?
- Vil du jobbe for en endring?

Ta styring



- Henvist: Eget initiativ, helsetjenesten, annet
- Målsetning: Økt livskvalitet, bedret funksjon og deltagelse i arbeid og i aktiviteter
- Klarering: Forsamtale, spørreskjema (demografi, SF 36, ISIVET). Motivasjon. Forpliktelse.
- Grupper : 8-10 personer, alder 25-45 år
- Omfang: 6 kursdager, 3 timer, annen hver uke
- Tredelt innhold:
 - Teoridel, deling av erfaringer, gruppediskusjoner og oppgaver
 - Aktivitetsdel etter tema
 - Hjemmeoppgaver
- Avslutning: Evaluering, spørreskjema, epikrise til fastlege. Videre tiltak? Rehabiliteringsplan.

Ta styring- fra dag til dag



- Dag 1: Å mestre helseutfordringer.
Hvor trykker skoen?
- Dag 2: Aktivitet og hvile. Brukererfaringer
- Dag 3: Energibalanse. Egne ressurser og endring.
Bekymring og sortering av utfordringer
- Dag 4: Kognitiv terapi. Bevisstgjøring av egne
tankemønstre.
- Dag 5: Motivasjon og ønsket endring
- Dag 6: Veien videre – mine muligheter

Kursdag 5: Motivasjon og ønsket endring



Gå gjennom hjemmeoppgaver

- Teori:** Motivasjon, mestringstro, SMARTE mål.
Se på SØT-modell:
Hva skal til for å komme nærmere ønsket situasjon?
Hvordan er motivasjonen? Utforske ambivalens s.87
- Målsetting:** Sette opp 1-2 smarte mål som hjelper deg mot ønsket situasjon(SØT-modell) med tiltak/handlingsplan s.88
- Selvhevdende tale:** Oppgave to og to: Fortelle om en ønsket endring
- Hjemmeoppgave:** Jobbe videre med mål/handlingsplan som skal gjelde for neste 1-2 måneder. Øve på å fortelle om noe du vil endre med selvhevdende tale.

Mestringstiltak i gruppe ved langvarige helseplager – vi ber dere henwise!

Kjære kollega

Det vises til tidligere orientering gjennom direkte dialog i tillegg til distribusjon av skriftlig materiell, om mestringstiltaket «**Ta styring**» for personer i alder 25-45 år ved Frisklivssentralene i Hamar, Stange og Ringsaker.



Dette tilbudet er utviklet gjennom et faglig samarbeid mellom:

- Spesialisthelsetjenesten ved Sykehuset Innlandet, avd. for Fysikalsk medisin og Rehabilitering, Ottestad
- Samfunnsmedisinsk enhet for Hamarregionen v/kommuneoverlege
- Fagpersoner ved de tre involverte Frisklivssentralene
- Nasjonal kompetansetjeneste for sammensatte symptomlidelser, St. Olavs Hospital, Trondheim, som også har bidratt med prosjektmidler

Tiltaket er særlig tiltenkt pasienter som er sykmeldt for generaliserte muskelsmerter, slitenhet og lettere psykiske lidelser. Pasienter på AAP eller uføre kan også være aktuelle dersom de oppfyller de andre kriteriene. Dette er store pasientgrupper både hos fastlegene og ved de fysikalske instituttene. Vi ønsker å tilby et solid faglig, gruppebasert tilbud som sikter mot mestring av helseplager for å øke livskvalitet samt aktivitet og deltagelse.

Vi ønsker at både fastleger og fysioterapeuter kan henwise pasienter til **Ta styring** og tiltaket kan kombineres med fysioterapi eller annen oppfølging. Tiltaket kan ses som en del av et behandlingsforløp.



(Sykehuset Innlandet), Nina Ovesen (Sykehuset Innlandet), Ragnhild Platou Borgersen (Ringsaker kommune), Gyda Eide (Sykehuset Innlandet), Heidi Gundersen (Hamar kommune) og Gunvor Linneberg Maagaard (Stange kommune). FOTO: THOMAS STRANDBY

Vil gi folk et bedre liv

Sliter du med langvarige smerter, lettere psykiske plager eller utmattelse? Da er du ikke alene. Nå skal et nytt tiltak på tvers av kommunegrensene hjelpe folk til en bedre hverdag.



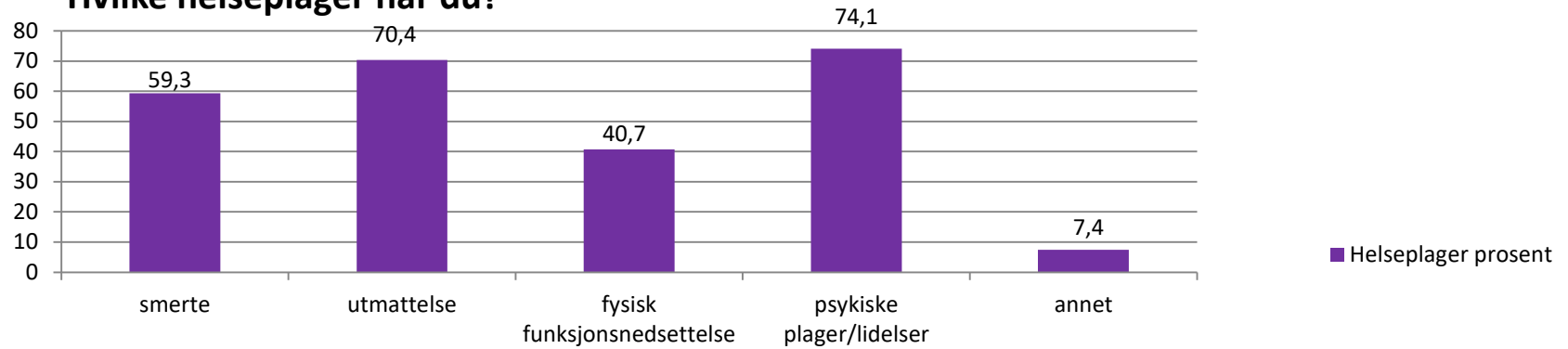
Thomas Strandby

Publisert: 26.01.2018

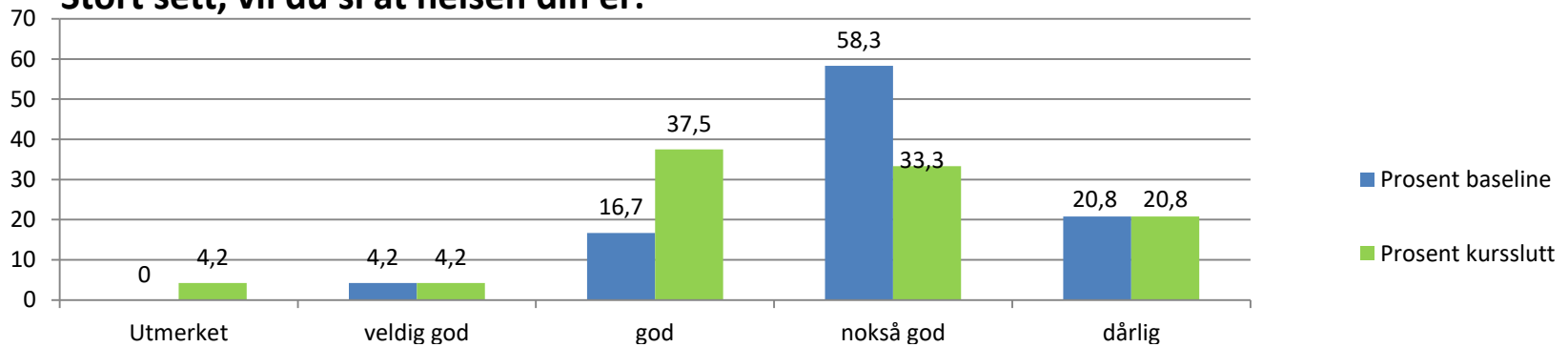
Oppdatert: 26.01.2018

Erfaringer fra pilotprosjekt i Hamar, Ringsaker og Stange våren 2018

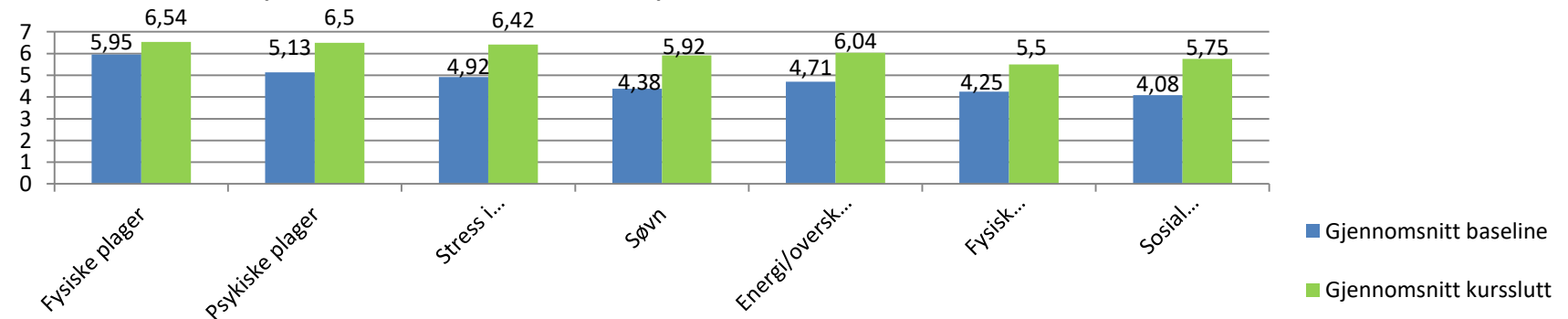
Hvilke helseplager har du?



Stort sett, vil du si at helsen din er:

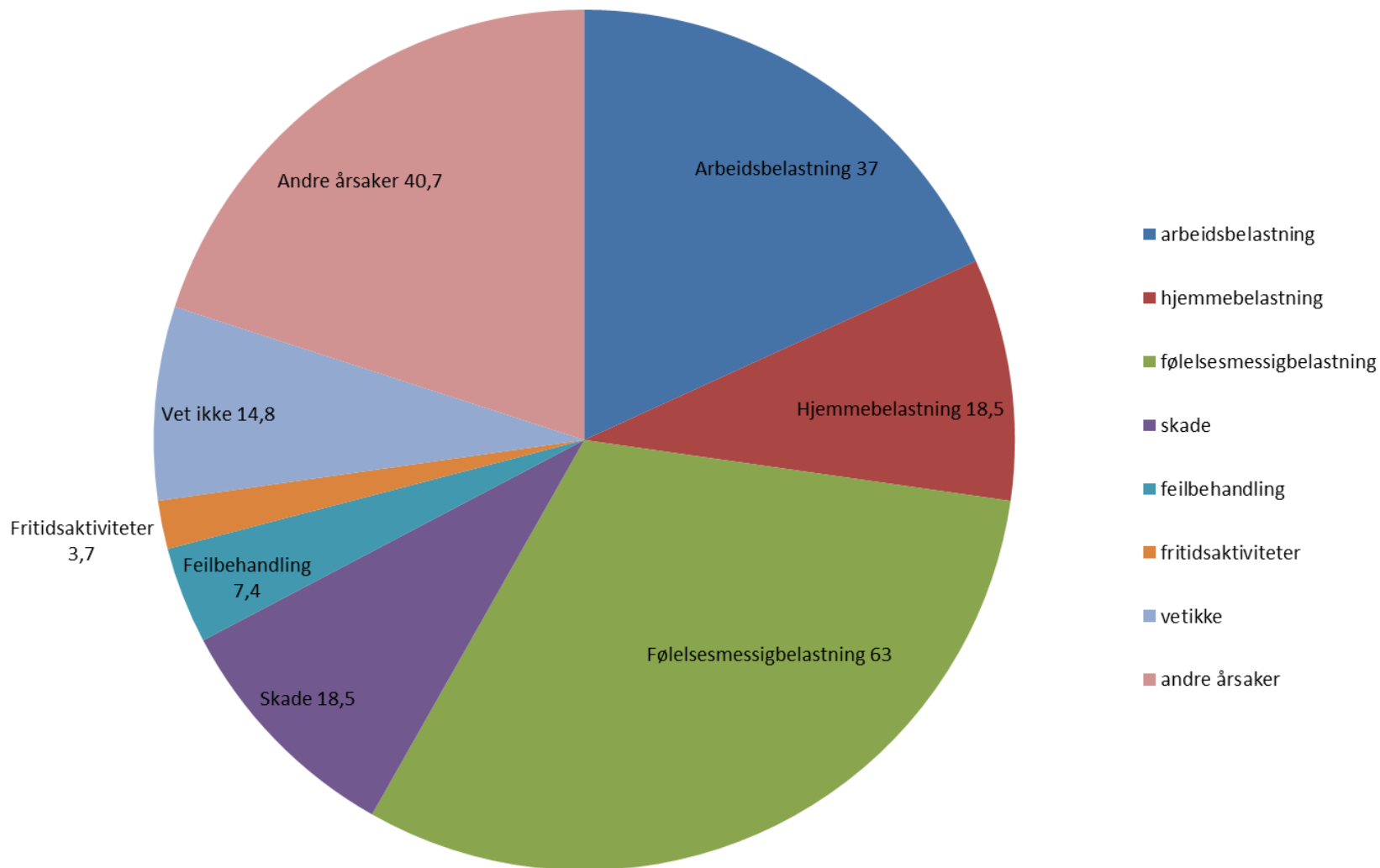


Livskvalitet (ISIVET, score 1-10 der 10 er best)



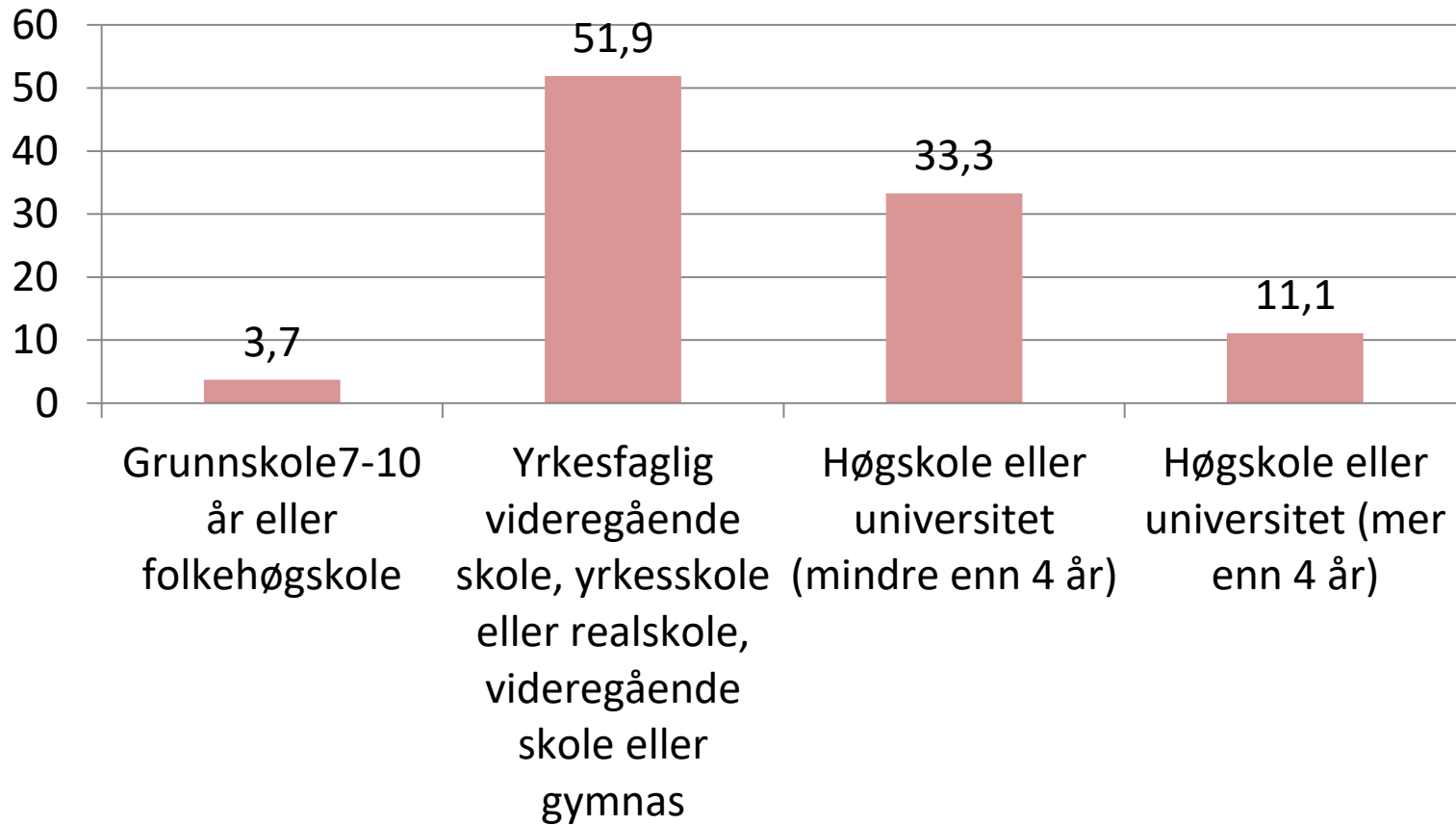
Årsak til helseplagene dine

«Hva tror du selv er årsak til helseplagene dine? (Du kan sette flere kryss)



Demografi: Utdannelse

■ Percent



Rekruttering

- «Annen»: 41% (FLS, psykisk helse, familie/venner, RTB, DPS)
- Selv: 30% (Avis: 15%, facebook: 15%)
- Fysioterapeut: 11%
- Ikke svart: 11%
- **Fastlege: 7%**

Ønsket er å etablere **Ta styring** som et tilbud i regionen og i FLS'er.

Vi trenger en god aktør på rehabilitering ved sammensatte symptomlidelser i kommunehelsetjenesten; sekundærforebygging!

Håper er at det kan bli et nyttig tiltak for pasienter og for helsetjenesten og at **Ta styring** blir en del av et behandlingsforløp for store pasientgrupper som er på vei hjem til sine liv.

Ta styring! - Frisklivskurs starter 21.januar - Hamar kommune

Kurset **TA STYRING** startet som et samarbeidsprosjekt mellom Sykehuset innlandet, avdeling Ottestad og **Frisklivssentralene** i Hamar, Stange og Ringsaker.

www.stange.kommune.no > Bilder > ny Flyer TA STYRING med datoer ▼ PDF

ta styring! frisklivskurs - Stange kommune

6 kursdager à 2,5 - 3 timer på dagtid. Pris: 300 kr. (inkl. materiell, frukt og kaffe/te). **Ta** kontakt med din **Frisklivssentral** for mer informasjon og forsamtale.

www.facebook.com > events > Health > frisklivssentralen-ta-styring ▼

Frisklivssentralen | Ta Styring - Facebook

TA STYRING er et gruppebasert kurs med helhetlig fokus på livssituasjon og mestring. Aktuelle temaer: Motivasjon og ønsket endring. Sammenhengen mellom ...

nn-no.facebook.com > events > stange-kommune > frisklivssentralen-ta-...

Frisklivssentralen | Ta Styring - Facebook

Frisklivssentralen | Ta Styring. Offentleg · 6 instances · 8 personar · av Stange kommune.
Select a date and time. On., 10. apr. 11:00. On., 24. apr. 11:00.

www.ringsaker.kommune.no > Flyer+TA+STYRING+høst+18 ▼ PDF

ta styring! - Ringsaker kommune

frisklivssentralen@hamar.kommune.no. Tlf: [912 48 598](tel:91248598). **TA STYRING** er et gruppebasert kurs med helhetlig fokus på livssituasjon og mestring. Aktuelle temaer:..

Takk for oppmerksomheten!

