

Ta styring!

Et samhandlingsprosjekt om
diagnoseuavhengige mestringsgrupper i
Frisklivssentralene

Randi Brendbekken
seksjonsoverlege, avd. for Fysikalsk medisin og Rehabilitering
Sykehuset Innlandet HF, HSØ

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 NKSL 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

Forespørsel okt. 2016: Sykehuset Innlandet, avd. for Fys. med. og Rehab. om
å bli involvert i et delprosjekt knyttet til
kommunehelsetjenesten for noe av HOD midlene...

Diagnoseuavhengige mestringsgrupper,
erfaringer fra Hysnes Helsefort

ACT

Acceptance
and
Commitment
Therapy

Jan. 2017 til Aker, NK LMH:

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse

MESTRINGSTREFF

HÅNDBOK FOR ETABLERING AV ET DIAGNOSEUAVHENGIG
LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS



....resulterte i ideen om et
prosjekt hvor
Frisklivssentralene stod
sentralt...





Hamar kommune



**Ringsaker
kommune**



Stange kommune



Prosjektledelse, arbeidsgruppe og referansegruppe



Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Habilitering og rehabilitering

NAV Hedmark

Allmennlege
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, allmennlegerepr., NAV)
- Ressurser
 - Midler fra HOD prosjektet (fristille fagpersoner)
 - Konseptet **Mestringstreff** fra NK LMH
 - Brukerrepresentanter
 - Kunnskap, erfaringer samt tidligere kurs ved FLS'ene og SIHF

Forløp

- Høsten 2017: løpende møtevirksomhet
 - Kursutvikling
 - Brukermedvirkning
 - Nov./des. Informasjon, oppsøkende, til førstelinjen og til publikum
- 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!

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?

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

Ta styring – diagnoseuavhengig mestringskurs



- 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

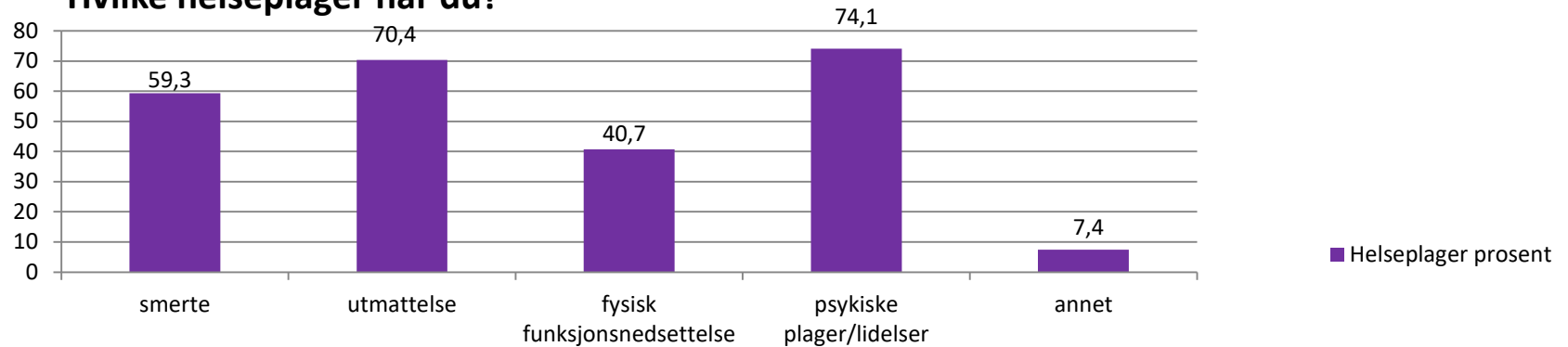
Målsetting: Sette opp 1-2 smarte mål som hjelper deg mot ønsket situasjon(SØT-modell) med tiltak/handlingsplan s.88

Selvhevdende tale: Oppgave to og to: Fortelle om en ønsket endring

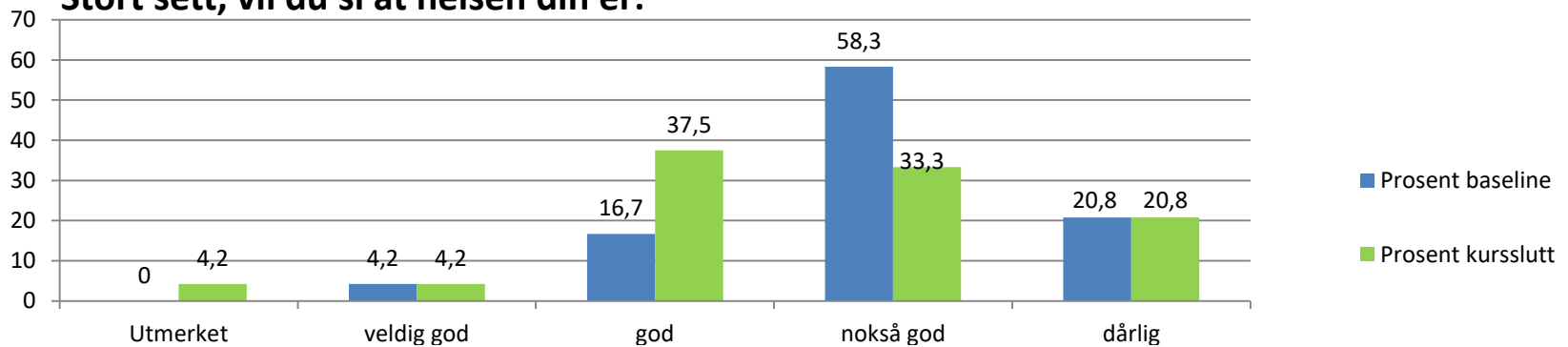
Hjemmeoppgave: Jobbe videre med mål/handlingsplan som skal gjelde for neste 1-2 måneder. Øve på å fortelle om noe du vil endre med selvhevdende tale.

Erfaringer fra pilotprosjekt i Hamar, Ringsaker og Stange våren 2018

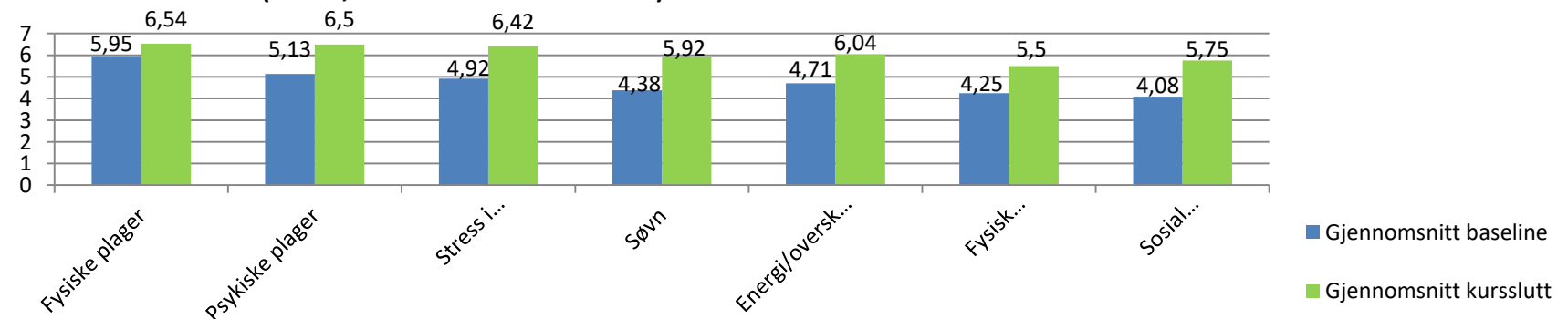
Hvilke helseplager har du?



Stort sett, vil du si at helsen din er:



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



Rekruttering

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

Nye kurs er i gang nå.

Dialogen med fastlegene pågår for å gjøre tiltaket og dets innhold kjent.

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.

Håper er at det kan bli et nyttig tiltak for pasienter og for helsetjenesten og at **Ta styring kan** bli en del av et behandlingsforløp.

Takk for oppmerksomheten!

