

# Rehabiliterings- teamet med inriktning mot psykisk ohälsa

**Skiftinge Vårdcentral, Eskilstuna**

Föreläsare: Jessica Lund beteendevetare/KBT-  
terapeut, Ingrid Hellström, fysioterapeut/socionom

# Vi som jobbar i rehabiliteringsteamet

- Psykosociala teamet (psykologer, beteendevetare, kurator)
- Fysioterapeuter
- Arbetsterapeuter

# Psykisk ohälsa

## Vilka kan vi hjälpa?

Lindriga till medelsvåra besvär gällande:

- Depression
- Ångesttillstånd: Tvångssyndrom (OCD), Social fobi, Paniksyndrom, Posttraumatisk stressyndrom (PTSD), specifik fobi
- Stress och utmattning
- Kriser

*(Ej patienter med hög suicidrisk, parterapi, narkotika/läkemedelsberoende, familjerådgivning, sociala insatser och stödsamtal)*



# Psykisk ohälsa med fokus på fysisk aktivitet

- Individuell kontakt för bedömning av lämplig behandlingsinsats (grupp och individuellinsats)
  - Anledning till kontakt
  - Bakgrundsfrågor
  - Livsstil (motion, matvanor, koffein, tobak, alkohol, spel, sömn m.m.)
  - Självskattningar (stress, ångest, depression, livskvalité)
  - Information/utbildning och teori inför aktuell insats
- Fysisk aktivitet på recept (FAR)
  - Ordinerar av legitimerad personal i vården
  - Recepten bygger på forskningsbaserade rekommendationer om vilken fysisk aktivitet som passar vid olika diagnoser (FYSS 2017)
  - individuellt anpassade
  - Far-aktörer

# Gruppverksamhet

- Beteendeaktivering (depression)
- MediYoga (stress/utmattning)
- Medveten närvaro (ångest, depression, stress/utmattning, ensamhet, sömnsvårigheter)
- Acceptance and Commitment Therapy, ACT-kurs i stresshantering utifrån Fredrik Livheims material
- Unified Protocol, UP (ångest)
- ReDO (ångest, depression, stress/utmattning)
- Föreläsningar (ångest, depression, stress/utmattning, sömnsvårigheter)



# Upplägg för öppen grupp i beteendeaktivering

- Vänder sig till patienter med depression
- Löpande intag och avslut
- Kartläggning och aktivitetsregistreringar
- Analysera undvikanden
- Acceptans och livsvärderingar
- Hitta positiva förstärkare
- Aktivitet utifrån positiva förstärkare
- Social aktivitet vid varje träff
- **Träning vid varje träff**
- Hemuppgifter
- Rekommendation, delta under 8 tillfällen
- **FAR-recept vid avslut**
- 



# Upplägg för öppen grupp i MediYoga

- Vänder sig till stress- och utmattningspatienter
- Löpande intag och avslut
- Svenskutvecklad yogaform för hälso- och sjukvården
- Integrerar andning, mentala tekniker, fysiska rörelser och meditation
- Hemuppgifter - övningar
- Rekommendation att delta vid 8 tillfällen, en gång per vecka
- **Far-recept vid avslut**

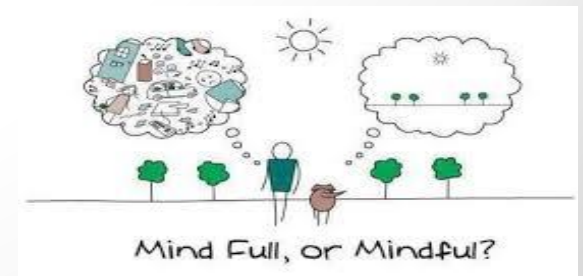
# Upplägg för öppen grupp i medveten närvaro

- Vänder sig till patienter med ångest, depression, stress/utmattning, ensamhet, sömnsvårigheter
- Löpande intag och avslut
- Medveten närvaro genom meditation utifrån fyra olika teman:
  - Närvaro i andning
  - Medvetenhet i kroppen
  - Notera tankar
  - Medkänsla med sig själv
- Rekommendation att delta vid 8 tillfällen, en gång per vecka
- **Far-recept kan skrivas vid avslut**



# Upplägg ACT – Att förebygga stress och främja hälsa

- Vänder sig till stress- och utmattning
- Sammanhållen grupp
- Teori kring stress och dess påverkan på kroppen
- Medveten närvaro, övning med ljudfiler och medveten närvaro i vardagsaktivitet (slå av autopiloten)
- Livskompassen, livsriktningskort, vad är viktigt?
- Acceptans, acceptera eller förändra
- **Motion**
- Återhämtning tex sömn
- Göra nytt eller annorlunda
- 8 kurstillfällen, en gång per vecka, gruppuppföljning 2- 3 månader
- **Far-recept kan skrivas vid avslut**



# Upplägg UP

- Vänder sig till patienter med ångest
- Sammanhållen grupp
- Motivation till förändring och målsättning
- Teori kring känslor och känslostyrt beteende
- Kartläggning och problemformulering
- Medveten närvaro (slå av autopiloten)
- Kognitiv omvärdering
- **Kroppsförnimmelser** (Interoceptiv exponering)
- Ångesthierarki
- **Exponeringsfas**
- Återfallsprevention
- 10 behandlingstillfällen, en gång per vecka, gruppuppföljning efter 2-3 månader
- **Far-recept kan skrivas vid avslut**

# Upplägg Re-designing Daily Occupations, ReDO

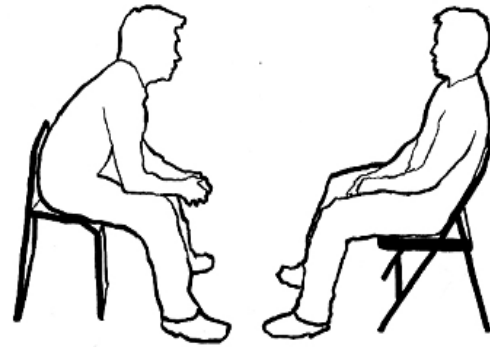
- Vänder sig till patienter som upplever obalans i vardagen
- Arbetsterapeutisk behandling i sammanhållen grupp
- 10 träffar under lika många veckor med en hemuppgift. Vi gör ofta någon aktivitet tillsammans i gruppen.
- Analys av vardagens aktiviteter ur olika aspekter, som balans, mönster och tid.
- Vilka aktiviteter stör och uppmuntrar dig
- Strategier och mål för vardagsförändring
- Aktiviteters värde – vad och hur värderar DU
- Anhörig-seminarie
- Två uppföljningstillfällen



# Individuell behandling

## Individuell samtalsterapi vid:

- Kriser
- Depression
- Stress
- Ångestproblematik tex
  - Panikångest
  - Specifika fobier
  - PTSD



## Individuell internetbehandling vid:

- Stress
- Oro
- Ångest
- Depression
- Sömnsvårigheter

# Frågor? Prata med oss efter föreläsningen



# Länkar

- [Livskompass.se](http://Livskompass.se)
- [stressforskning.su.se/forskning](http://stressforskning.su.se/forskning)
- [Fyss.se](http://Fyss.se)
- [1177.se](http://1177.se)
- [MediYoga.se](http://MediYoga.se)
- [naturvardsverket.se](http://naturvardsverket.se)

A vibrant field of daisies in various colors including pink, red, and white, all with bright yellow centers. The flowers are in full bloom and are set against a soft, out-of-focus green background. The text "Tack för idag!" is overlaid in the center of the image.

Tack för idag!