

Om du vill kontakta oss

Postadress

Stressrehabilitering
Norrlands universitetssjukhus
901 85 Umeå

Besöksadress

Analysvägen 1
Plan 0, målpunkt R
Norrlands universitetssjukhus

E-post

stressrehabilitering@regionvasterbotten.se

Telefon

Reception
Sekreterare
090-785 33 70
Mån–fre 08:00–16:00

Katarina Steinholtz
Avdelningschef
090-785 33 73

Webbplats

1177.se/vasterbotten

PRODUKTION: ARBETS- OCH BETEENDEMEDICINSKT CENTRUM • REGION VÄSTERBOTTEN • UMEÅ • DECEMBER 2019



Stressrehabilitering

Information till patienter

Stressrehabilitering

Vi bedömer, behandlar och rehabiliterar personer som har stressrelaterad psykisk ohälsa, framför allt utmattningssyndrom, för att återställa bästa möjliga hälsa, funktion och arbetsförmåga.

Bedömning

Till stressrehabiliteringen, i dagligt tal stressrehab, kommer patienten efter remiss från läkare, annan vårdpersonal eller genom egen vårdbegäran.

Om remissvillkoren uppfylls erbjuds vanligtvis två bedömningssamtal; ett hos läkare och ett hos psykolog. Utifrån samtalen tar ett team på stressrehab ställning till diagnos, behandling och lämpliga rehabiliteringsinsatser.

Stressrehab's multimodala rehabilitering kan då vara ett alternativ eller så bedöms andra insatser utanför stressrehab som mer optimala utifrån patientens behov.

Multimodal rehabilitering

På stressrehab erbjuds multimodal rehabilitering. Enligt Socialstyrelsens samt Sveriges Kommuner och Landstings definition (2011) är det "... en rehabiliteringsmetod med ett fast team bestående av flera professioner som planerar och samordnar åtgärder enligt ett visst

program för att uppnå gemensamma mål som definierats med patienten".

Behandlingsteamet på stressrehab i Umeå består av läkare, psykolog, gruppbehandlare (psykolog eller psykoterapeut) sjukgymnast/fysioterapeut och rehabkoordinator.

Den multimodala rehabiliteringen börjar med en informationsträff och därefter startar rehabiliteringsprogrammet som initialt pågår åtta till tio månader. Programmet innehåller kognitiv beteendeterapi (KBT) i grupp, aktiv arbetsrehabilitering, fysisk aktivitet enligt Fysisk aktivitet på recept (FaR) och läkarbesök.

KBT i grupp

Samtalen i grupp baseras på KBT och ger deltagarna stöd att se samband mellan tankar, känslor, kroppsliga reaktioner och beteende.

I KBT-gruppen diskuteras bland annat stress kontra återhämtning, sömn och affekter med inriktning på "här och nu"-situationer. Mellan träffarna tränar patienterna överenskomna hemuppgifter. Syftet är att förändra ogynnsamma tanke- och beteendemönster så att patienten därigenom kan hantera vardagslivet på ett bättre sätt.

Gruppen har åtta deltagare och en gruppbehandlare som träffas vid 23 tillfällen. Två individuella möten med gruppbehandlaren erbjuds också.

Arbetsrehabilitering

En viktig del av rehabiliteringen är att verka för återgång i arbete för heltids-sjukskrivna, och att öka arbetsförmågan vid deltidssjukskrivning.

Arbetsrehabiliteringen startar tidigt och löper parallellt med KBT-gruppen, där nya tankesätt och beteenden tränas som även behövs på arbetet.

En rehabkoordinator hjälper till att planera för successiv återgång till arbetet eller öka arbetstiden, tillsammans med läkare, arbetsgivare, arbetsförmedling och Försäkringskassan.

Fysisk aktivitet

I rehabiliteringen ingår att hitta en balans mellan återhämtning och rekommenderad fysisk aktivitet vid utmattningssyndrom, depression och ångest. Fysisk aktivitet diskuteras i

KBT-gruppen och vid behov genom individuella samtal med fysioterapeut eller sjukgymnast.

Läkarbesök

En till två månader efter starten i KBT-gruppen erbjuds ett återbesök till läkare, för att följa upp och ta ställning till eventuell sjukskrivning och läkemedelsbehandling.

Forskning

Stressrehab utför klinisk patientnära forskning för att kontinuerligt förbättra och utveckla rehabiliteringen för personer med stressrelaterad psykisk ohälsa.

Ett lokalt kvalitetsregister förs på stressrehab för att säkra vårdens kvalitet och för att kunna redovisa statistik om verksamheten.

