

Gruppbehandling för patienter med tidiga stress symtom

Maj-Inger Elf
Sandra Ekeberg
Vaggeryds vårdcentral

Att förebygga stress i tidigt skede minskar ohälsa!

Vi har genomfört stressbehandling i gruppform under 6 veckor där vi mätt deltagarnas upplevelser av stress före och efter avslutad behandling

Syfte/Mål

Syftet är att fånga patienter som har stressymtom i ett tidigt skede och med hjälp av gruppbehandling få dem att uppleva att deras hälsotillstånd/stressnivå förbättras samt att graden av fysiska och psykiska stressymtom minskar

Metod

Arbetsmöten har anordnats.

Kriterier för deltagare har arbetats fram och kommunicerats ut till hela vårdcentralen med syfte om att fånga rätt patienter till gruppen.

Behandlingsmaterialet har arbetats fram

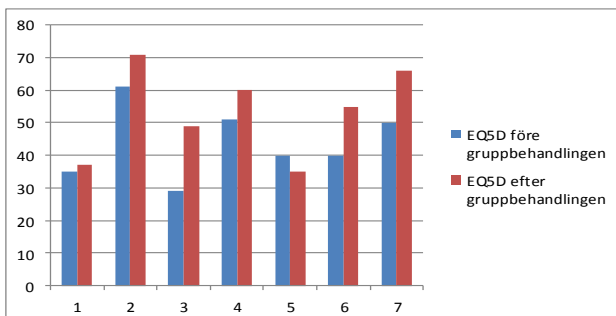
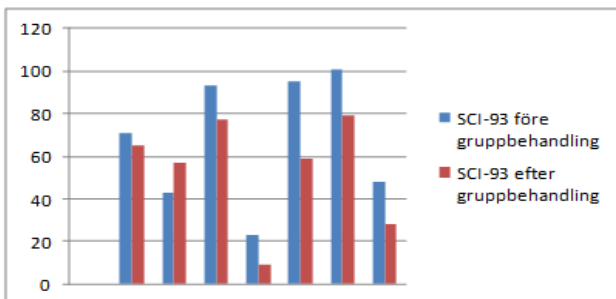
Mätmetoder har tagits fram till både före och efter – behandlingsmätningar

SCI- patienten skattar sina psykiska och fysiska stressymtom
EQ5D- patienten graderar sitt nuvarande hälsotillstånd

Kontakter har tagits med BVC för att fånga unga stressade föräldrar från den gruppen/kategorin.

Praktiska saker har ordnats såsom datum för träffarna, fika, affischer mm.

Resultat



Sammanfattning

Stressbehandlingen har resulterat i att 6 av 7 patienter har minskat sin stressnivå (fysiska och psykiska symtom).

Det samma gäller mätningen av patienterna hälsotillstånd där 6 av 7 upplever en förbättring

Detta har vi lärt/Slutsatser:

- Att vi som arbetar primärvården behöver upptäcka patienter med stress symtom i ett tidigt skede
- Att tidig behandling troligtvis kan förebygga ohälsa och sjukskrivning
- Att det är svårt att motivera människor att själva bära ett ansvar för sin hälsa genom att arbeta med den (delta i behandlingar, arbeta med hemuppgifter)

Nästa steg

Vi har startat ännu en grupp men fick avbryta och senarelägga startdatum på grund av bortfall i gruppen. Nytt startdatum är planerat.