

*Stressmottagningen bedriver rehabilitering av personer som har stressrelaterade besvär och verksamheten ingår som en del av den behandlingsforskning som bedrivs vid Institutet för Psykosocial Medicin och Avdelningen för Stressforskning vid Karolinska Institutet.*

### **Stressmottagningen erbjuder tre arbetslivsinriktade rehabiliteringsprogram**

- *Rehabiliteringsprogram 1  
Individuellt arbetslivsinriktat rehabiliteringsprogram.*
- *Rehabiliteringsprogram 2  
Arbetslivsinriktat stresshanteringsprogram med rehabiliteringsstöd.*
- *Rehabiliteringsprogram 3  
Ettårigt arbetslivsinriktat rehabiliteringsprogram.*

Vid Stressmottagningen finns läkare, psykologer, psykoterapeuter, beteendevetare, sjuksköterskor, sjukgymnaster och akupunktörer. Samtliga har stress och arbetslivsinriktad rehabilitering som specialitet.

Vid Stressmottagningen bedrivs rehabilitering av personer som är sjukskrivna pga. stressrelaterade besvär t.ex. utmattningstillstånd/utbrändhet, ångest/depression pga. stress, kroniskt trötthetssyndrom, psykosomatiska symtom, diffusa smärtsyndrom, fibromyalgi, högt blodtryck och/eller psykosociala problem i samband med hjärt/kärlsjukdom.

Perspektivet är hälsoinriktat snarare än sjukdomsinriktat och den huvudsakliga intentionen är att stödja personens starka sidor, minska upplevelsen av stress, återupprätta balansen i olika psykofysiologiska system och därmed underlätta självläkningsprocessen. Målet är att individen ska få förbättrad hälsa, optimal arbetsåtergång/studier samt en bestående beteendeförändring genom ökad förståelse för bakomliggande faktorer för att minska framtida sjukskrivning

Fr o m 1 januari 2002 har Stressmottagningen ramavtal med Stockholms Läns Allmänna Försäkringskassa. Det innebär att försäkringskassan kan bekosta rehabilitering vid Stressmottagningen för sjukskrivna personer bosatta inom Stockholms Län

Stressmottagningen har för närvarande inte har vårdavtal med Stockholms Läns Landsting och omfattas således inte av högkostnadsskydd.

## Rehabiliteringsprogram 1

### INDIVIDUELLT ARBETSLIVSINRIKTAT REHABILITERINGSPROGRAM

Programmet vänder sig till personer som har stressrelaterade besvär och som bedöms ha behov av individuell rehabilitering. Personer som t.ex. behöver hjälp med längre tids återhämtning och vila, krisbearbetning, omorientering i livs- och/eller arbetsituationen.

Ett individuellt rehabiliteringsprogram läggs upp utifrån varje persons speciella behov vilket innebär att innehåll och längd varierar. Programmet inkluderar både medicinsk och arbetslivsinriktad rehabilitering och pågår under 6 – 12 månader.

### UTREDNING/BEDÖMNING

- Rehabiliteringsläkare
- Psykolog
- Beteendevetare/Rehabiliteringskonsult

Inledningsvis genomgår personen en utredning/bedömning och träffar rehabiliteringsläkare, psykolog samt rehabiliteringskonsult en timme vardera (sammanlagt tre timmar), för en bedömning av aktuellt hälsotillstånd, den psykosociala situationen, rehabiliteringspotential samt kartläggning av arbetsituationen.

Utredningen mynnar ut i en skriftlig samlad bedömning där förslag till ett individuellt rehabiliteringsprogram ges. Innehållet i rehabiliteringsprogrammet samt den tid som programmet kommer att pågå är styrt utifrån personens behov. Bedömningen kan medföra att

- *Personen bedöms lämplig att delta i rehabiliteringsprogrammet*
- *Personen bedöms inte lämplig att delta i rehabiliteringsprogrammet. Förslag till annan rehabilitering ges.*

**KOSTNAD: 5.500 KR.**



### EXEMPEL PÅ REHABILITERINGSINSATSER

- Samtal med rehabiliteringsläkare
- Samtal med psykodynamisk eller kognitiv psykoterapeut
- Psykosocial rådgivning/arbetslivsinriktade frågor
- Sömnrådgivning
- Akupunktur
- Massage
- QiGong
- Avslappning/andningsträning
- Sjukgymnastik (grupp-gymnastik, simbassängsträning)

Vid avslutat arbetslivsinriktat rehabiliteringsprogram ges en skriftlig sammanfattning och avrapportering av genomgången program samt förslag till fortsatt planering.

**BERÄKNAD KOSTNAD 25.000 KR – 70.000 KR**

## Rehabiliteringsprogram 2

### ARBETSLIVSINRIKTAT STRESSHANTERINGSPROGRAM MED REHABILITERINGSSTÖD

Programmet vänder sig till personer som vill förebygga stressrelaterade besvär alternativt som upplever tidiga stressymtom. Programmet vänder sig även till personer som är sjukskrivna pga. stressrelaterade besvär och som är på väg tillbaka till arbetslivet.

Personen deltar i ett stresshanteringsprogram under drygt tre månader – programmet bedrivs i grupp. Personen har vid behov kontakt med en personlig rehabiliteringskonsult som finns med som stöd under rehabiliteringsperioden för psykosocial rådgivning och samtal angående arbetslivsinriktade frågor. Samtal med rehabiliteringsläkare vid behov. Tonvikten läggs vid personens arbetssituation och planering för arbetsåtergång /studier.

### INNEHÅLL

- *Kognitivt – beteendeinriktat stresshanteringsprogram*
- *Rehabiliteringsläkare (enskilt samtal vid behov)*
- *Psykosocial rådgivning/arbetslivsinriktade frågor*

### VID ANMÄLAN

När personen anmält intresse för att delta i stresshanteringsprogrammet träffas gruppledare och person i ett enskilt individuellt samtal. Syftet med samtalet är att gruppledaren gör bedömningen om stresshanteringsprogrammet är lämpligt för personen att delta i utifrån aktuellt hälsotillstånd. Bedömningen kan medföra att;

- *Personen bedöms lämplig att delta i rehabiliteringsprogrammet.*
- *Personen bedöms inte lämplig att delta i rehabiliteringsprogrammet. Förslag till annan rehabilitering ges.*

### STRESSHANTERINGSPROGRAM

Personen deltar i vårt kognitivt - beteendeinriktade stresshanteringsprogram som bedrivs i grupp om 9 personer. Programmet omfattar 14 gruppträffar á 2 timmar, en gång per vecka samt en uppföljningsträff efter tre månader. Rehabiliteringsprogrammet omfattar sammanlagt 30 timmar.

Målet är att förebygga ohälsa och sjukskrivning, lära sig hantera stress, identifiera egna hinder och underlätta återgång till arbetslivet.

Personen får ökad kännedom om faktorer som framkallar stress, samt ökad förmåga att;

- 1 *kontrollera fysiska, beteendemässiga och mentala tecken på stress*
- 2 *förutse och planera för potentiellt stressfulla situationer*
- 3 *identifiera egna hinder i livs- och arbetssituationen för att kunna förändra felaktigt beteende*
- 4 *förlä lugn i oförutsedda stressituationer*
- 5 *kunna vidmakthålla uppnådda förändringar*
- 6 *diskutera hur man underlättar återgång till arbetslivet.*

#### **REHABILITERINGSLÄKARE**

Personen har efter behov samtal med rehabiliteringsläkare för att få hjälp och kunna diskutera medicinska frågeställningar.

#### **REHABILITERINGSKONSULT**

Personen har vid behov kontakt med personlig rehabiliteringskonsult som finns med som stödperson under rehabiliteringsperioden. Stor vikt läggs vid att kartlägga den psykosociala situationen, arbetsituationen, tidigare erfarenheter, utbildningar osv. Tonvikten läggs vid personens arbetsituation och planering för arbetsåtergång. Vid behov tar rehabiliteringskonsulten kontakt med personalansvarig hos arbetsgivaren, handläggare vid försäkringskassan samt andra berörda parter. Rehabiliteringskonsulten deltar även i rehabiliteringsmöten hos arbetsgivaren.

Vid avslutat arbetslivsinriktat rehabiliteringsprogram ges en skriftlig sammanfattning och avrapportering av genomgången program samt förslag till fortsatt planering.

**KOSTNAD: 35.000 KR**

### Rehabiliteringsprogram 3

#### ETTÅRIGT ARBETSLIVSINRIKTAT REHABILITERINGSPROGRAM

Programmet vänder sig till personer som är sjukskrivna på grund av stressrelaterade besvär och som har behov av längre tids återhämtning och vila. Personen behöver lång tids stöd och rehabilitering och hjälp t.ex. med krisbearbetning för att förstå bakomliggande faktorer för att få en bestående beteendeförändring.

Varje person får en personlig rehabiliteringskonsult som finns med som stödperson under hela rehabiliteringsperioden. Rehabiliteringsprogrammet innefattar deltagande såväl individuellt som i grupp. Individuellt för att personen, under lugna former, ska ges möjlighet att fokusera på sin egen situation för en mer långsiktig planering. Att personen befinner sig i grupp under rehabiliteringsperioden är av stor betydelse för rehabiliteringsprocessen. Personen ges bl.a. möjlighet att själv uttrycka sig i gruppen, ta del av andras situation och förstå att man inte är ensam om problemen osv. Tonvikten läggs vid personens arbetsituation och planering för arbetsåtergång/studier

#### UTREDNING/BEDÖMNING

- Rehabiliteringsläkare
- Psykolog
- Beteendevetare/Rehabiliteringskonsult

Inledningsvis genomgår personen en utredning/bedömning och träffar rehabiliteringsläkare, psykolog samt rehabiliteringskonsult en timme vardera (sammanlagt tre timmar), för en bedömning av aktuellt hälsotillstånd, den psykosociala situationen, rehabiliteringspotential samt kartläggning av arbetsituationen.

Utredningen mynnar ut i en skriftlig samlad bedömning där förslag till ett individuellt rehabiliteringsprogram ges. Innehållet i rehabiliteringsprogrammet samt den tid som programmet kommer att pågå är styrt utifrån personens behov. Bedömningen kan medföra att

- *Personen bedöms lämplig att delta i rehabiliteringsprogrammet*
- *Personen bedöms inte lämplig att delta i rehabiliteringsprogrammet. Förslag till annan rehabilitering ges.*

**KOSTNAD: 5.500 KR.**



#### INNEHÅLL - GRUPP REHABILITERINGSPROGRAM

- Stresshanteringsprogram
- Sjukgymnastiskt stresshanteringsprogram

#### INNEHÅLL - INDIVIDUELLT REHABILITERINGSPROGRAM

- Samtal med rehabiliteringsläkare
- Psykodynamisk eller kognitiv psykoterapi
- Psykolog – sömnrådgivning
- Psykosocial rådgivning/arbetslivsinriktade frågor
- Akupunktur och/eller QiGong

## **GRUPP REHABILITERINGSPROGRAM**

### **STRESSHANTERINGSPROGRAM**

Personen deltar i ett stresshanteringsprogram som bedrivs i grupp om 7 personer. Programmet omfattar 12 gruppträffar á 2 timmar, en gång per vecka samt 2 uppföljningsträffar. Denna behandlingsform bearbetar djupare frågor om mål, mening och sammanhang och innebär ett tydligt beteendearbetande förändringsarbete samt insatser för att vidmakthålla uppnådda förändringar. Tonvikten läggs på att hantera stress och överkomma hinder för arbetsåtergång.

### **SJUKGYMNASTISKT STRESSHANTERINGSPROGRAM**

Samma dag i anslutning till stresshanteringsprogrammet, deltar personen i ett sjukgymnastiskt program som omfattar 12 gruppträffar á 2 timmar (24 timmar). Programmet omfattar bl.a. avslappning, andningsträning, simbassängträning, grupp-gymnastik och stavgång.

Det kognitivt-beteendearbetande stresshanteringsprogrammet och sjukgymnastikprogrammet genomförs under samma dag (sammanlagt 4 timmar) en gång i veckan under 12 veckor.

## **INDIVIDUELLT REHABILITERINGSPROGRAM**

### **SAMTAL MED REHABILITERINGSLÄKARE**

Personen har efter behov samtal med rehabiliteringsläkare för att få hjälp och diskutera sin situation.

### **PSYKODYNAMISK ELLER KOGNITIV PSYKOTERAPI**

Personen har under rehabiliteringstiden individuella psykoterapisamtal med kognitiv eller psykodynamisk-psykoterapeut under minst 12 tillfällen.

### **PSYKOLOG - SÖMNRÅDGIVNING**

Personen ges möjlighet att ha kontakt med psykolog speciellt kunnig inom området sömn under minst 6 tillfällen.

### **PSYKOSOCIAL RÅDGIVNING/ARBETSLIVSINRIKTADE FRÅGOR**

Personen har kontakt med personlig rehabiliteringskonsult som finns med som en stödperson under hela rehabiliteringsperioden. Personen ges möjlighet att gå igenom och kartlägga sin situation som innefattar både livs- och arbetssituationen där tonvikten i samtalen läggs vid arbetssituationen och planering för arbetsåtergång. Stor vikt läggs vid att kartlägga den psykosociala situationen, arbetssituationen, tidigare erfarenheter, utbildningar osv. Vid behov tar rehabiliteringskonsulten kontakt med personalansvarig hos arbetsgivaren, handläggare vid försäkringskassan samt andra berörda parter. Rehabiliteringskonsulten deltar även i rehabiliteringsmöten hos arbetsgivaren.

### **AKUPUNKTUR**

Personen ges möjlighet att få akupunkturbehandling vid minst 7 tillfällen. Även QiGong, individuellt eller i grupp, kan ingå i behandlingen.

Vid avslutat arbetslivsinriktat rehabiliteringsprogram ges en skriftlig sammanfattning och avrapportering av genomgången program samt förslag till fortsatt planering.

### **KOSTNAD: 82.000 KR**