

Stressrehabilitering - information till patienter

Vi bedömer, behandlar och rehabiliterar personer som har utmattningssyndrom, för att återställa bästa möjliga hälsa, funktion och förmåga.

Bedömning

Till oss kommer du på remiss från läkare, annan vårdpersonal eller via egen vårdbegäran för bedömning av utmattningssyndrom.

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 tillsammans med dig.

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

Multimodal rehabilitering

Rehabiliteringen är multimodal vilket innebär att vi arbetar i team med flera olika professioner och insatser samtidigt under en begränsad period i åtta till tio månader.

Rehabiliteringen kan ske fysiskt i Umeå och Skellefteå, eller digitalt. I behandlingen ingår KBT i grupp, arbetsrehabilitering, fysisk aktivitet och läkarbesök.

Syftet med rehabiliteringen är att återställa bästa möjliga hälsa, funktion och arbetsförmåga genom att träna på hjälpsamma beteenden i olika situationer.

KBT i grupp – fysisk

Gruppbehandlingen utgår från kognitiv beteendeterapi (KBT), en metod som tittar på samband mellan tankar, beteenden, känslor och kroppsreaktioner. Gruppen har åtta deltagare och en gruppbehandlare. KBT-gruppen har 23 regelbundna träffar á tre timmar per vecka samt två individuella samtal.

En viktig del i behandlingen är acceptans och medkänsla som förhållningssätt. I KBT-gruppen jobbar vi med beteendeförändringar bland annat genom att göra hemuppgifter i form av dagliga övningar som regelbundet följs upp under gruppträffarna.

Ämnen som bland annat tas upp är balans mellan aktivitet och återhämtning, rutiner och struktur, sömn, medveten närvaro samt affektregleringssystem.

KBT i grupp – digital

Den digitala KBT-gruppen har samma behandlingsinnehåll som den fysiska. Den innehåller 23 gruppträffar och två individuella samtal. Gruppen består av sex deltagare och en gruppbehandlare.

Den digitala plattformen som används är Stöd och behandling (SoB) som finns på 1177. I den digitala gruppbehandlingen tar deltagarna del av den teoretiska informationen individuellt. Därefter sker gruppträffen via videobesök med en gruppbehandlare.

Arbetsrehabilitering

Arbetsrehabiliteringen sker parallellt med gruppbehandlingen där nya tankesätt och beteenden tränas på arbetet eller i studier. Du kan ha en anställning, praktikplats, ha påbörjat arbetsträning eller vara i studier. Tillsammans med din rehabkoordinator gör du en plan för att successivt återgå i arbete eller studier. Har du en anställning kommer din arbetsgivare att bli involverad i planeringen oavsett hur mycket du arbetar.

Fysisk aktivitet

Information och reflektion kring fysisk aktivitet sker i grupp med fysioterapeut. Du kommer att få göra en plan för din fysiska aktivitet och öva på att hitta en rimlig dosering som fyller på ork/energi. Vid behov kan du få ett individuellt samtal.

Läkarbesök

Efter ca två månader efter gruppstart erbjuds du ett läkarbesök. Syftet är att följa upp hur behandlingen fungerar för dig och ta ställning till eventuell sjukskrivning och läkemedelsbehandling.

1177.se

På 1177.se, mottagning Stressrehabilitering Västerbotten, hittar du information om oss samt vår blankett för egen vårdbegäran under e-tjänster.

1177.se/vasterbotten/stressrehabilitering