

STRESSKOLA

Namnet ska tydligt beskriva den gruppbaseade patientutbildning/skola som avses

MÅLGRUPP

Beskriv målgrupp, notera eventuella inklusions- och exklusionskriterier

Patienter med stressrelaterad ohälsa

MÅL

Beskriv målet med utbildningen. Med mål avses det resultat man vill åstadkomma med utbildningen. Ett mål bör vara mätbart för att det ska gå att fastställa om det är uppnått.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Ökad kunskap om effekter av långvarig stress på hälsa och välbefinnande2. Utveckla strategier för att undvika stress i vardagen3. Förstå betydelsen av doserad fysisk aktivitet för att uppnå och bibehålla god mental hälsa4. Öka kunskapen om betydelsen av återhämtning för att uppnå god mental hälsa, samt praktiskt initiera olika evidensbaserade metoder för avspänning |
|---|

SYFTE

Beskriv syftet med utbildningen ur ett patientperspektiv, tillägg kan vara samhällsperspektiv och hälsoekonomi

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Nå ut till patienter i tidigt skede av sjukdomen, för att förhindra en utveckling mot en mer svårbehandlad stressrelaterad ohälsa2. Öka kunskapen om effekter av långvarig stress på hälsa och välbefinnande3. Utveckla strategier för att undvika stress i vardagen4. Förstå betydelsen av doserad fysisk aktivitet för att uppnå och bibehålla god mental hälsa5. Öka kunskapen om betydelsen av återhämtning för att uppnå god mental hälsa, samt praktiskt initiera olika evidensbaserade metoder för avspänning |
|---|

ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING, METOD

Beskriv den gruppbaseade patientutbildningen enligt nedanstående punkter

Antal deltagare (min -max antal personer)	Max 10 personer
Antal utbildningstillfällen ska anges. Utbildningen kan efterföljas av individuell eller gruppbasead behandling vilket i så fall också ska beskrivas. Bedömning av fortsatt insats görs av behandlare i samråd med patienten utifrån individens behov av hälso- och sjukvårdsinsatser, situation och kontextuella förutsättningar	6 utbildningstillfällen
Tid per utbildningstillfälle	120 minuter
Bedömning inför och uppföljning efter (ange på	Individuell bedömning inför gruppstart av arbets- eller fysioterapeut

<i>vilket sätt, när i tid samt metod)</i>	Individuell uppföljning 1-2 veckor efter avslutad gruppbehandling Uppföljning i grupp 3 och 6 månader efter avslutad gruppbehandling Vid alla tre tillfällena används PSS-skalan, S-UMS och självskattad fysisk aktivitet (Saltin et al)
<i>Ev Samverkan med andra vårdgivare, professioner</i>	Psykolog på vårdcentral och arbetsterapeut i primärvårdsrehab

UTBILDNINGSSINNEHÅLL

Beskriv kortfattat utbildningens innehåll och upplägg.

Vardagsrevidering/Aktivitetskontroll
Doserad Fysisk Aktivitet
Återhämtning, Avspänning

TEST, BEDÖMNING- OCH UTVÄRDERINGSINSTRUMENT

Beskriv vilka test, bedömning- och utvärderingsinstrument som används (så långt som möjligt validerade och reliabla)

PSS-skalan och S-UMS, självskattad fysisk aktivitet (Saltin et al frågan)

EVIDENS/TEORETISK ANKNYTNING

Ange evidens, kunskapsbas, teoretisk anknytning inklusive referenser utifrån bästa tillgängliga kunskap

PSS och S-UMS https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/for_vardgivare/Skattningsformular/
Saltin och Grimby om Fysisk aktivitet: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22920914>
Koncept framtaget med bland andra ISM VGR <https://www.vgregion.se/ov/ism/isms-forskning/>

MATERIAL

Ange om standardiserat utbildningsmaterial, patientinformation, hemuppgifter mm används

--

ÖVRIGT

Annan information för att beskriva den gruppbaseade patientutbildning/skola

--