



LUNDS  
UNIVERSITET

# När en vardagsförändring är en förutsättning för återgång i arbete

Lena-Karin Erlandsson Arbetsterapeut, Docent

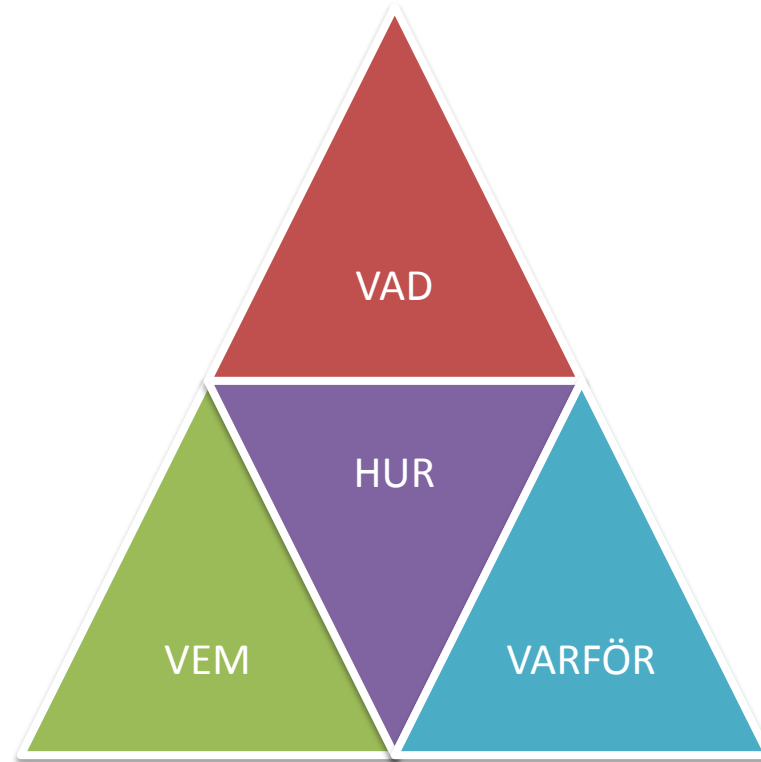


# ReDO™

Redesigning Daily Occupations

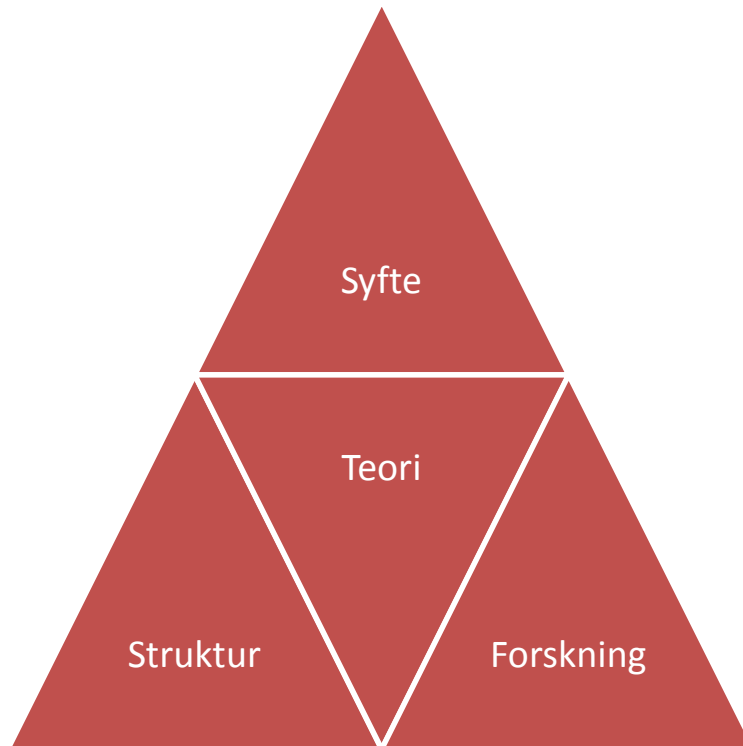
---

Manualstyrd  
arbetsterapeutisk  
gruppintervention



# VAD

---



# Från början ...

---

- Ett arbetsrehabiliteringsprojekt för kvinnor med stressrelaterade diagnoser med arbete, vardagsliv och hälsa i fokus.
  - Intervention och utvärdering
- Genomfört i samverkan mellan Lunds universitet, Landstinget Halland och Försäkringskassan Halland

## PI; professor Mona Eklund

- Eklund, M. & Erlandsson, L-K. (2011). Outcome of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) Programme for Women with stress-related Disorders - a comparative study focusing on return to Work. *Women & Health*, 51(7), 676-692.
- Eklund, M. & Erlandsson, L-K. (2012). Quality of life and client satisfaction as outcomes of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) programme for women with stress-related disorders – A comparative study. *Work*, 1;46(1):51-8. doi: 10.3233/WOR-121524.

...



# Målsättning

---

- Deltagare som *varaktigt påbörjat* en revidering av sin vardag till förmån för ökad arbetsförmåga och hälsa.
- Deltagaren ska efter avslutat program:
  - ha en klarare bild av vad de vill/behöver gå vidare med
  - kunna fortsätta arbetsträning alternativt minska sin sjukskrivning helt eller delvis



# En ”kurs”

---

- Arbetsrehabilitering, behandling i grupp
  - Ger ett språk med unika begrepp och instrument för analys och revidering i vardagen
  - Använder aktiviteter praktiskt
  - Inkluderar familj och arbetskamrater



# Struktur

PV version;  
10 veckor



Original; 16 veckor



# Teori

---

- Aktivitetsvetenskap

- Aktivitetsmönster och hälsa i vardagen

- Erlandsson, L-K. (2003). *101 Women's pattern of daily occupations. Characteristics and relationships to health and well-being*. Dept of Clinical Neuroscience, Div. of Occupational Therapy, Lund University

- ValMO-modellen

- Persson, D., Erlandsson, LK., Eklund, M., Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation – A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 7-18.#

- Arbetsterapi

- Sociala inlärningsteorier





# Redskap i ReDO™

---

- Instrument för egen-aktivitetsanalys
- Miniseminarium
- Målsättning i vardagen
- Hemuppgifter – vardagssysslor
- Anhörigseminarium
- Uppföljning/spegling
- Gruppstöd
- Arbetspraktik



# Forskning/Evidens

---

- Forskningsprojekt under en 2-års period
- Totalt cirka 50 deltagare med stressrelaterade diagnoser
- Utfallet jämfördes med en kontrollgrupp



# ReDO™-projektet

---

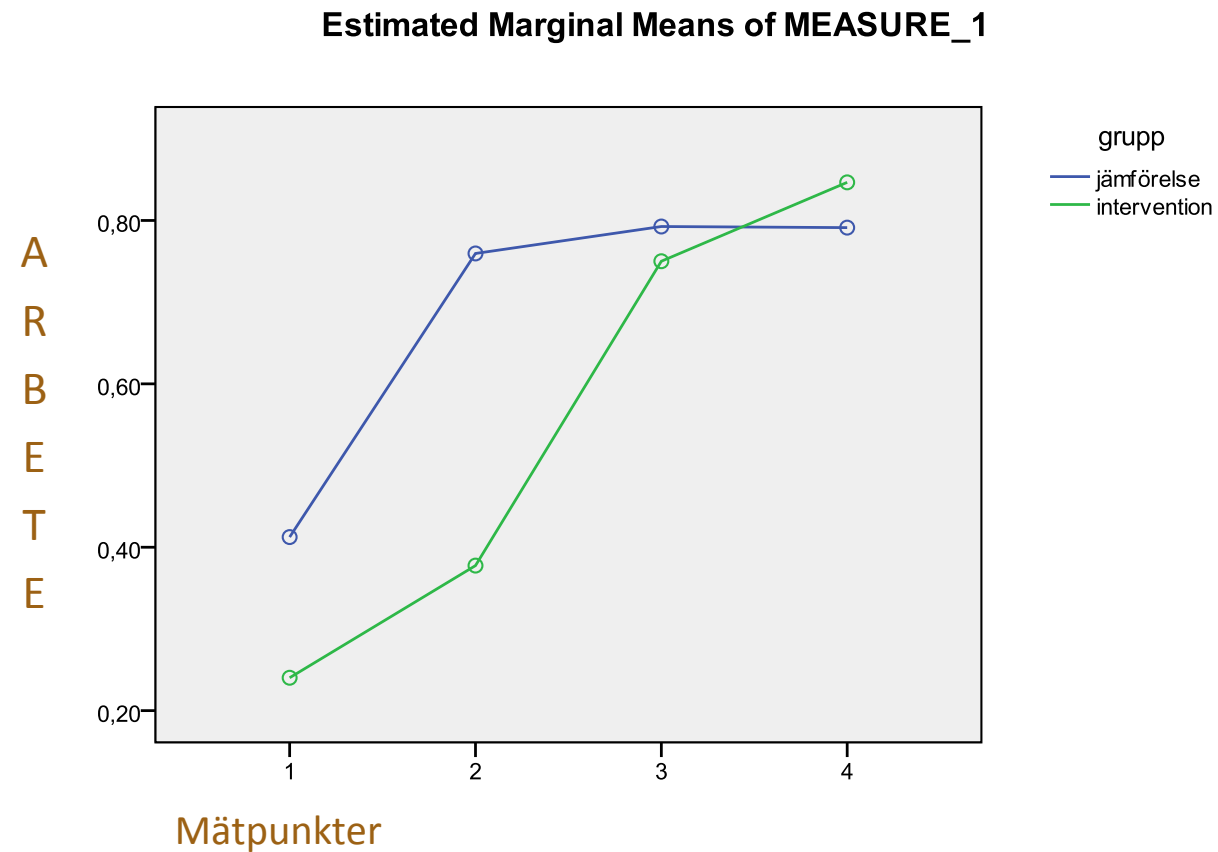
En forskningsstudie i syfte att utvärdera effekten av metoden – behandlingsresultat

Vid 12-månadersuppföljning:

- ReDO™-gruppen hade i högre grad än jämförelsegruppen **återgått i arbete och minskat sin sjukskrivningsgrad.**
- Andelen kvinnor som **till någon del arbetade ökade mer** i ReDO™-gruppen.
- **Sjukskrivningsgraden minskade mer** i interventionsgruppen.
- ReDO™-gruppen **ökade sin självkänsla mer** än jämförelsegruppen.
- ReDO™-gruppen var mer tillfredsställda med erhållen rehabilitering och ökade sin livskvalitet och egenkontroll mer än jämförelsegruppen.
- Ingen skillnad i stressreducering kunde identifieras mellan grupperna.



# Ökning i återgång i arbete



# Aktuellt

---

- Nationell uppföljning av arbetshabiliteringsmetoder för personer med sjukskrivning

SKL, Lunds universitet, Region Jönköpings län, Region Skåne, Region Örebro län

Uppföljning av behandling via webbplattform; T1-T4  
Datainsamling 2017-2019

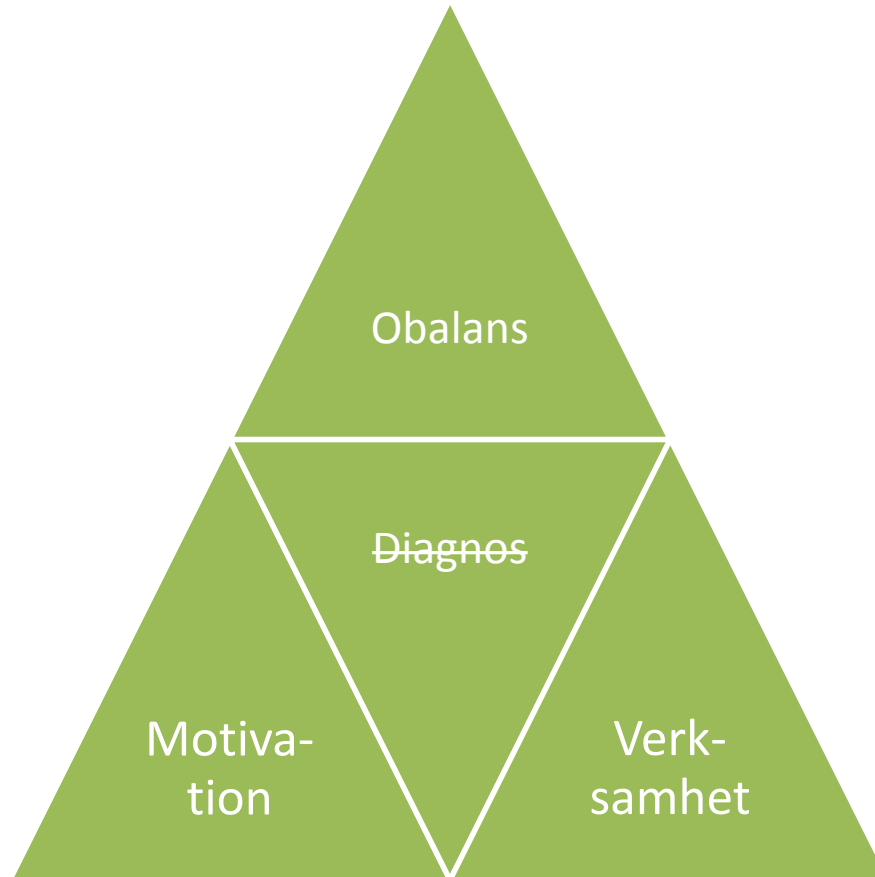
MANUALSTYRD 😊



LUNDS  
UNIVERSITET

# VEM

---



# Från början ...

---

- Kvinnor med stressrelaterade diagnoser
  - utsågs bland Försäkringskassans klienter
- Urvalskriterier
  - en stressrelaterad diagnos
  - en anställning
  - svårighet att återgå i arbetet *vilket sätts i samband med någon form av vardagsrelaterad problematik*



# Obalans

---

- Personer som har behov av att förändra sin vardag till förmån för hälsa och arbetsförmåga

Upplevelse av obalans i vardagen





# Motivation

---

Vilja och avsikt att genomföra en förändring

(viktigt för att målet ska kunna nås)



# Diagnos-specifik

---

- Vardags-/aktivitetsfokus

Orsaken till behov av förändring kan vara olika och utgår sällan från specifik diagnos



# Verksamhet

---

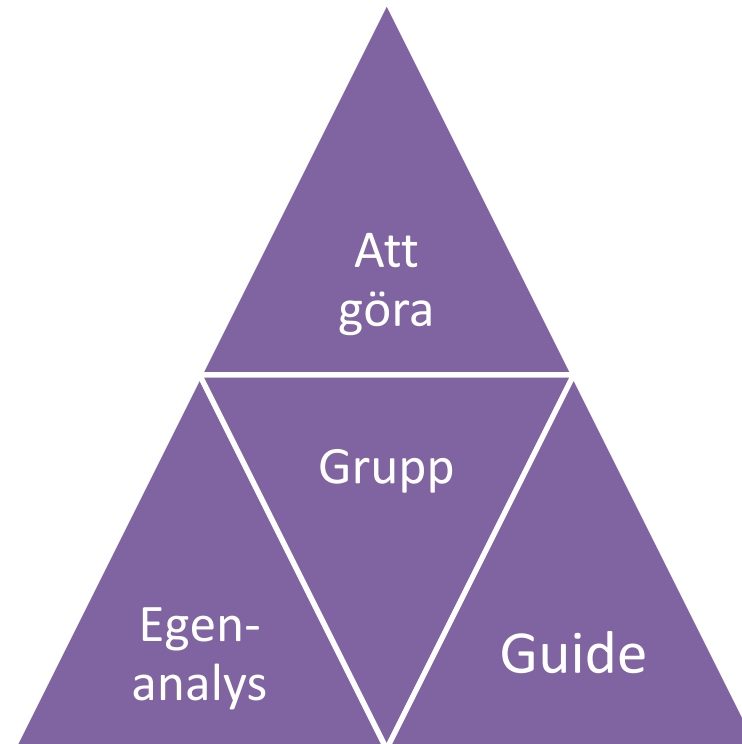
- Rehabilitering
- Primärvård
- Viss slutenvård/öppenvård; smärtklinik, neurolog, reumatologi;
- Arbetsförmedlingen; anpassningsåtgärd
- Kommunen; boendestöd
- Prevention
- Företagshälsovård

Kommunicera på svenska\*  
Kognitiv kapacitet  
Stabil läkemedelsbehandling  
Ej pågående missbruk



# HUR

---



# Grupp

---

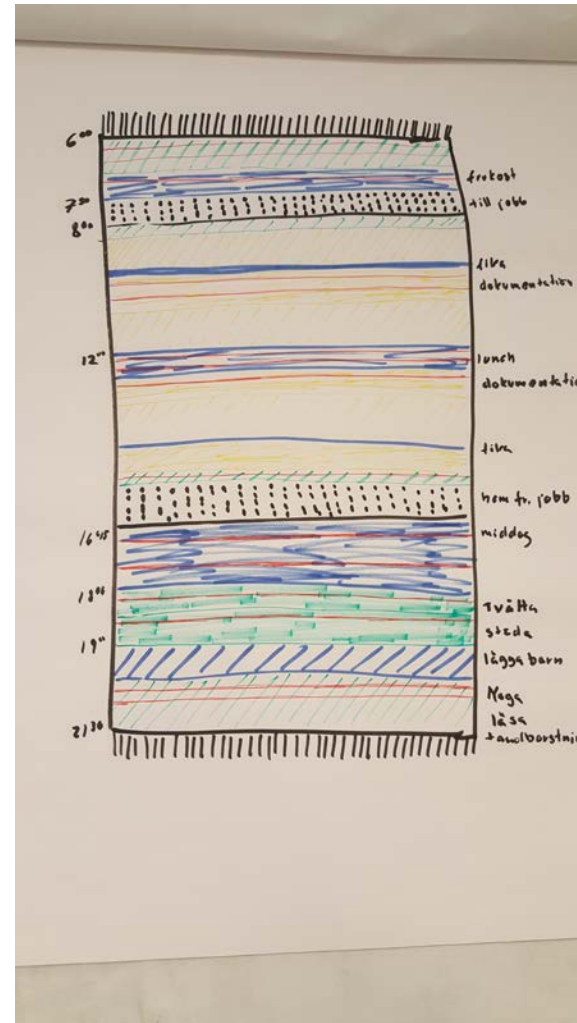
- Stödjer, ser, värderar och delar erfarenheter
- Modellinlärning: Erfarenhet av att andra människor har lyckats med liknande uppgift/situation; olika jämförelser mellan sin egen förmåga i relation till andra.
- Verbal uppmuntran (feedback): Individens tillgång till människor som är övertygande om att hon har förmåga att nå sitt mål eller lösa sitt problem; social övertygelse (gruppstöd)

6-8 personer/grupp



# Egenanalys

- Aktivitetsfokus
  - Arbete samt fritid, hushåll och egenomsorg
  - Upplevelse och struktur
- Miljön
  - Den egna!



# Att göra - aktivitet

---

- Inlärning genom *tidigare erfarenheter*. Individens tidigare erfarenheter gällande framgång och motsatsen. Ju mer framgångar desto mer stärks individens tro på sin egen förmåga                      Prova - reflektera
- *Känslan* hos individen vid utförande av uppgiften: Ju fler utförande av uppgifter i hälsa/ balans mellan olika behov, desto mera stärks individens tro på sin egen förmåga                      Att göra - upplev



# Behandlare - Guide

---

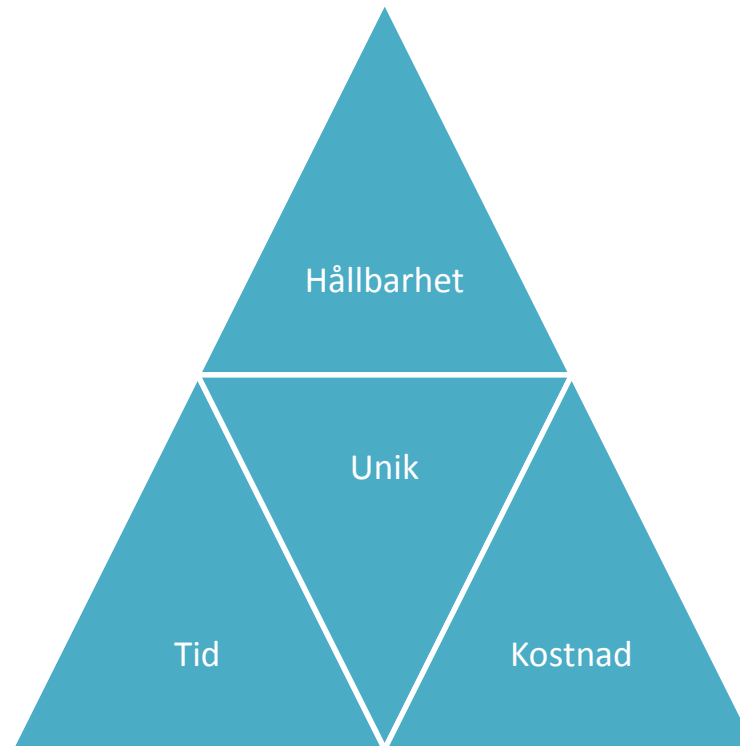
Behandlare	Guide för hälsa
"Patient" – Ge hjälp/vård	Klient – Arbeta med
Expert ... som har svaren	Expert ... på aktivitet och hälsa
Återfå aktivitetsbalans	Återfå Återta! aktivitetsbalans





# Varför

---



# Hållbar förändring

---

the ReDO-programme is built upon the assumption that alterations grounded in a self-learned understanding of the power of occupation empower people to gain sustainable changes in patterns of daily occupations.

Erlandsson, L-K. (2012). Coaching for learning – Supporting health through self-occupation analysis and revision of daily occupations. *WFOT Bulletin*, 65, 52-56.



# Tid

---

- *Påbörjar* en revidering – lång process

# Det unika

---

- Varje individ har en unik situation
- Varje individ behöver komma fram till sin egen lösning
- Rätt för en är inte rätt för någon annan

ReDO™ ger redskapen för att hitta de egna svaren  
– tillsammans med andra



# Kostnadseffektiv\*

---

2 timmar x 6 personer = 12 behandlingstimmar på 120 minuter

10 veckor x 12 = 120 behandlingstimmar på 20 timmar

Positiv förändringsprocess  
Varaktigt förändring

\* Återstår att belägga i vetenskapliga studier



# Certifierad ReDO™-gruppleddare

---

Sveriges Arbetsterapeuter

## Två Utbildningsdagar

Aktivitetsmönster

ValMO-teorin

Aktivitetsohälsorisker

Socialinlärningsteori

Praktiska övningar

## Hemuppgift

Egen aktivitetsanalys

Genomförande av ett tillfälle i manualen

## En Certifieringsdag

Återkoppling

Repetition

Aktuell forskning



LUNDS  
UNIVERSITET

---

En arbetsterapeutisk gruppbehandling

Manualstyrd

Egenaktivitetsanalys

Baseras på vetenskapliga studier och teori

Diagnos-ospecifik

Prevention - Rehabilitering

Viss evidens - utvärderas nu nationellt

