

STRESSKOLA

Namnet ska tydligt beskriva den gruppbaserade 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 välbefinnande.2. Utveckla strategier för att undvika stress i vardagen.3. Förstå betydelsen av doserad fysisk aktivitet för att uppnå och bibehålla god mental hälsa.4. 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 ohälsa.2. Öka kunskapen om effekter av långvarig stress på hälsa och välbefinnande.3. Utveckla strategier för att undvika stress i vardagen.4. Förstå betydelsen av doserad fysisk aktivitet för att uppnå och bibehålla god mental hälsa.5. 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 gruppbaserade patientutbildningen enligt nedanstående punkter.

Antal deltagare (min 3 -max 12 personer)	10 personer
Antal utbildningstillfällen (min 3, max 10 tillfällen). Utbildningen kan efterföljas av individuell eller gruppbaserad behandling vilket 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

<i>Tid per utbildningstillfälle (minst 60 min)</i>	120 minuter
<i>Bedömning inför och uppföljning efter (ange på vilket sätt, när i tid samt metod)</i>	Individuell bedömning inför gruppstart av arbets- eller fysioterapeut 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 frågan)
<i>Ansvariga yrkeskategorier</i>	Arbets- och fysioterapeut
<i>Samverkan med andra vårdgivare, professioner</i>	Psykolog på Vårdcentral

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: <http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/startside/Vard-och-halsa/Institutet-for-stressmedicin/ISM/Publikationer/ISM-formular/>
Saltin och Grimby frågan om Fysisk aktivitet: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22920914>
Koncept framtaget med bland andra ISM (Institutet för stressmedicin)

MATERIAL

Ange om standardiserat utbildningsmaterial, patientinformation, hemuppgifter mm används.

Standardiserat utbildningsmaterial kommer att vara tillgängligt på ISM i december 2015.

ÖVRIGT

Annan information för att beskriva den gruppbaserade patientutbildning/skola.

Broschyr om stresskola kommer att tas fram, tillgängligt via ISM.