

Tidiga och individanpassade insatser för patienter med stress och utmattning.

Den psykiska ohälsan ökar i vårt samhälle. På Bankeryds vårdcentral är stress- och utmattningsbesvär den största diagnosgrupp sjukskrivna och den vanligaste orsaken till långvarig sjukskrivning.

Genom att fånga individer med stressproblematik i tidigt stadium kan insatser sättas in tidigt och individanpassas. Detta till syfte att korta ner och minska antalet heltids- och långtidssjukskrivna för stressrelaterad ohälsa. Individer som löper en risk eller har behov av att sjukskrivas kommer att genomgå ett kartläggandesamtal för att kartlägga orsaker till upplevda stressymptom.

Syfte/Mål

Rätt rehabiliteringsinsats för rätt person i rätt tid. Genom individuell kartläggning tidigt tydliggöra en planering av rehabiliteringsinsatser. Med målet att på långsikt minska antalet heltidssjukskrivna och på så vis minska antalet långtidssjukskrivna för stressrelaterad ohälsa. (Diagnos; **F43.2** Anpassningsstörning, **F43.9** Reaktionen på svår stress, **F43.8A**- Utmattningssyndrom.

1. Förbättra och strukturera upp arbetssättet kring upprättandet av rehabiliteringsplaner för patienter med stress- relaterad ohälsa.
2. Minska antalet heltidssjukskrivna med utmattning- och stressdiagnoser 2019 jämfört med 2018

Metod

Ta fram ett tidkort som patienten kan lämna i receptionen för att få en tid bokad till rehabkoordinator inom 2 veckor, samt uppföljande telefonsamtal till läkare.

Tillgängliga bokningsbara tider för rehabsamtal avsätts i Rehabkoordinatorers tidbok varje vecka.

Ta fram ett dokument att använda som mall vid upplägg utav rehabiliteringsplanen. Samt tänkbara bedömningsinstrument att använda. (KEDS, MADRS, HAD)

Använda åtgärdskod **DV093** för den nya rehabplanen, som gör en mätning möjlig.

Dokumentera rehabsamtal och scanna in rehabplan i journal. Återkoppla till läkare. Efter varje rehabsamtal.

Uppföljning av rehabplan via telefonkontakt efter återbesök hos läkare.

Rehabkoordinator skrivs in som fast vårdkontakt för berörda patienter. Rehabkoordinator gör detta i samband med dokumentation efter rehabsamtal.

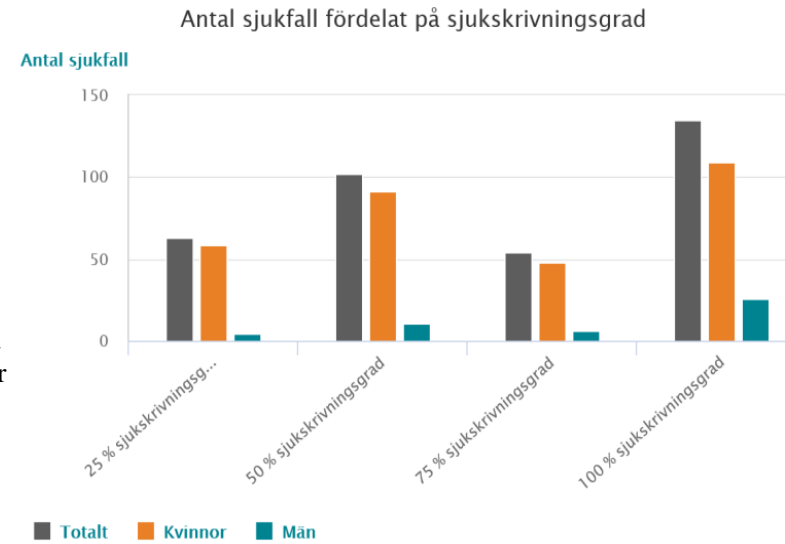


Diagram 1. Antal sjukfall fördelat på sjukskrivningsgrad under 2018

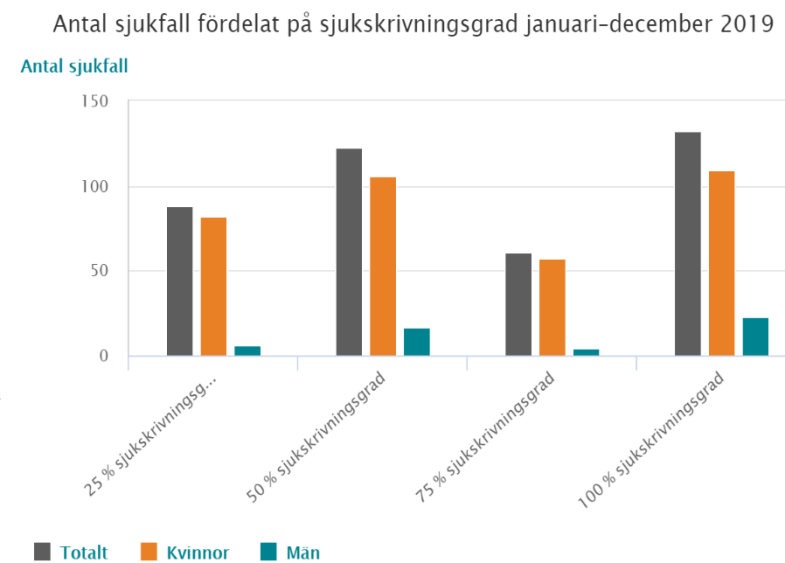


Diagram 3. Antal sjukfall fördelat på sjukskrivningsgrad under 2019.

Resultat

Målet med detta förbättringsarbete är att kunna erbjuda rätt rehabiliteringsinsats för rätt person i rätt tid. För att på sikt kunna minska antalet heltidssjukskrivna vad gäller stressrelaterad ohälsa. Baslinjemätningen visar att från Januari-december 2019, att 175 individer sjukskrivits med stress- eller utmattningsdiagnos. Sjukskrivningsgraden visar att 132 individer sjukskrivits på heltid. Vårt nya arbetssätt har medfört att heltidssjukskrivna har minskat och att deltidssjukskrivningar har ökat.

För att kunna uppnå detta mål har vi arbetat aktivt med att öka antalet rehabiliteringsplaner genom att införskaffa nya rutiner vad gäller långtidssjukskrivna med psykiskohälsa.

De nya rutinerna har sett ut som så att om en patient söker för psykiskohälsa och blir sjukskriven, sjukskrivs denne i 3 veckor först. Under dessa 3 veckor skall patienten besöka rehabkoordinatören och genomgå ett så kallat kartläggande samtal, för att klargöra patientens situation både hemma och på arbetet med främst fokus på arbetssituationen.

Under rehabsamtalen hos rehabkoordinator görs en gemensam rehabiliteringsplan som patienten får med sig hem. Denna rehabiliteringsplan används som ett patientkontrakt i syfte att patienten är medveten om sitt egna ansvar respektive vårdens ansvar. I denna fylls mål med sjukskrivning i och aktuella vård- och rehabiliteringsinsatser såsom samtalskontakt via psykosociala teamet som består av kuratorer och en psykolog, och- eller en kontakt med sjukgymnast för avspänning eller fysisk bedömning.

Vi har även startat upp öppna föreläsningar om sömn jämna veckor på onsdagar och stress ojämna veckor.

Slutsats

Under detta förbättringsarbete har vi ändrat vårt sätt att handlägga och omhänderta patienter med psykisk ohälsa. Genom strukturera upp arbetet runt omkring patienten och snabbt upprätta en rehabiliteringsplan i syfte att tidigt kunna sätta in insatser. Arbetet kommer att fortgå.

Bankeryd Vårdcentral

Jacqueline Gustafsson
Arbetssterapeut/Rehabkoordinator
Jacqueline.gustafsson@rjl.se
010- 242 38 33

Bankeryd Vårdcentral

Gunilla Magnusson
Verksamhetschef
Gunilla.magnusson@rjl.se
010- 242 38 05

Bankeryds vårdcentral

REHABILITERINGSSAMTAL

Besök hos:
Rehabkoordinator xxx

Datum:
Tid:

Uppföljning till läkare: _____

Besök
Telefontid

Datum:
Tid:



