

# Psykosociala teamet

Skiftinge Vårdcentral, Eskilstuna

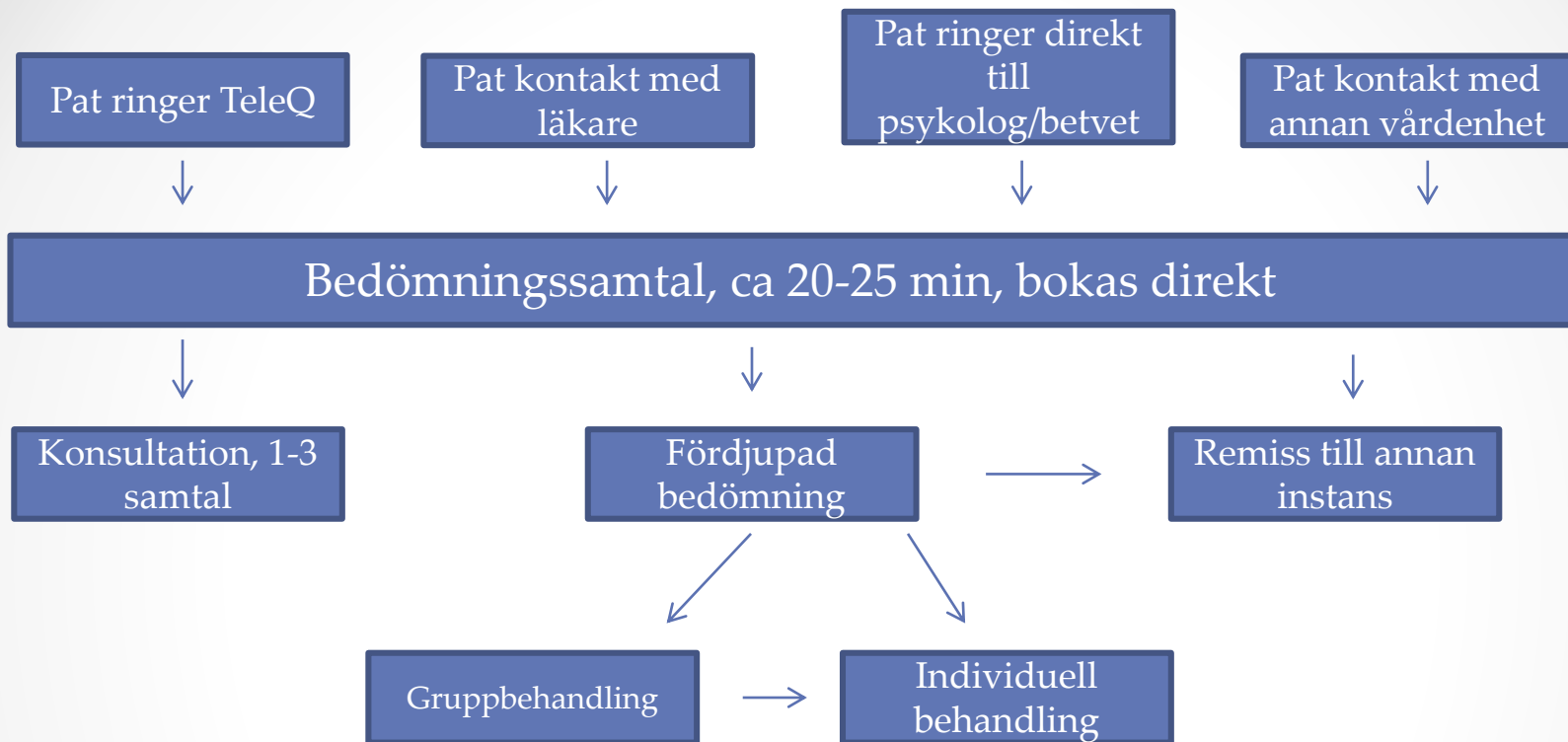


# Research

- Studiebesök Gustavsbergs VC
- Workshop KBT i Primärvård
- Unified Protocol studiedag + litteratur
- Kurser FACT
- Patientråd
- ACT – Fredrik Livheim

# Insikter

- Viktigt med snabb kontakt
- Stor efterfrågan
- Allt fler med psykisk ohälsa



Exklusionskriterier:

1. Nyligen insatt läkemedelsbehandling
2. Svårare depressions- eller ångestillstånd
3. Pågående missbruk
4. Pågående terapeutisk behandling hos annan vårdgivare

# Gruppverksamhet

- Ångestgrupp utifrån Unified Protocol, 8 träffar + uppföljande träff
- Depressionsgrupp, samtal + träning med fysioterapeut, 7 tillfällen + uppföljning
- Stresskurs utifrån Fredrik Livheims ACT-material, 7 träffar + uppföljning

# Upplägg UP

- Motivation till förändring och målsättning
- Psykoedukation kring känslostyrt beteende
- Kartläggning och problemformulering
- Kognitiv omvärdering
- Interoceptiv exponering
- Ångesthierarki
- Exponeringsfas
- Återfallsprevention

# Upplägg beteendeaktivering

- Psykoedukation kring depression och beteendeaktivering
- Kartläggning och aktivitetsregistreringar
- Analysera undvikanden
- Acceptans och livsvärderingar
- Hitta positiva förstärkare
- Aktivera utifrån positiva förstärkare
- Träning varje träff
- FAR-recept vid avslut

# Upplägg ACT – Att förebygga stress och främja hälsa

- Medveten närvaro övning med app eller skiva och medveten närvaro i vardagsaktivitet
- Livskompassen, livsriktningskort
- Acceptans, acceptera eller förändra
- Motion
- Återhämtning tex sömn



# Utmaningar framåt

- Hur hantera psykisk ohälsa hos personer med kronisk sjukdom?
- Hur möta nyanlända på ett bättre sätt?
- Smärtpatienter