



Orkubúskapur og endurhæfing

Sigrún Ása Þórðardóttir,
sálfræðingur og verkefnastjóri
HNLFÍ

Andleg þreyta, heilapreyta, orkuleysi:

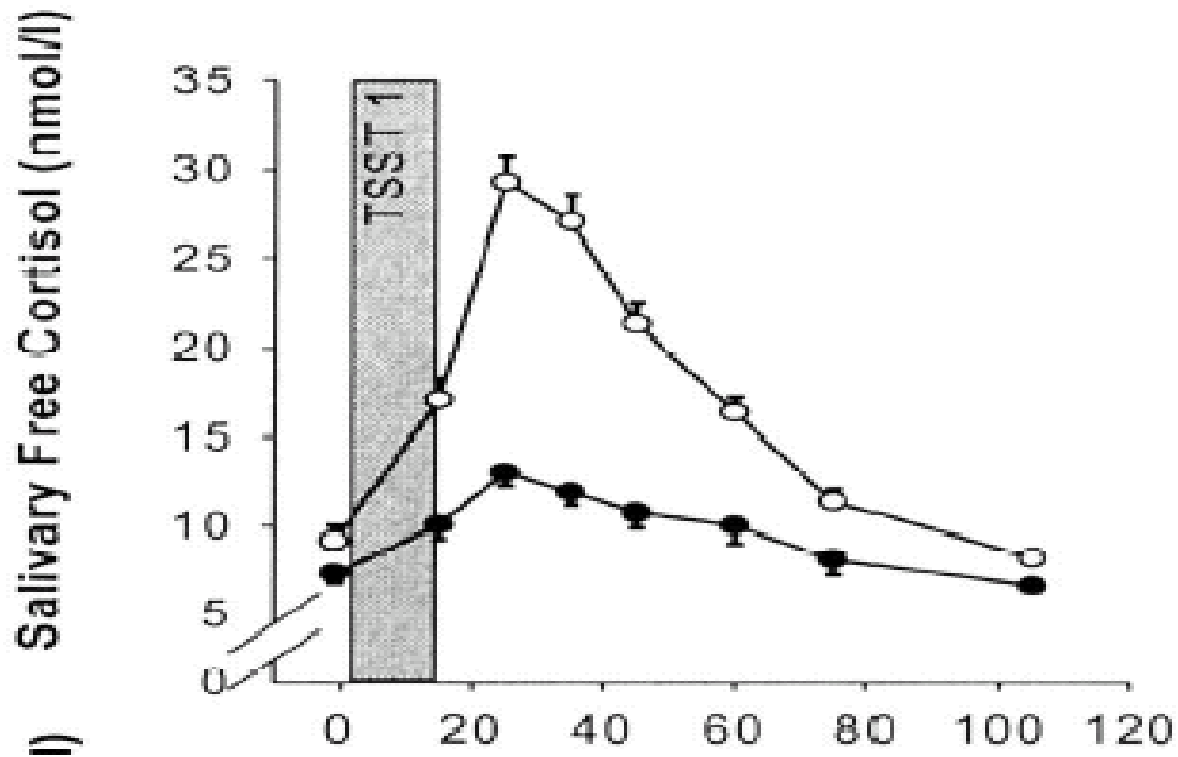
- Andlegt orkuleysi getur verið alvarlegur fylgikvilli eftir áföll, langvinna streitu, höfuðskaða, heila- blóðfall eða blæðingu, sýkingar og aðra sjúkdóma í miðtaugakerfinu.
- Einkenni eru veruleg þreyta eftir jafnvel minniháttar áreynslu.
 - Orkuleysið getur tekið yfir svo hratt að það reynist viðkomandi ómögulegt að halda áfram verki.
 - Viðkomandi heldur einbeitingu aðeins um stuttan tíma.
 - Heilinn verður þreyttur á óviðkomandi áreiti s.s. hvin vindsins eða ómi frá samtali úr öðru herberti.
 - Önnur einkenni sem oft fylgja eru pirringur, grátköst, hljóð- og ljósnæmni ásamt höfuðverk af ýmsu tagi.
 - Það tekur yfirleitt langan tíma að ná upp viðunandi andlegri orku aftur.



Rannsóknaniðurstöður frá Stress - Medicin í Gautaborg

- Streita er lífeðlisfræðilegt viðbragð tilkomið vegna streituvalda
- Streituviðbragðið er nauðsynlegt-líkaminn fer í viðbragðsgír sem gerir okkur kleift að takast á við álag
- Cortison gildi einstaklings yfir 24 klst er mjög breytilegt
- Sterk erfðafræðileg fylgni er á hækkun og lækkun streituhormóna við álag
- Streitukerfi líkamans er eitt
 - Líkami, hugur og hormónar eru í stöðugu samspili
- Streita er ekki hættuleg ef kerfið hefur möguleika á hvíld og endurhleðslu
- Streitukerfi sem hefur orðið fyrir áfalli þarf tíma stundum langan tíma til að jafna sig





From Schommer et al. Psychosom.Med. 65:450-460 (2003)



Mat og meðferð-niðurstöður frá stressmedicin

- Áreiðanleg og marktæk mælitæki
- Meðferð-hvað vitum við?
 - ✓ Hvíld og endurhleðsla það mikilvægasta
 - ✓ Mikilvægt að meta eigin streitu og streituvalda
 - ✓ Veikindaleyfi í alvarlegustu tilfellunum
 - ✓ Mikilvægt að meðhöndla svefntruflanir og þunglyndi/kvíða
 - ✓ Viðtöl/stuðningur
 - ✓ Einstaklingshæfð hreyfing
 - ✓ Slökun
 - ✓ Starfsendurhæfing



ISM-Sjálfþrákvörðun síþreyta/kulnun

- Ber kennsl á einstaklinga sem eru að þróa eða hafa þróað með sér sjúkdómsmynd vegna streitu, samfara rýrnandi starfshæfni og auknum líkum á fjarveru vegna veikinda.
- Spurningarnar hafa verið formaðar út frá greiningarviðmiðum um síþreytu/kulnun.
- Notkun er ókeypis en vísa skal til heimildar.
- Til á íslensku



Melamed

- Metur sjálfsákvörðuð streitutengd líkamleg og andleg einkenni.
- Reynsla stressmedicin-
 - ✓ Mælitækið gefur sterkar vísbendingar um hvort meðferð sé viðeigandi eða ekki.
 - ✓ Viðmiðunarskorið er 4.4. og ef enginn breyting er á skorinu eftir 2-3ja mánaða meðferð eru sterkar vísbendingar um að þetta fólk verði áfram í tómu tjóni eftir ár, ef ekkert er að gert.
 - ✓ Vísbending um að það þurfi, að endurskoða meðferð og eitthvað meira þurfi að koma til.
 - ✓ Grein um mælitækið er í vinnslu.
 - ✓ Ekki til á íslensku

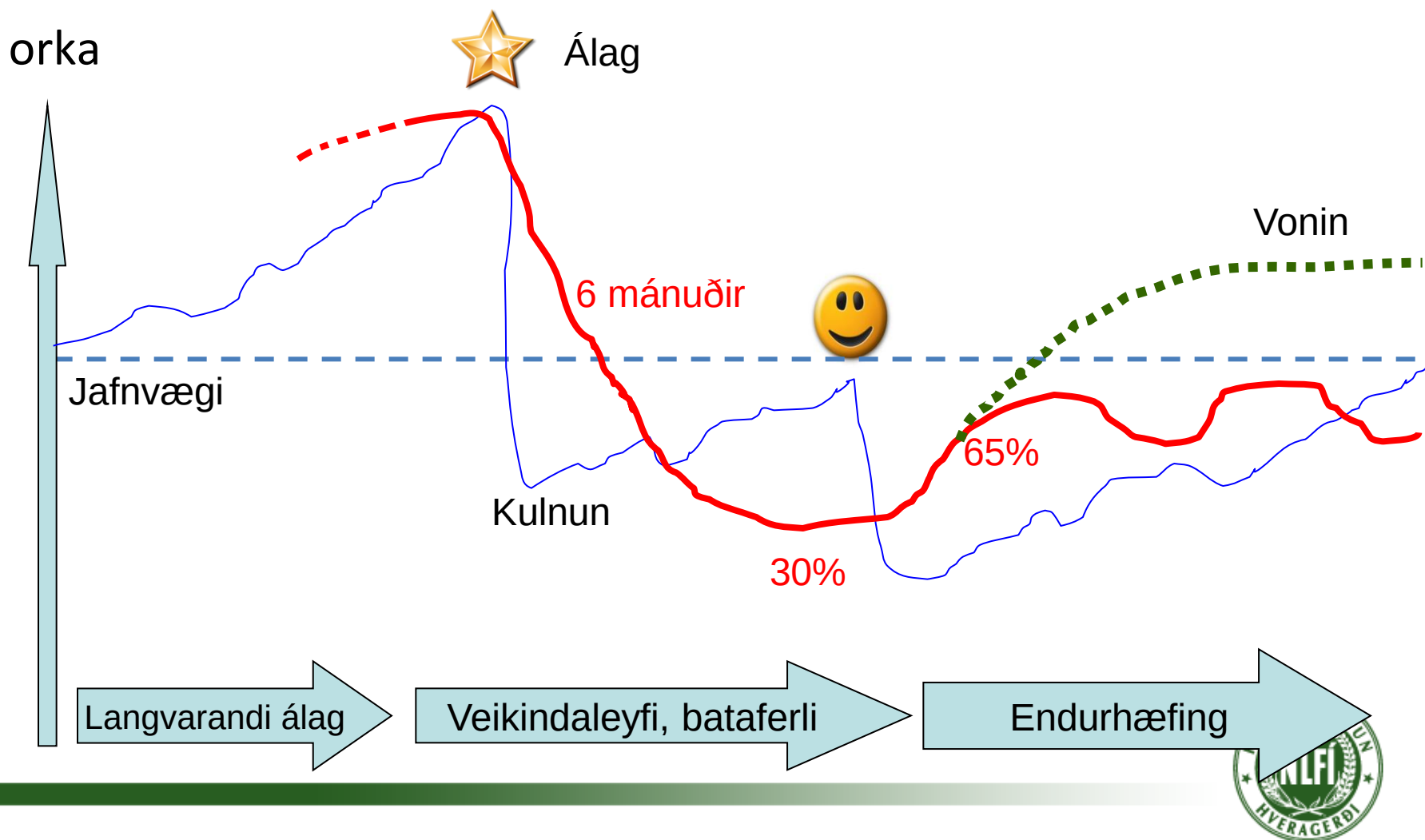


Sjálvskattning av mental trötthet

- Þreyta
- Framtaksleysi
- Andlegt orkuleysi
- Andleg endurhleðsla
- Einbeitingarerfiðleikar
- Minnistrufun
- Hugsunarhæggengi
- Álagsþol
- Viðkvæmni
- Ljósnaemi
- Hljóðnaemi
- Minnkaður nætursvefn
- Aukin svefnþörf
- Sveiflur á dagsformi



Álag, bati og starfshæfni-saga sjúklings



Endurkoma-bati-starfshæfni

- Misjafnt hversu langan tíma tekur að ná sér
- Einstaklingsmiðuð meðferðaráætlun
- Það sem vitað er: www.stressmedicin.com
 - ✓ Hvíld og endurhleðsla skiptir mestu máli
 - ✓ Einstaklingar með þunglyndi, kvíða, og erfiðleika með minni eru lengri tíma að ná sér.
 - ✓ Einstaklingar sem komast fljótt í gang með hreyfingu eru fljótari að ná sér.
 - ✓ Heilapreyta er ósýnileg fötlun-sem getur haft gríðarleg, neikvæð áhrif á heilsu fólks og lífsgæði

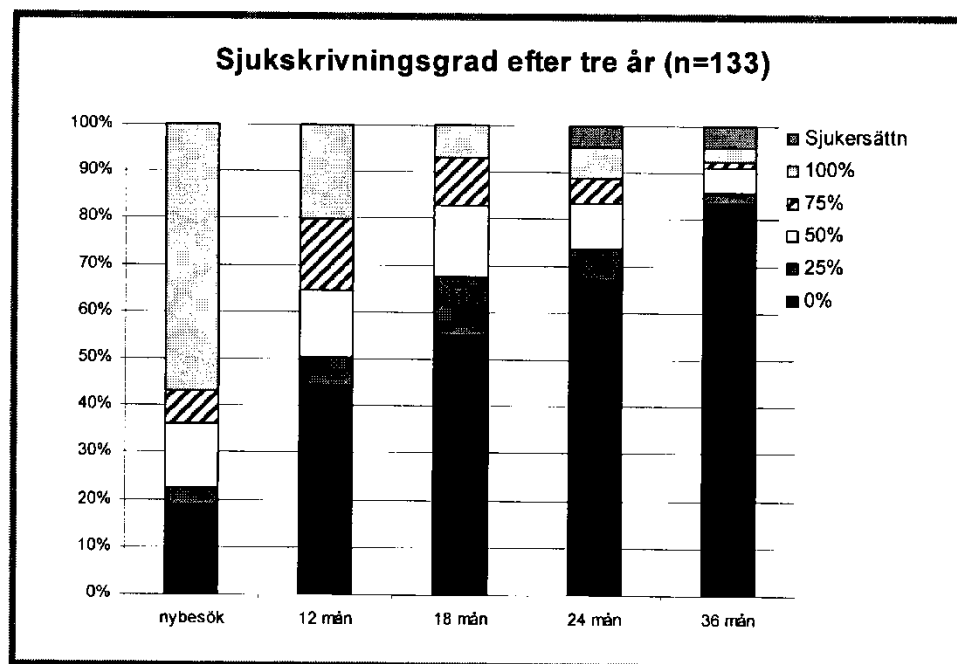


Rehabilitations potentials

- Eftir því sem einstaklingar eru lengur sjúkraskrifaðir, því ólíklegra er að þeim muni takast að koma til baka á vinnumarkaðinn. Er einhver fótur fyrir þessu????
- Þetta á alls ekki við um einstaklinga með streitu, kvíða og þunglyndi.
- Stressmedicin hefur sýnt fram á að fólk heldur áfram að koma til baka út á vinnumarkaðinn allt að þremur árum eftir upphaf meðferðar.



Endurkoma-bati



Einstaklingar sem þáðu meðferð í sjúklingamóttöku stressmedicin á 3ja ára tímabili. Eftir 36 mån eru 84% komnir í fulla vinnu, tæp 10% eru enn skjúkraskrifaðir



Samvinna - Framtíðarsýn

- **Helstu kaupendur:**
- Velferðarráðuneytið, Virk
- Einstaklingar

Helstu endurhæfingar aðilar:

- Grensáss
- FSA (Kristnes), Neskaupstaður, Ísafjörður
- Heilsustofnun-NLFÍ, Reykjalundur
- Sjálfstætt starfandi sjúkræðingur, og stöðvar
- Sjálfstætt starfandi sérfræðingar



Samvinna - Framtíðarsýn

- **Stýrinefnd:** Frá helstu kaupendum, fagaðilum og Háskóla Íslands
- **Vinnuhópar markmið:** Snemmtæk íhlutun, gæði, samhæfingu, skilvirkni, eftirfylgni.
 - ✓ Sérhæfing stofnanna
 - ✓ Klíniskar leiðbeiningar
 - ✓ Innleiðing ICF staðla
 - ✓ Samhæft meðferðarmat og árangursmat
 - ✓ HTL, Becks,
 - ✓ Starfshæfnimat,
 - ✓ Orkubúskapsmat fl.
 - ✓ Uppsetning klíníks gagnagrunn
 - ✓ Miðlægt beiðnakerfi

