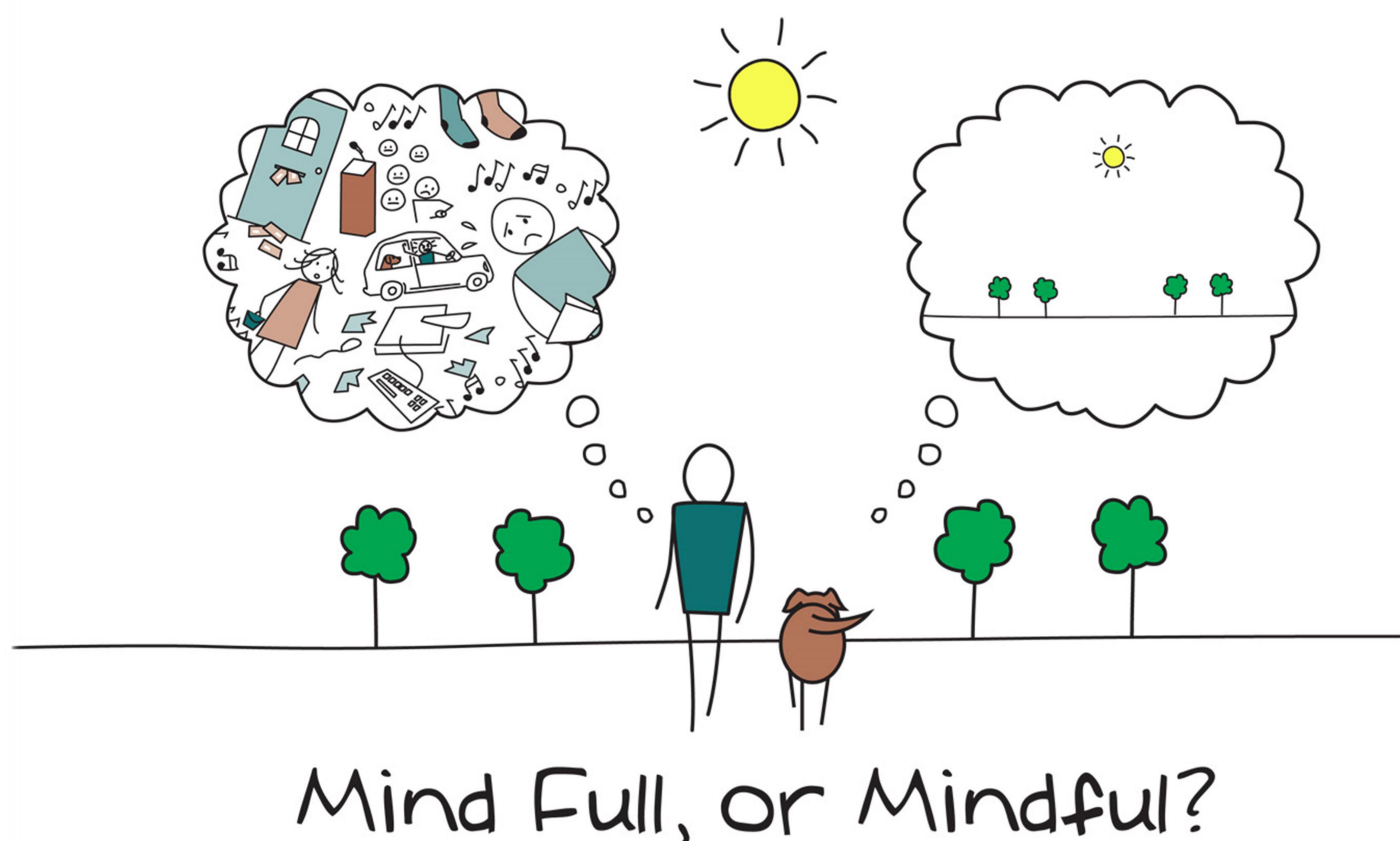


Effekt av arbeidsrettet rehabilitering på somatisk og psykisk helse

Et komplekst rehabiliteringsprogram og et enklere poliklinisk program ga lignende reduksjon i angst og depresjonssymptomer og økning i livskvalitet



Målsetting: Undersøke effekten av et komplekst rehabiliteringsprogram på somatisk og psykisk helse hos sykmeldte med muskel- og skjelettplager og lettere psykiske lidelser.

Metode: Basert på lister fra NAV ble personer sykmeldt 2-12 mnd. randomisert til døgnbasert multidisiplinær rehabilitering eller poliklinisk kognitiv behandling. Somatisk og psykisk helse ble målt med spørreskjema.

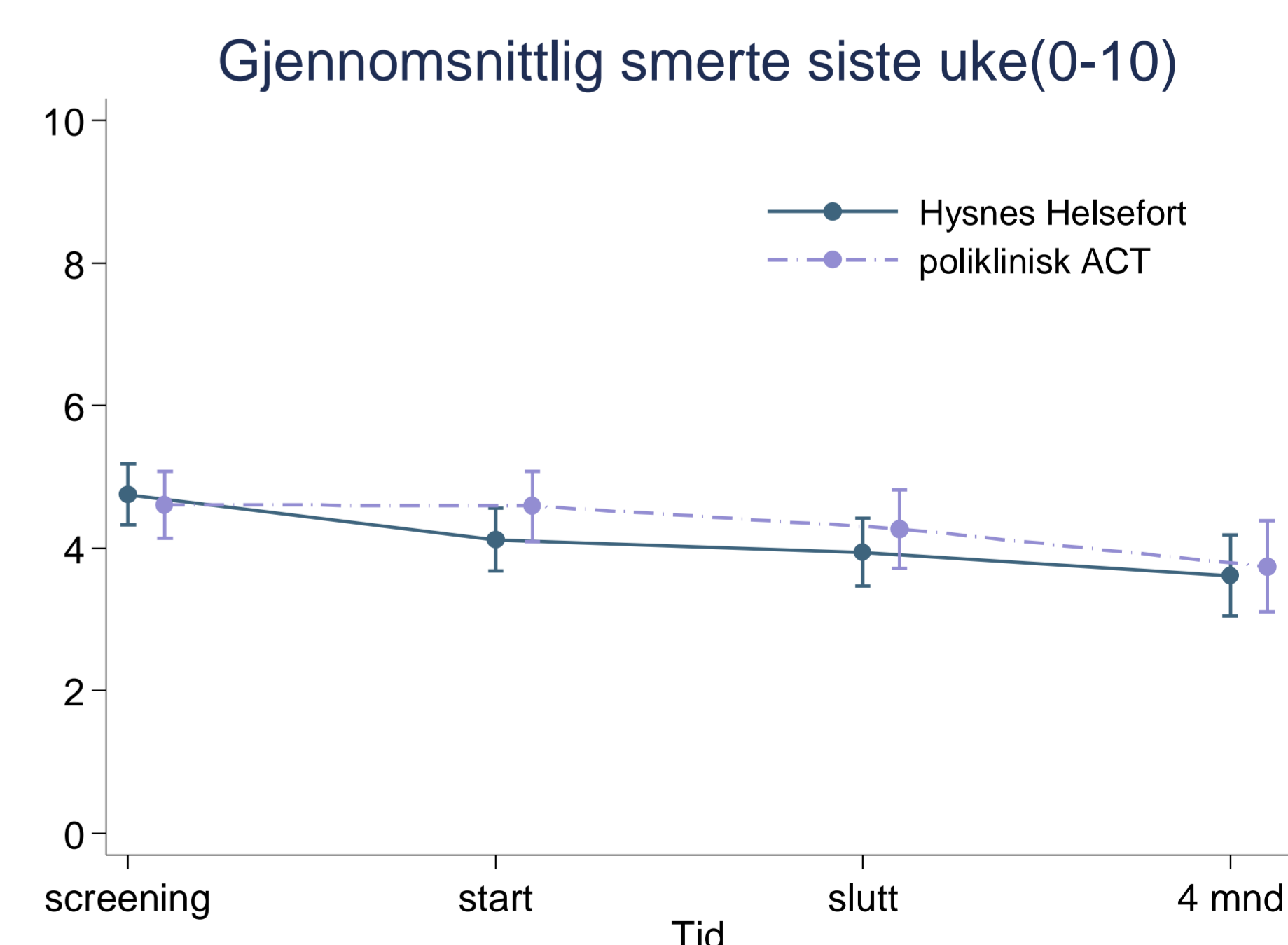
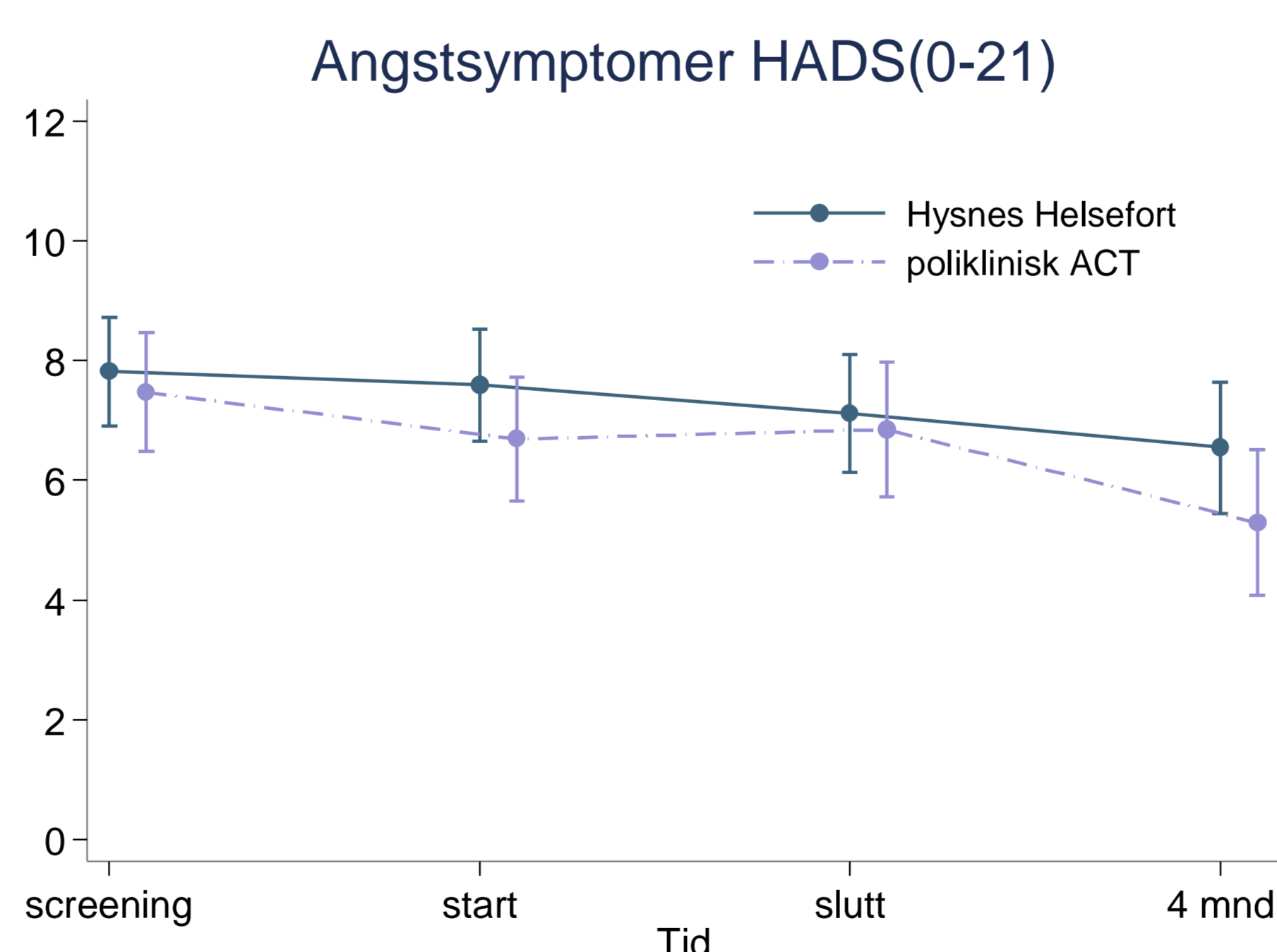
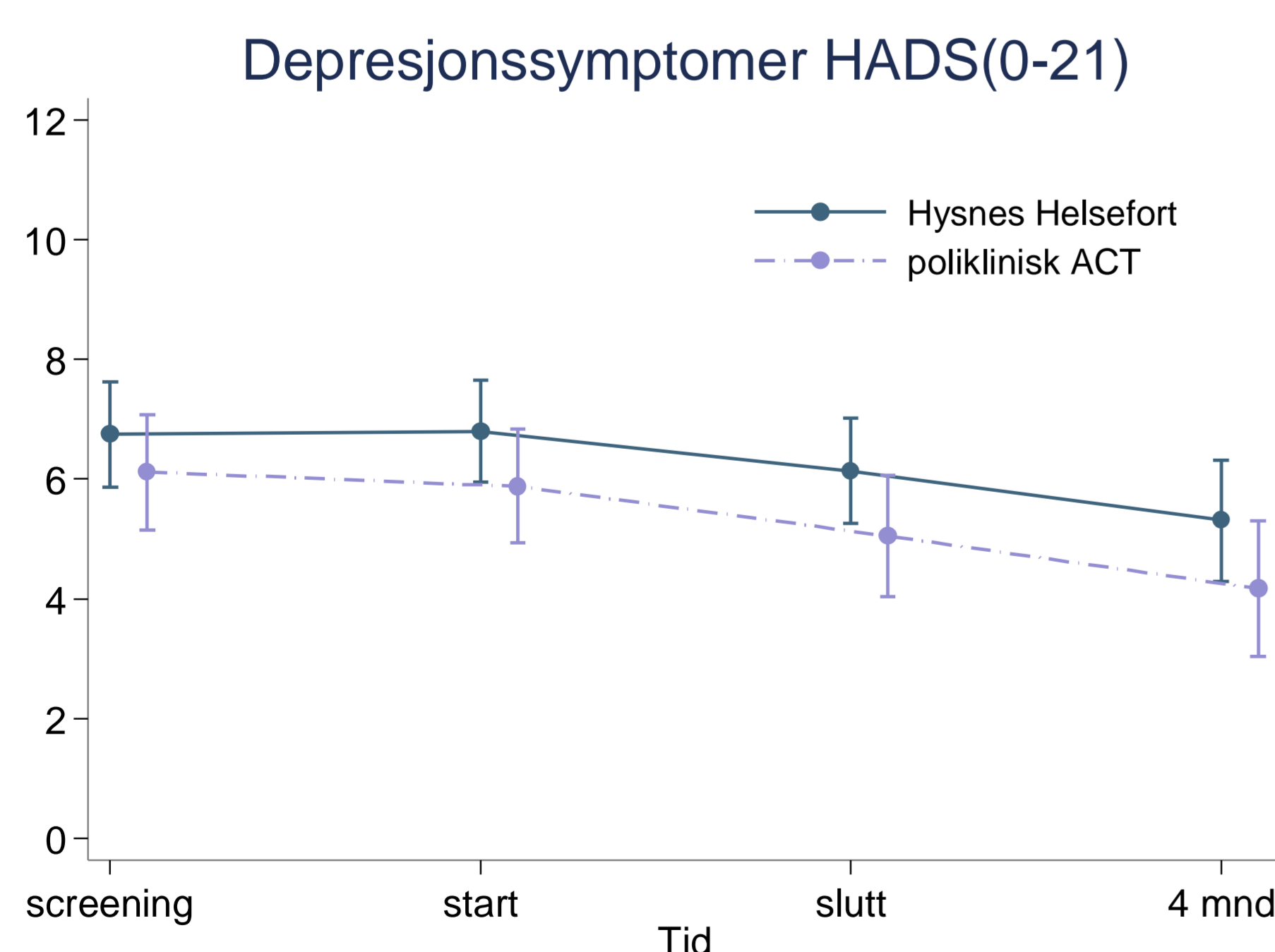
Multidisiplinær rehabilitering (deltakere= 92)

Hysnes Helsefort
 Gruppebasert
 4 +4 dager (2 uker hjemme)
 Acceptance and Commitment Therapy
 Fysisk trening
 Arbeidsrelatert problemløsning
 Etablering av plan for tilbake i arbeid
 Arbeidsplassbesøk hvis aktuelt

Poliklinisk kognitiv atferdsterapi (deltakere =76)

Fysisk medisinsk poliklinikk St Olavs Hospital
 Gruppebasert
 6 ukentlige samlinger på 2,5t med Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
 3 individuelle samtaler

Resultat: Det var lignende bedring av helserelatert livskvalitet, angst, depresjon, selvrapportert helse og subjektive helseplager for begge gruppene 4 måneder etter oppstart.



Lene Aasdahl¹, Kristine Pape¹, Ottar Vasseljen¹, Sigmund Gismervik^{1,2}, Roar Johnsen¹ og Marius Steiro Fimland^{1,3}.

¹ Institutt for samfunnsmedisin, NTNU ² Klinikk for fysisk medisin og rehabilitering, St. Olavs Hospital ³ Hysnes Helsefort, St. Olavs Hospital

Image: www.transition.hw.ac.uk