



Udviklings- projekt

*Har du medicinske uforklarede symptomer
– og vil du gerne på job igen?*

[Resultat: 22 borgere med Medicinsk Uforklarede Symptomer har fået et 8 ugers kursus i mindfulness, kognitiv terapi og graderet genoptræning. Halvdelen er efterfølgende kommet i job og 70% oplever en øget livskvalitet og en forbedring af deres mentale helbred. Læs mere om indsatsen]

2014



Udviklingsprojekt

Har du medicinske uforklarede symptomer – og vil du gerne på job igen?

Resultat:

22 borgere med Medicinsk Uforklarede Symptomer har fået et 8 ugers kursus i mindfulness, kognitiv terapi og graderet genoptræning. Halvdelen er efterfølgende kommet i job og 70% oplever en øget livskvalitet og en forbedring af deres mentale helbred.

Læs mere om indsatsen

Målet for projektet var:

1. at få flere tilbage på job
2. at udvikle billige og tilgængelige metoder til at opnå målet om hurtig tilbagevenden til job

Kort om projektet

300.000 danskere har en funktionel lidelse eller **Medicinsk Uforklarede Symptomer**, hvor borgeren er plaget af fysiske symptomer uden kendt medicinsk eller kirurgisk sygdom. For mange medfører lidelsen tab af arbejdsevne og livskvalitet.

Projektet ønskede at afprøve og udvikle behandlingsinitiativer, der kunne mindske symptomer, øge arbejdsevne og modvirke kronificering, bl.a. ved at tilbyde let adgang for borgeren til integreret behandling.

Aktuelt findes et meget begrænset udbud af behandlingsmuligheder til personer ramt af Medicinsk Uforklarede Symptomer. I stedet opleves en for borgeren uhensigtsmæssig og en for samfundet dyr "helbredesshopping", der typisk involverer mange forskellige behandlere.

Målet med indsatsen har været at give borgere med Medicinsk Uforklarede Symptomer let adgang til integreret behandling, der medfører bedring i helbredstilstanden og *øger muligheden for at vende tilbage til job*, og dermed undgå kronificering.

Projektet ville afprøve ny forskning og udvikle systemer og praksisser, der kombinerer den kognitive terapi med mindfulness og graderet genoptræning.

Undervejs i projektet, har vi dels haft et samarbejde med Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser på Århus Universitets-hospitalet og dels med Liaison klinikken på Køge Sygehus. Liaison Klinikken har ydet supervision til projektet.



Målgruppe

CSU-Slagelse tilbyder rehabiliteringsforløb til borgere med erhvervet hjerneskade. I flere tilfælde er hjerneskaden minimal, men borgeren oplever ingen bedring trods omfattende, tværfaglige og omkostningsfulde rehabiliteringsindsatser. En del af disse mennesker har udviklet en funktionel lidelse/medicinsk uforklarede symptomer, der ikke bedres med de tiltag, vi aktuelt benytter i hjerneskaderehabiliteringen. Disse borgere har i stedet modtaget et tilbud om mindfulness, kognitiv terapi og gradueret genoptræning (MKG).

Erfaringerne fra dette arbejde har været så positive og metoden så anvendelig, at vi i projektperioden har tilbudt indsatsen også til andre målgrupper. Der har primært været tale om borgere med hjernerystelse, stress, smerte og træthed. Fælles for alle har været, at de stod i fare for eller allerede havde mistet fodfæste på arbejdsmarkedet.

Aktuelt vil en majoritet af borgere med medicinsk uafklarede symptomer ende på pension eller i en fleksjobordning.

Erfaringsopsamling

Vi har ønsket at undersøge, hvor mange borgere, der opnåede øget erhvervsevne og eller livskvalitet

Opgørelsen er målt via:

- Udredende samtale
- Opsætning af mål for indsatsen.
- Måling af smerter: 11-punkt smertetest inkl. smertetegning
- Måling af invaliderende træthed: Multidimensional Fatigue Inventory (MFI-20) test.
- Måling af livskvalitet: SF-36 test af livskvalitet, som er et standardiseret, generisk instrument, udviklet til at beskrive og vurdere helbredstilstande blandt patienter og befolkningen generelt.
- Måling af depressionssymptomer: Major Depression Inventory (MDI), der korrelerer med de lægelige diagnostiske systemer ICD10 og DSM-IV.

Evaluering

22 borgere har gennemført kurset.

Af denne gruppe har 12 borgere følger efter hjerneskade og 10 borgere har medicinsk uafklarede symptomer.

21 borgere er tilknyttet arbejdsmarkedet 1 borger er på pension.

8 borgere vendte efter forløbet tilbage til deres job, 2 borgere er på vej.

For de øvrige deltagere er det for tidligt at vurdere deres mulighed for at vende tilbage til job.

50% af deltagerne genoptager deres job

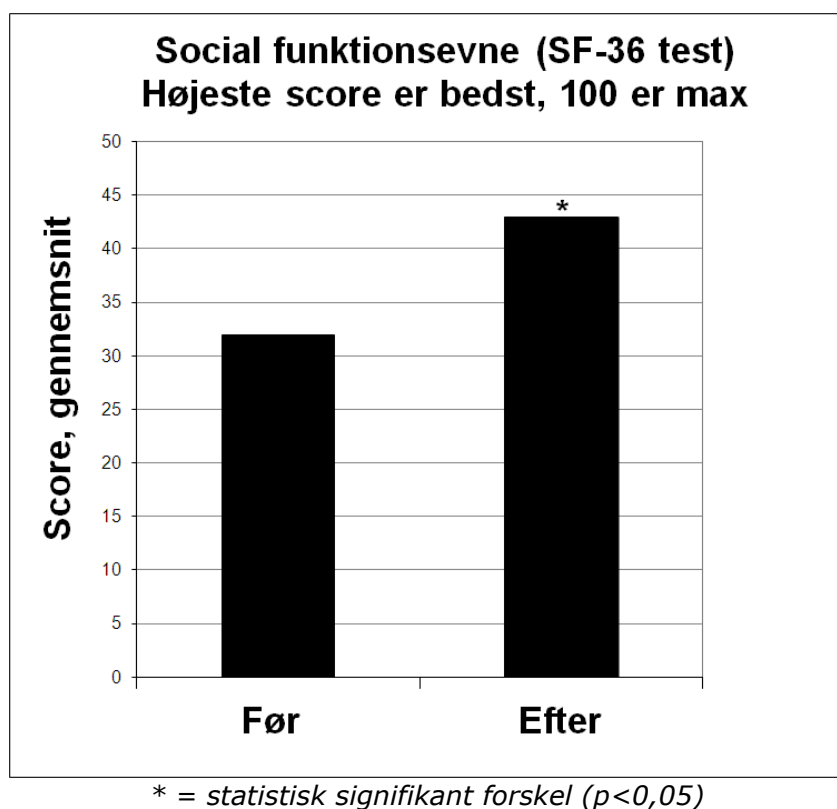


Detaljerede resultater

Ved undersøgelse af almindelig livskvalitet (via den internationalt anerkendte SF-36 test) blev fundet¹:

- Ca. 70% af deltagerne har i betydelig grad forøget deres sociale funktionsniveau.
- Ca. 70% af deltagerne har i betydelig grad forbedret deres mentale helbred.
- Der var ingen tegn på, at deltagerne i betydelig grad oplevede forværringer ved at deltage i kurset.

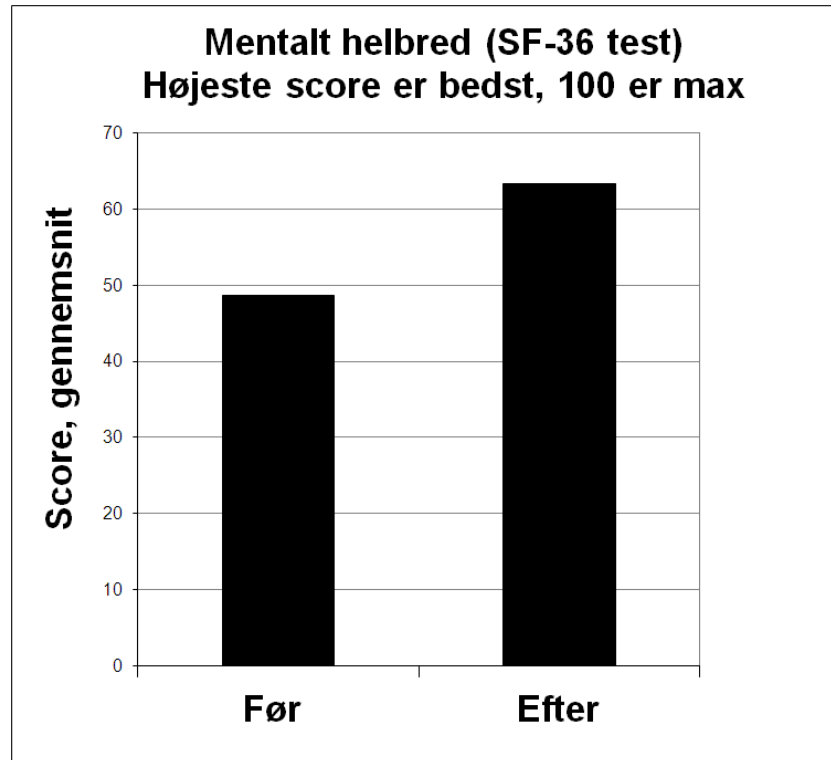
Graden af øget socialt funktionsniveau var endda så markant, at den var videnskabeligt signifikant ($P < 0,05$); der er med andre ord mindre en 5% chance for, at følgende forskel er en tilfældighed:



¹ Datamaterialet bygger på en mindre del af det samlede antal deltagere.

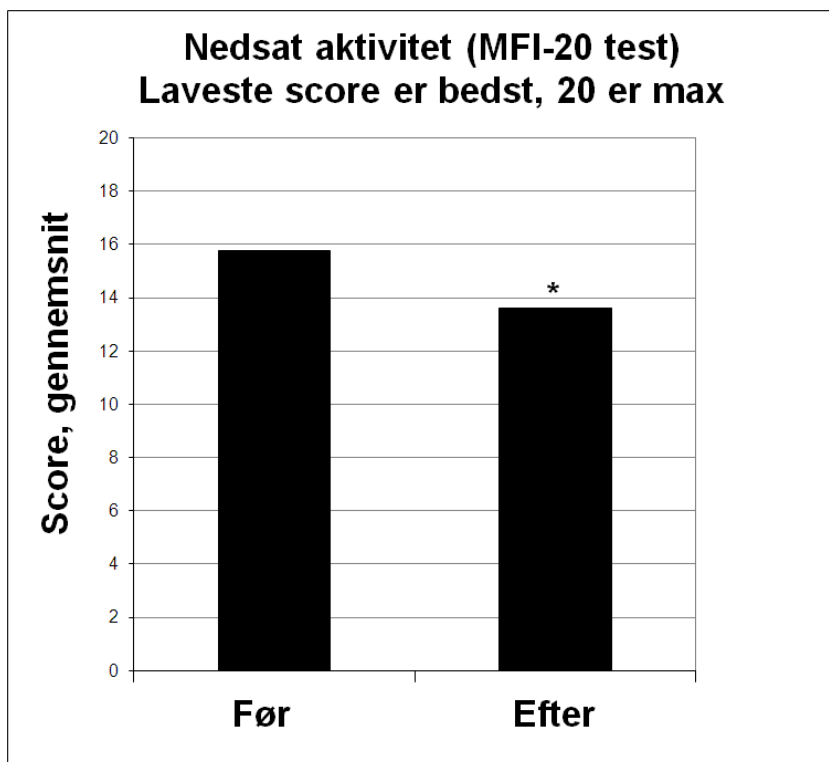


Forbedringen i mentalt helbred (SF-36 test) var tæt på også at være signifikant ($P=0,10$) og vil formodentlig blive det, hvis flere borgere gennemgår forløbet:



Forskellen var tæt ved at være statistisk signifikant, $P = 0,10$.

Endvidere viste MFI20-træthedstesten (MFI = Multidimensional Fatigue Inventory), der tillige er en internationalt anerkendt test, at kursusedtagerne opnåede en betydelig mindre grad af "nedsat aktivitet" – hvilket på almindelig dansk betyder, at deres daglige aktivitetsniveau blev øget. Det særligt interessante var dog, at denne øgede aktivitet efter kurset også var statistisk signifikant:



* = statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$).

Kort fortalt, så medførte deltagelse i kursusforløbet et øget socialt funktionsniveau samt øget aktivitet i hverdagen, og meget tyder på, at mentalt helbred ligeledes blev forbedret. Det kan nævnes, at forbedret score mht. socialt funktionsniveau og mentalt helbred er fundet at modsvare reduktion i psykisk sygdom og således kan vore resultater i høj grad være relevante for de borgere, der gennemgik kursusforløbet.

Ovenstående er de eneste statistisk signifikante forandringer, der blev fundet i projektet. Der blev således ikke fundet negative forandringer ved projektet af betydning, og diverse trends i projektet peger entydigt mod øget aktivering og en reduktion af psykisk lidelse hos de medvirkende borgere. Senerehen kan evt. undersøges, hvad dette betyder for fremtidige beskæftigelse.

Overordnet effekt

Projektperioden har tydeliggjort, at metoden (mindfulness, kognitiv terapi og graderet genoptræning) har et potentiale for at øge borgerens funktionsniveau betydeligt og således rækker ud over den målgruppe, vi i første omgang havde for projektet, dvs. borgere med erhvervet hjerneskade.