

Formål

- at undersøge om et stresshåndteringsprogram med vægt på deltagernes egenindsigt i stressfaktorer, stresshåndteringsteknikker og fysisk træning kan øge projektdeltagernes arbejdsformåen og livskvalitet
- at udvikle kliniske metoder til håndtering og behandling af stress
- at udvikle målemetoder til vurdering af graden af stress

Design

- Kvalitets- og udviklingsprojekt, hvortil henvisning af deltagere kan ske mod betaling for deltagelse i et i forvejen programsat forløb. Projektets design er forløbsundersøgelse, hvor hver enkelt deltager fungerer som sin egen kontrol ved indgang i projektet, efter 4 måneder og 1 år.

Program 1

- Udredning af stressorer og bearbejdning
- Konditest, gentaget efter 3 mdr
- Motivation til motion
- Instruktion i afslapningsøvelser, udlevering af CD
- Kontakt til arbejdsplads
- Stresshåndteringsråd, udlevering af bog

Program 2

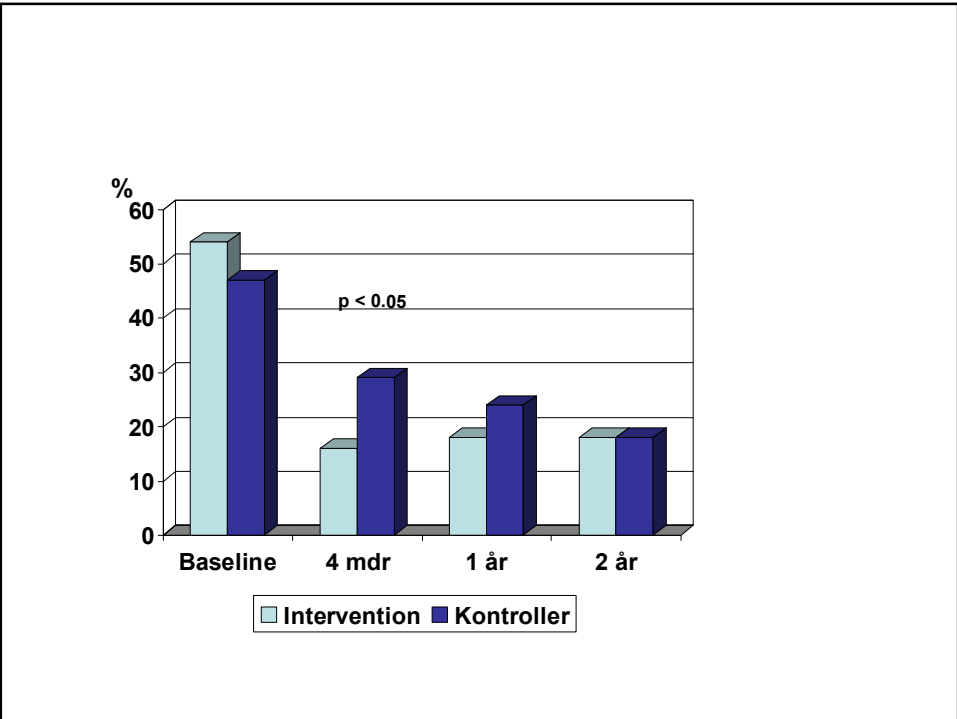
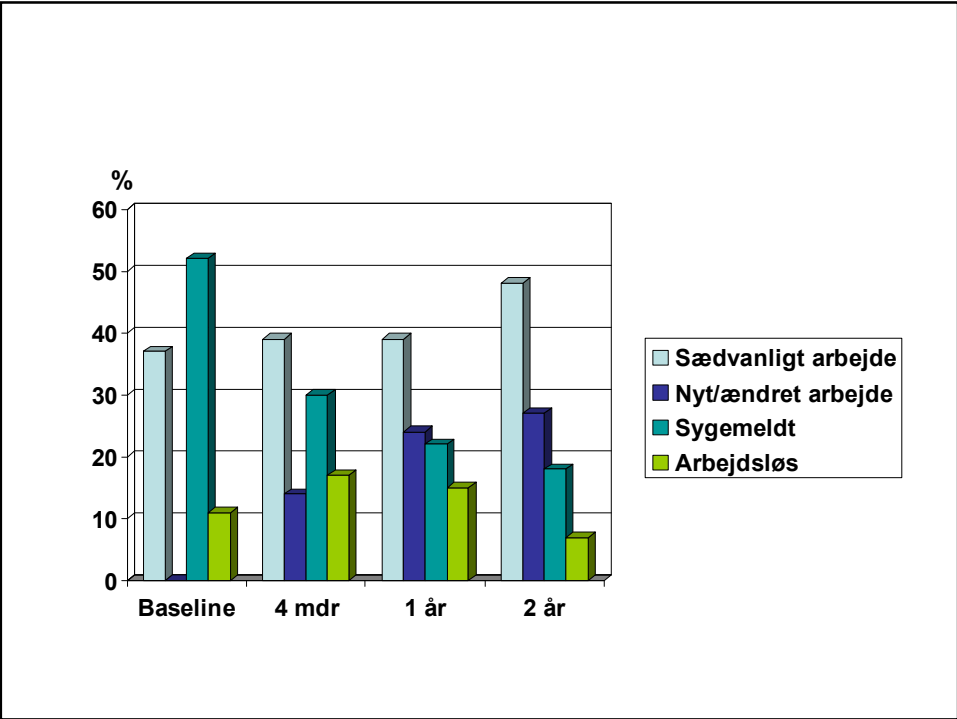
- Spytkortisol
 - 0, 30 min, kl. 16 og 20.00
- Fastebloodprøver
 - Lipider, insulin, glucose, HbA1C, fibrinogen og TSH
- Klinisk undersøgelse

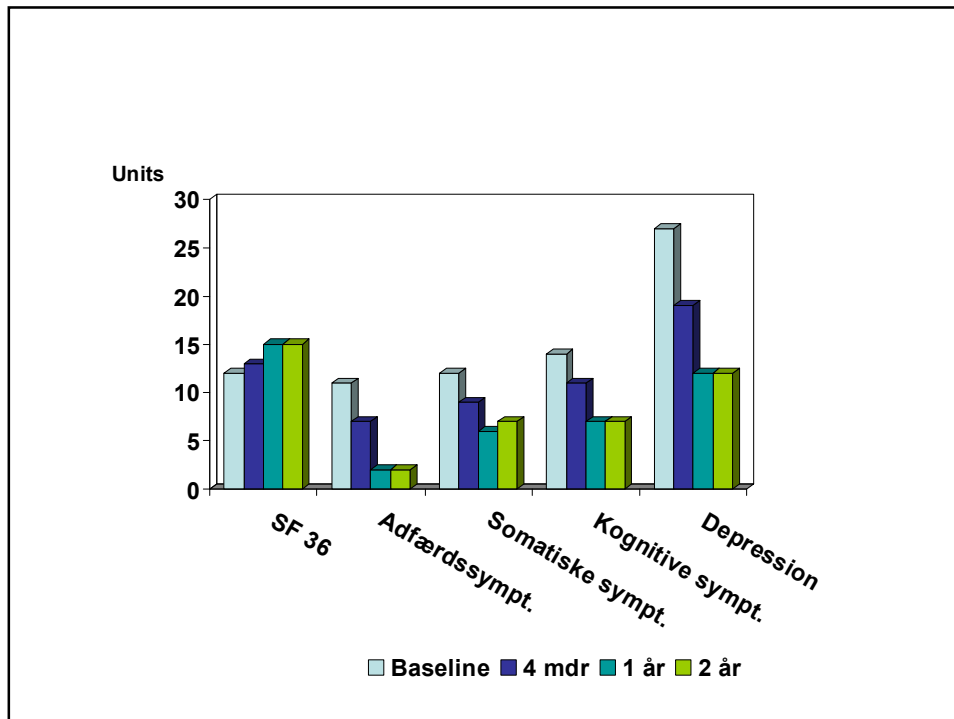
1. Samtale

- Vurdering af problemstilling formuleret af patienten
- Diskussion af trivsels- og depressionsskema (udfyldt hjemme)
- Accepteret problemliste
- Gennemgang af program
- Målsætning for forløbet
- Hjemmearbejde (checkliste og andet)
- Evt. henvisning til psykiater
- Ny tid

De følgende samtaler

- Hvordan er det gået siden sidst
- Resume af sidste samtale
- Dagsorden
- Diskussion af dagsordenpunkter, herunder
 - fordele og ulemper ved adfærd og holdninger
 - aftale nyt hjemmearbejde
 - feed back fra patienten
- Aftaler





Konklusion

- Stort tidsforbrug per patient (12-15 timer)
- Metaboliske ændringer i anabol retning ved bedring af symptomer
- Kortisolreaktivitet synes at normaliseres efter 1 år
- Klar symptomforbedring især mht. depressive symptomer
- Det kan lade sig gøre med enkle midler

Trin i behandlingen

Er der tale om en stressbetinget belastningstilstand eller skal anden sygdom overvejes?

Gør den stressede klart hvad det handler om, at det tager tid, men at prognosen er god.

Overvej henvisning til psykiater/psykolog sideløbende eller som eneste behandlingstilbud.

Lad den stressede identificere relevante stressorer med behandleren som katalysator.

Hjælp den stressede til en ordentlig nattesøvn og behandl øvrige symptomer.

- Hjælp den stressede til at håndtere stressorerne.
 - Plan og struktur
 - Prioritere og sige fra.
- Få den stressede til at styrke sin modstandskraft
 - rådgiv om motion og oplevelser som middel til at øge livsglæden
- Lær den stressede at uddelegere og at bruge sit sociale netværk i belastende situationer
- Lær den stressede at håndtere dagligdagens små fortrædeligheder.
- Sørg for at relevante administrative forhold effektueres.