

Konsentrert, kunnskapsbasert rehabilitering for kroniske helseplager

Kan vi ha ambisjoner om at
tiltakene våre skal virke og vare?

Professor/ psykologspesialist Gerd Kvale,

Haukeland Universitetssykehus; Universitetet i Bergen; Helse i Hardanger

Helsetjenesten vil ikke være bærekraftig

- Aldrende befolkning og fallende yrkesdeltagelse
- Komplekse, kroniske helseplager
- **Skal vi kunne møte utfordringene må vi tenke nytt og organisere på en ny måte**





Prosjekt utvikling smarte helseløsninger (PUSH)

PUSH-prosjektet:
Kunnskapsbasert
behandling for
kroniske, komplekse og
sammensatte
helseplager i nytt
format

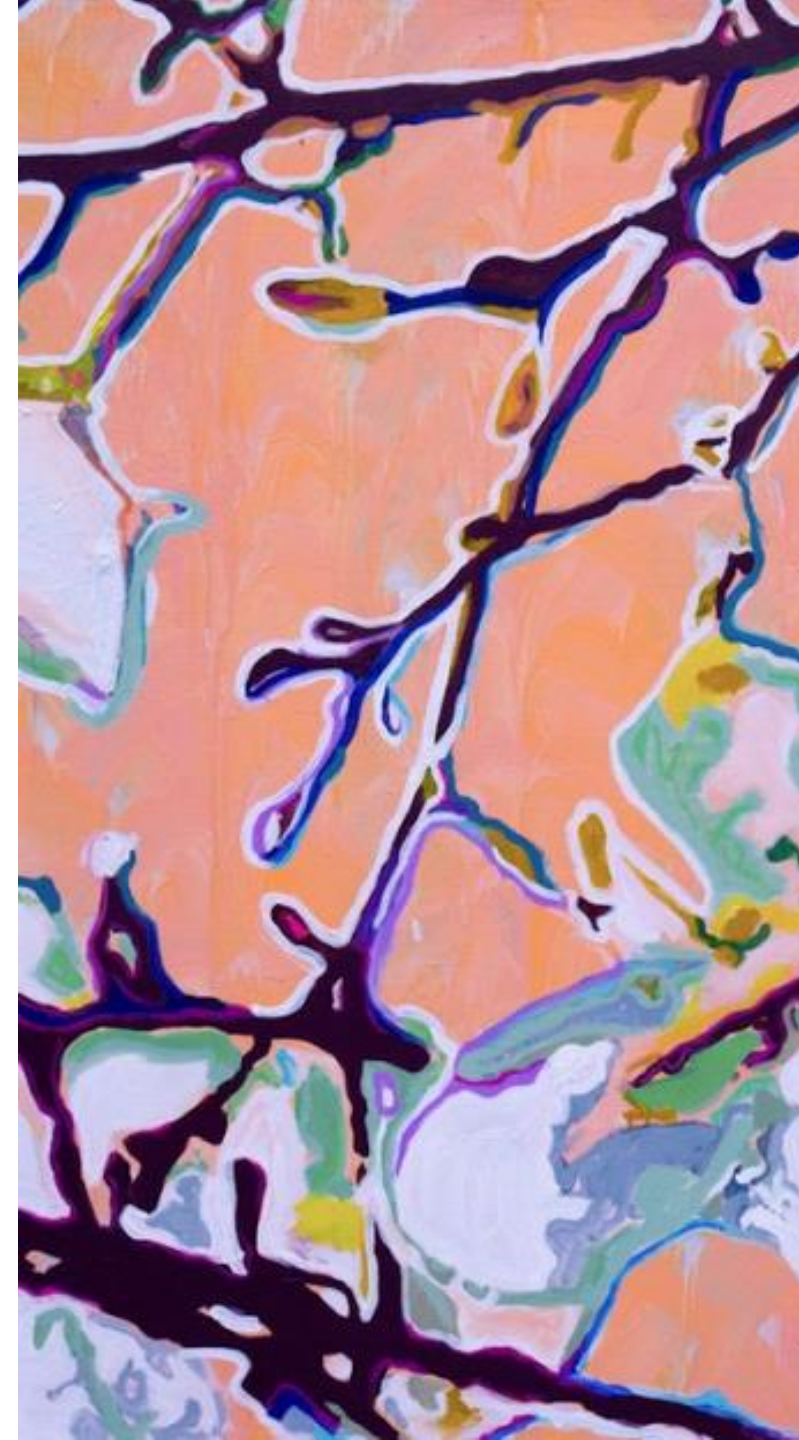


Målsening

Øke pasientens
funksjonsnivå

Øke yrkesdeltakelse der
det er relevant

Redusere bruk av
helsetjenester



Hvorfor konsentrert format?

- Folk vet hva de “burde gjøre” , men får det ikke til
- Redd for å gjøre noe som forverrer
- Tett innpå mens folk trener på å endre
- Behov for flerfaglig kompetanse for å få til den skreddersøm



Angstbehandling får Forskningsrådets innovasjonspris

Forskerne Gerd Kvale og Bjarne Hansen får innovasjonsprisen for behandlingsprogrammet The Bergen 4-Day Treatment.

PRESSEMELDING | PUBLISERT 01. DES 2022

DEL | LAST NED



Næringsminister Jan Christian Vestre, Gerd Kvale, Bjarne Hansen og Forskningsrådets adm.dir. Mari Sundli Tveit.

Hvem startet vi med?

Korsryggsmerter
(min. 4 mnd.
sykemelding)

Post covid-19
senplager

Diabetes type 2

Langvarige
depresjon og
angst

Kols

JMIR Research Protocols









Journal Information ▾ Browse Journal ▾

Published on 7.10.2021 in Vol 10, No 10 (2021): October

Preprints (earlier versions) of this paper are available at <https://preprints.jmir.org/preprint/32216>, first published July 20, 2021.



Evaluation of Novel Concentrated Interdisciplinary Group Rehabilitation for Patients With Chronic Illnesses: Protocol for a Nonrandomized Clinical Intervention Study

Gerd Kvale ^{1,2,3} ; Bente Frisk ^{1,4} ; Marte Jürgensen ^{1,3} ; Tore Børtveit ¹ ;
Øystein Theodor Ødegaard-Olsen ^{1,5} ; Ane Wilhelmsen-Langeland ^{1,3} ;
Bernt Bøgvold Aarli ^{1,6,7} ; Kristina Sandnes ¹ ; Sidsel Rykken ¹ ; Anne Haugstvedt ^{1,4} ;
Sigurd William Hystad ⁸ ; Eirik Søfteland ^{1,6,9} 

JMIR Research Protocols




Journal Information ▾ Browse Journal ▾

Published on 26.10.2022 in Vol 11, No 10 (2022): October

Preprints (earlier versions) of this paper are available at <https://preprints.jmir.org/preprint/40700>, first published July 02, 2022.



A Novel Concentrated, Interdisciplinary Group Rehabilitation Program for Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Protocol for a Nonrandomized Clinical Intervention Study

Bente Frisk ^{1,2} ; Kiri Lovise Njåten ^{1,2} ; Bernt Aarli ^{2,3,4} ; Sigurd William Hystad ⁵ ;
Sidsel Rykken ² ; Ane Kjosås ² ; Eirik Søfteland ^{2,4,6} ; Gerd Kvale ^{2,7,8} 

Felles for helseplagene

- Omfattende konsekvenser for fungering
- Betydelig ansvar legges på den enkelte for å “ta tak”- men det er vanskelig å vite om en gjør for mye/ for lite/ feil
- Trenger ofte innsats fra flere faggrupper



Kombinasjon av digital og fysisk oppmøte



+





Utredning og
forberedelse



4-5 dager
Konsentrert,
tverrfaglig
rehabilitering



Digital oppfølging
og vedlikehold



Forventningsavstemming

- Telefonsamtale etter henvisning
- Behandlingsforberedende nettmøte



Utredning og
forberedelse

Kjennetegn ved behandlingen ved HiH

- Konsentrert
- Gruppe
- Det tverrfaglige teamet
- Fokus på å **gjøre nye erfaringer** som er relevante for hverdagen
- «Det må ligge til rette for det»
- Prosjekt



- Eg blir til meg sjølv her

Målet for behandlingen

Leve et liv der helseplagene
bestemmer i minst mulig grad

fleksibilitet er et fint ord

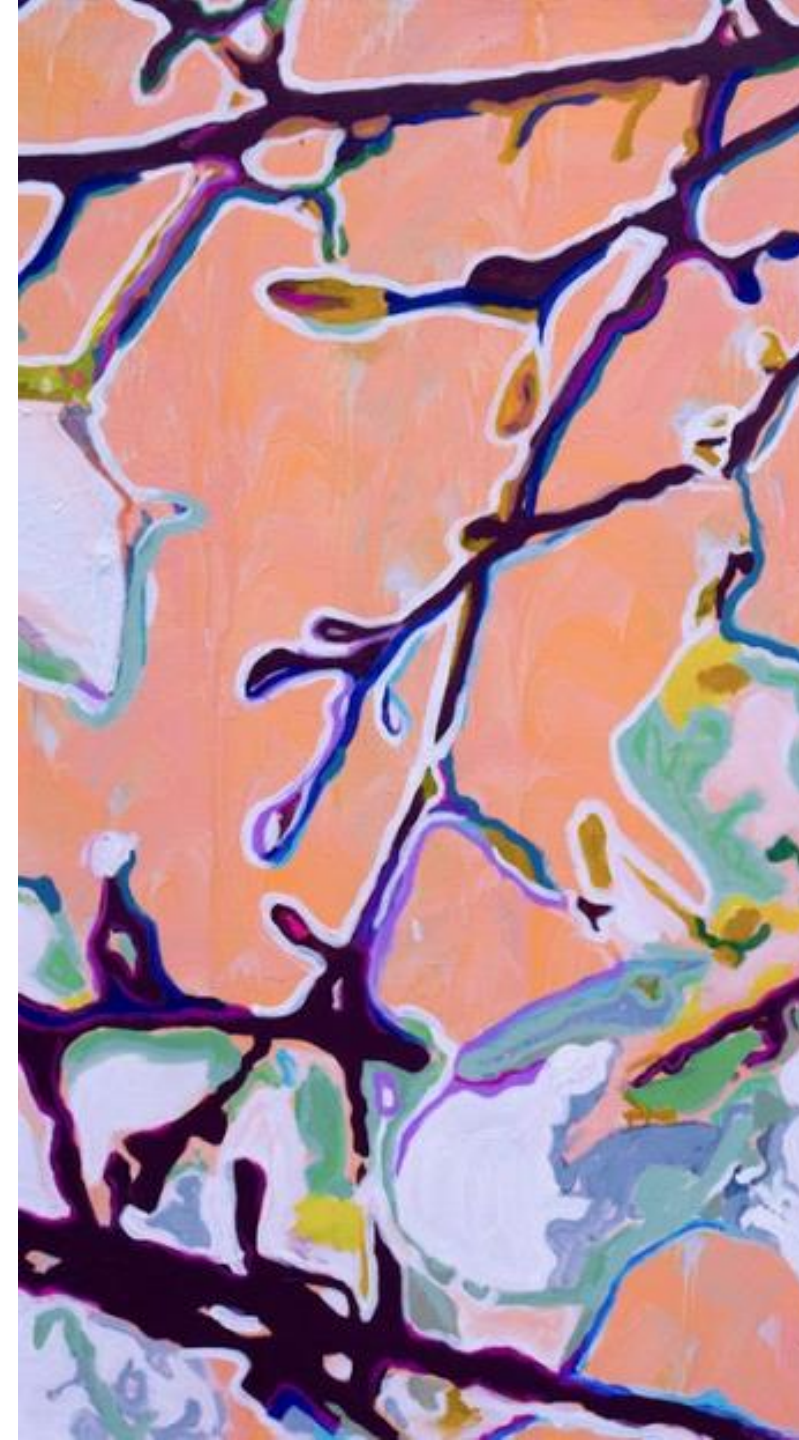


- Eg blir til meg sjølv her

Noen ord om endring:

«Gi meg sinnsro til å akseptere de ting
jeg ikke kan forandre,
mot til å forandre de ting jeg kan,
og forstand til å se forskjellen.»

Reinhold Niebuhr (1892-1971)





Snuoperasjonen

- Skifte fra symptomfokus til mikrovalg og endring
- Fokus på å **gjøre nye erfaringer** som er relevante for hverdagen
- Utforske mulighetsrom og tålegrenser
- Lange dager – tett på fagfolkene
- Legge til rette for skreddersøm
- Planlegge hverdagen etter oppholdet

Om å gjøre behandlingen
treffsikker og ta ansvar for
skreddersøm





Innhold

- Med fagfolkene fra kl. 8.30 – 16.00
- Egenjobbing fra 16.00 – 19.00
- Korte undervisningsbolker som tilpasses hver gruppe:
 - Endre symptomhåndtering - mikrovalg
 - Ernæring
 - Fysisk aktivitet
 - Søvn
 - Endring i immunsystemet og autonome nervesystemet
 - Bruk av medikamenter
- Fysisk aktivitet og trening
- Individuelle samtaler

Endring er å gjøre ting
annerledes – mikrovalg Og noen
ganger kommer ikke belønningen med en gang



Kven skreiv dette?
Og er det ordrett –
Det skal tattoveres

12.11

* Endring måles i da du gjer,
ikkje i nedgang i symptom.



Integrere endringene i hverdagen

- Daglig rapportering i Appen hver dag i 3 uker:
 - Bestemmer symptomene?
 - Bruker de prinsippene de har lært?
- Selvrapporing (spørreskjema) etter 7 dager, 3, 6 og 12 mnd.
- Fysiske undersøkelser etter 3 og 12 mnd.
- Telefonsamtale fra gruppeleder etter 10 dager
- Muligheter til å ta kontakt via App

Innspill fra førstelinjen

«Eg har sendt pasientar med ulike problem til HiH. Eg veit at det virker, for eg ser dei ikkje meir»

- Per Øystein Opdal, fastlege



Kjell klarte knapt
å gå opp trappa.



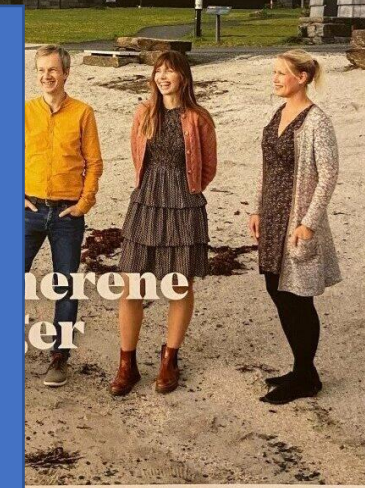
Andreas slit med å få
kontroll over sjukdommen.

Det er ikkje meir vi kan gjere,
var beskjeden Solvi fekk.



Dei var
på fir

Men pasienthistorier alene
er ikke god nok
dokumentasjon



Behandlingen som foregår i Øystese i Hardangerfjorden har vist lovende resultater for folk med long covid. (Foto: Shutterstock / NTB)

Kan long covid behandles på tre dager i Hardanger?

Ja, ifølge ny norsk studie.



Research article | [Open access](#) | [Published: 11 January 2024](#)

First trans-diagnostic experiences with a novel micro-choice based concentrated group rehabilitation for patients with low back pain, COVID, and type 2 diabetes: a pilot study

[Gerd Kvale](#), [Eirik Søfteland](#) , [Marte Jürgensen](#), [Anne Haugstvedt](#), [Sigurd William Hystad](#), [Øystein](#), [Bernt Bøgvald Aarli](#), [Sidsel Rykken](#) & [Bente Frisk](#)

BMC Medicine **22**, Article number: 12 (2024) | [Open Access](#)

Clinical Trial > [BMC Psychiatry](#). 2022 Sep 5;22(1):56

Concentrated transdiagnostic and cross-disciplinary group treatment for patients with depression and anxiety: a pilot study

[Gerd Kvale](#)^{1,2}, [Ane Wilhelmsen-Langeland](#)^{3,4}, [Marte Jürgensen](#)^{3,4}, [Sigurd William Hystad](#)^{3,4}, [Lars-Göran Öst](#)⁶, [Eirik Søfteland](#)^{4,7,8}, [Tore Børtveit](#)^{3,4,9}

[Explore content](#) ▾ [About the journal](#) ▾ [Publish with us](#) ▾

[nature](#) > [scientific reports](#) > [articles](#) > [article](#)

Article | [Open Access](#) | [Published: 09 June 2023](#)

- En rekke arbeid innsendt og akseptert (under revisjon) – gode tidsskrift (nivå 2)
- 3 PhD-er i gang
- Presentasjoner på internasjonale kongresser 2024

Micro-choice based rehabilitation results from a quasi-

REPORTS. 

Exercise capacity and cognitive function in non-acute long COVID

[Kiri Lovise Njøten](#), [Birgitte Espehaug](#), [Liv Heide Magnussen](#), [Marte Jürgensen](#), [Gerd Kvale](#), [Eirik Søfteland](#) ... [See all authors](#) ▾

First published: 20 November 2023 | <https://doi.org/10.14814/phy2.15850>

Det virker og det varer

- >90 % tar imot tilbudet, og så godt som 100 % gjennomfører
- >90 % er svært fornøyd/ fornøyd også med omfang
- >90 % får økt funksjonsnivå i hverdagen – og det varer – og til dels bedres i løpet av oppfølgingen
- Fysiologiske målinger viser signifikant bedring 3 mnd og ett år etter
- Kroniske ryggpasienter kommer tilbake i jobb
- Selvrapportert bruk av helsetjenester (fastlege og spesialisthelsetjeneste) går signifikant ned
- Bruk av smertestillende og av medisiner mot søvnforstyrrelser, angst og depresjon går ned.

> JMIR Res Protoc. 2021 Sep 8. doi: 10.2196/32216. Online ahead of print.

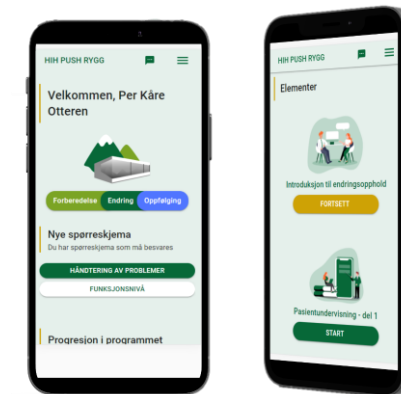
Evaluation of a novel concentrated interdisciplinary group rehabilitation for patients with chronic illnesses: Protocol for a non-randomized clinical intervention study

Gerd Kvale ^{1 2}, Bente Frisk ^{1 3}, Marte Jürgensen ^{4 1}, Tore Børtveit ¹, Øystein Theodor Ødegaard-Olsen ^{1 5}, Ane Wilhelmsen-Langeland ^{1 4}, Bernt Bøgvold Aarli ^{1 6 7}, Kristina Sandnes ¹, Sidsel Rykken ¹, Anne Haugstvedt ^{1 3}, Sigurd William Hystad ⁸, Eirik Søfteland ^{1 9 7}

Affiliations + expand

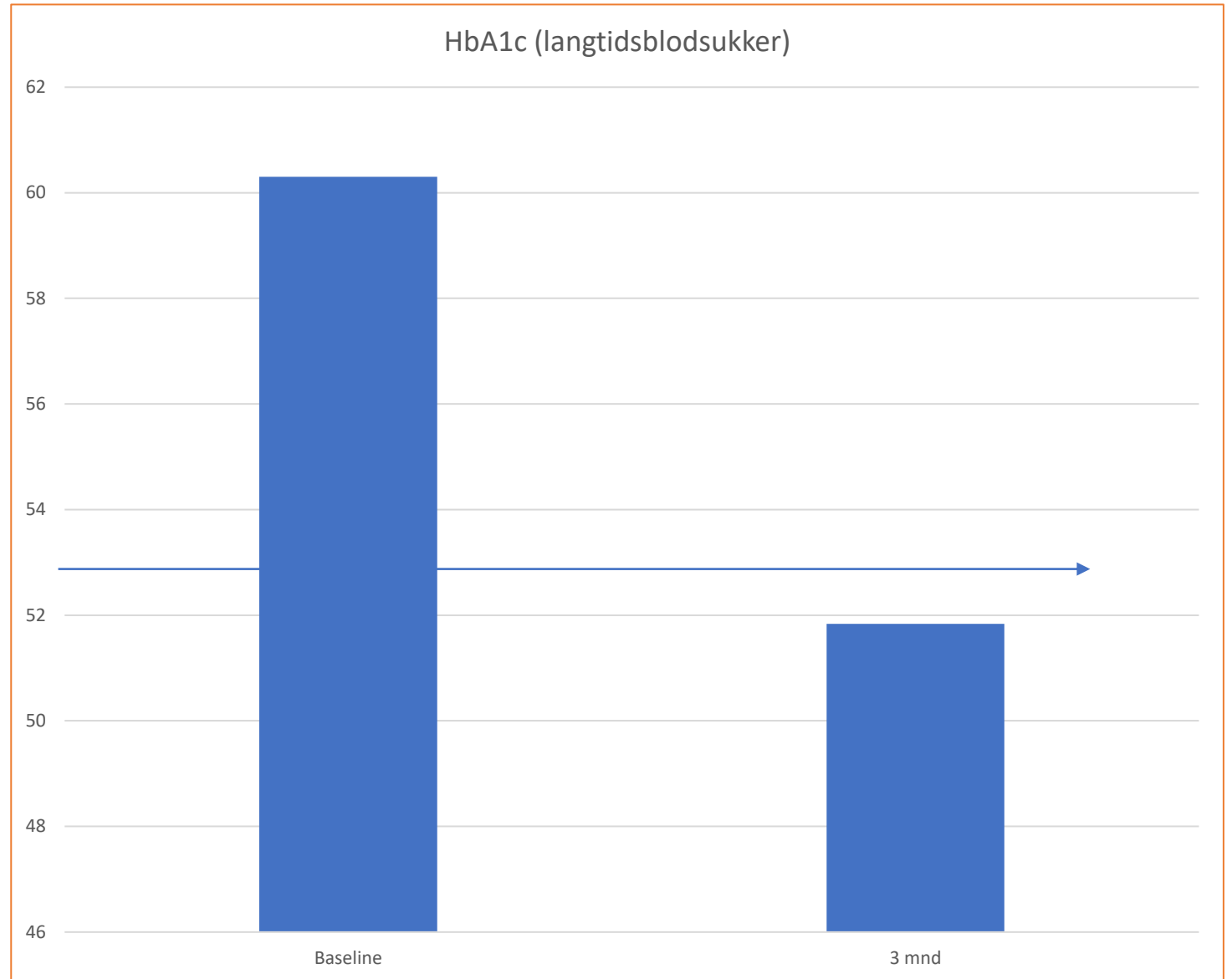
PMID: 34505838 DOI: 10.2196/32216

[Free article](#)



Optimalisering av blodsukker

53 mmol/mol = Nasjonalt behandlingsmål ved diabetes



Formatet og kompetansen blir etterspurt nasjonalt og internasjonalt

- Rehabiliteringsenheter og sykehus i Norge ønsker opplæring
- Internasjonal oppmerksomhet og interesse



Kostnad per forløp: $1/3$ av de
typiske tilbudene

Her har de forsket frem nye metoder. Om tre måneder kan det være slutt.

Fagfolk i Paris og Helsinki er interessert i resultatene. Men for Helse i Hardanger er fremtiden uviss.



Tidligere sykehusdirektør: – Pasientene er den største taperen

Helse i Hardanger jobber for å gjøre kronisk syke friskere på en liten uke. Nå er tilbudet vraket av Helse vest.



Hva er nøkkelen?

- Forventningsavstemming i forkant
- Legge til rette for endring – tett innpå når pasientene gjør nye erfaringer
- Gi pasienten tilgang på tverrfaglighet på en helt ny måte
- Mobilisere pasientenes egne ressurser for å oppnå bedre helse
- Bygge fagmiljø som fra ulike ståsteder har spisskompetanse på endring



Ja, det er mulig (og rimelig) å ha
ambisjoner om at tiltakene
våre skal virke og vare

Professor Gerd Kvale, Universitetet i Bergen; Helse i Hardanger; Haukeland Universitetssykehus

Takk for oppmerksomheten

