




Introduktion till primärvårdsarbete

Mattias Myrälff
leg. psykolog



Välkomna!

A photograph of a brick wall with a large, irregular circular hole. The hole is filled with a bright white light, creating a strong contrast with the dark bricks. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the lower-left portion of the image, containing the text "Vad hoppas ni få ut av dagen?".

Vad hoppas ni få ut av dagen?



Mål med utbildningen

- ❖ Primärvårdens uppdrag och utmaning
- ❖ Kort teoretisk bakgrund
- ❖ Patientarbete
- ❖ Mottagningsarbete



Primärvårdens utmaning

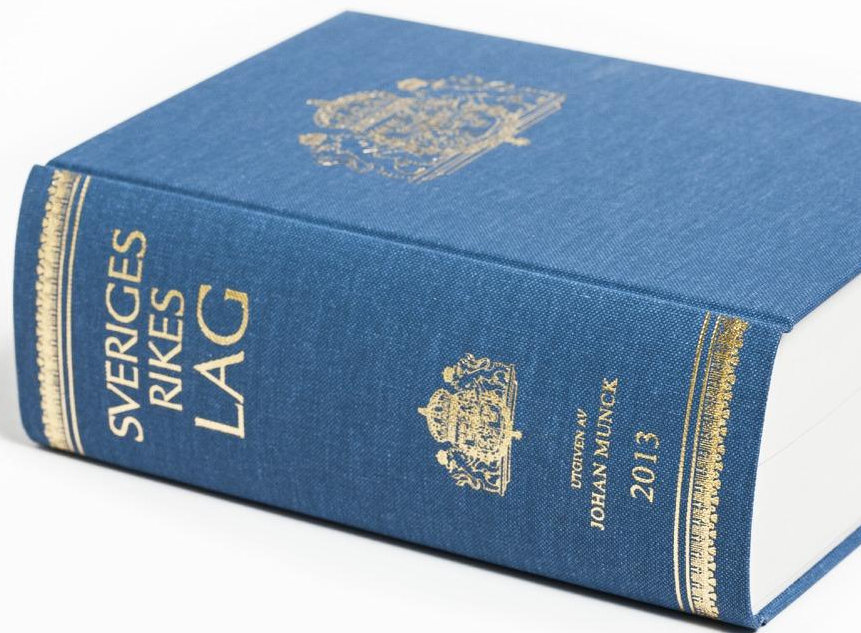
Hur fungerar arbetet med psykisk ohälsa idag?

- God arbetsmiljö?
- Hållbar ekonomi?
- Hög tillgänglighet?
- God kvalité?



Hälso- och sjukvårdslagen (1982:763)

5 § Primärvården ska som en del av den öppna vården utan avgränsning vad gäller sjukdomar, ålder eller patientgrupper svara för behovet av sådan grundläggande medicinsk behandling, omvårdnad, förebyggande arbete och rehabilitering som inte kräver sjukhusens medicinska och tekniska resurser eller annan särskild kompetens.





Primärvården mål

1. Erbjuda populationsbaserad vård
2. **Erbjuda individbaserad vård**
3. Hantera “kroniska” patienter
4. Hjälpas åt med “våra” patienter

Depression och ångest bör behandlas med KBT

Vård vid depression och ångestsyndrom

Stöd för styrning och ledning



Behovet är stort!



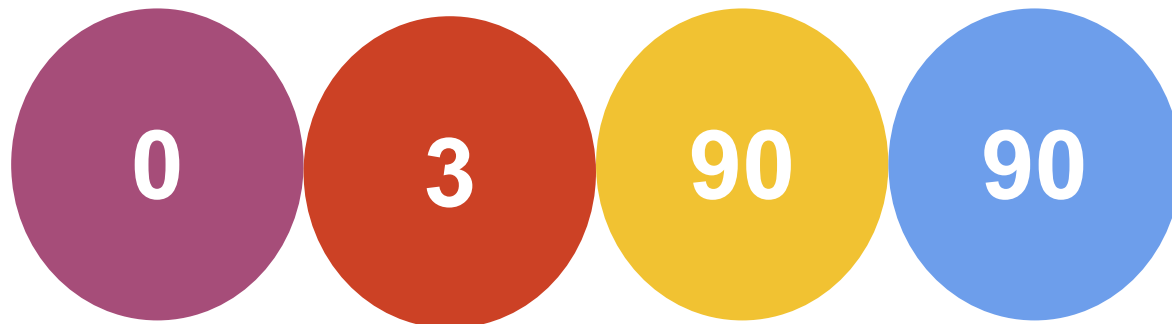
En fjärdedel av alla som söker vård i primärvården lider av psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är en av de vanligaste orsakerna till att söka vård

Psykisk ohälsa är idag den vanligaste bakomliggande orsaken till sjukskrivning och frånvaro från arbetsmarknaden

Många med kroppsliga symtom har och får psykiska besvär och tvärtom!

Förstärkt vårdgaranti



- ❑ Få kontakt med primärvården inom **0 dagar**
- ❑ Få en medicinsk bedömning inom **3 dagar**
- ❑ Få ett första besök i den specialiserade vården inom **90 dagar**
- ❑ Efter beslut få en operation/åtgärd inom den specialiserade vården inom **90 dagar**

Hur många patienter innebär det i praktiken per vecka?

Årsta VC 0,8 per 1000 listade

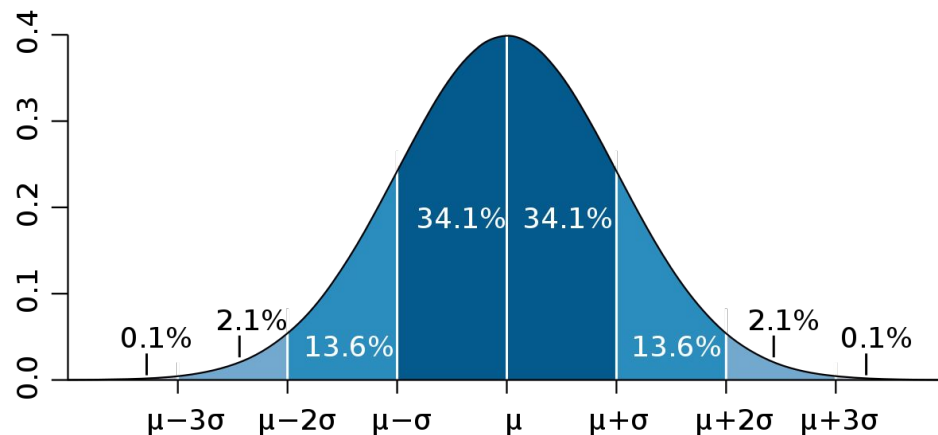
Vallby VC 1 per 1000 listade

Brynäs VC 1,4 per 1000 listade

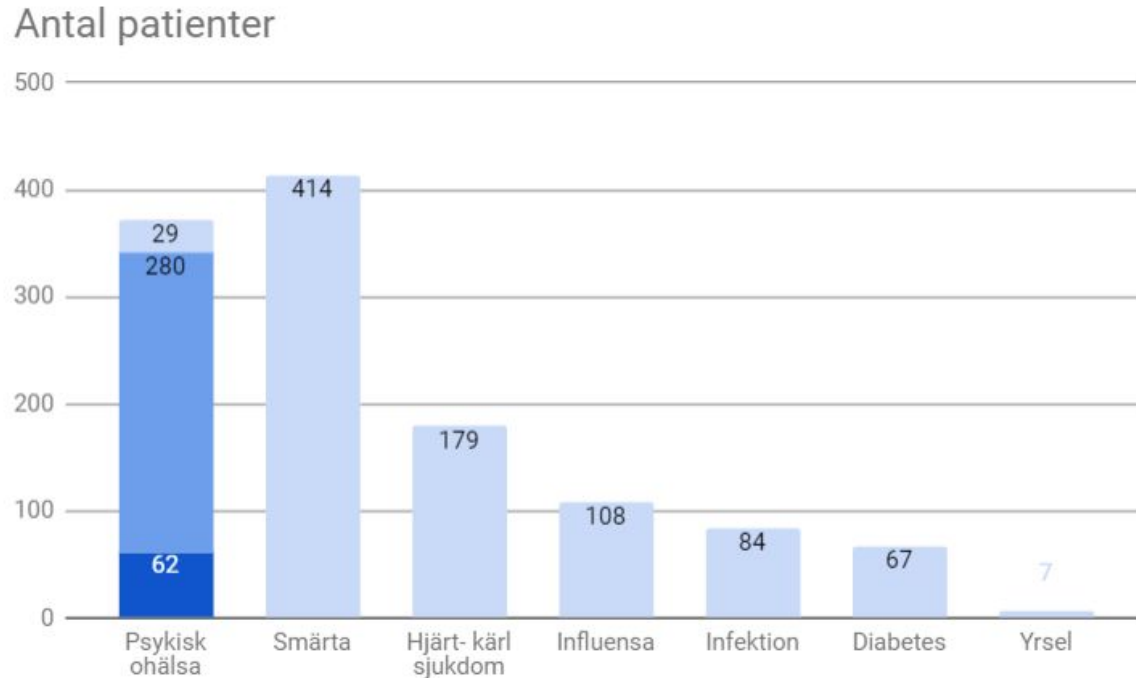
Enköping VC 1,7 per 1000 listade

Sävja VC 2,1 per 1000 listade

Slussen VC 3 per 1000 listade

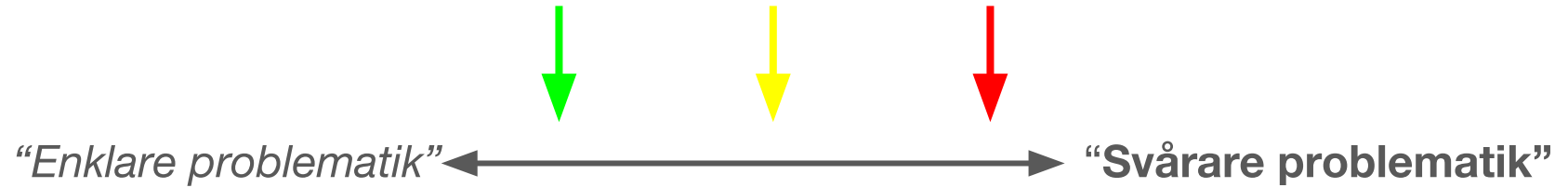


Anledningar till vårdbesök i primärvården i Västernorrland under två veckor



(Kallioinen m.f., 2010)

Vilka patienter hjälper vi?





Provinsialläkare



Populationsbaserad
VS.
Individbaserad vård

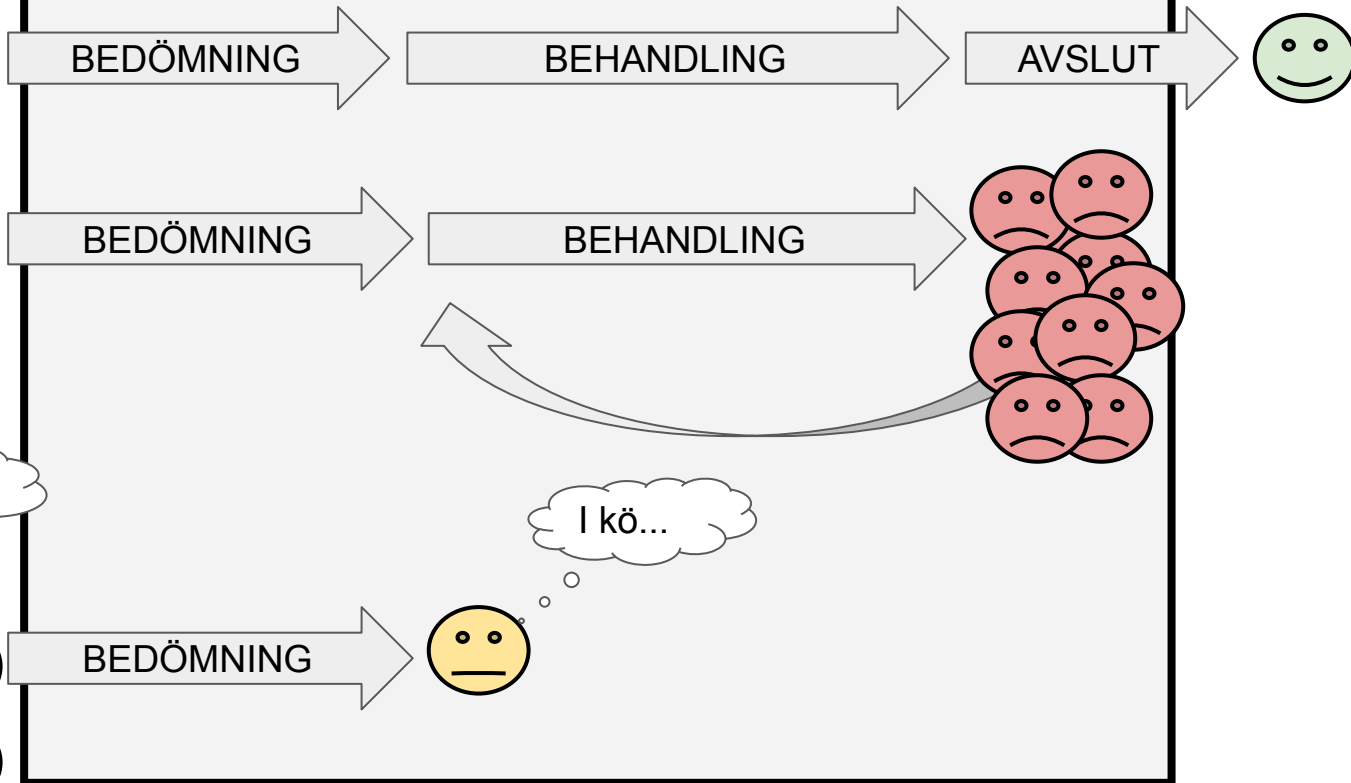


Benbrott eller diabetes?



En praktiskt jämförelse

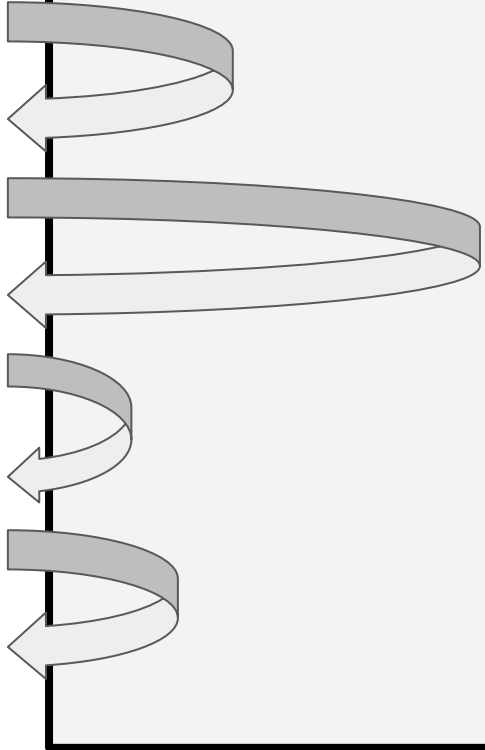
PSYKIATRI



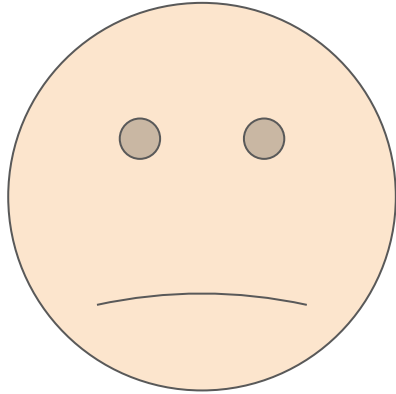


En praktiskt jämförelse

PRIMÄR-
VÅRD







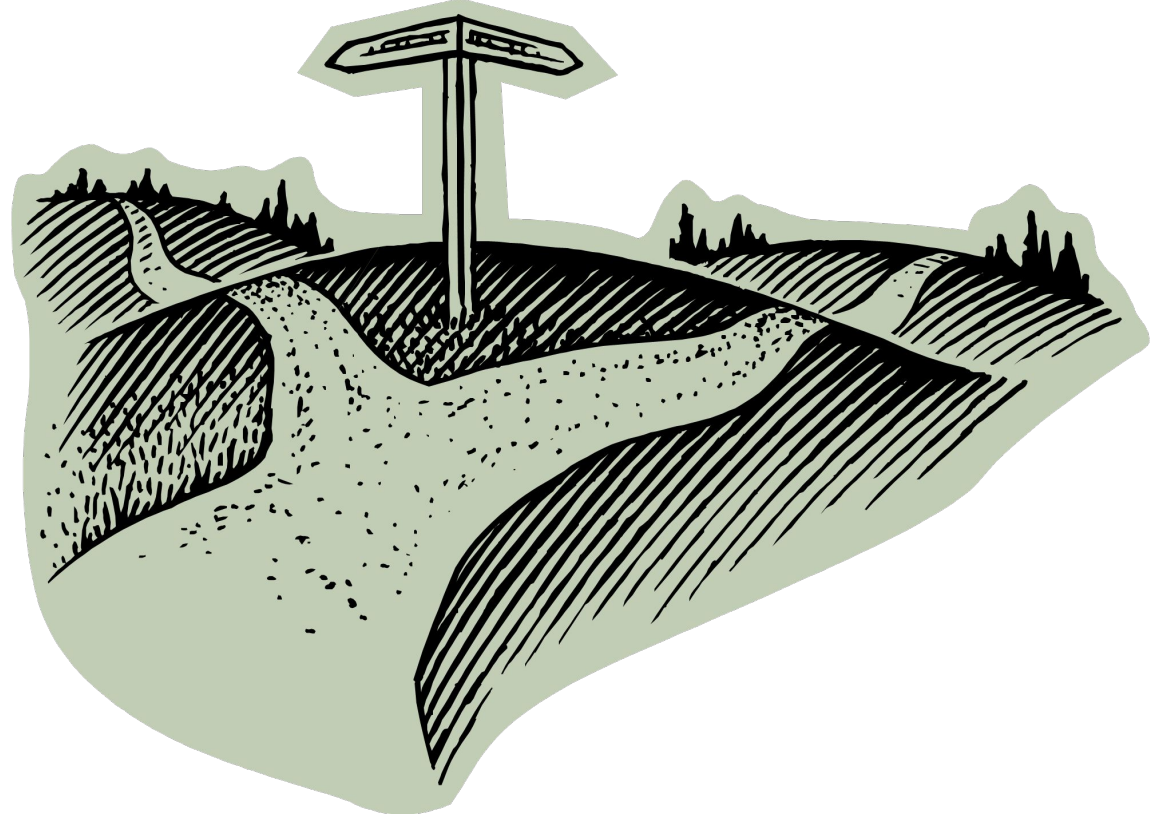
Patient till för behandling

Behandling till för patient

BEHANDLINGS-
MANUAL

Två uppgifter!

- Patienten i rummet
- Patienterna utanför



Vi behöver olika hattar...



Rådgivningshatten



Terapeuthatten



Läraryhatten

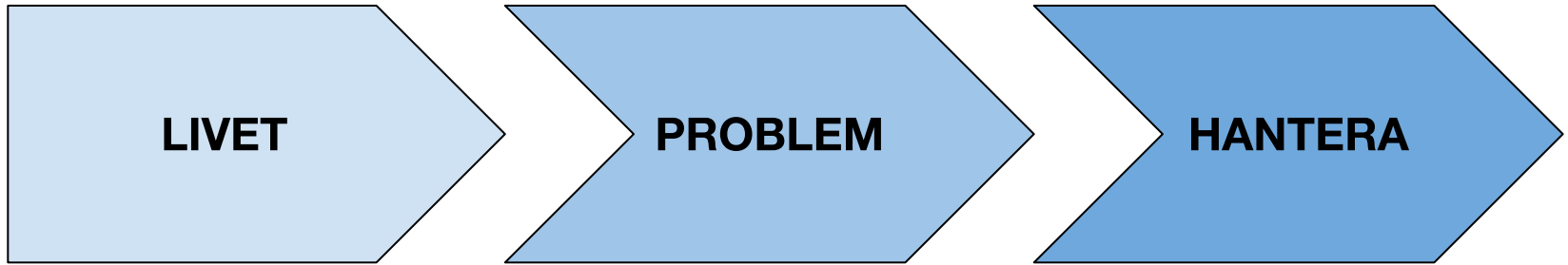
A photograph of a library aisle. The shelves are filled with books, and several light bulbs hang from the ceiling, creating a warm, dimly lit atmosphere. The text "Teoretisk bakgrund" is overlaid in the center.

Teoretisk bakgrund



**Hur kan vi förstå
psykisk ohälsa?**





Livet ger oss **problem** som vi behöver lära oss **hantera...**



**Inlärda beteenden
kan skapa
problem...**

Funktionell kontextualism

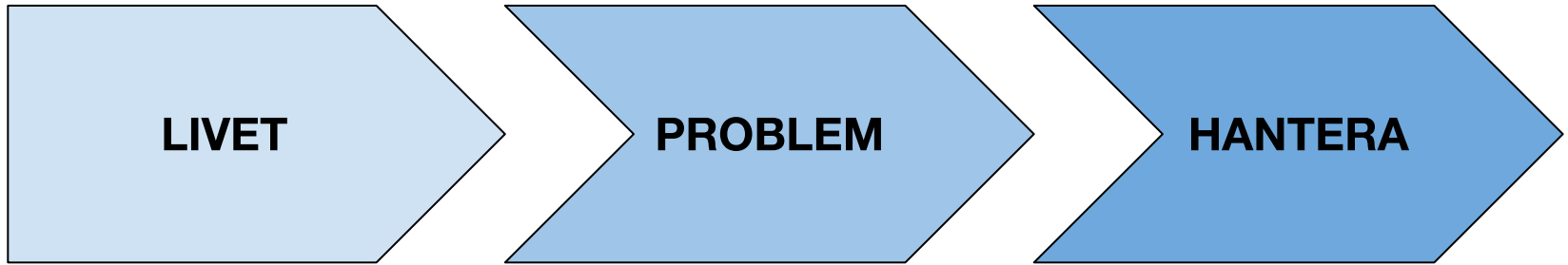
“Beteenden är varken bra eller dåliga utan endast mer eller mindre hjälpsamma utifrån den situation som en person befinner sig i...”

- *Steven Hayes, fritt översatt*



A man wearing a black Samsung VR headset is shown from the chest up. He is wearing a black long-sleeved shirt with a white pattern of letters and symbols. He is pointing his right index finger directly at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Undvika enkla råd!



Livet ger oss **problem** som vi behöver lära oss **hantera...**



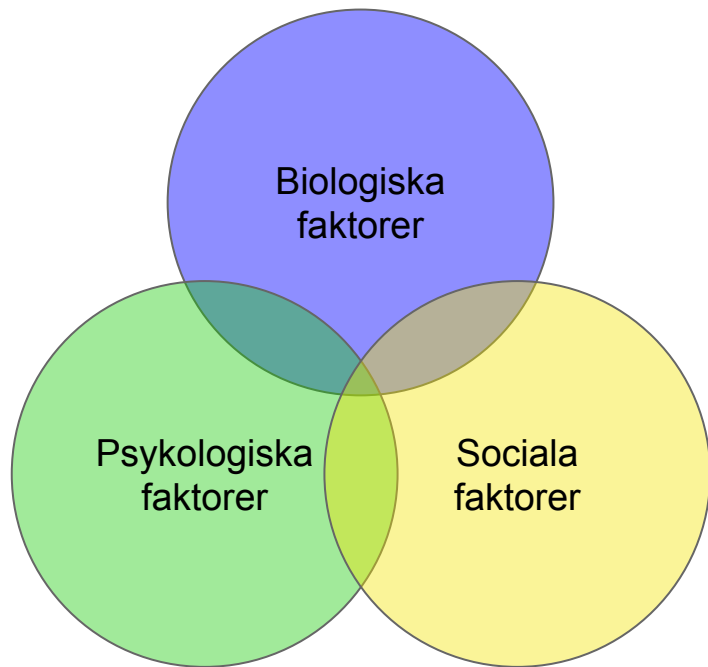
**Vårt mänskliga
språk kan skapa
problem...**



Språket hjälper oss lösa problem i
vår yttre värld

Men kan skapa
problem i vår inre
värld...

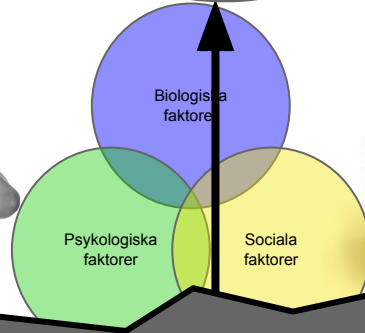




Bio-psyko-social modell

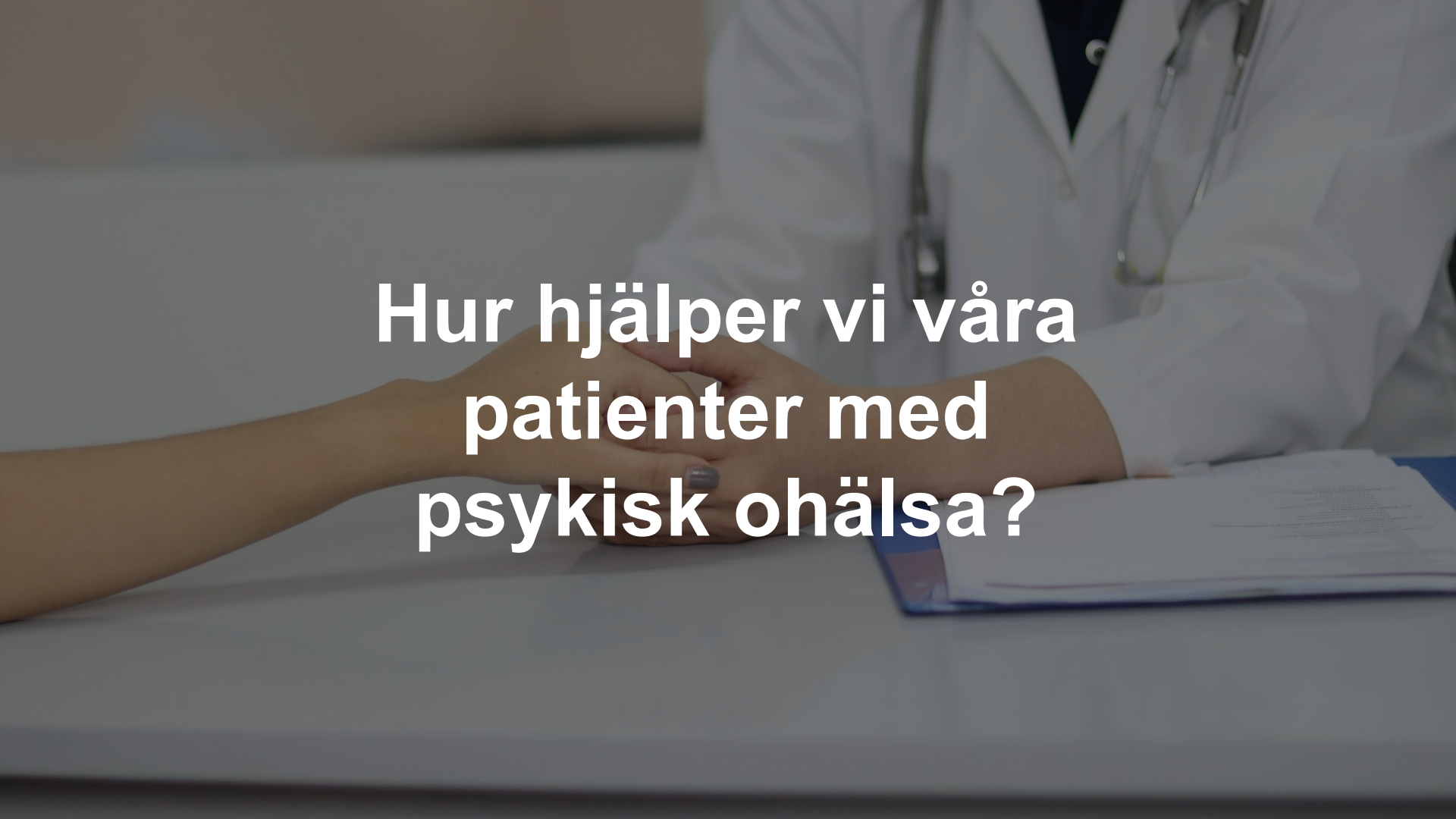
**Biologiska och
sociala faktorer
kan skapa
problem...**

Drömmar,
Värderingar, Mål

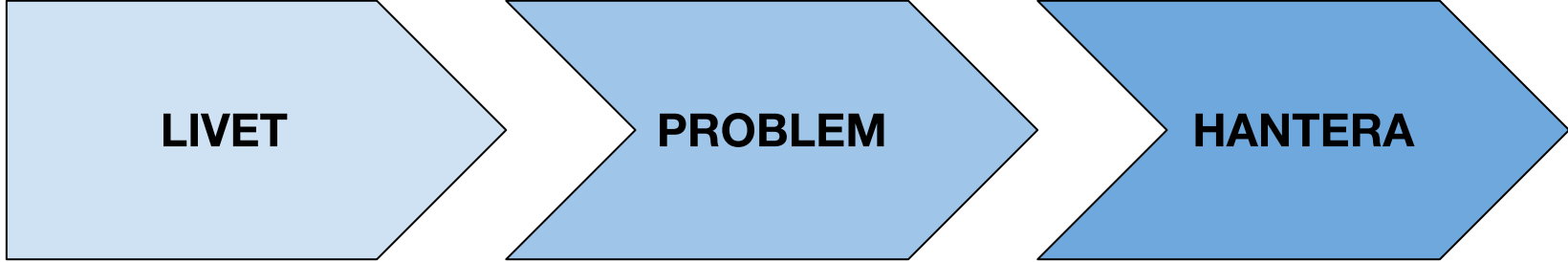


Underskottsbetenden

Överskottsbetenden

A photograph showing a doctor in a white lab coat with a stethoscope around their neck, holding the hand of a patient. They are sitting at a desk with a clipboard and papers. The image is dimmed, and white text is overlaid in the center.

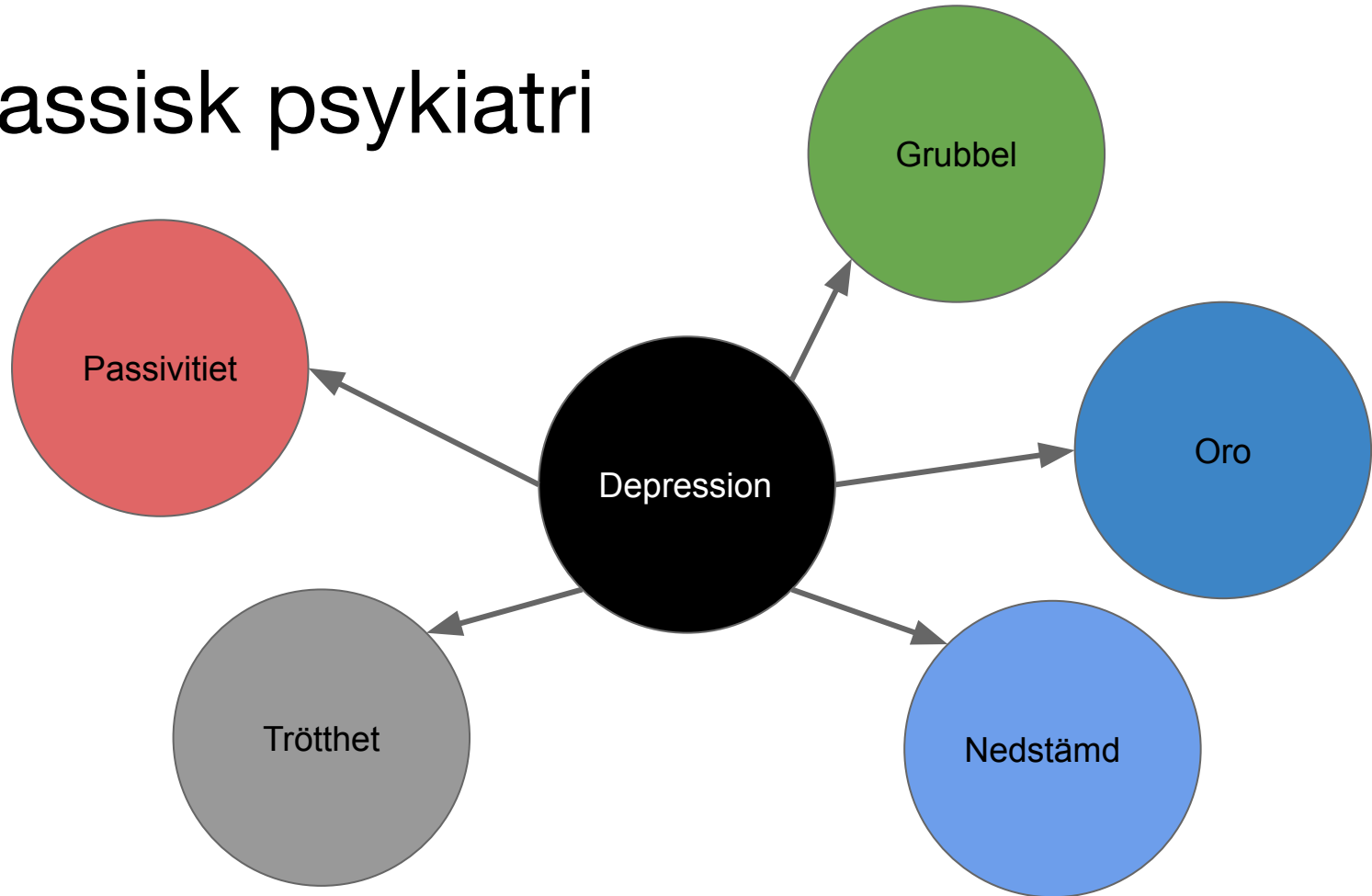
**Hur hjälper vi våra
patienter med
psykisk ohälsa?**



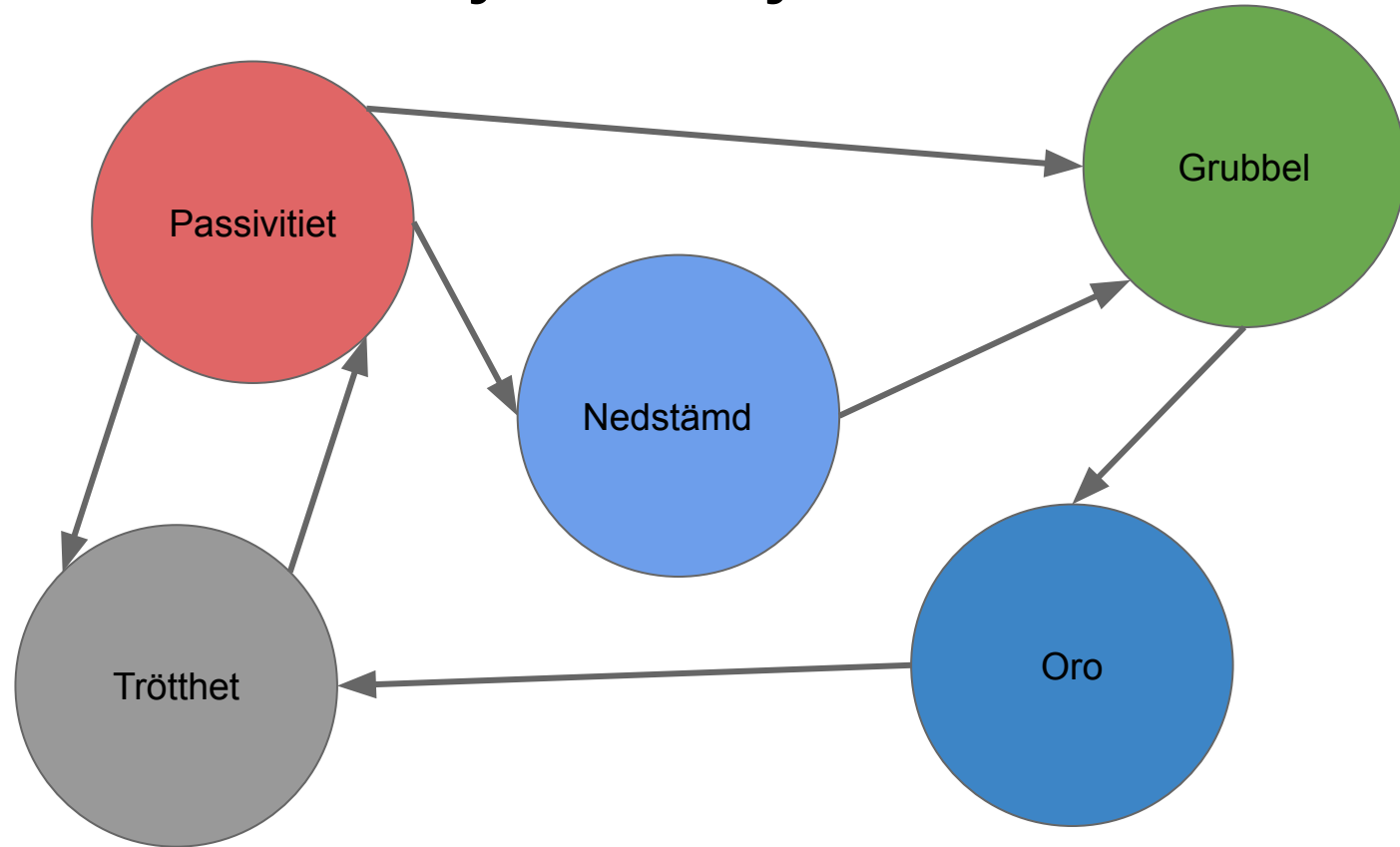


Vad är problemet?

Klassisk psykiatri

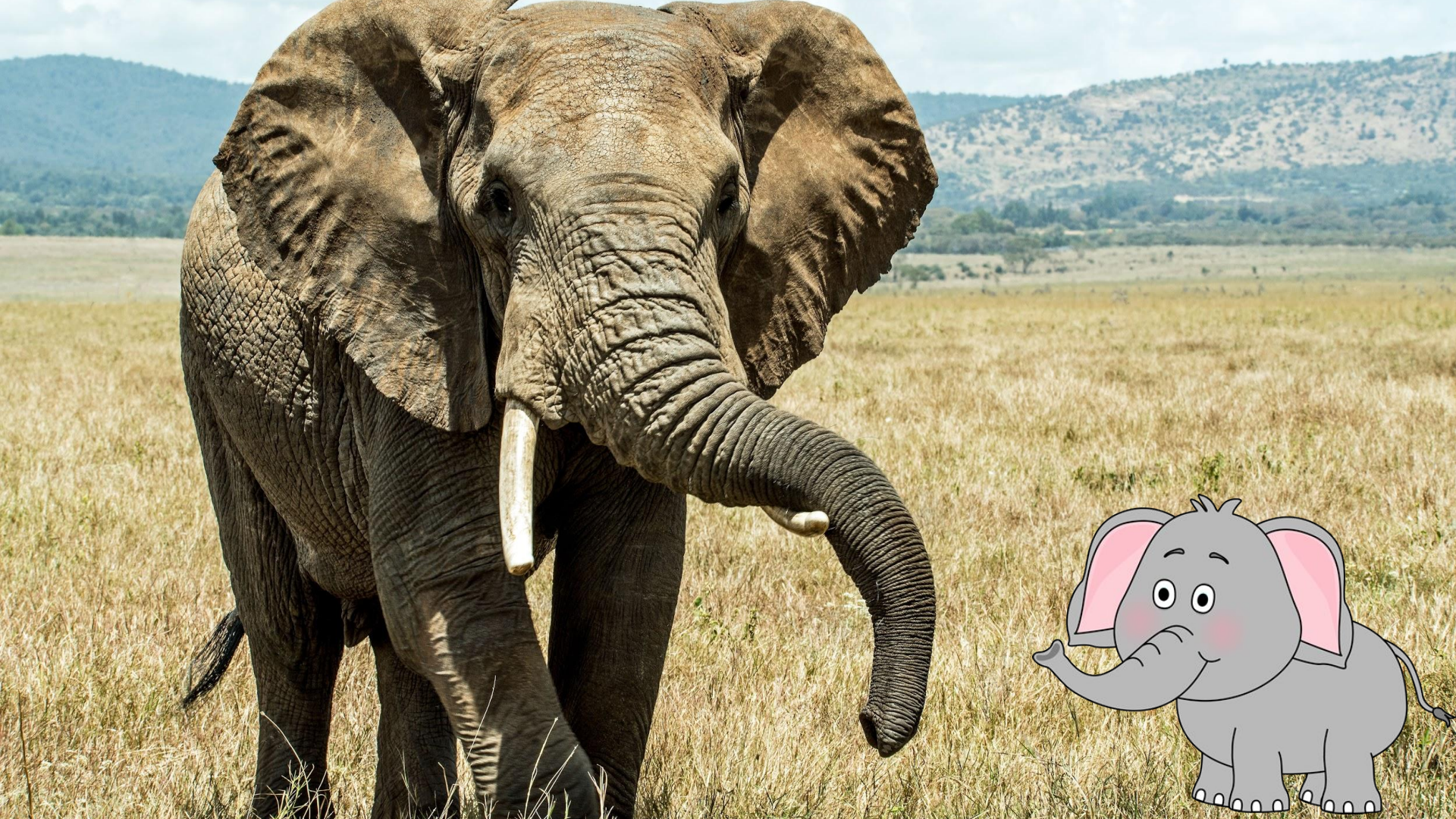


Nätverksanalys av symtom

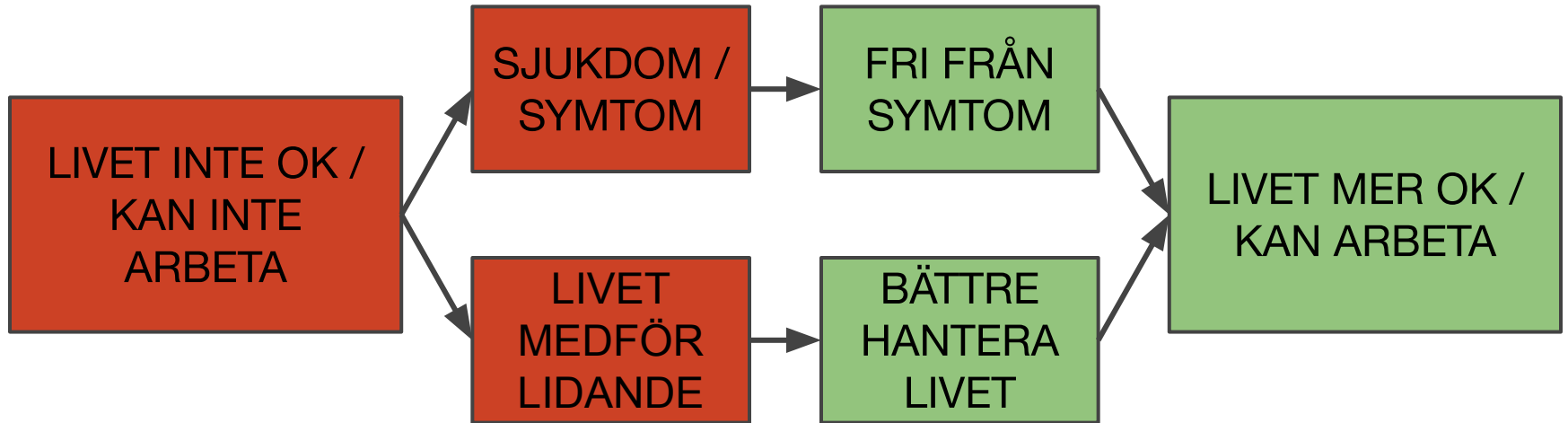




**Hur kan vi förstå
problemet?**



Olika vägar till samma mål





**Vad har patienten
hittills prövat?**

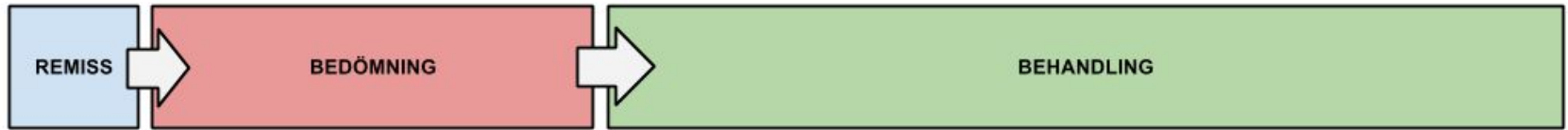
A photograph of two men sitting at a table in a cafe. The man on the left is seen from the back, wearing a light-colored short-sleeved shirt. The man on the right is a Black man with short hair, wearing a dark t-shirt, looking towards the other man. The background shows large windows with a view of trees. The text 'Nybesök' is overlaid in the center in white.

Nybesök

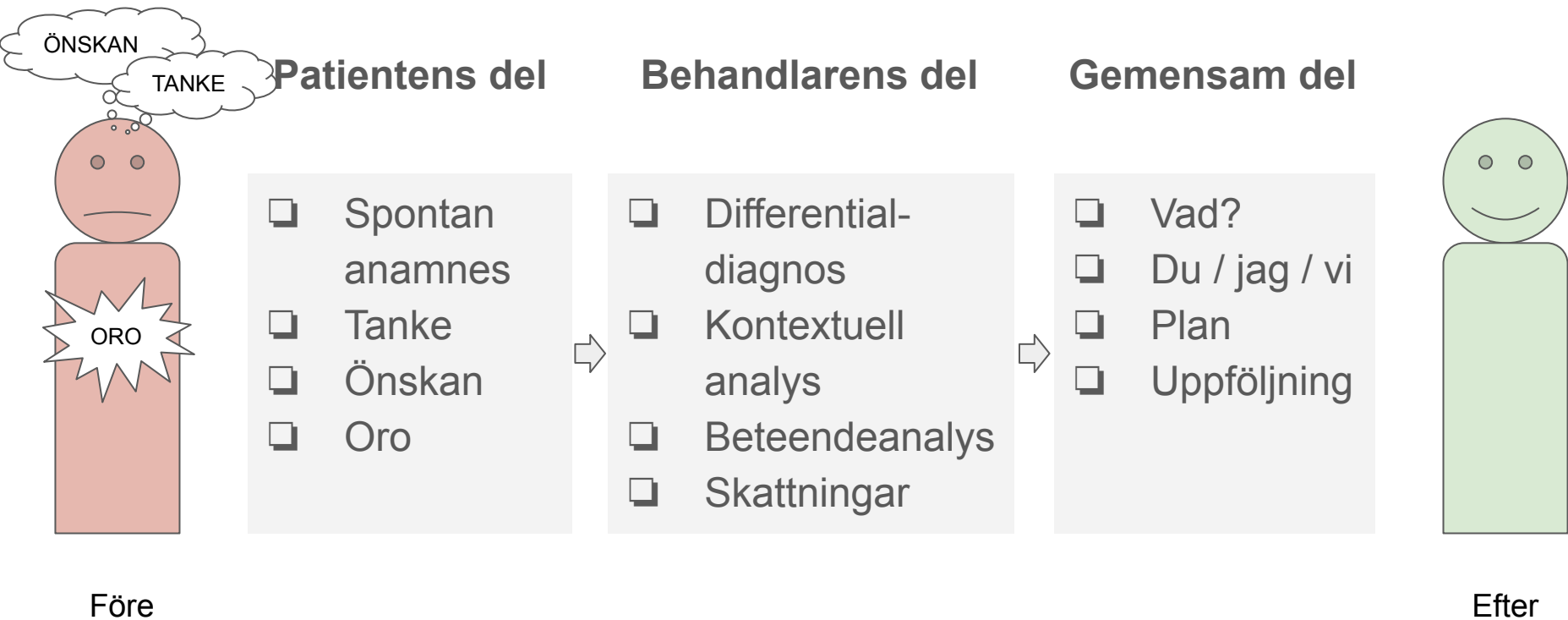


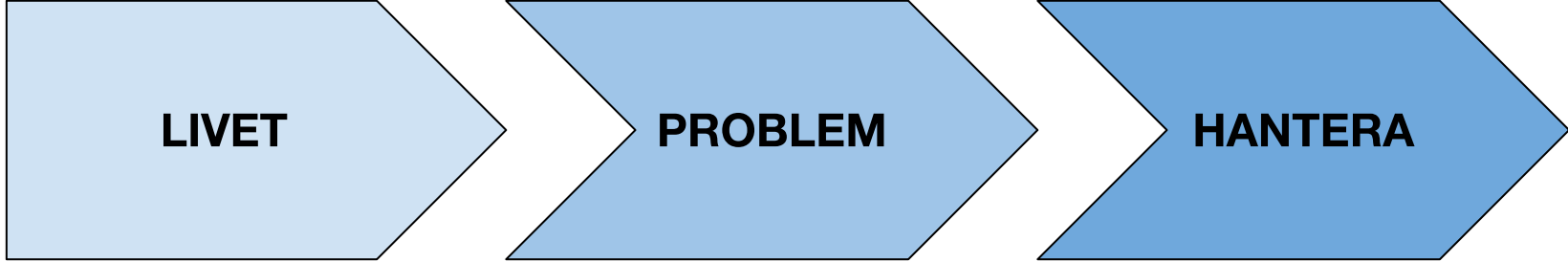
**“Målet är att
hjälpa patienten
berätta en
hjälpssam
berättelse”**

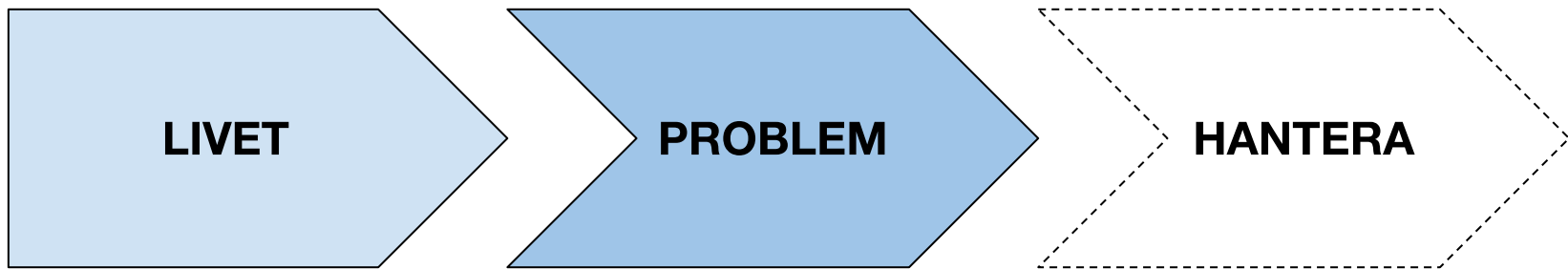
Bedömning, behandling eller både och?



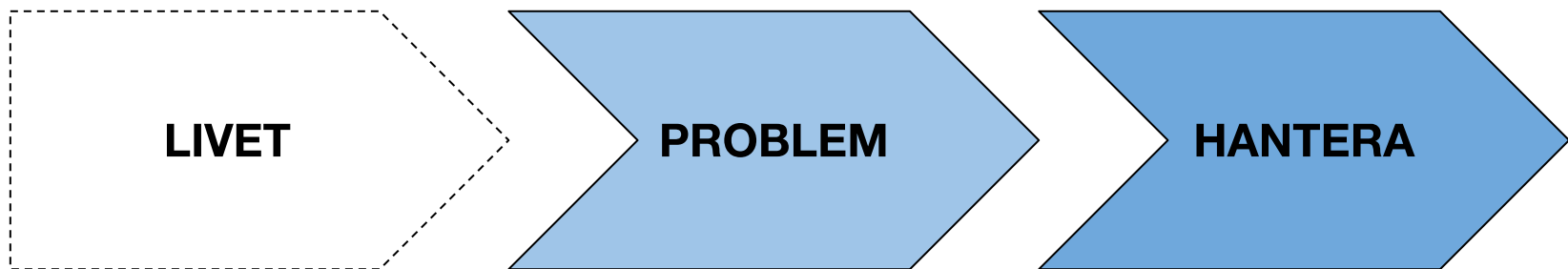
Patientcentrerad konsultation



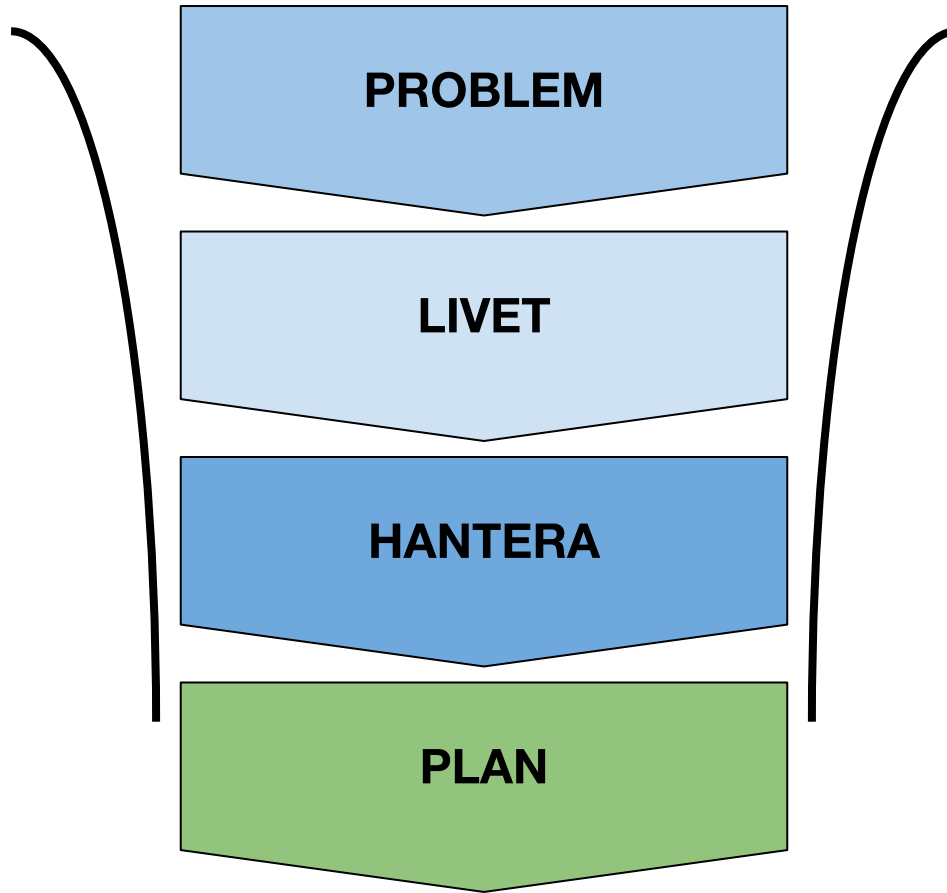




“oredigerad problemhistoria om patientens liv och lidande”

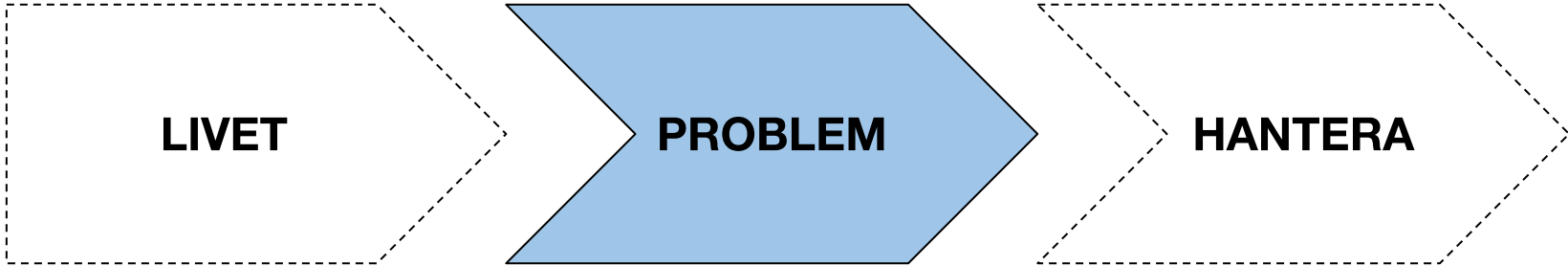


“hjälpsam berättelse om hur patienten hanterar livet”



1. Problemanalys





Rama in problemet

- *Vad skulle du vilja ha hjälp med här idag?*

Målet är att få “en rubrik” på problemet, inte lyssna på patientens problemhistoria!





**Vilka
förväntningar har
patienten?**



Kalymnos modellen

Föreställningar

- Sjukdomsuppfattning / orsaksförklaring?
- Vad önskar / hoppas / tror patienten?

Farhågor

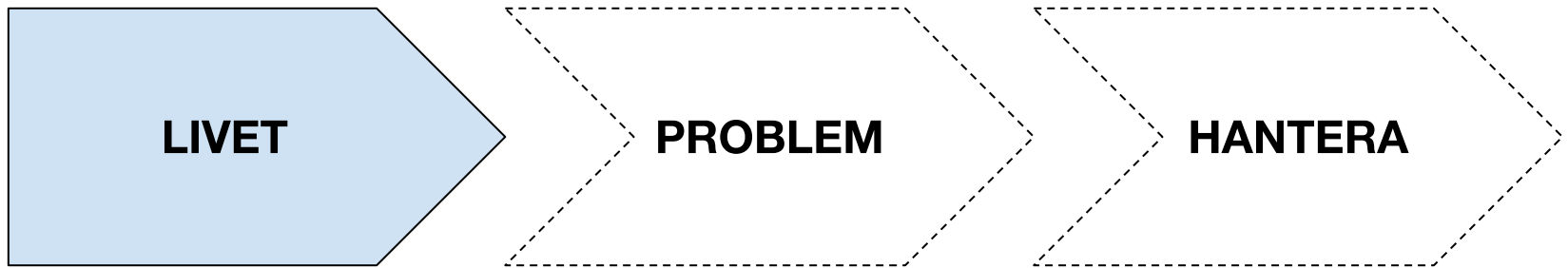
- Vad är patienten rädd för?

Förväntningar

- Vad hoppas patienten konsultationen idag skall leda till?
- Behandling och prognos?
- Vårdgivarens hjälp?
- Patientens egen insats?

2. Kontextuell analys

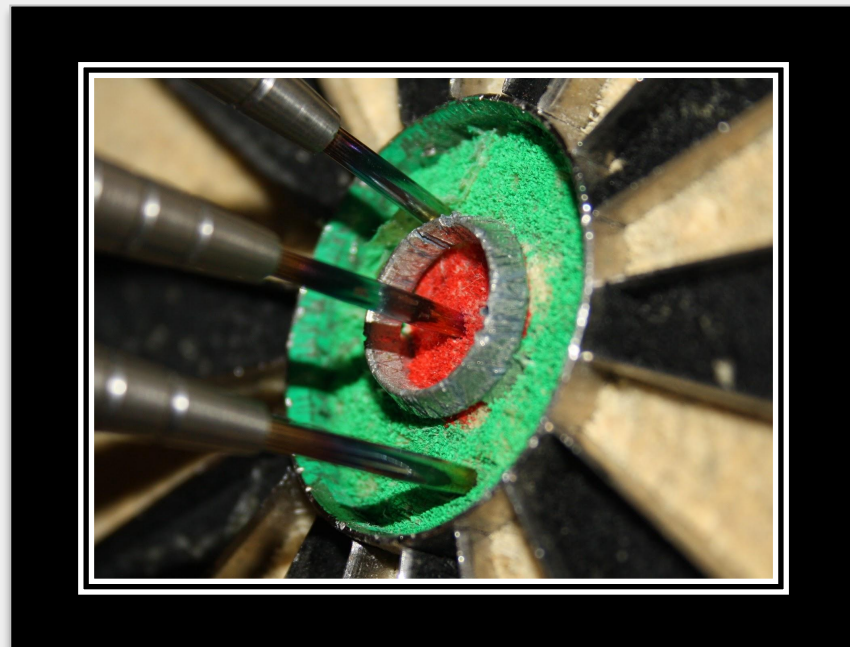




Problem, kontext och hanteringsstrategier påverkar varandra!

Målet för en kontextuell intervju

- ❑ Skapa en god kontakt med patienten
- ❑ Att förstå kopplingen mellan livet/kontexten och problemen/symtomen och patientens hanteringsstrategier
- ❑ Att hitta en möjlig väg framåt!





**Love Work
Play Health**

Skattningsskolor?



Rent och smutsigt lidande

“Rent lidande” är som smärtan vid ett migränanfall.

“Smutsigt lidande” är alla negativa tankar, känslor och beteenden som blir associerade med migränanfallet.



3. Funktionell analys



```
graph LR; A[LIVET] --> B[PROBLEM]; B --> C[HANTERA];
```

LIVET

PROBLEM

HANTERA



*“Vad är det som
gör att just det här
är ett problem för
just den här
personen?”*

Några undersökande frågor

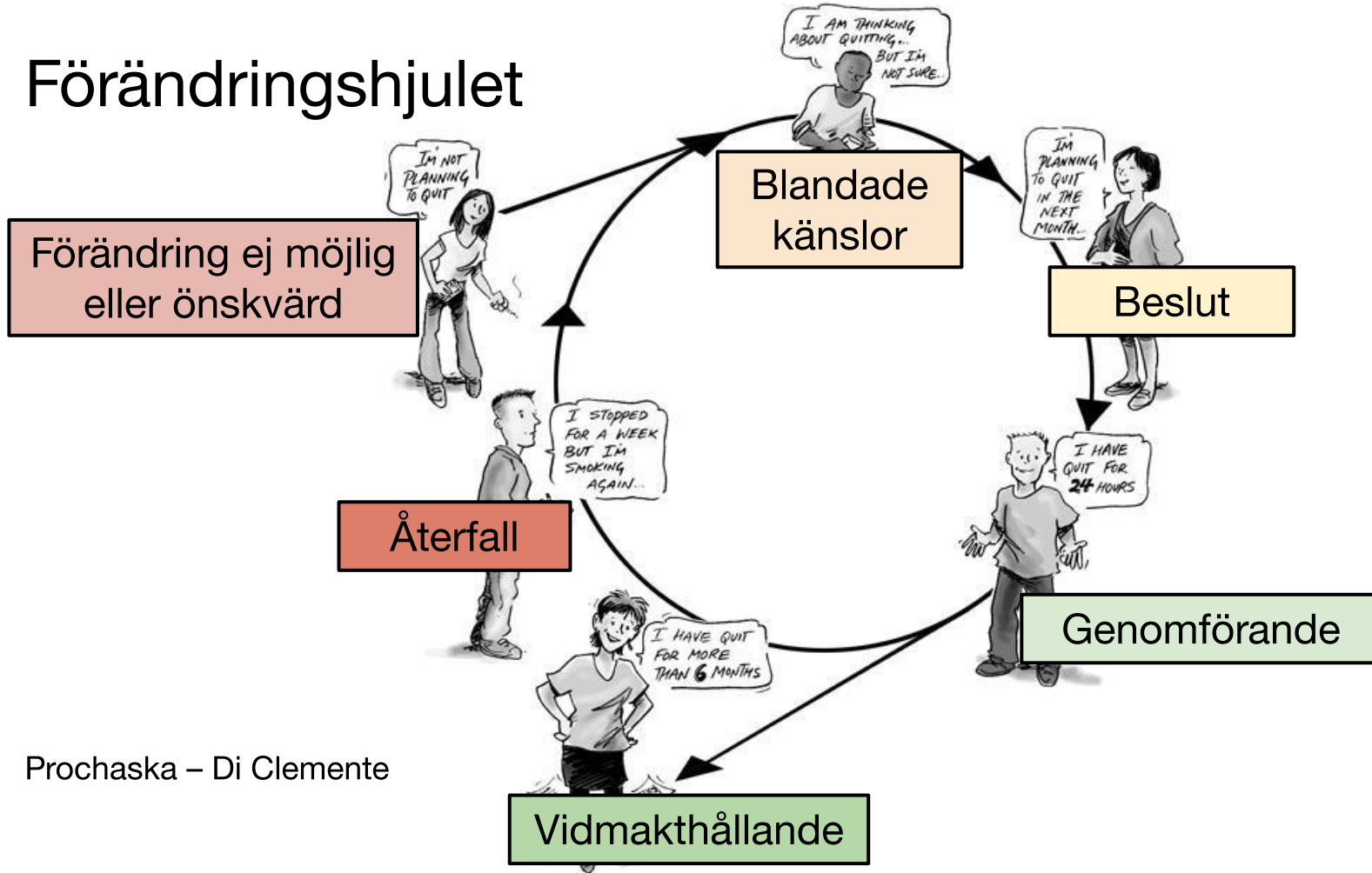
- *Vad har du prövat för att hantera problemet?*
 - *Vad har du gjort mer av?*
 - *Vad har du gjort mindre av?*
- *Hur har det fungerat?*
 - *På kort sikt?*
 - *På lite längre sikt?*





**Hur motiverad är
patienten?**

Förändringshjulet



Bedöm beredskap till förändring

Ej beredd



Erbjud
Information/
fakta

Osäker



Utveckla
ambivalens

Beredd



Stöd
handling

4. Beteendeplan



- Vad kan patienten göra mer av?

- Vad kan patienten göra mindre av?



För individuella fall utifrån beteendeanalys måste man förstås göra Anpassningar. Det är en hörnsten i evidensbaserat arbete. Allt kan inte testas i rcts. Men första interventioner för typpatienten bör dock vara old school.

- Brjänn Ljótsson



Tydlig plan eller “något att fundera på”?



Vi vill undvika “duktiga” patienter!

- *En sked för mamma...*
- *Gör som doktorn säger och ta din medicin!*

Låt patienten behålla ansvaret!



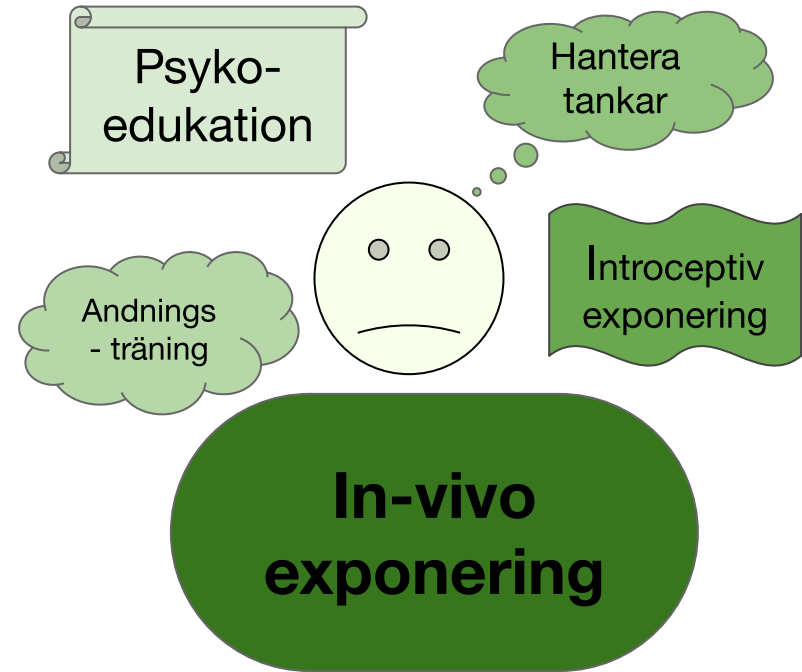
Realistiska behandlingsmål...

Målet är inte att ro alla patienter i land, utan enbart att lära patienterna att ro...

- Thomas Gustavsson, Human ACT



Manualstyrd eller processtyrd behandling?



REMEMBER THAT TIME
YOU FORGOT TO THINK?



**Är problemet alls
möjligt att “bota”?**

Behandlingsramar



- Hör av dig på nytt...



- Behöver du komma tillbaka...



- Vill du komma tillbaka...



- Vi bokar in tre samtal... (och det är din behandling)



- Vi bokar in tre samtal och sen utvärderar vi...



- Vi har en grupp som du skulle passa i...



- Vi bokar tre samtal nu i vår och tre till hösten...

A person with dark, curly hair is seen from the back, wearing a light-colored sweater. They are holding a smartphone in their right hand, which is connected to a white charging cable. Their left hand is held out, palm up, in a gesture. The background is a blurred crowd of people, suggesting a public event or festival. The overall lighting is soft and slightly dim, with a dark overlay on the image.

Återbesök

A high-speed train, possibly a Shinkansen, is shown in motion, blurred background, with a white text box overlay. The train is red and white, moving from left to right. The background is a blurred landscape with green hills and a blue sky with clouds. The text box is white and contains the text "Kliniska behandlingsspår" in black, bold font.

**Kliniska
behandlingsspår**

A photograph of a school cafeteria buffet line. In the foreground, a person's hands are visible, holding a white plate with a serving of corn, tomatoes, and shredded lettuce. They are using a metal serving spoon to scoop more food from a black tray. In the background, another person in a pink shirt is also serving themselves. The buffet line consists of several black trays containing various food items, including corn, tomatoes, and shredded lettuce. A white tray containing a yellow substance, possibly cheese or a sauce, is also visible. The overall scene is a typical school cafeteria setting.

“SkolbESPisningsterapi”



**Hur snabbt
kommer patienten
svara på
behandlingen?**

The dose–effect relationship in psychotherapy

Howard, K. I., Kopta, S. M., Krause, M. S., & Orlinsky, D. E. (1986)

Applied probit analysis to 15 sets of data to specify the relationship between length of treatment and patient benefit. Data were based on more than 2,400 patients, covering a period of over 30 yrs of research. The probit model resulted in a good fit to these data, and the results were consistent across the studies, allowing for a meta-analytic pooling that provided estimates of the expected benefits of specific "doses" of psychotherapy. Analysis indicated that by 8 sessions approximately 50% of patients were measurably improved, and approximately 75% were improved by 26 sessions. Further analyses showed differential responsiveness for different diagnostic groups and for different outcome criteria. Findings hold promise for establishing empirical guidelines for peer review and 3rd-party financial support of psychotherapy. (30 ref) (PsycINFO Database Record (c) 2016 APA, all rights reserved)

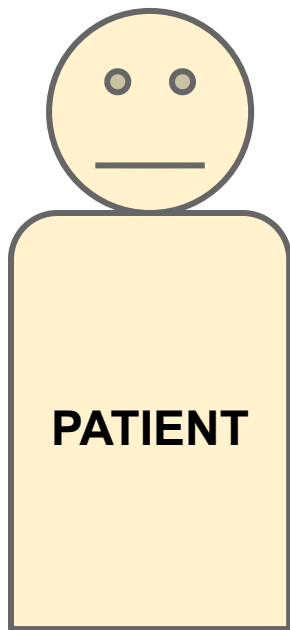


The dose–effect relationship in psychotherapy

Howard, K. I., Kopta, S. M., Krause, M. S., & Orlinsky, D. E. (1986)

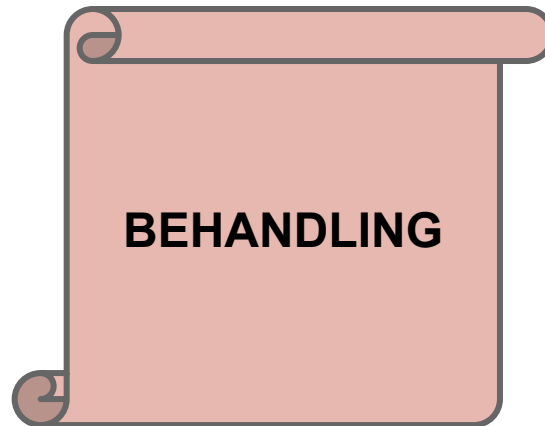
- 15% av patienterna var mätbart förbättrade innan första sessionen
- 50% av patienterna var mätbart förbättrade inom 8 sessioner
- 75% av patienterna var mätbart förbättrade inom 26 sessioner





ÄR PATIENTEN TILL FÖR
BEHANDLINGEN?

ÄR BEHANDLINGEN TILL
FÖR PATIENTEN?





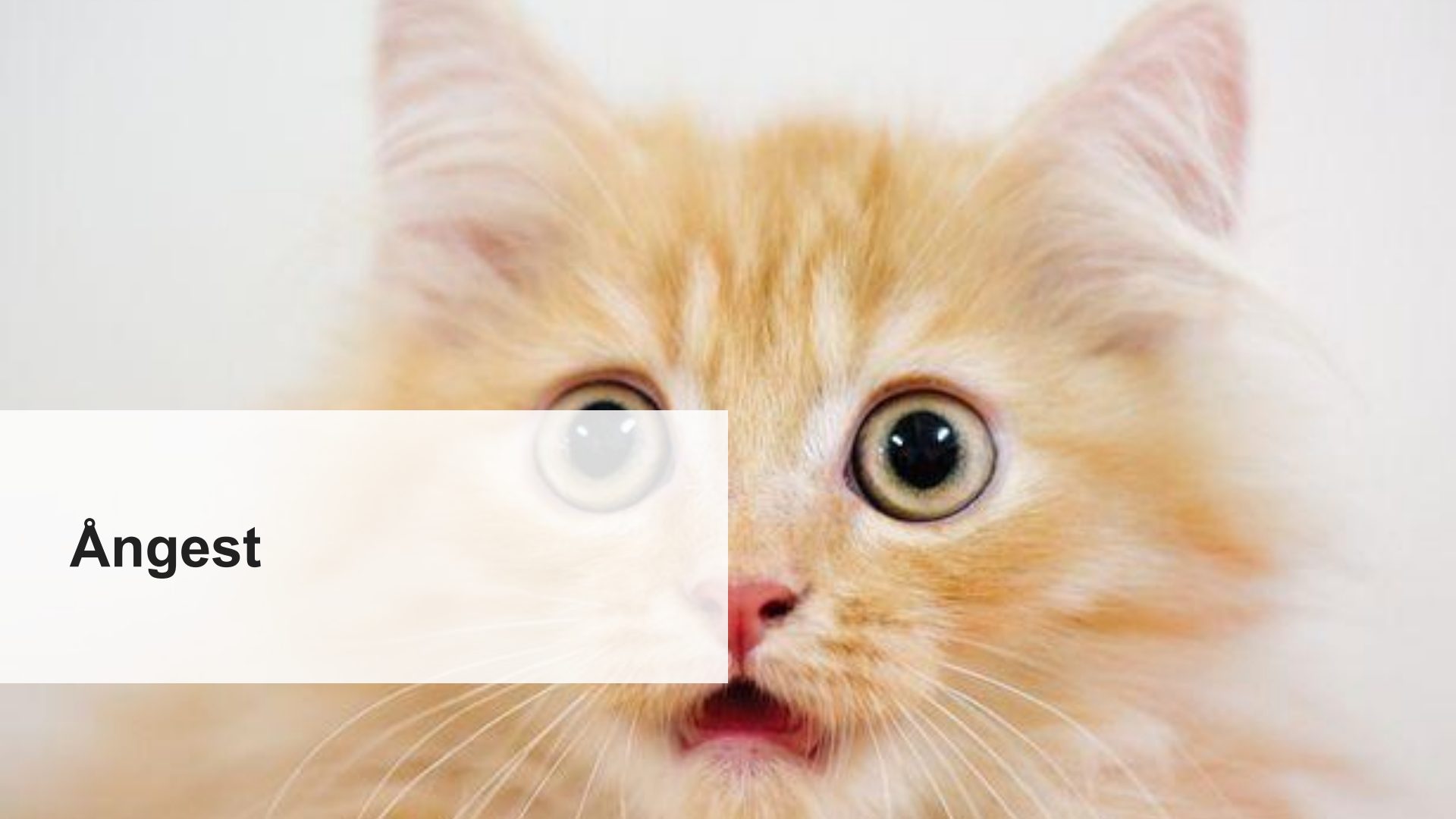
“MINI-manualer”

Depression






Oro



Ångest



Stress och utmattning

A close-up photograph of a tabby cat's face. The cat has brown and black stripes on its fur and light-colored eyes. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text "Sömnproblem".

Sömnproblem



Kris och sorg



Utvärdering?

Utvärdera 1

- *På en skala 1 till 10, hur säker är du på att du kommer att kunna genomföra din beteendeplan?*
- *På en skala 1 till 10, hur hjälpsamt har det varit att komma hit idag?*



Utvärdera 2

ORS - Outcome Rating Scale

SRS - Session Rating Scale

GSRS - Group Session Rating Scale

*Handbok för uppföljning med hjälp av
ORS - Outcome Rating Scale och
SRS - Session Rating Scale*



*Systematisk uppföljning vid utredning,
behandling, råd och stöd inom
psykosocialt arbete*

Utvärdera 3

Symtomskalor = MADRS, KEDS, PHQ-9, GAD-7,
ISI, PSS, SIAS osv...

Funktionsmått = SDS, SWLS, WHODAS

MADRS-S (MADRS självskattning)

Institutionen för klinisk neurovetenskap, sektionen för psykiatri,
Karolinska Institutet, Stockholm.

Namn	Ålder	Kön	Datum	Kod	Summa
					0

Avsikten med detta formulär är att ge en detaljerad bild av Ditt nuvarande sinnestillstånd. Vi vill alltså att Du skall försöka gradera hur Du mått under de senaste tre dygnen.

Formuläret innehåller en rad olika påståenden om hur man kan må i olika avseenden. Påståendena uttrycker olika grader av obehag, från frånvaro av obehag till maximalt uttalat obehag.

Ringa in eller ange den siffra som Du tycker bäst stämmer med hur Du mått de **senaste tre dagarna**. Tänk inte alltför länge, utan försök arbeta snabbt.

1. Sinnesstämning

Här ber vi dig beskriva din sinnesstämning, om du känner dig ledsen, tungsint eller dyster till mods. Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det varit i stort sett detsamma hela tiden, och försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt.

- 1 Jag kan känna mig glad eller ledsen, alltefter omständigheterna.
- 2 Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.
- 3
- 4 Jag känner mig genomgående nedstämd och dyster. Jag kan inte glädja mig åt sådant som vanligen skulle göra mig glad.
- 5
- 6 Jag är totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

Skattning

KOM IHÅG, att bedömningen endast gäller de tre senaste dagarna

Utvärdera 4

Patientnöjdhet





**Eller så utvärderar
vi inte alls...**

Mottagningsarbete





Primärvårds- anpassning går att göra på flera områden

Behandlarfaktorer

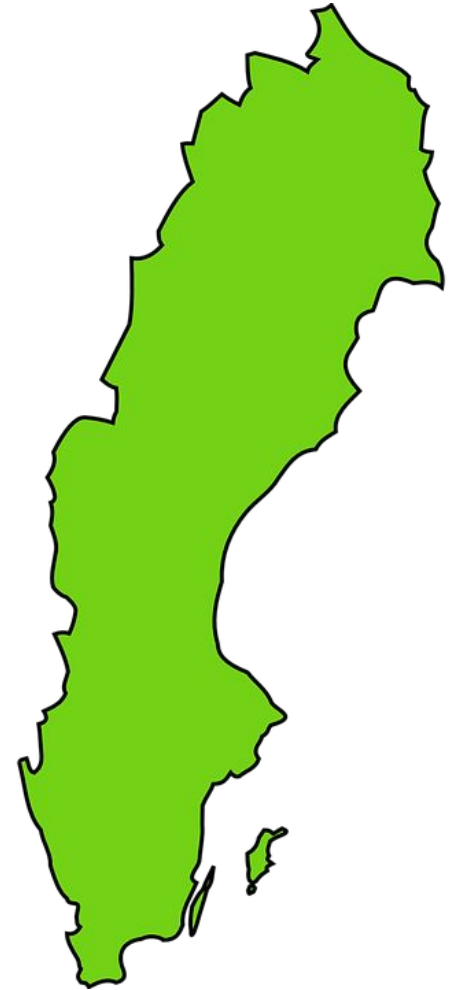
- Frekvens och duration på samtal
- Frekvens och duration på behandlingsserier
- Flexibilitet
- Samtalsmetod

Mottagningsfaktorer

- Anpassning av patientflöden
- Integrering/samarbete
- Patientunderlag och bemanning

Samhällsperspektiv

- *Vad behöver Sveriges invånare få hjälp med?*
- *Vad vill Sveriges invånare få hjälp med?*



Evidensbaserade behandlingsmetoder

Vård vid depression och ångestsyndrom

Stöd för styrning och ledning





**Hur optimerar vi
“common
factors”?**



A close-up photograph showing several children's hands sorting through a large pile of colorful, wrapped candies on a light-colored wooden table. The candies are in various colors including red, blue, yellow, green, and white. Some children are wearing floral patterned clothing. In the background, there are several white bowls, some with colorful patterns. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting. A semi-transparent white box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Sortering och bedömning' in a bold, black, sans-serif font.

**Sortering och
bedömning**

Vad måste vi veta?


- Om patient är suicidal
- Om patient har pågående missbruk
- Om patient är utsatt för våld
- Om det finns röda flaggor, dvs misstanke om somatiska orsaker till symtom
- Om patienten har barn som far illa

OBS: Detta är ingen exklusion för behandling men något vi behöver veta!





BEON / LEON / RAK

Vårdstöd	-
Barn och unga	
Diagnostik	
Etik i vården	
Försäkringsmedicin	
Hjälpmedel	
Levnadsvanor	
Läkemedel	
Medicinska områden	
Omvårdnad och metodstöd	
Patientsäkerhet	
Rehabilitering	
Samordnade insatser	
Smittskydd	
Tandvård	
Aldre	
Administration	+
Forskning och utveckling	
Uppföljning	+
Uppdrag och avtal	+
 Region Jönköpings län	

Försäkringsmedicin

Information, riktlinjer, rutiner och kunskapsstöd till dig som arbetar med sjukskrivningar och rehabilitering tillbaka till arbetslivet med patienter inom Jönköpings län.

Visa ...

Fäll ut alla ▾

Fäll ihop alla ▲

Covid-19 information om sjukskrivning och vård av barn ▶

Kontaktuppgifter, processledare och rehabkoordinatorer ▶

Metodstöd för rehabkoordinering ▶

Metodstöd för sjukskrivning ▶

Iyfnadsstödet för läkarintyg vid sjukskrivning ▼

Iyfnadsstödet för läkarintyg vid sjukskrivning

Nedan ifyllnadsstöd beskriver vanliga funktionsnedsättningar och aktivitetsbegränsningar för aktuell diagnos.

För att läkarintyget ska uppfylla DFA-kedjan måste läkaren komplettera/redigera texten med egna ord så att framförallt aktivitetsbegränsningarna (ruta 6) kopplas ihop med patientens arbete och/eller aktiviteter i det dagliga livet.

DFA-kedjan

Den viktigaste informationen för att Försäkringskassan ska kunna bedöma arbetsförmågan och rätten till sjukpenning utgår från den så kallade DFA-kedjan:

Nyheter

→ Viktiga åtgärder som rör området sjukskrivning med anledning av corona

Relaterat

→ Försäkringskassan [↗](#)

→ Försäkringsmedicin, Region Jönköpings läns intranät [↗](#)

→ Rehabmedicin Försäkringsmedicin i Nässjö

→ Utbildningsmaterial och stöd inom rehabkoordinering, SKR [↗](#)

→ Viktiga datum, hur rapportera samt ersättning

→ Vårdhandboken.se om rehabkoordinering [↗](#)

Lämna feedback ▶

Kontakt

Medicininsättning/ utsättning

- Vad vill läkare veta?
- Vad önskar patienten?
- Har patienten använd läkemedel tidigare?
- Finns en tidigare behandlingsplan?
- Vad säger riktlinjerna?
- Prata med dina läkarkolleger!



Röda flaggor...

... är symtom som behöver bedömas av läkare



Blodprov

A close-up photograph of a hand wearing a blue nitrile glove, holding a red test tube filled with blood. The background is blurred, showing what appears to be a laboratory setting with shelves.

- Thyristatus (TSH, T4, T3)
- Blodstatus (Flera prover)
- P-glukos?
- ALAT?
- Krea?
- Kobalamin?
- Kalcium?
- Ferritin?
- CDT och PEth?



OUVERTURE

22

14 00 UNE PEINTURE PARLÉE
15 00 BEAUBOURG-LA-REINE: LES KELLYS
19 00 BEAUBOURG-LA-REINE: JULIE NICOLE ET SIR ALICE
20 00 TEATRINO PALERMO: INAUGURATION
20 30 GRANDE SALLE: ELMGREEN & DRAGET

VE

23

14 00 UNE PEINTURE PARLÉE
16 00 BEAUBOURG-LA-REINE: GILLES GASTON-DREYFUS
19 00 CONFÉRENCE-PERFORMANCE

29

14 00 UNE PEINTURE PARLÉE
16 00 BEAUBOURG-LA-REINE: SOPHIE LENOIR ET STÉPHANE ROGER
ET MARIE-FRANÇOISE

30

14 00 UNE PEINTURE PARLÉE
16 00 BEAUBOURG-LA-REINE: GILLES GASTON-DREYFUS
SOPHIE LENOIR ET STÉPHANE ROGER
19 00 CONFÉRENCE-PERFORMANCE
GUILLAUME DESANGES

Planera en mottagning

5

14 00 UNE PEINTURE PARLÉE
14 00 TEATRINO PALERMO, CINÉMA 2: BORIS CHARMAZ
16 00 BEAUBOURG-LA-REINE: GILLES GASTON-DREYFUS,
SOPHIE LENOIR ET STÉPHANE ROGER
15 00 PARFUMS POURPRES DU SOLEIL DES PÔLES
20 30 GRANDE SALLE: STEVEN COHEN

6

14 00 UNE PEINTURE PARLÉE
16 00 BEAUBOURG-LA-REINE: GILLES GASTON-DREYFUS

Vi behöver olika hattar...



Rådgivningshatten

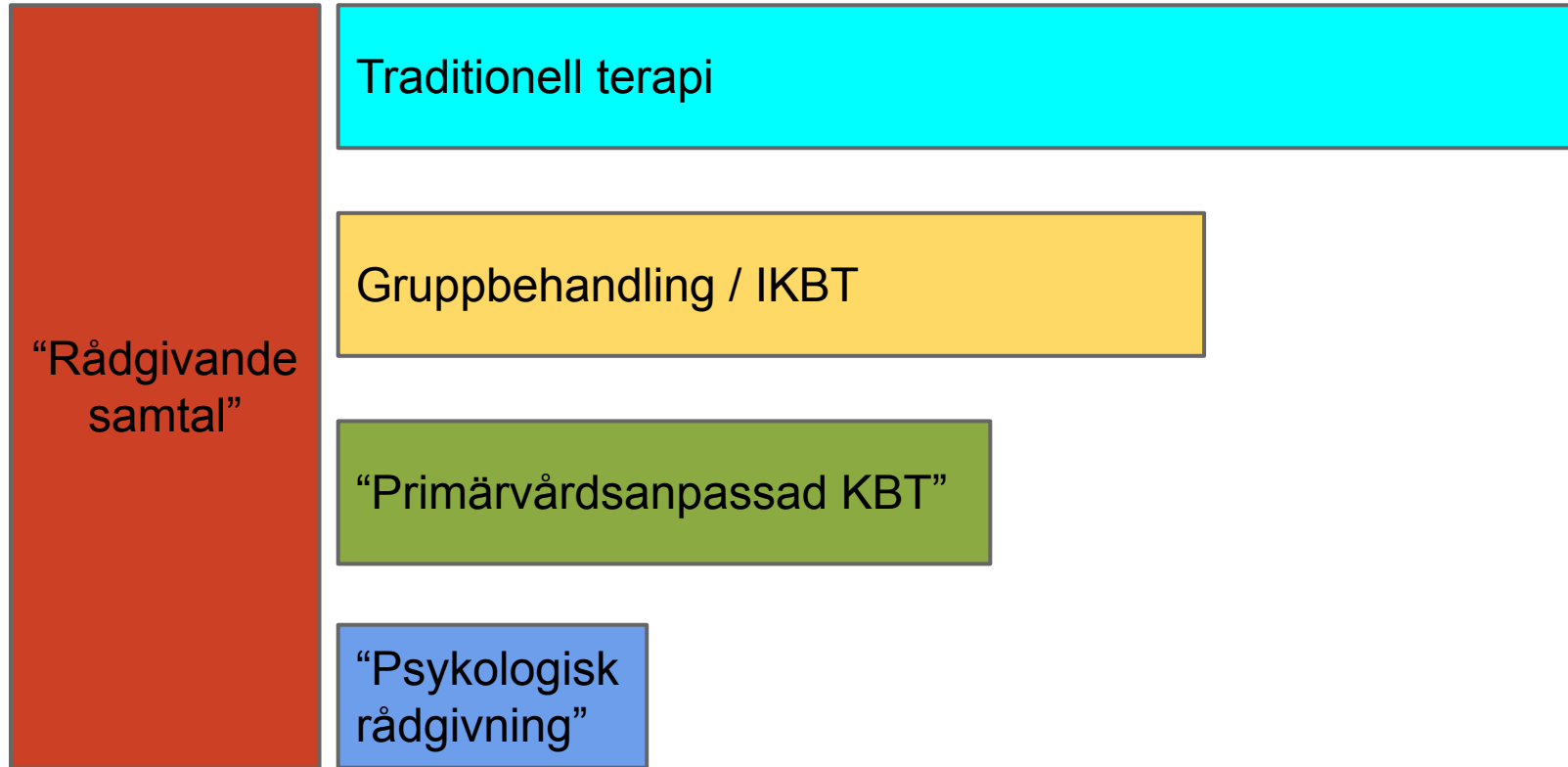


Terapeuthatten

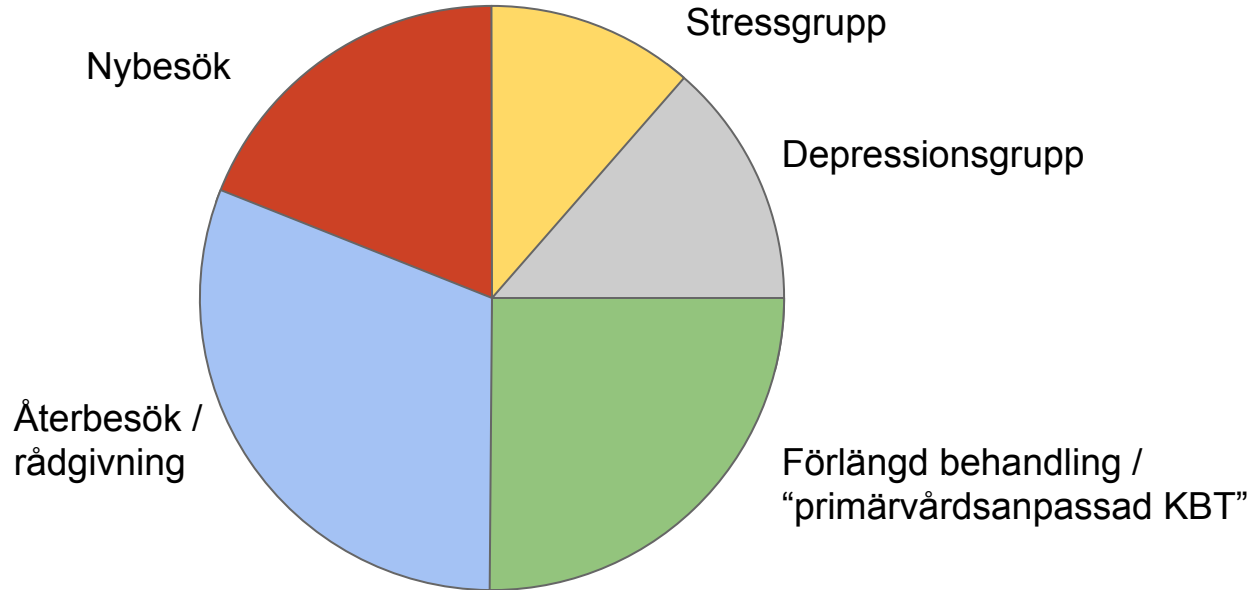


Läraryhatten

Beslutsträd



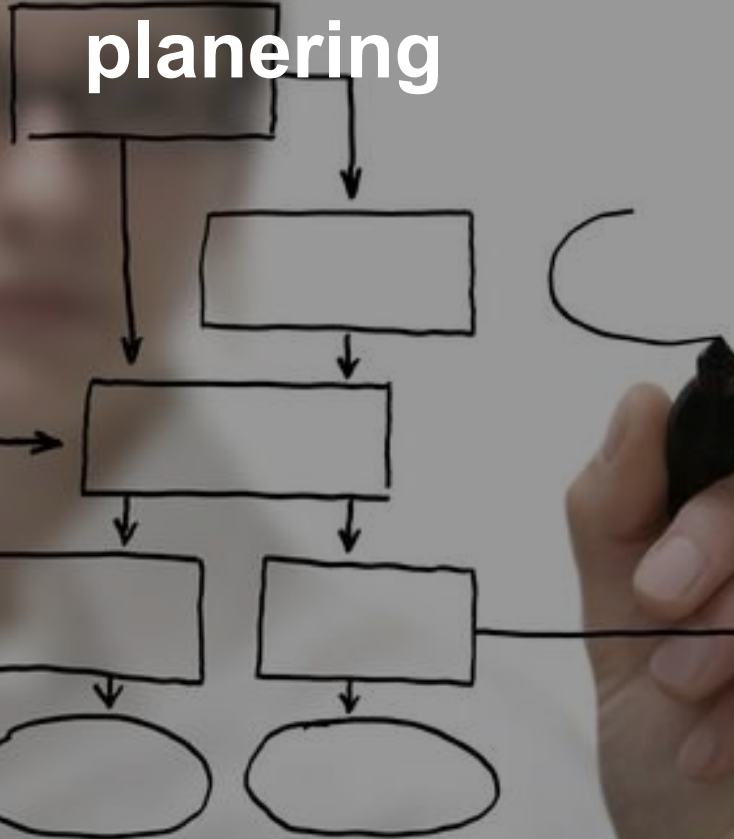
Tidsplanering 20h klinisk tid / vecka





Dragspelseffekten

Produktions planering



Begreppet "produktion" är farligt!

Målet är inte att göra rätt antal pinnar!

Målet är att ge "värde" till våra patienter

Värde = utfall / kostnad

~~Min 5 pinnar~~ → Max 4h patienttid?

A sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright vertical reflection on the water's surface. The sky is filled with dark, dramatic clouds, and the overall color palette is dominated by deep blues, greys, and warm golden tones from the setting sun. The word "Sammanfattning" is centered in a bold, white, sans-serif font.

Sammanfattning

A small, vibrant green seedling with two rounded leaves and a thin stem, growing from a dense bed of moss. The background is a soft, out-of-focus green field.

Tack för idag!