



# Introduktion till primärvårdsarbete

Mattias Myrälff  
leg. psykolog



**Välkomna!**



# Primärvårdens utmaning

“

Jag brinner för KBT!

- Mattias, överambitiös nytexaminerad psykolog



- Patient i primärvården



Ni får max träffa varje patient fem gånger!

- Per, primärvårdsdirektör och reservofficer

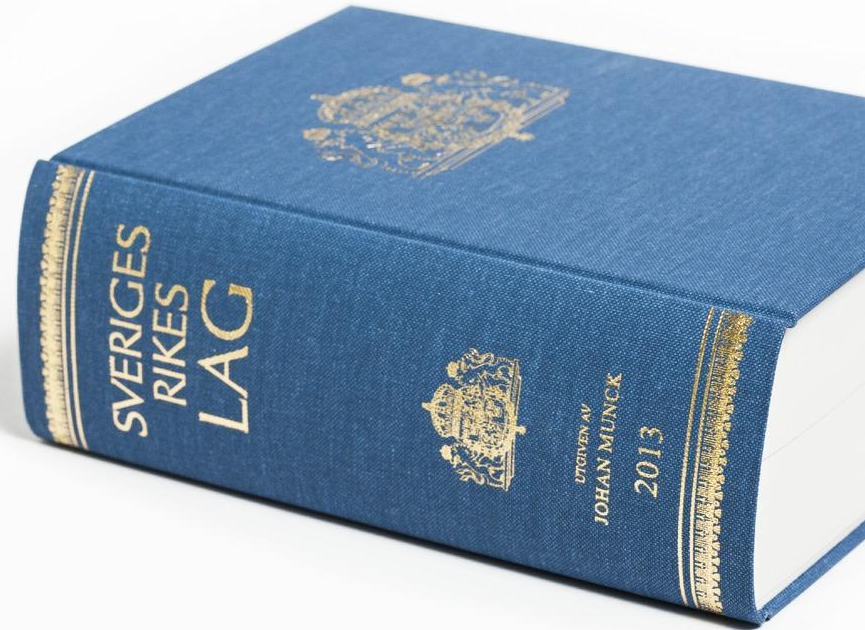
## Hur fungerar arbetet med psykisk (o)hälsa idag?

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

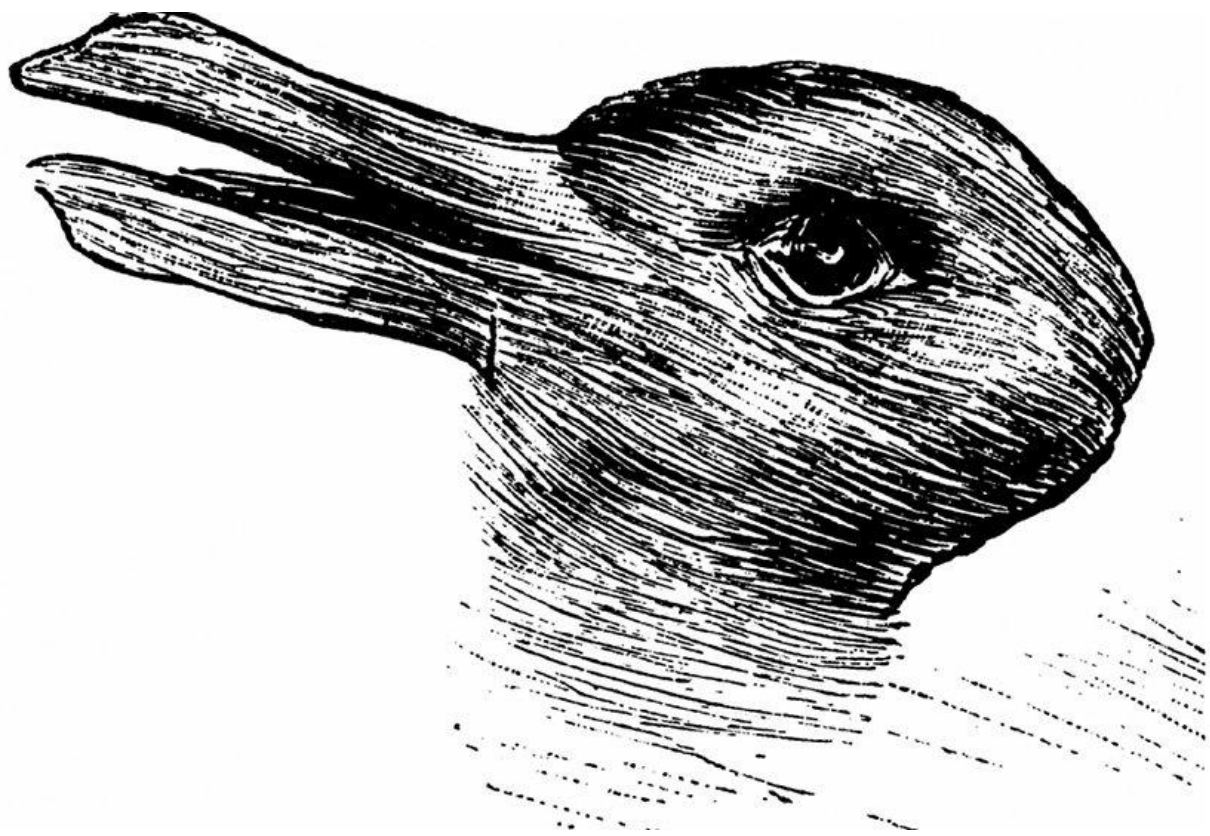


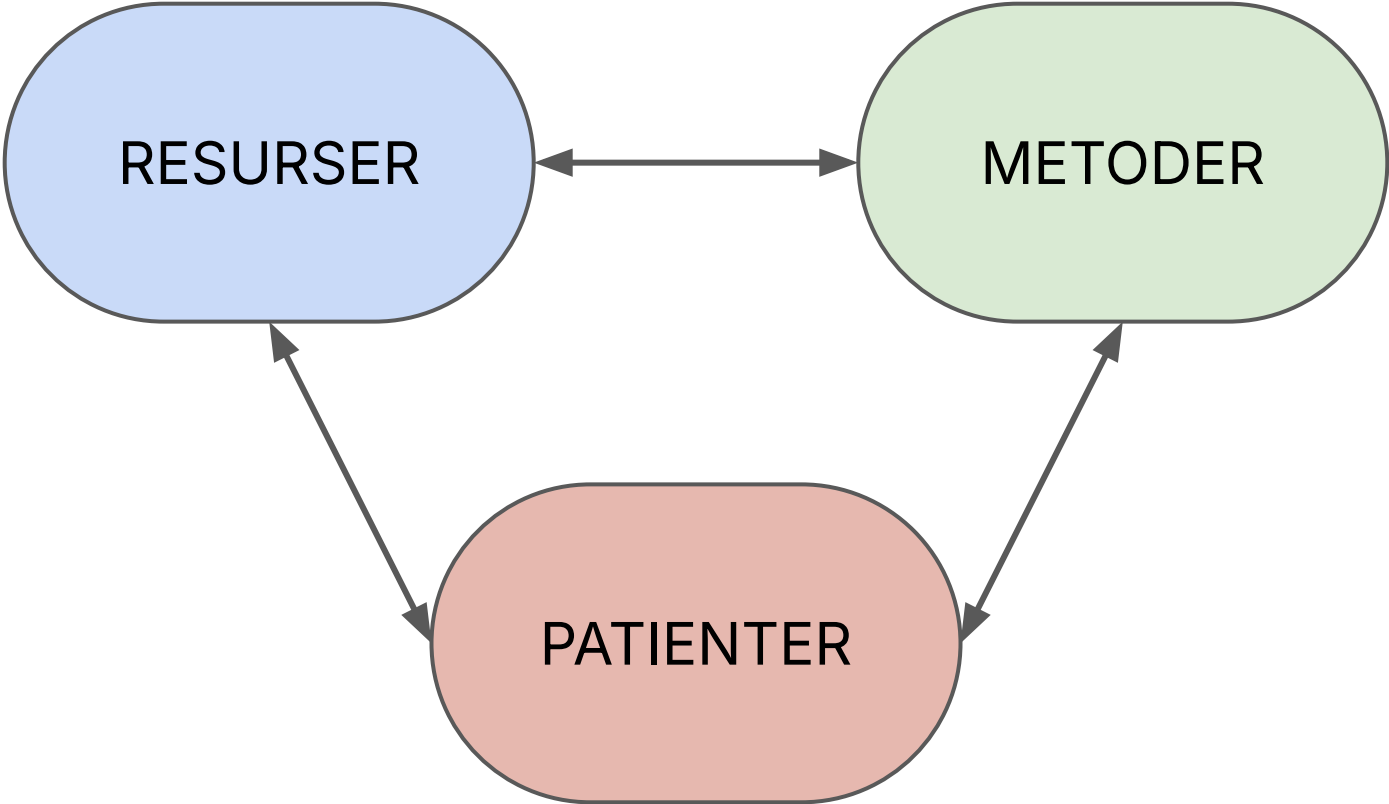
# Hälso- och sjukvårdslagen (1982:763)

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.



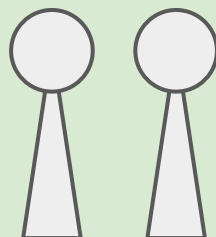








MOTTAGNINGSBETETE



PATIENTARBETE



PSYKISK OHÄLSA





# Dilemma 1

Vi vill både

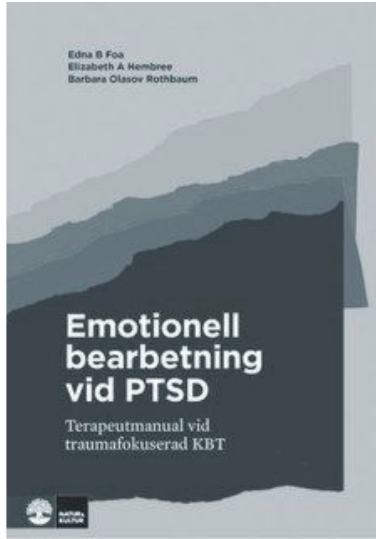
1. Erbjuder populationsbaserad vård
2. Erbjuder individbaserad vård

# Depression och ångest bör behandlas med KBT...

## Vård vid depression och ångestsyndrom

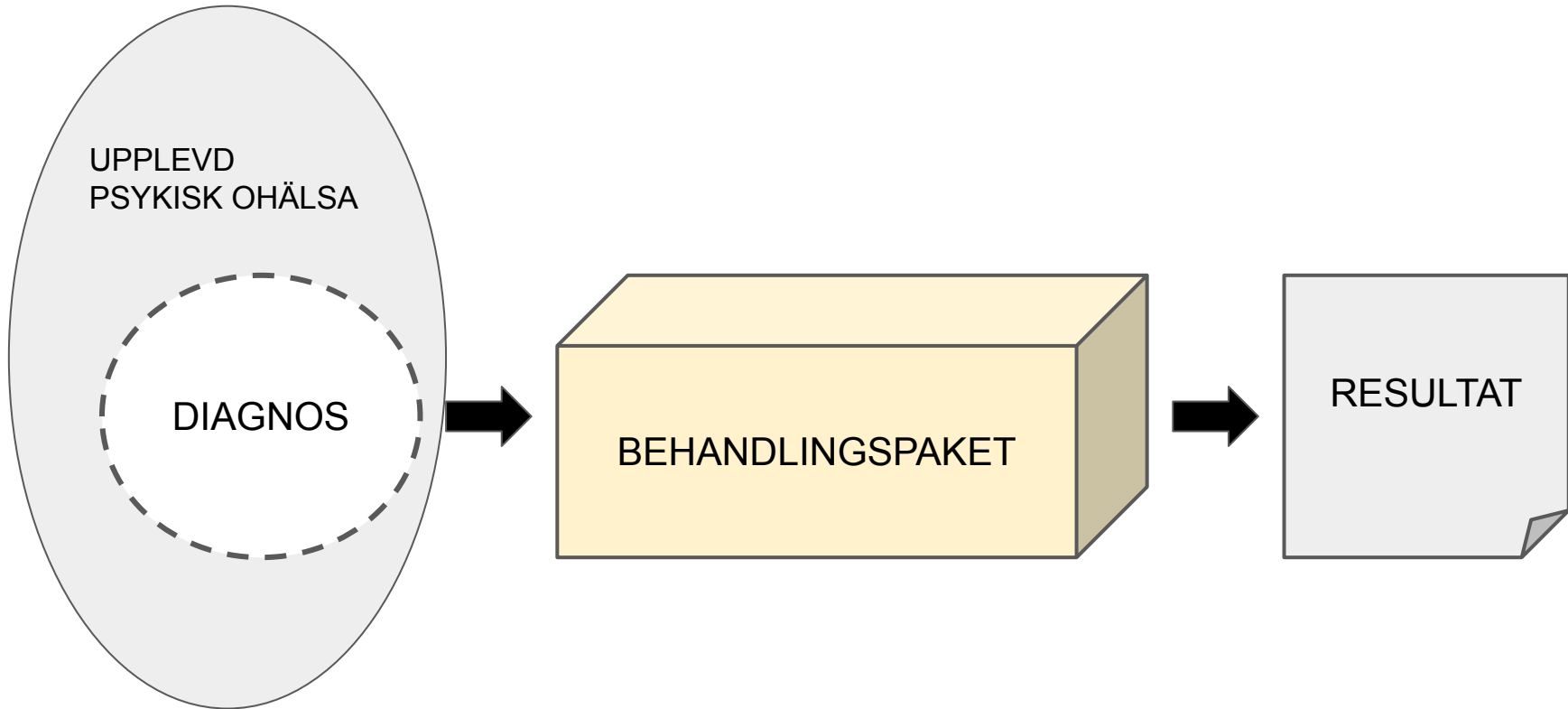
Stöd för styrning och ledning



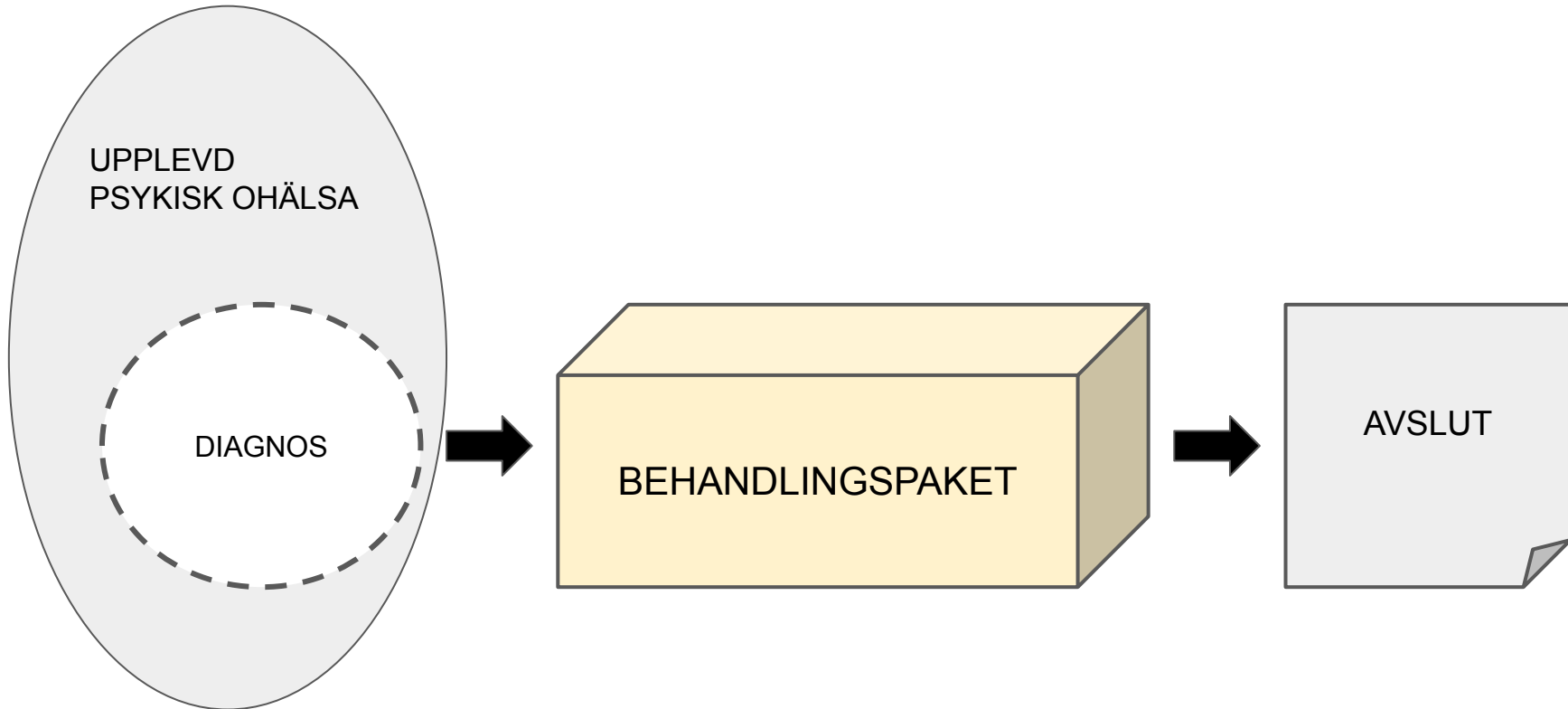


**“Protokollbaserad” evidens**

# Randomiserade kontrollerade studier

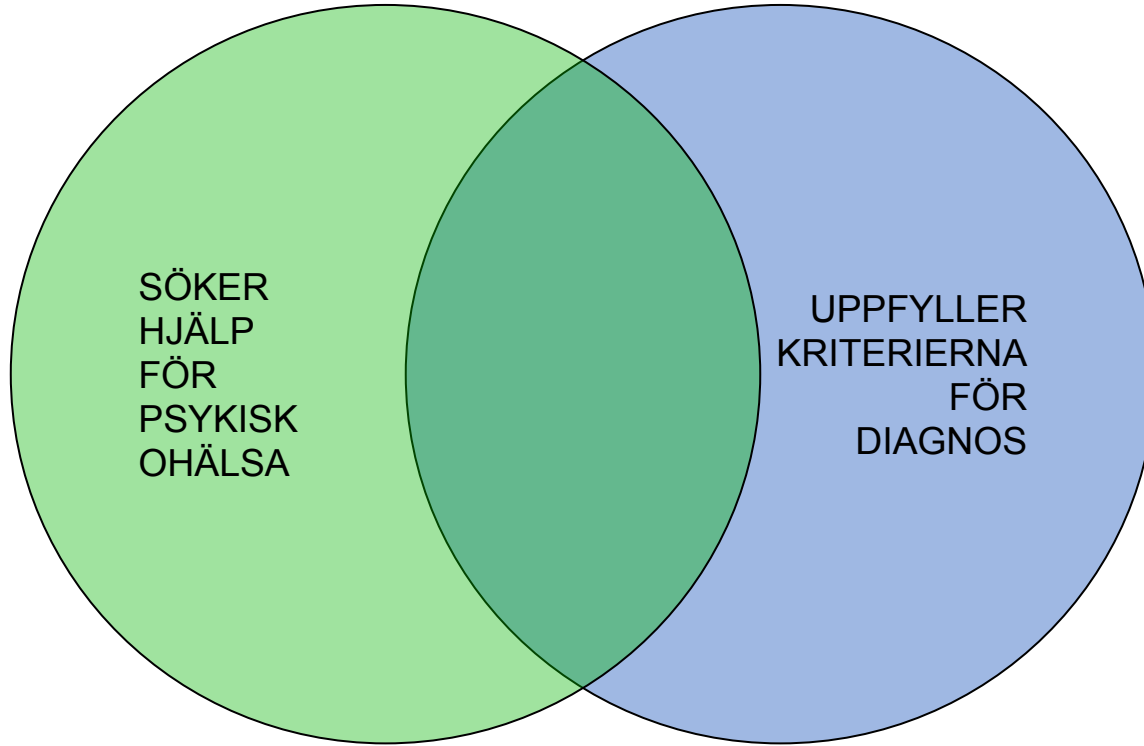


# Standardiserad vårdprocess

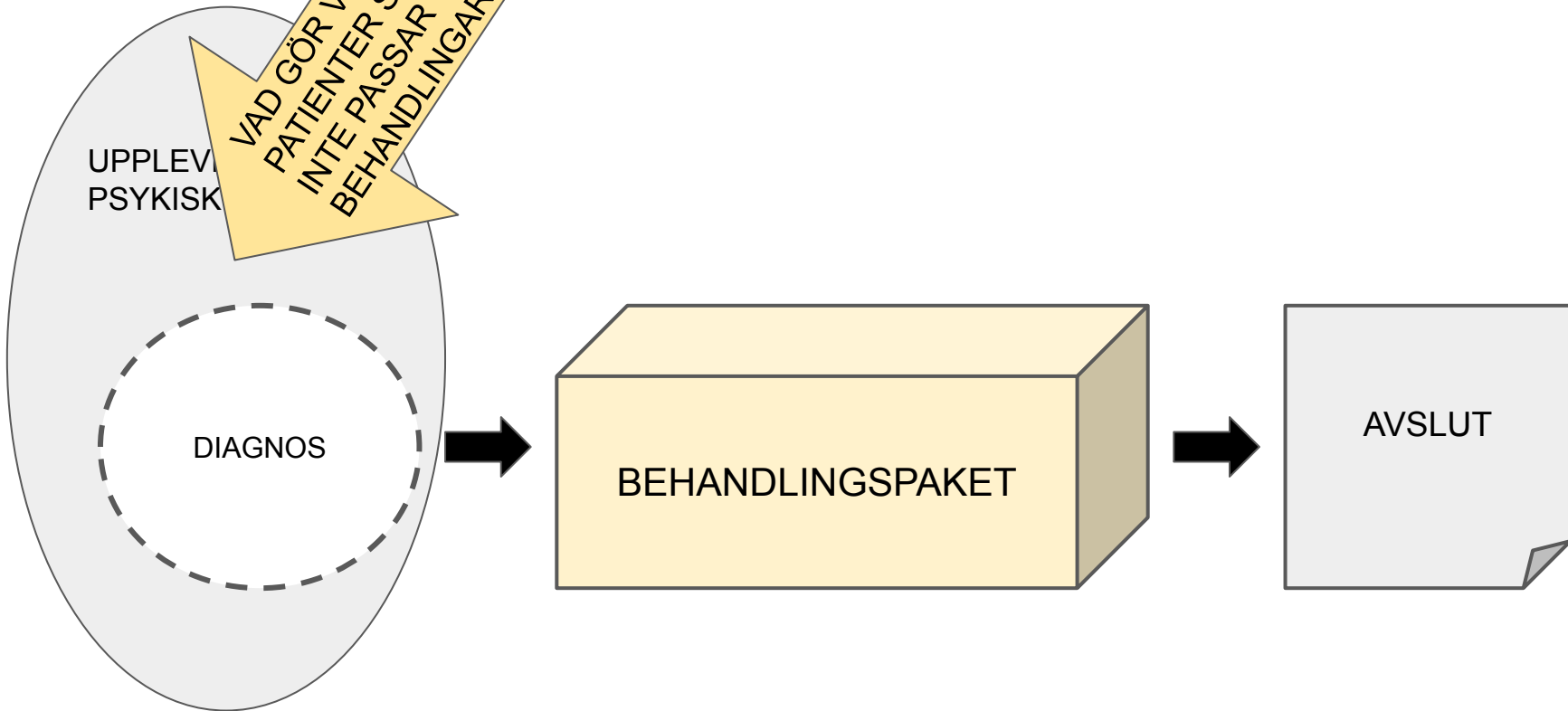




# Hur hittar vi rätt patienter?



# Standardiserad vårdprocess

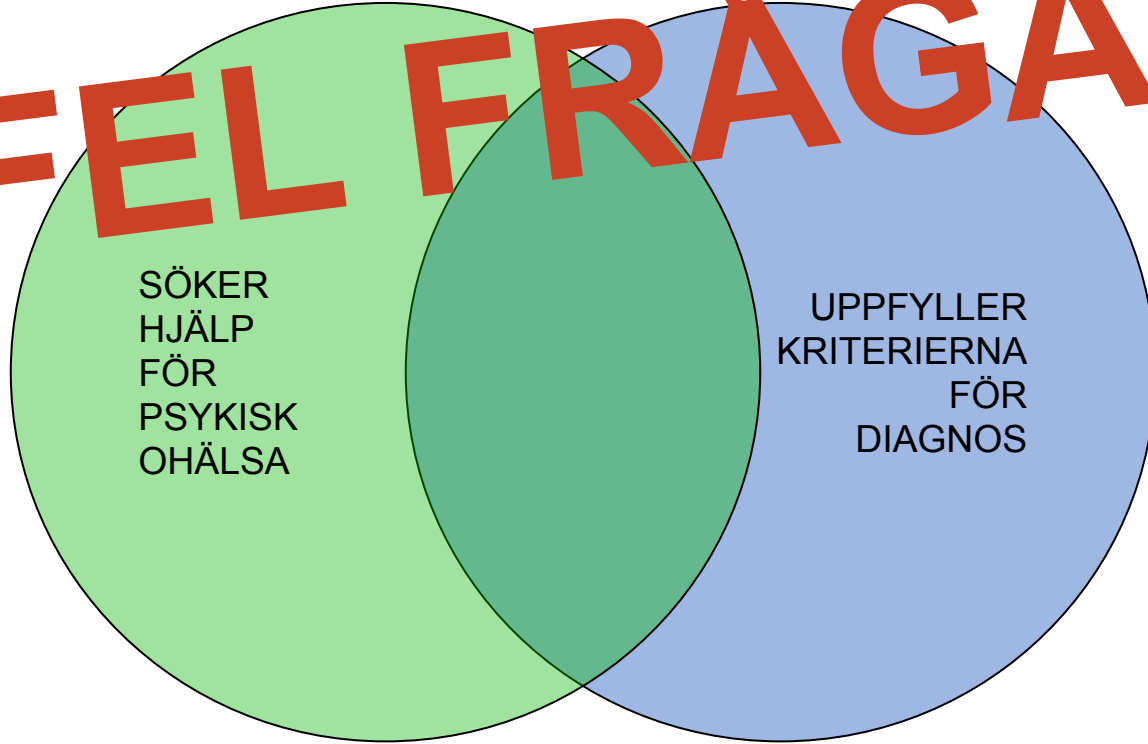


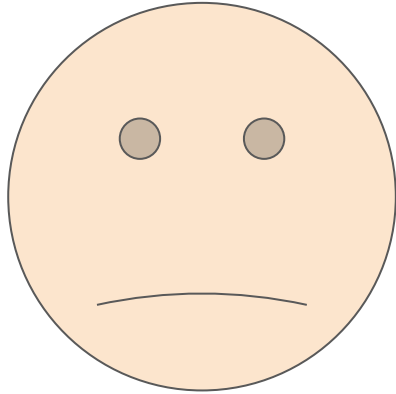
Hur hittar vi rätt patienter?

**FEL FRÅGA!**

SÖKER  
HJÄLP  
FÖR  
PSYKISK  
OHÄLSA

UPPFYLLER  
KRITERIERN  
FÖR  
DIAGNOS



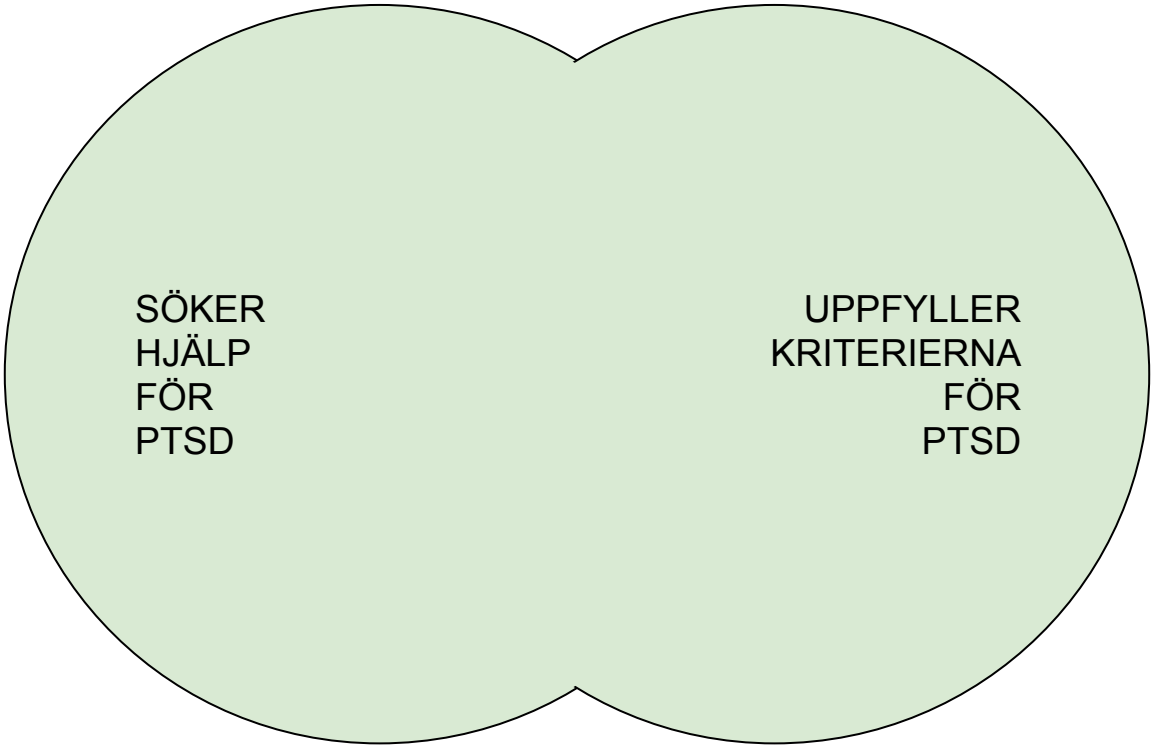


Patient till för behandling

Behandling till för patient

BEHANDLINGS-  
MANUAL

# Hur hjälper vi ALLA patienter?



SÖKER  
HJÄLP  
FÖR  
PTSD

UPPFYLLER  
KRITERIERNA  
FÖR  
PTSD

Patientcentrerad vård  
VS.  
Behandlingscentrerad vård





**Glöm inte  
“common factors”!**

# Behovet är stort!



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

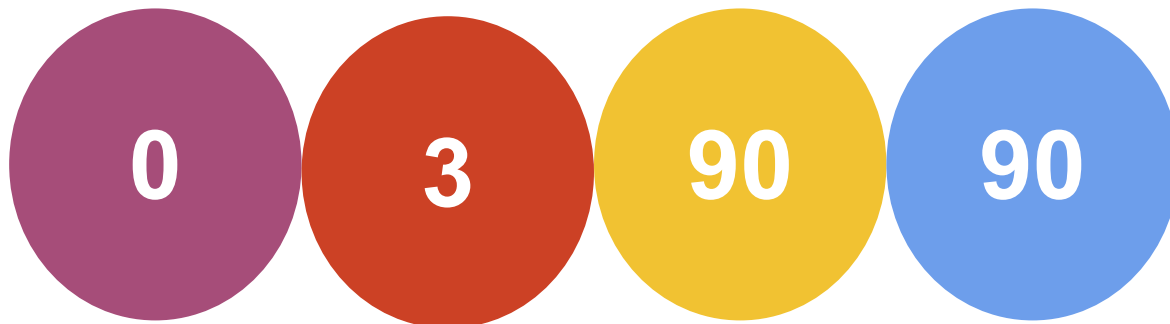
Psykisk ohälsa är en av de vanligaste orsakerna till att söka vård

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

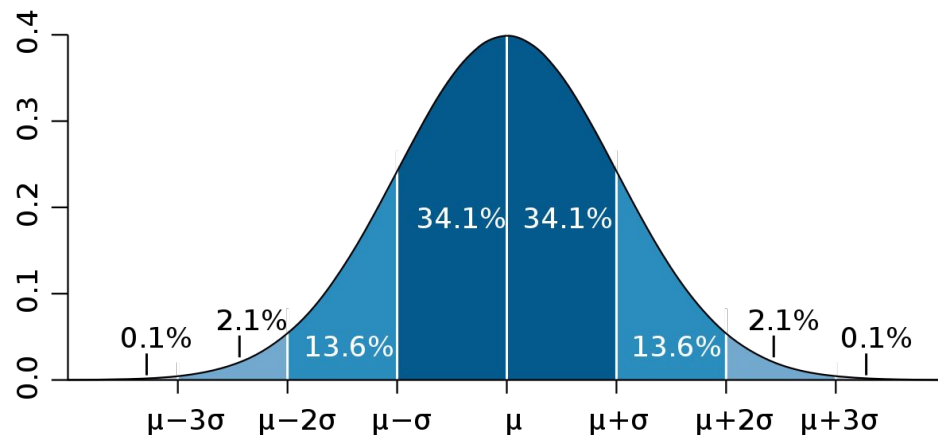
Vallby VC 1 per 1000 listade

Brynäs VC 1,4 per 1000 listade

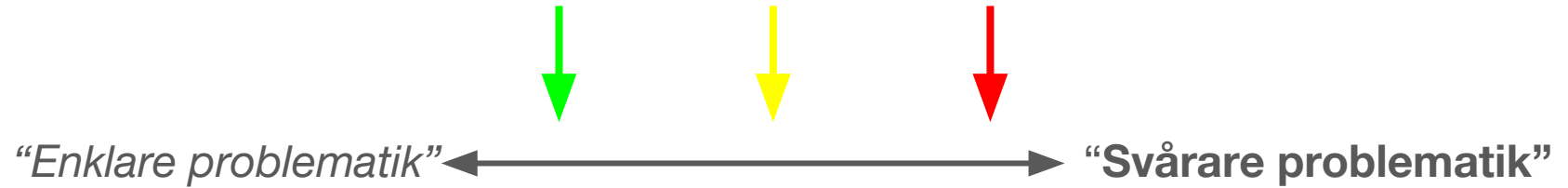
Enköping VC 1,7 per 1000 listade

Sävja VC 2,1 per 1000 listade

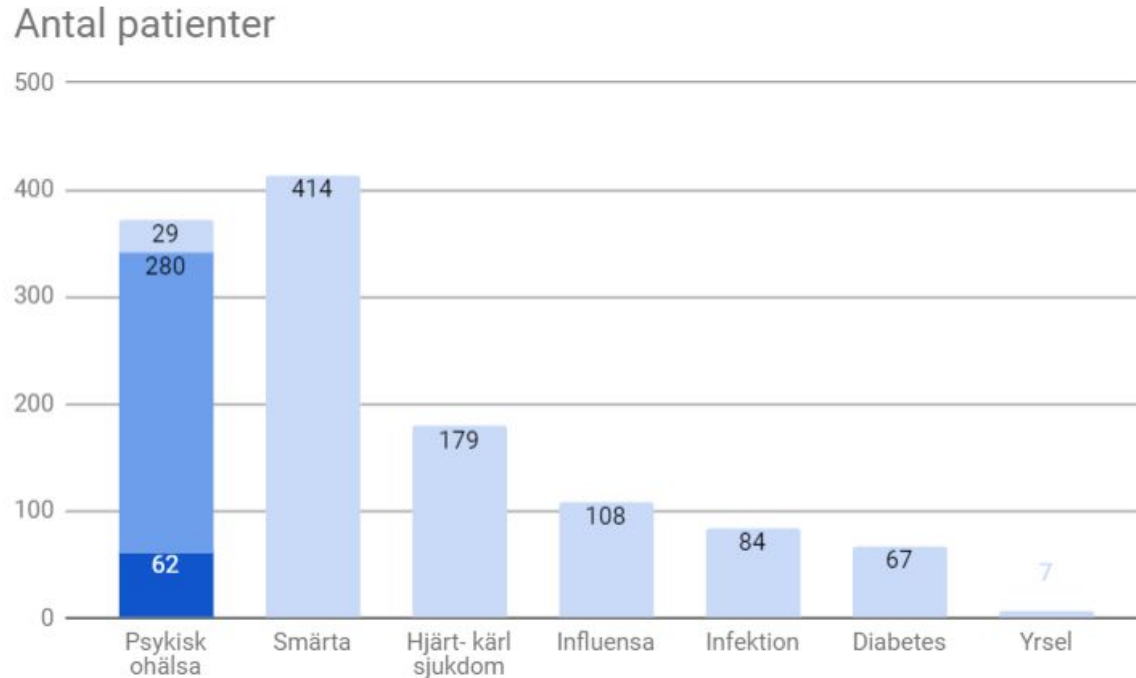
Slussen VC 3 per 1000 listade



# Vilka patienter hjälper vi?

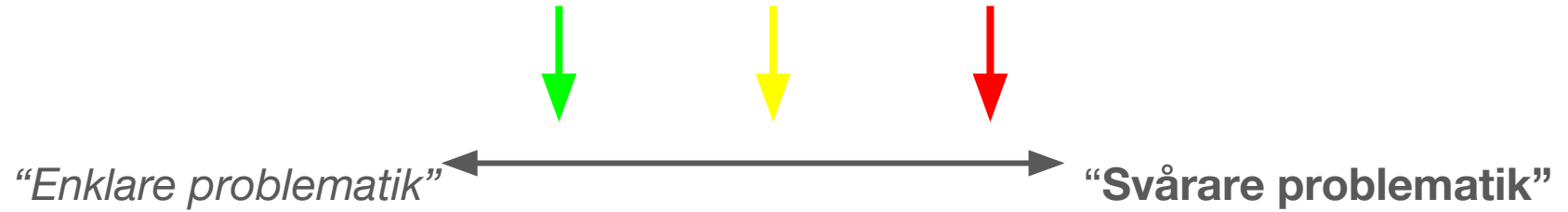


# Anledningar till vårdbesök i primärvården i Västernorrland under två veckor

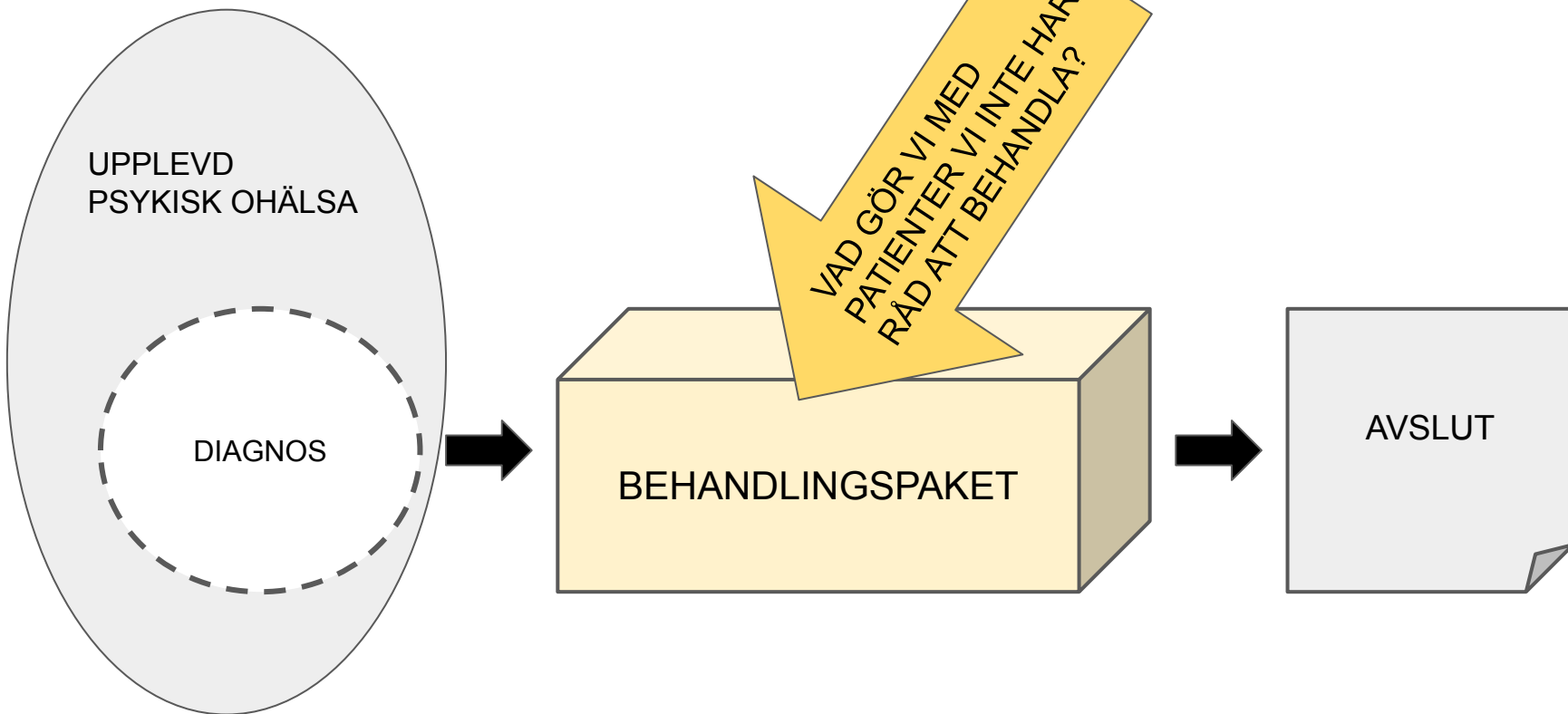


(Kallioinen m.f., 2010)

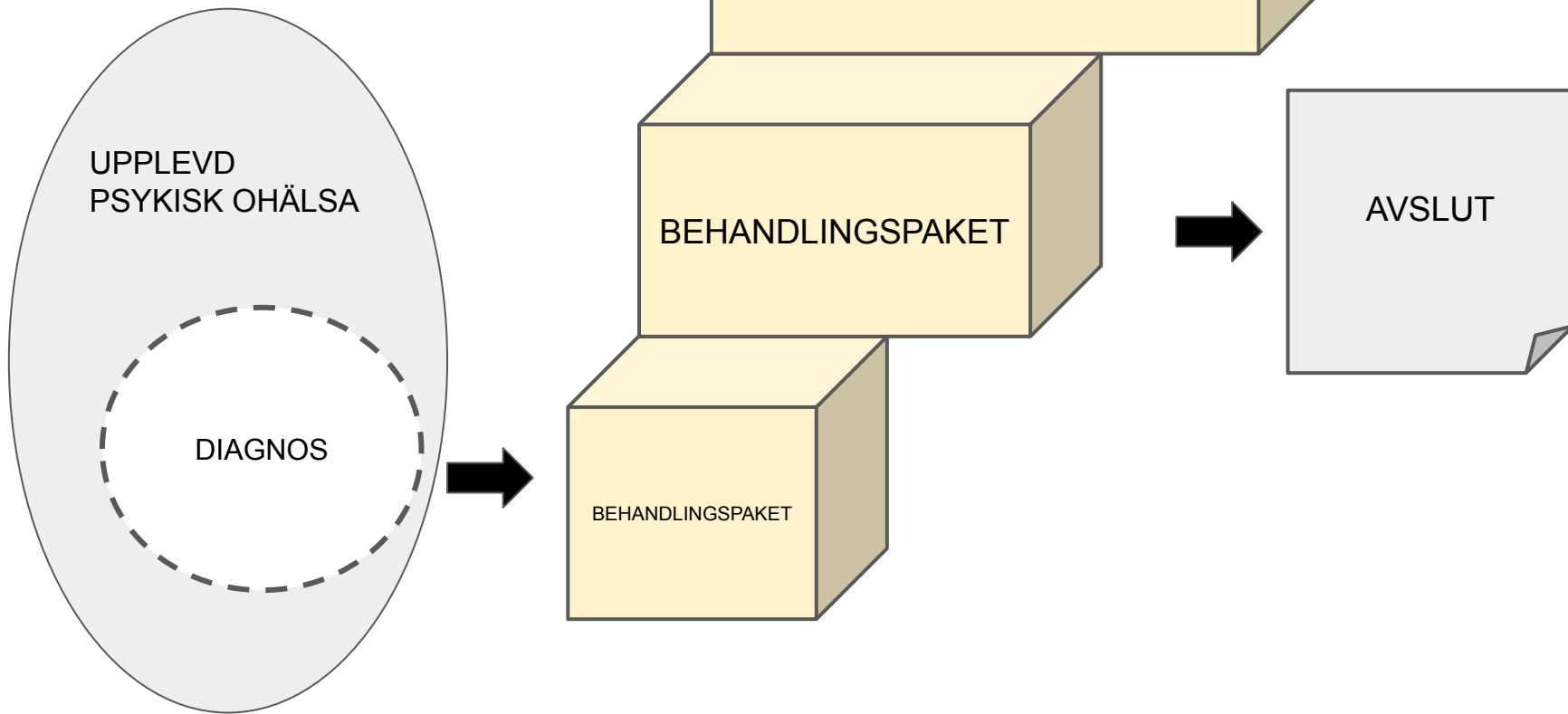
Vilka patienter hjälper vi?




# Standardiserad vårdprocess



# Stegvis vårdmodell



A close-up photograph of a gold bar. The bar is dark gold with a textured surface. Embossed on the top surface are the words "999.9 FINE GOLD" in a stylized, raised font. The lighting is warm and focused on the embossed text, creating highlights and shadows that emphasize its three-dimensional quality. The background is dark and out of focus.

**Hur många trappsteg  
har vi råd att erbjuda?**

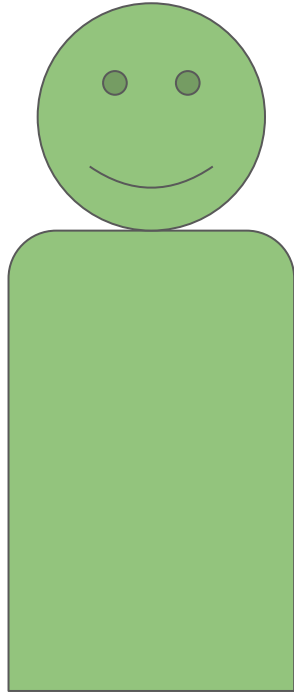


# Olika ersättningsmodeller

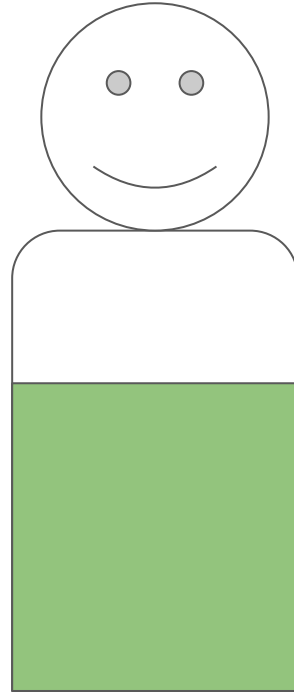
- fast riskjusterad kapitationsersättning
- rörlig ersättning kopplat till besök eller åtgärder
- målrelaterad ersättning baserat på indikatorer som ska återspegla kvalitet och effektivitet
- Olika principer beroende på om patienten är olistad, listad på vårdcentralen, listad på annan vårdcentral eller folkbokförd i annat län (så kallad utomlänspatient)



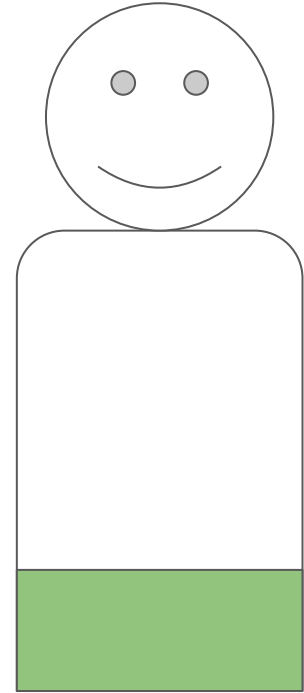
Hur stor del av lönen täcks av besöksersättningen?



Hela lönen?

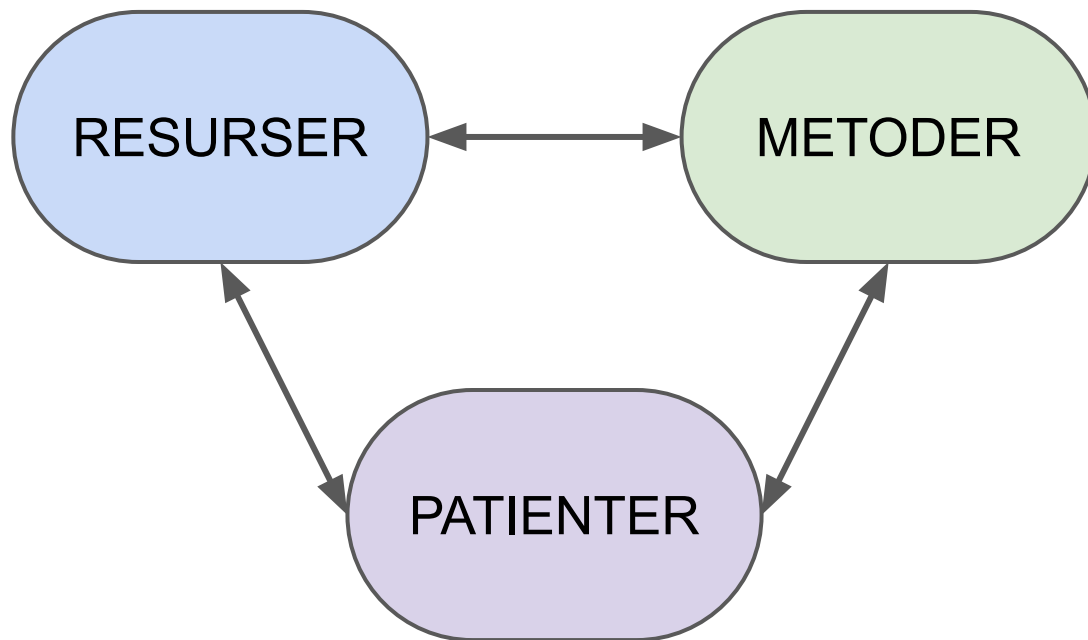


Halva lönen?



En liten del av lönen?

Ca 1 behandlare  
på 5000 listade



5-10% av listade

**VAD** =  
väldigt  
välutforskat

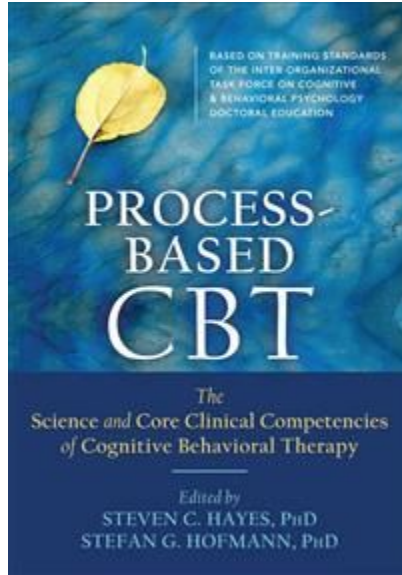
**HUR** =  
väldigt  
utforskat



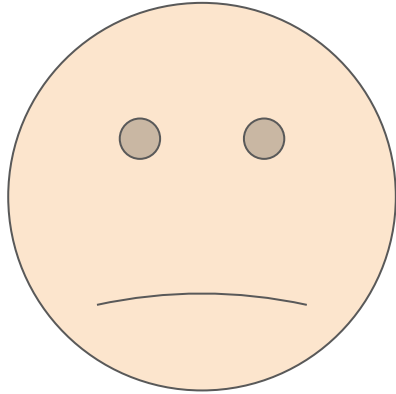
**Låt oss räkna på det...**



**Provinsialläkare**



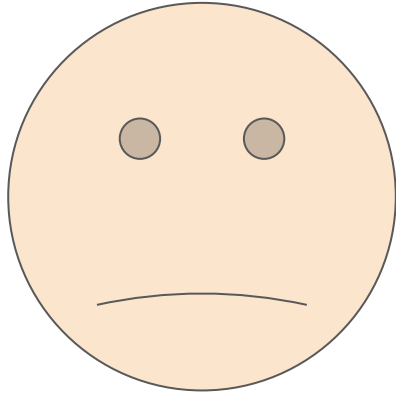
# Processbaserad evidens



Patient till för behandling

Behandling till för patient

BEHANDLINGS-  
MANUAL



Patient till för behandling

Behandling till för patient

BEHANDLINGS-  
MANUAL



# Populationsbaserad **VS.** Individbaserad vård





**Vi behöver flexibilitet**



## Dilemma 2

Vi vill både

1. Hjälpa patienter som svarar på våra behandlingar
2. Hjälpa patienter som inte gör det



**Benbrott eller diabetes?**



**En praktiskt jämförelse**

# PSYKIATRI

BEDÖMNING

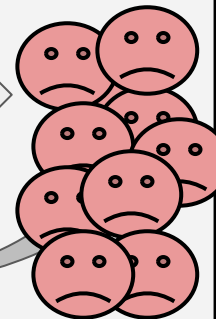
BEHANDLING

AVSLUT



BEDÖMNING

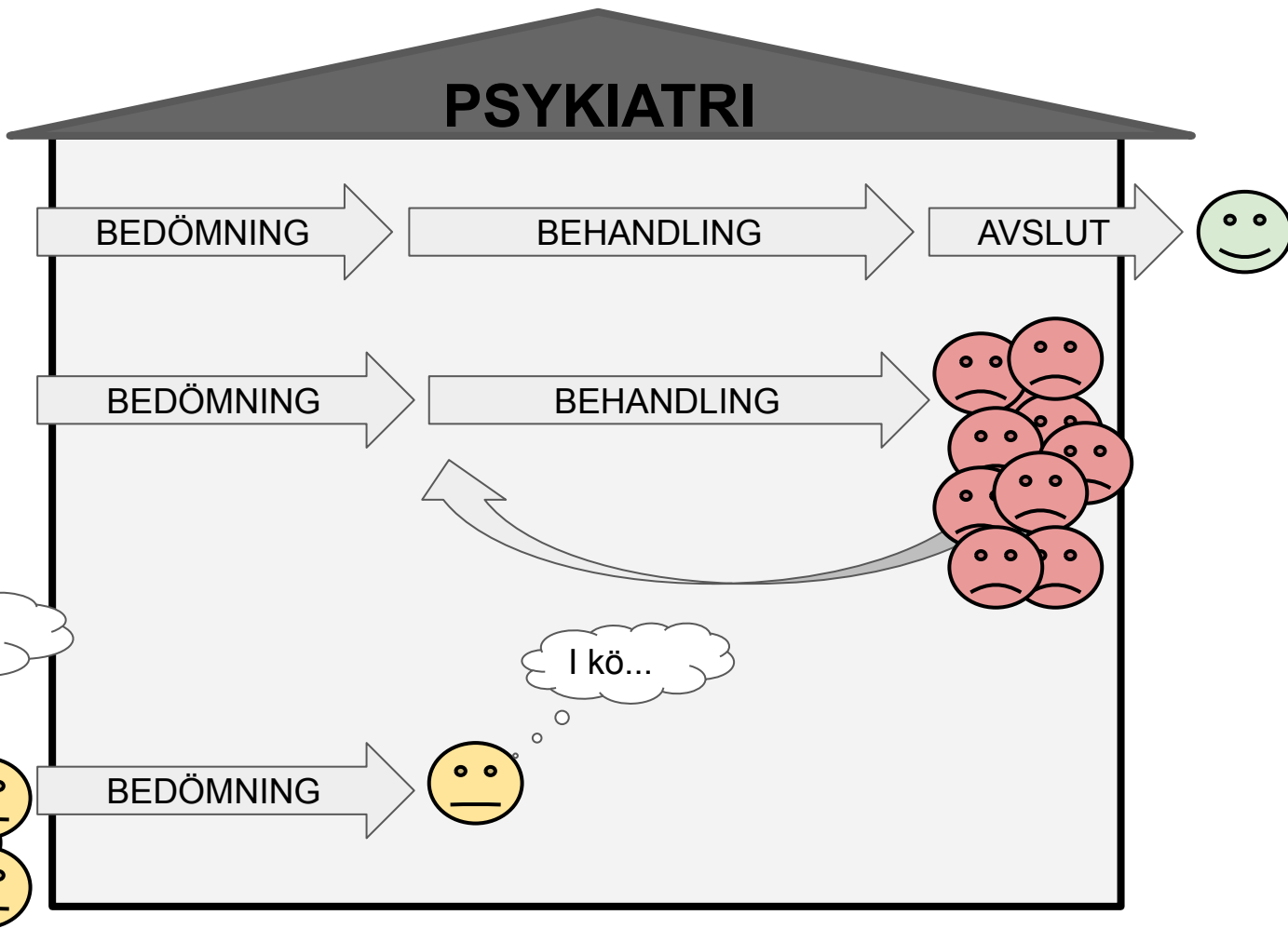
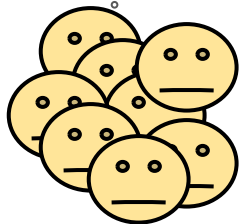
BEHANDLING



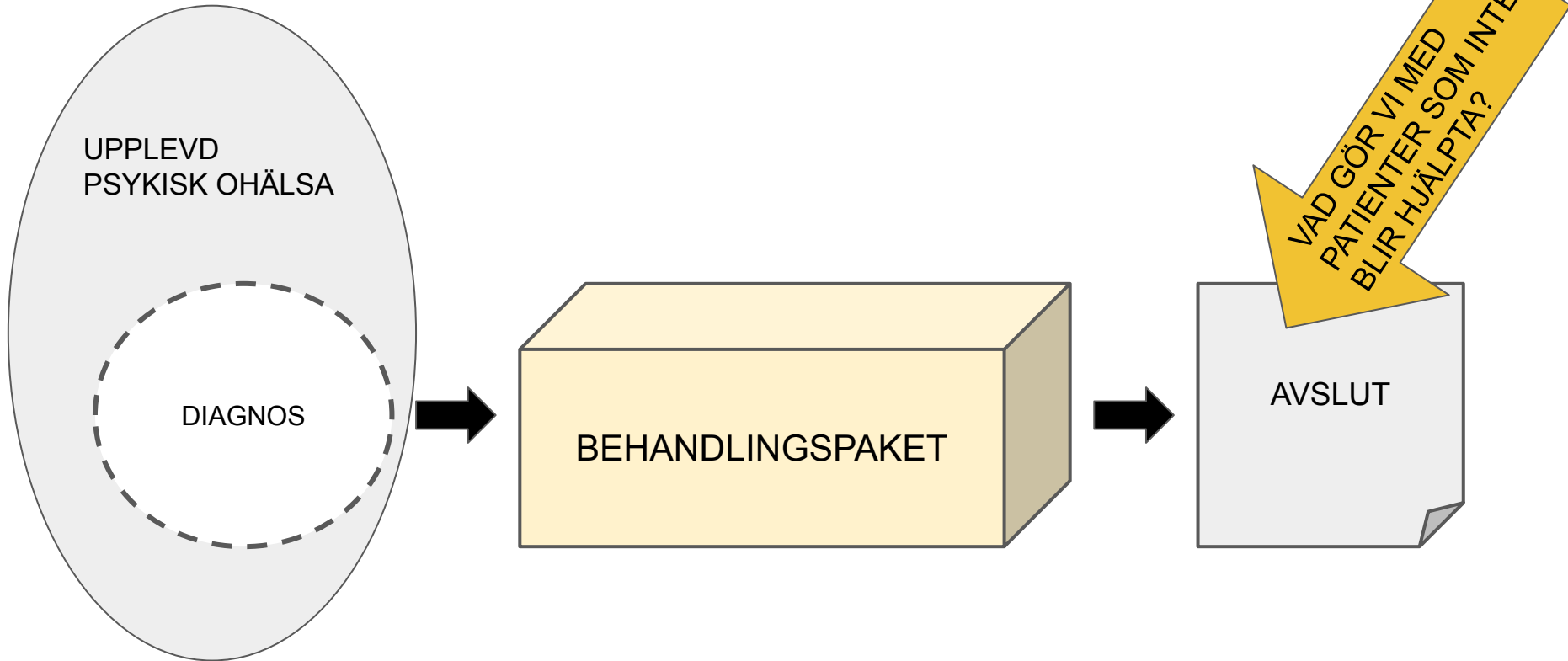
Avvisade...

I kö...

BEDÖMNING



# Standardiserad vårdprocess



**W E L C O M E**

**B A C K !**

**DEN ENKLASTE  
LÖSNINGEN ÄR ATT  
ALDRIG AVSLUTA...**

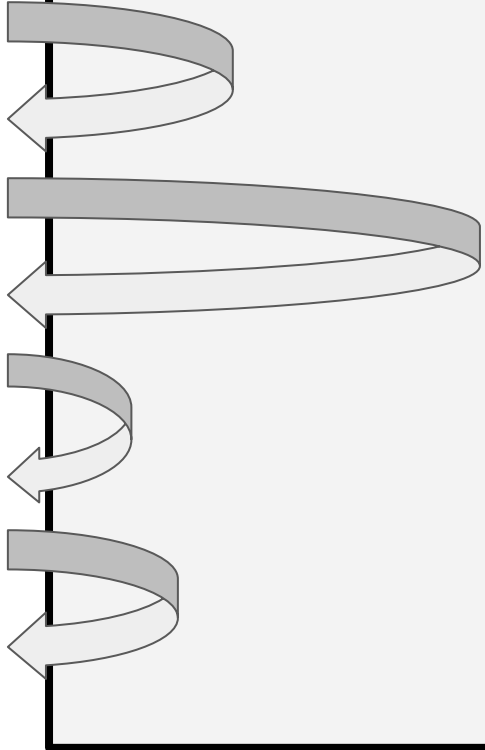






**En praktiskt jämförelse**

PRIMÄR-  
VÅRD

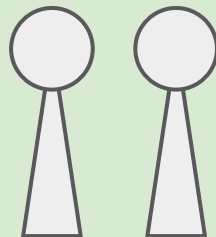


TANKAR OM VAD  
PRIMÄRVÅRDEN  
ÄR...



MOTTAGNINGSBETETE

TANKAR OM VAD  
PATIENTARBETE  
ÄR...

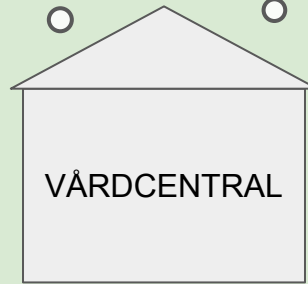
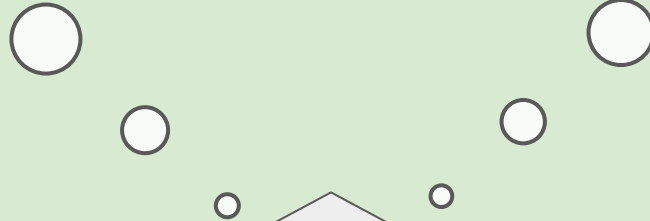
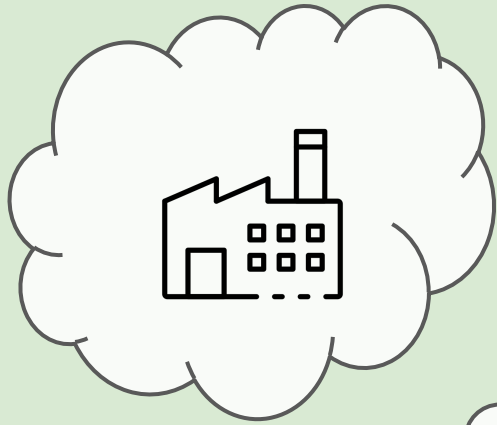


PATIENTARBETE

TANKAR OM VAD  
PSYKISK OHÄLSA  
ÄR...

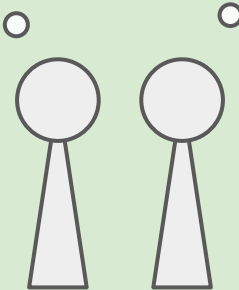


PSYKISK OHÄLSA



VÅRDcentral

MOTTAGNINGSSARBETE



PATIENTARBETE

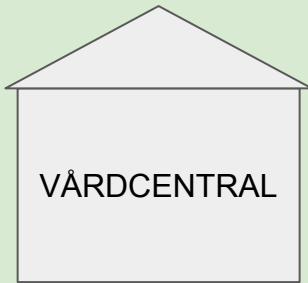


PSYKISK (O)HÄLSA

A close-up photograph of a doctor in a white lab coat with a stethoscope around their neck, holding the hand of a patient. The scene is set at a desk with a clipboard and papers. The text 'Psykisk ohälsa' is overlaid in the center.

**Psykisk ohälsa**

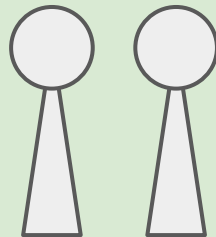
TANKAR OM VAD  
PRIMÄRVÅRDEN  
ÄR...



VÅRDCENTRAL

MOTTAGNINGSBETETE

TANKAR OM VAD  
PATIENTARBETE  
ÄR...

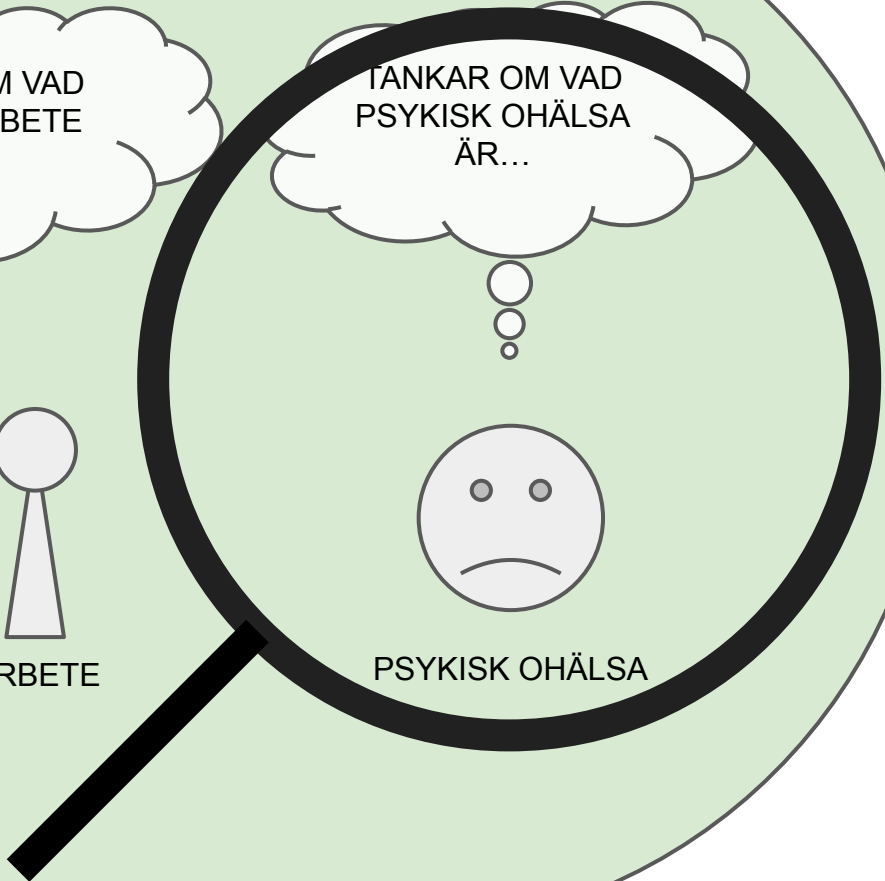


PATIENTARBETE

TANKAR OM VAD  
PSYKISK OHÄLSA  
ÄR...



PSYKISK OHÄLSA

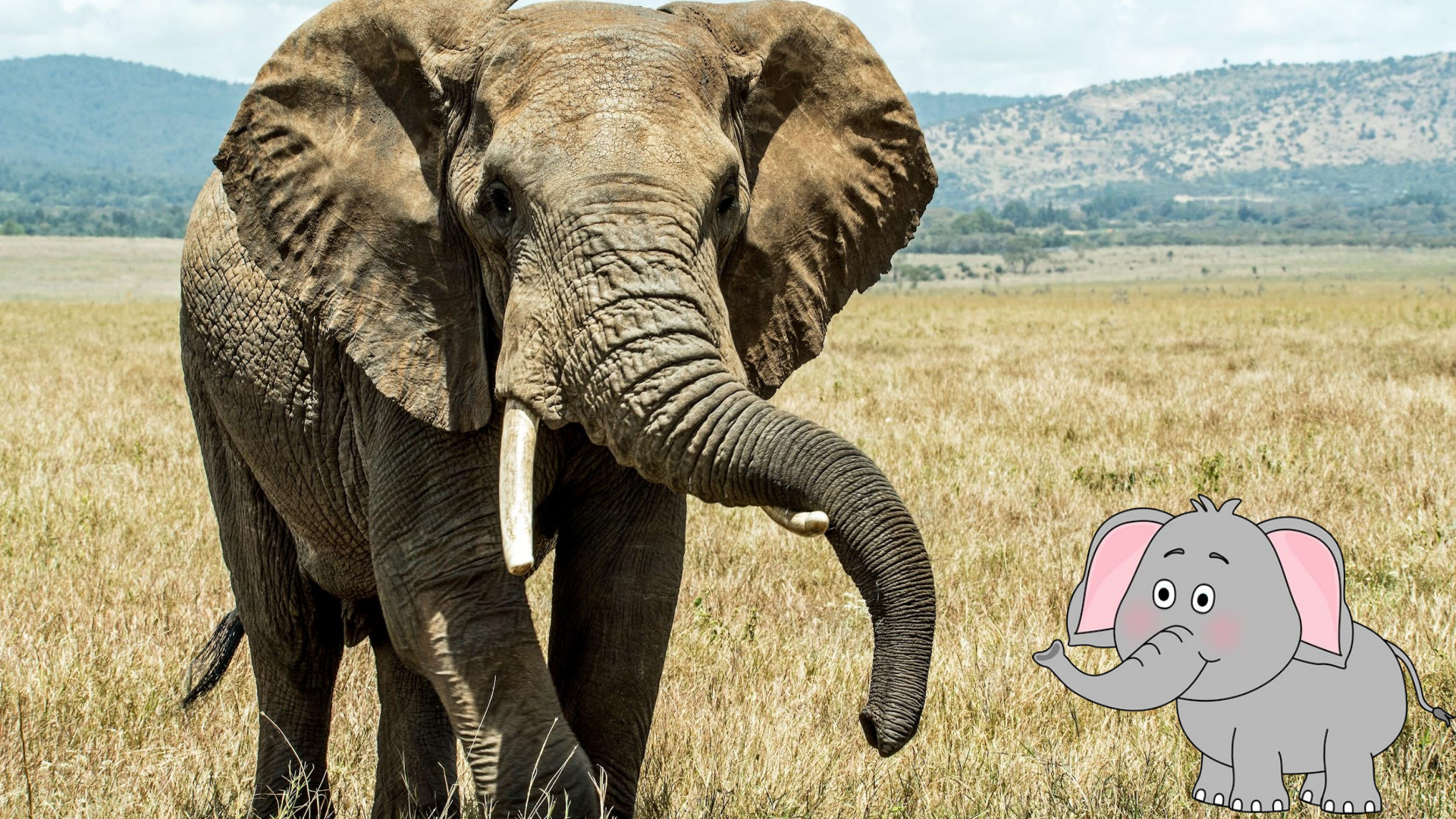




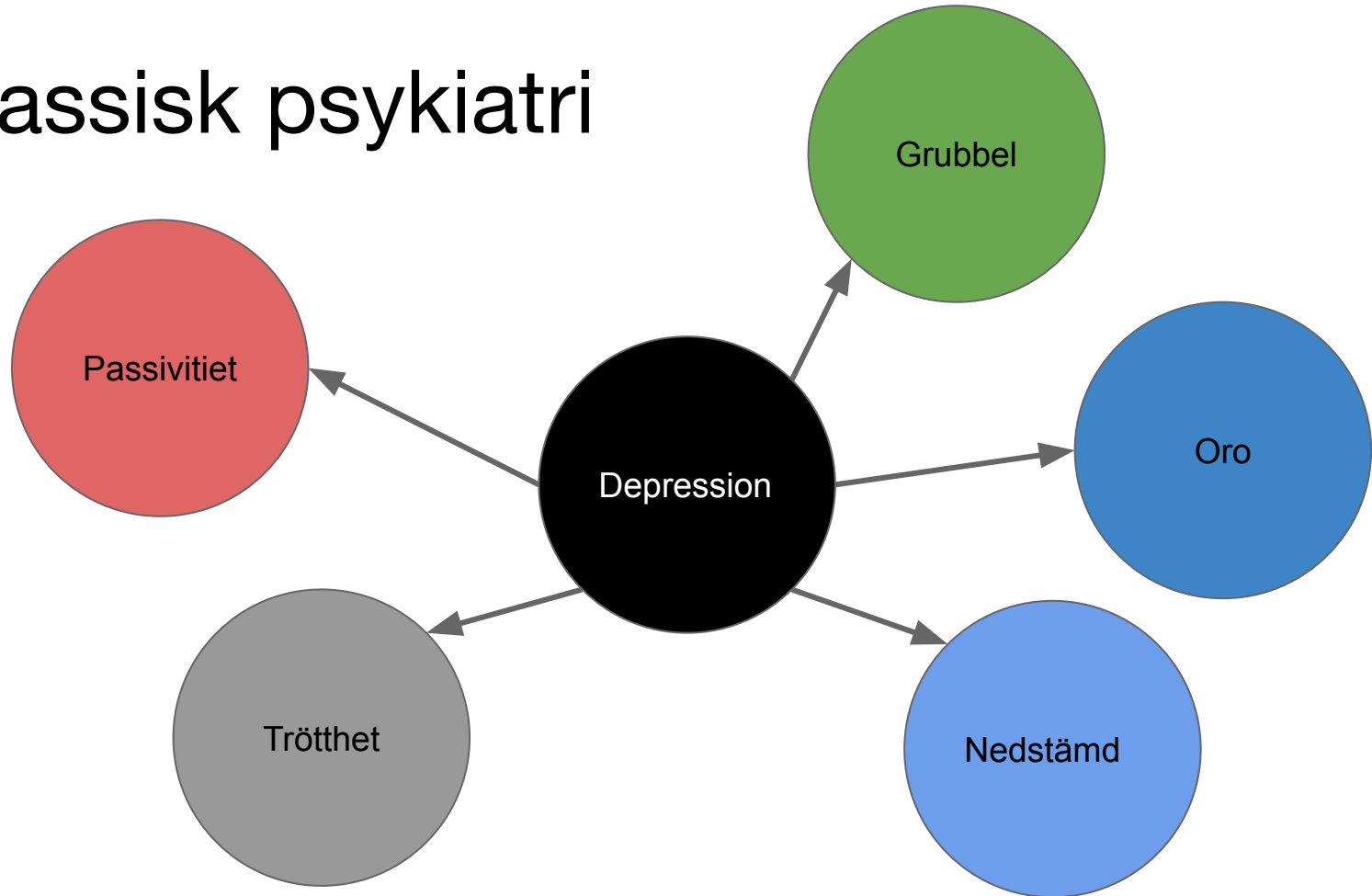


**Hur kan vi förstå  
psykisk ohälsa?**

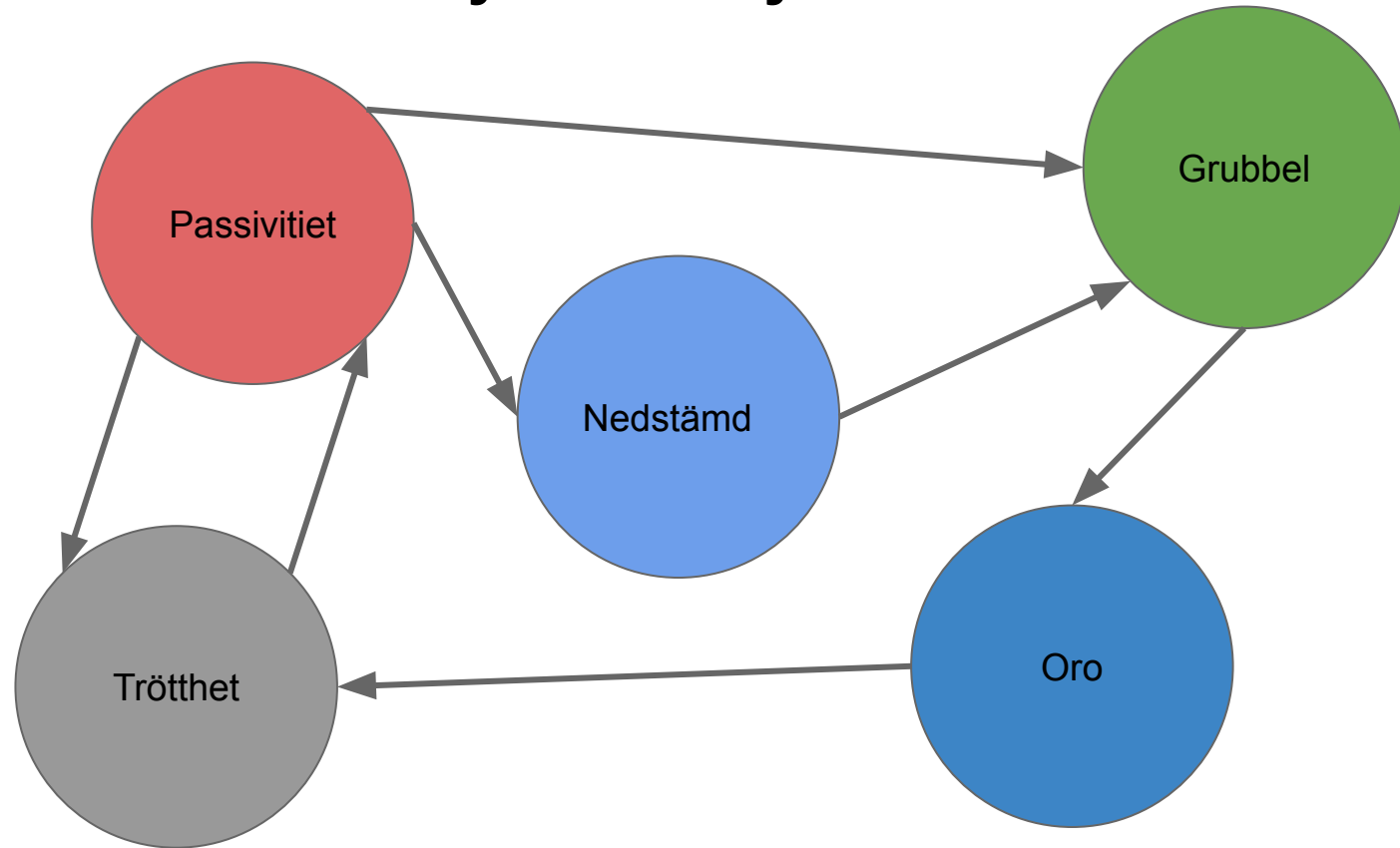




# Klassisk psykiatri



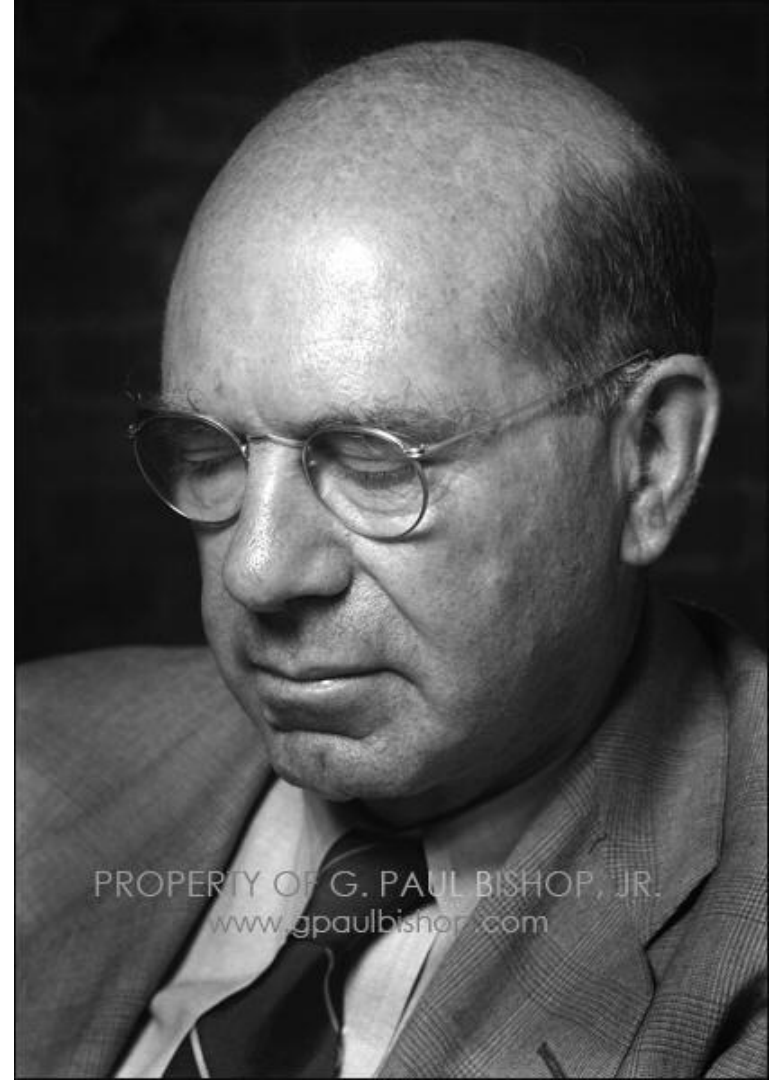
# Nätverksanalys av symtom



# Stephen Pepper

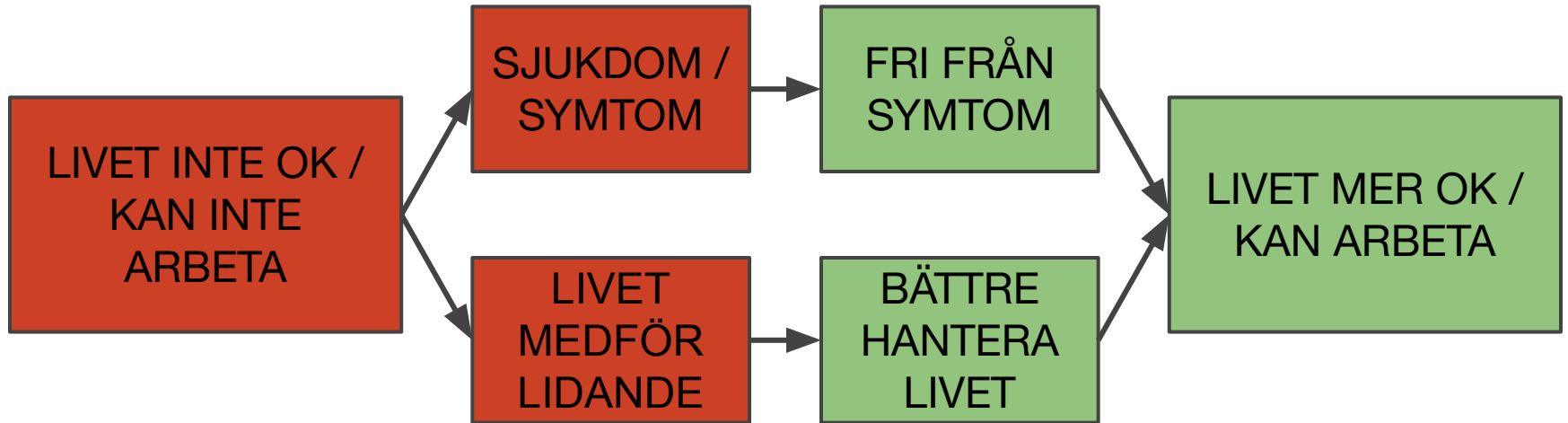
*World Hypotheses: A Study in Evidence (1942)*

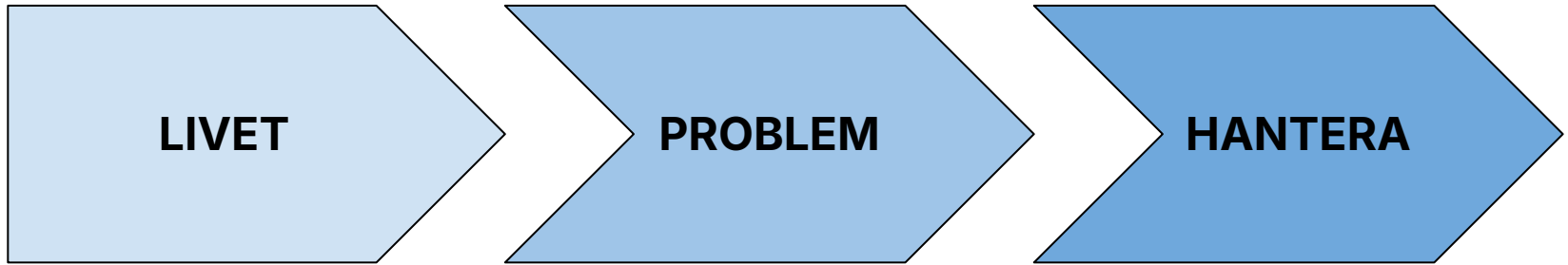
- Formism
- Mechanism
- Organism
- Contextualism



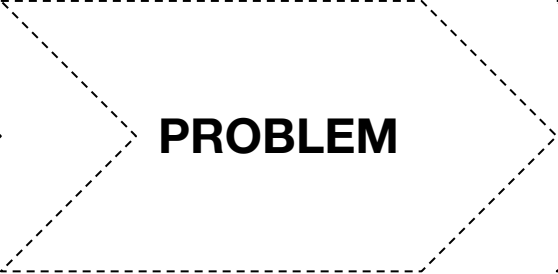
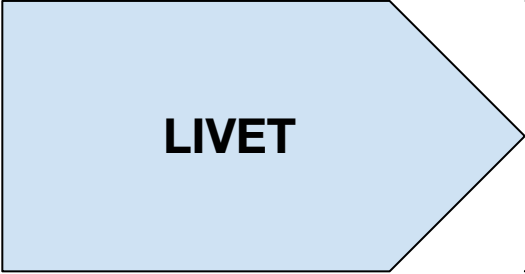
PROPERTY OF G. PAUL BISHOP, JR.  
[www.gpaulbishop.com](http://www.gpaulbishop.com)

# Olika vägar till samma mål

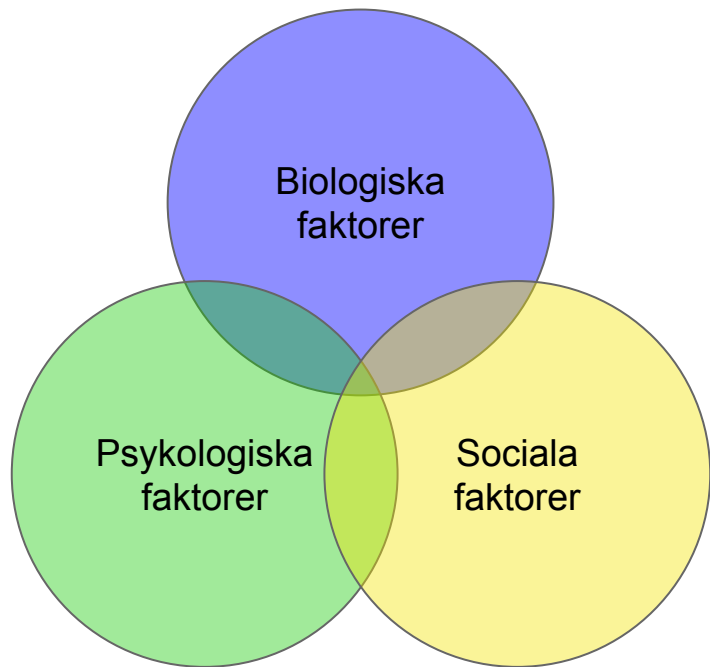




**Livet** ger oss **problem** som vi behöver lära oss **hantera...**





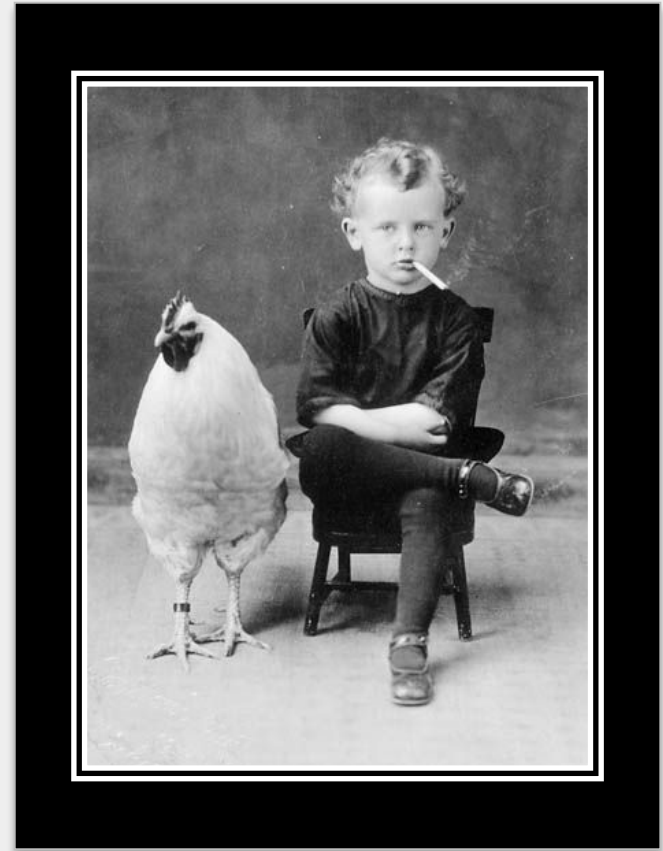


Bio-psyko-social modell

# Bio-psyko-sociala orsaker



Det handlar om kort  
och långsiktiga  
konsekvenser...



Och att vi gärna undviker  
obehagliga upplevelser...

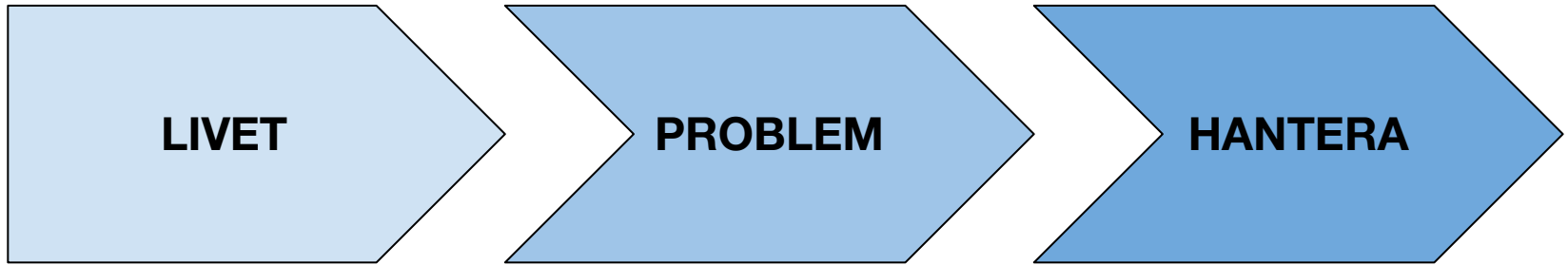


# Funktionell kontekstualism

*“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*



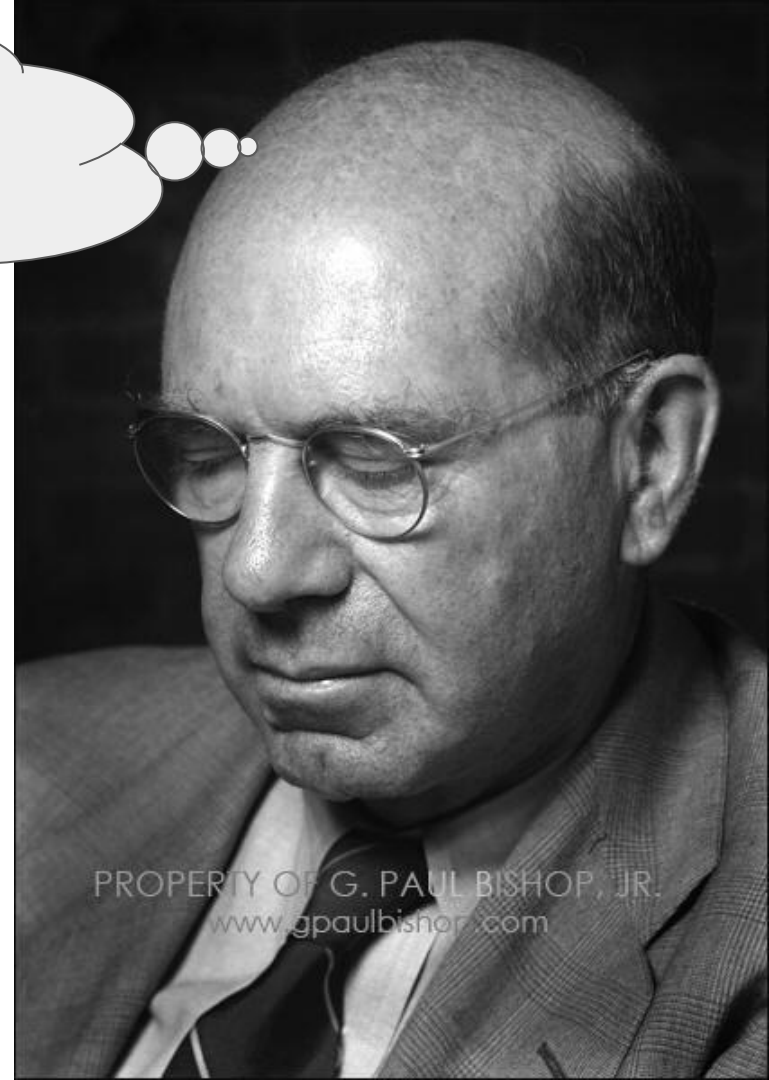


**Livet** ger oss **problem** som vi behöver lära oss **hantera...**

# Hur arbetar vi “evidensbaserat”?

*World Hypotheses: A Study in Evidence (1942)*

- Formism
- Mekanism
- Organism
- Kontextualism



PROPERTY OF G. PAUL BISHOP, JR.  
[www.gpaulbishop.com](http://www.gpaulbishop.com)

# Symtom eller syndrom?

Symtom ⇒

Syndrom ⇒

Syndromspecifikt behandlingsprotokoll

Symtom

⇒ Symtombild

⇒ Symtomspecifik behandlingsprocess



# Olika typer av problemkonceptualiseringar

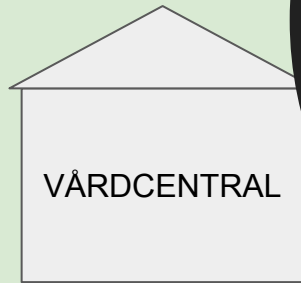
- Specifika modeller för specifika problem
- Generella modeller för alltför specifika problem
- Generella modeller för generella problem
- Generella modeller för lösningar och “styrkor”
- Osv...



A healthcare professional, likely a nurse or doctor, is seated and focused on writing on a clipboard. She is wearing blue scrubs and has a stethoscope around her neck. She is looking down at the clipboard with a pen in her hand. In the foreground, the back of an elderly patient's head and shoulders are visible; the patient is wearing a patterned hospital gown and is seated in a wheelchair. The setting appears to be a hospital room or a private care unit, with a white shelf holding various items in the background. The overall lighting is soft and professional.

# Patientarbete

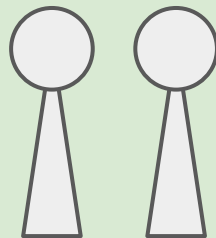
TANKAR OM VAD  
PRIMÄRVÅRDEN  
ÄR...



VÅRDCENTRAL

MOTTAGNINGSPÅRBEJTE

TANKAR OM VAD  
PATIENTARBETE  
ÄR...



PATIENTARBETE

TANKAR OM VAD  
PSYKISK OHÄLSA  
ÄR...

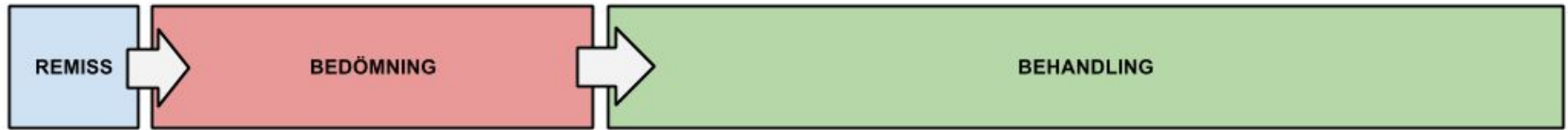


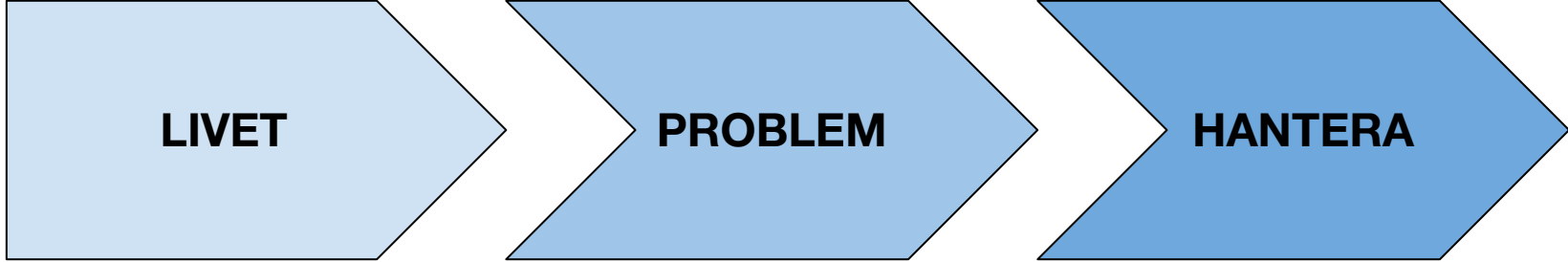
PSYKISK OHÄLSA

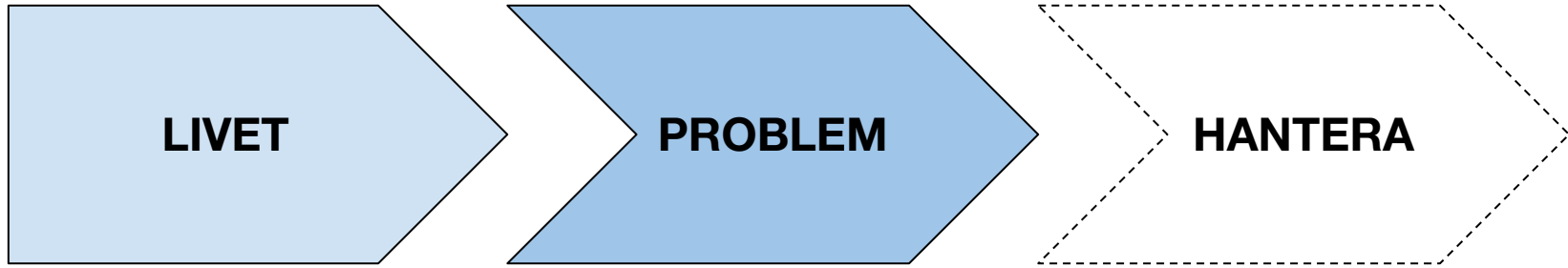


**“Målet är att  
hjälpa patienten  
berätta en  
hjälpssam  
berättelse”**

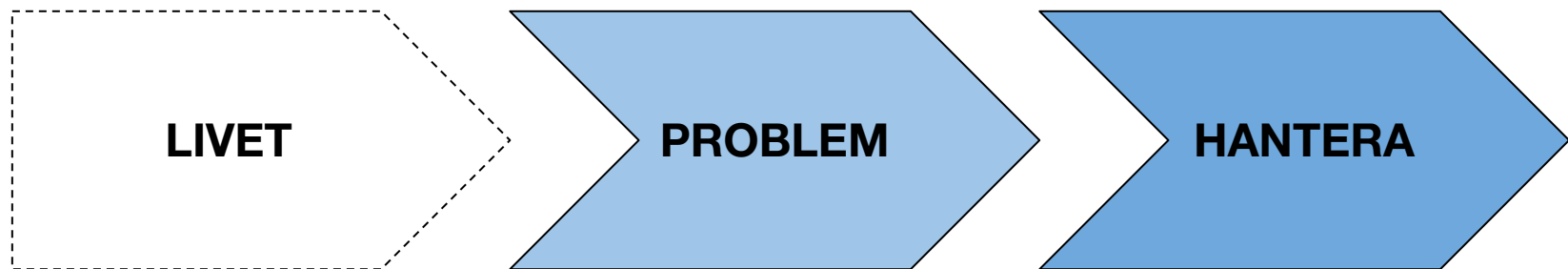
# Bedömning, behandling eller både och?





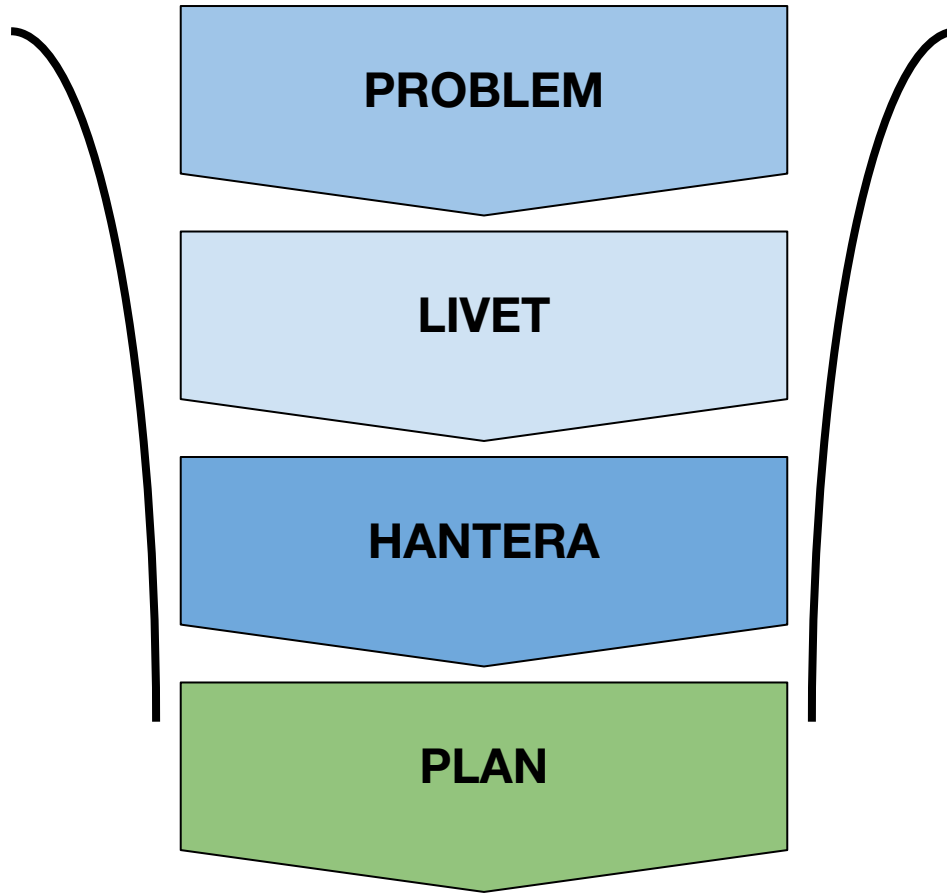


“oredigerad problemhistoria om patientens liv och lidande”

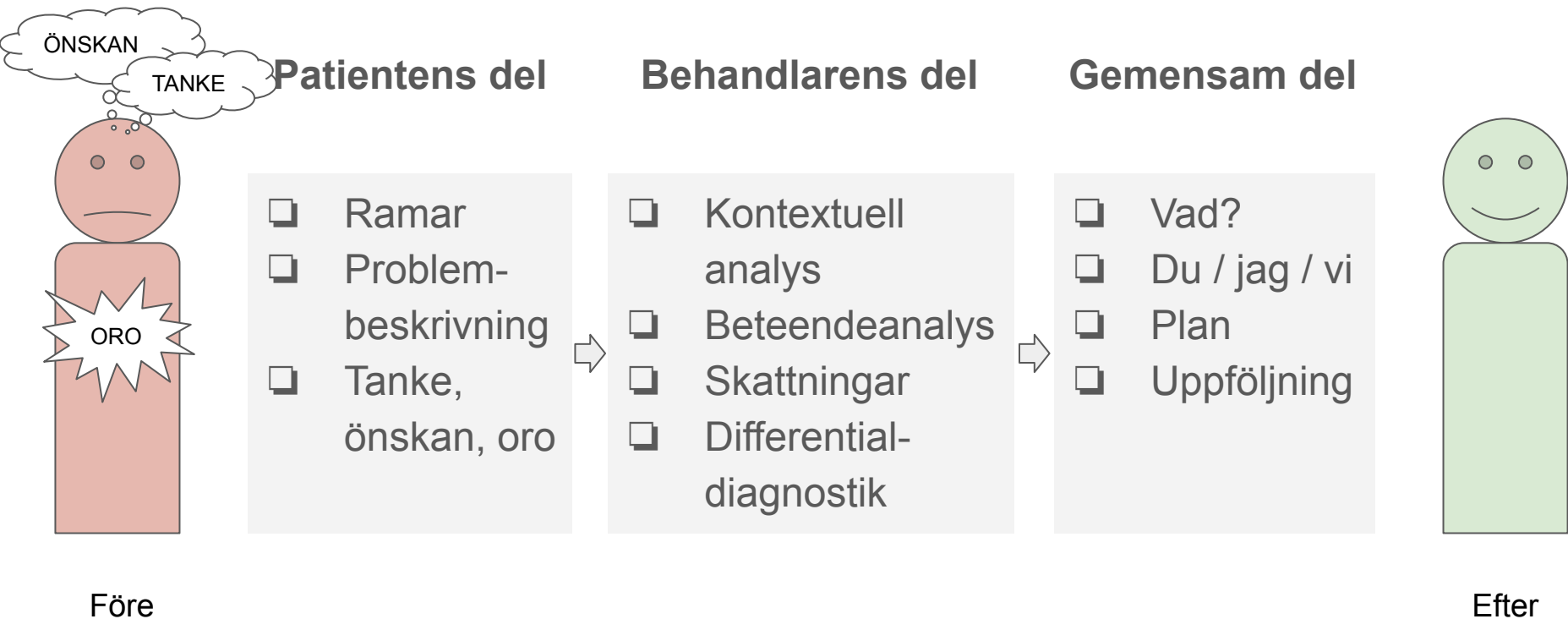


“hjälpsam berättelse om hur patienten hanterar livet”



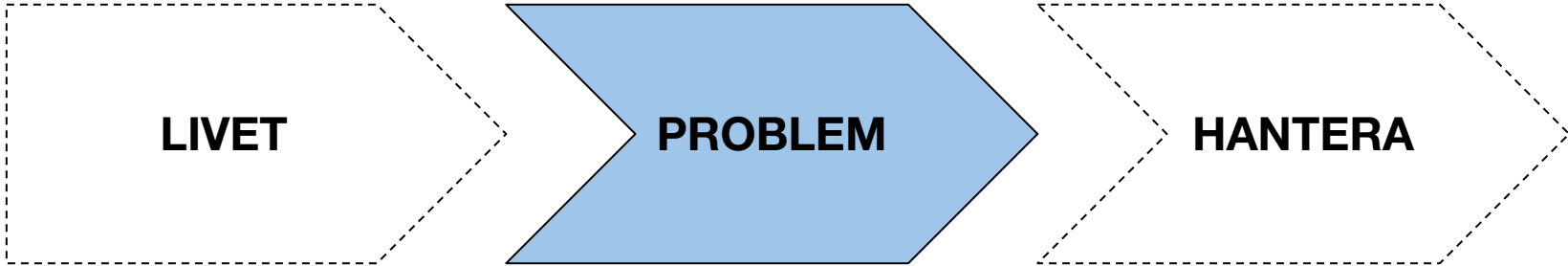


# Patientcentrerad konsultation



**Patientens del**





# Rama in problemet

- *Vad skulle du vilja ha hjälp med här idag?*
- *Vad är anledningen till att du kommer just idag?*

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





**Vilka tankar,  
önskningar och  
oro har patienten?**



# Patient- centrerad konsultation

## **Föreställningar (Tanke)**

Vad är patientens egen orsaksförklaring / sjukdomsuppfattning?

- Vad har du själv tänkt på som kunde vara fel?
- Vad tror du är orsaken till ditt problem?

## **Förväntningar (Önskan)**

Vilken insats kan patienten göra själv och vilken hjälp/behandling önskar patienten av vårdgivaren?

- Vad hoppas du att dagens besök ska leda till?
- Vad vill du ha min hjälp med?

## **Farhågor (Oro)**

Vad är patienten rädd för?

- Är det något som du är särskilt bekymrad för?



**Vems problem  
ska vi arbeta  
med?**





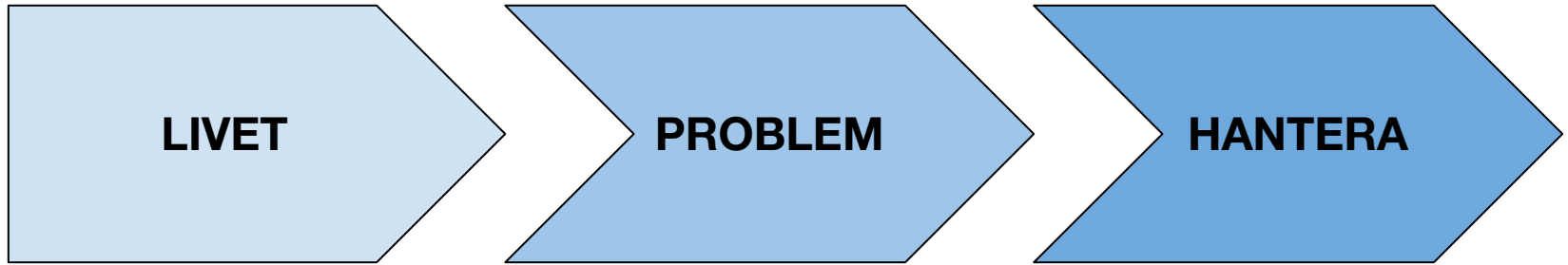
**Symtom eller  
syndrom?**



**Ta hjälp av självskattningsformulär**

**Behandlarens del**






Problem, kontext och hanteringsstrategier påverkar varandra!



# 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**

**+ Trauma**

# Skilj mellan “rent” och “smutsigt” lidande

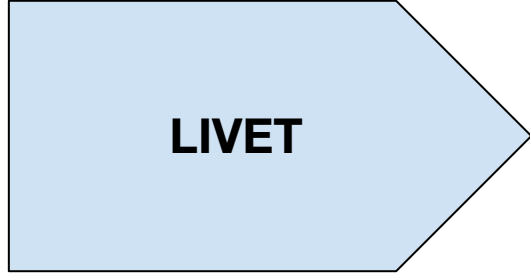
“Rent lidande” är som smärtan vid ett migränanfall.

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





**RENT LIDANDE**



**SMUTSIGT LIDANDE**



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

**LIVET**

**PROBLEM**

**HANTERA**

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!**



*“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?*





**Handlar problemet som  
orsakar problemet om:**

- Variation?**
- Selektion?**
- Retention?**
- Kontext?**

A blurred night city street scene with a car in motion. The background shows streaks of light from buildings and streetlights, creating a sense of speed. A silver car is visible in the lower right, also blurred. A semi-transparent white box is overlaid on the left side of the image.

**Diagnostik sker  
enklast i rörelse**

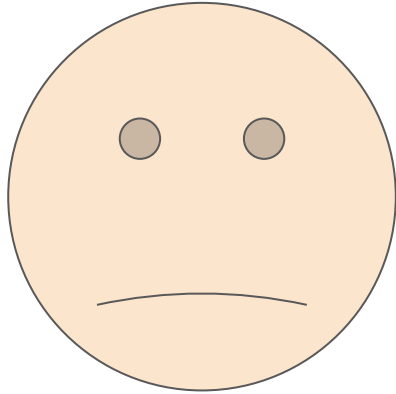


# Differentialdiagnostik



**Gemensam del**





Patient till för behandling

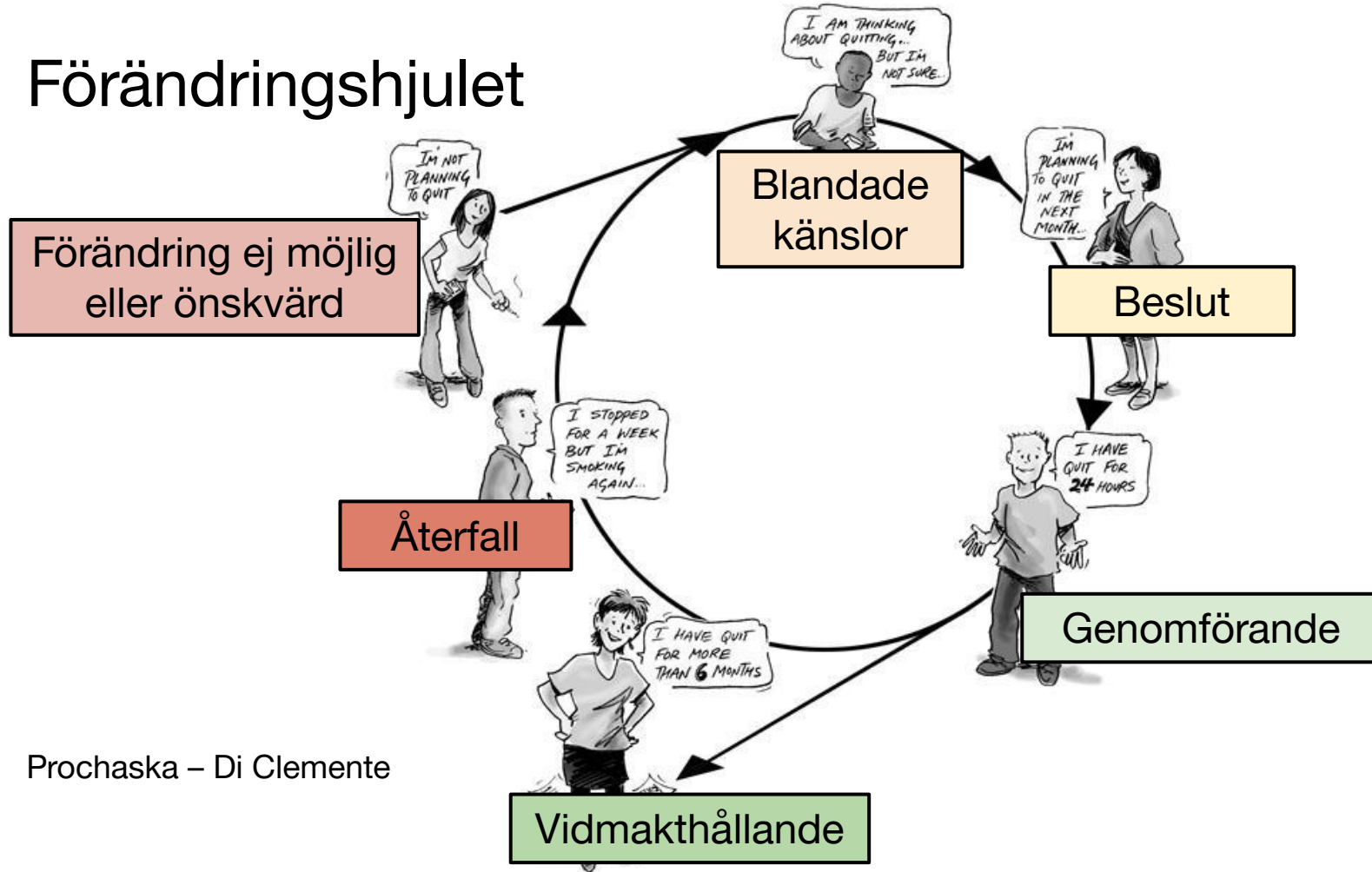
Behandling till för patient

BEHANDLINGS-  
MANUAL



**Hur motiverad är  
patienten?**

# Förändringshjulet



# Bedöm beredskap till förändring

Ej beredd



Erbjud  
Information/  
fakta

Osäker



Utveckla  
ambivalens

Beredd



Stöd  
handling

- *Vad kan patienten göra mer av?*
- *Vad kan patienten göra mindre av?*



# 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!**







# **Rapid-change Effekten**

# 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



REMEMBER THAT TIME  
YOU FORGOT TO THINK?



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

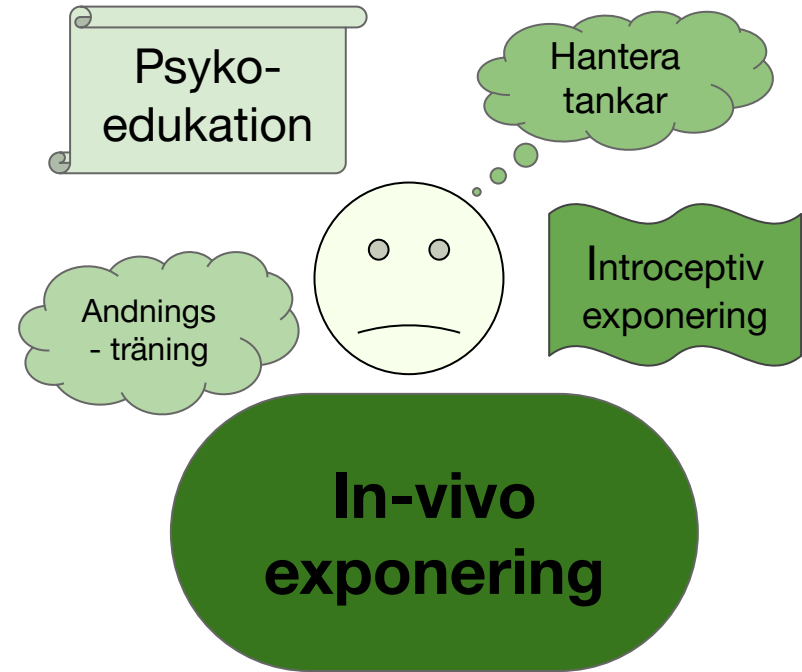
# Realistiska behandlingsmål...

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

*- Thomas Gustavsson, Human ACT*



# Protokollstyrd eller processtyrd behandling?



# Exempel på behandlingsramar



- Hör av dig på nytt...



- Behöver du komma tillbaka...



- Vill du komma tillbaka...



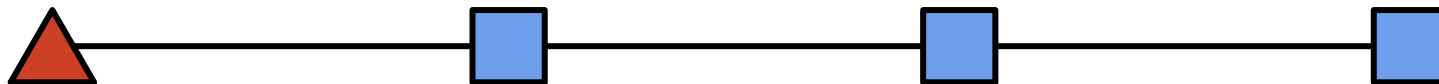
- Vi bokar in tre samtal... (och det är din behandling)



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

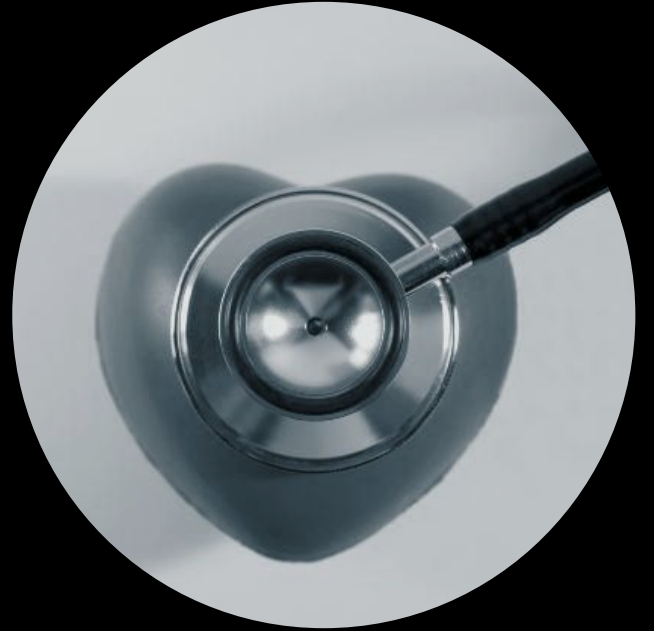


- Vi har en grupp som du skulle passa i...



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

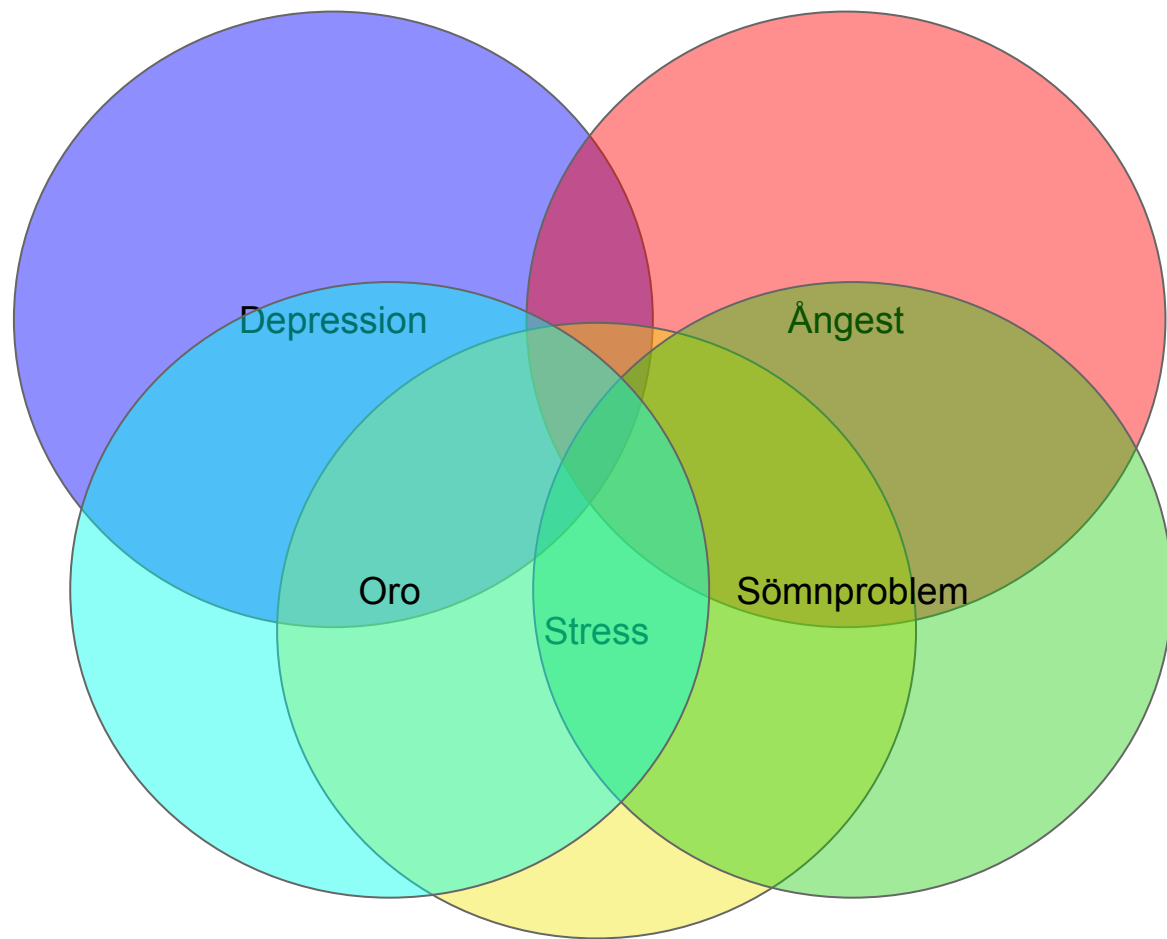
# Diagnoskodning





A child wearing a black and white striped beanie and a grey hoodie is seen from behind, aiming a red dart at a target on a tree. The target is a circular board with concentric black and white rings and a red bullseye. The scene is outdoors in a grassy area with trees and a fence in the background.

**Målet är inte att träffa  
mitt i tavlan utan att  
träffa rätt tavla...**



# Några vanliga diagnoskoder...

F329 Depressiv episod, ospecificerad

F339 Recidiverande depression, ospecificerad

F419 Ångesttillstånd, ospecificerat

F412 Blandade ångest- och depressionstillstånd

F439 Reaktion på svår stress, ospecificerad

F43.2 Anpassningsstörning

F519 Icke organisk sömnstörning, ospecificerad



# Några fler vanliga diagnoskoder

F400 Agorafobi

F401 Social fobi

F402 Specifika fobier

F409 Fobi, ospecificerad

F410 Paniksyndrom

F411 Generaliserat ångestsyndrom

F430 Akut stressreaktion

F431 Posttraumatiskt stressyndrom

F438A Utmattningssyndrom



# Journalföring



# En journal måste alltid innehålla

- ❑ Patientens identitet och uppgift om vem som gjort en viss anteckning och när den gjordes (sker ofta automatiskt)
- ❑ Väsentliga uppgifter om **bakgrunden** till den vård patienten fått
- ❑ Uppgifter om den **diagnos** som ställts och **anledningen till mer betydande åtgärder**
- ❑ Väsentliga uppgifter om **vad som gjorts** och **vad som är planerat**
- ❑ Uppgifter om den **information** som lämnats till patienten



# SOAP

- Subjektivt
- Objektivt
- Assessment (Bedömning)
- Plan



# Mottagningsarbete



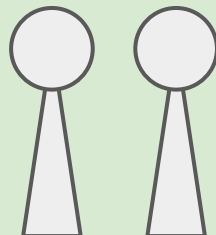


TANKAR OM VAD  
PRIMÄRVÅRDEN  
ÄR...



MOTTAGNINGSSARBETE

TANKAR OM VAD  
PATIENTARBETE  
ÄR...

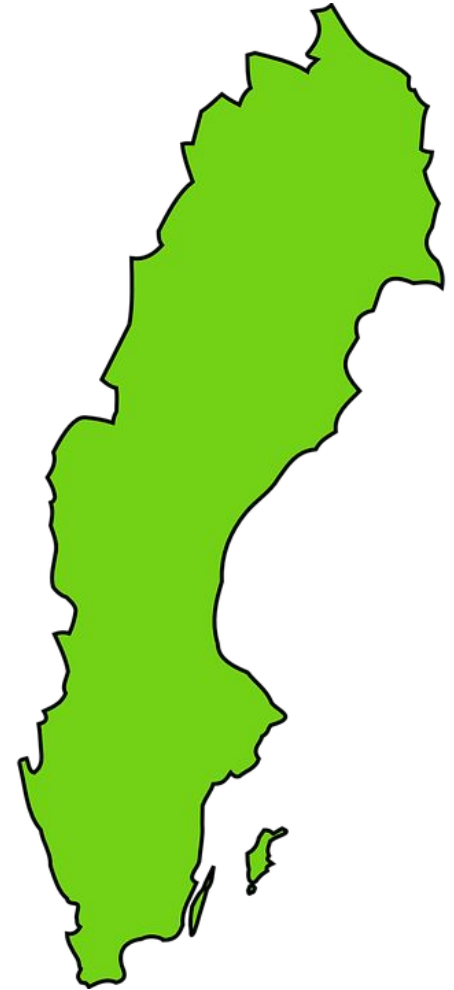


TANKAR OM VAD  
PSYKISK OHÄLSA  
ÄR...



# Samhällsperspektiv

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



# Specifika evidensbaserade behandlingsmetoder

## Vård vid depression och ångestsyndrom

Stöd för styrning och ledning





**“Common factors”**





**“MINI-manualer”**



**Grupper**

# Olika gruppformat

Sluten grupp

Rullande grupp

Öppen grupp





# Problem grupper

Ångestskola

Sömnskola

Depressionsgrupp

Stresskurs

Hantera oro





# Process grupper

- ❑ Beteendeanalys och shaping
- ❑ Stimuluskontroll
- ❑ Självmhändertagande
- ❑ Avspänning och avslappning
- ❑ Emotionsreglering
- ❑ Problemlösning
- ❑ Motivation
- ❑ Exponering
- ❑ Beteendeaktivering
- ❑ Relationsfärdigheter
- ❑ Arbeta med tankar
- ❑ Acceptans och villighet
- ❑ Värderingar
- ❑ Mindfulness
- ❑ Krishantering

# Öppna grupper kan jämna ut “topparna”

Ibland kommer det fler patienter, ibland färre...

En öppen grupp kan jämna ut flödet av patienter genom att ibland ha några få deltagare och ibland många fler





21  
13 00 FORUM: FRANCK LEIBOWICZ  
13 30 BEAUBOURG-LA-REINE: COMPAGNIE DU ZER  
14 00 BRUITS DE BOUCHE: DAVID MOSS  
15 00 FOYER: CHRISTIAN RIZZO  
16 00 FORUM: DAVID MOSS  
**OUVERTURE**

**22**

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

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 STÉPHANIE  
ET MARIE FERRE

# Planera en mottagning

**30**

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

**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 STÉPHANIE 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

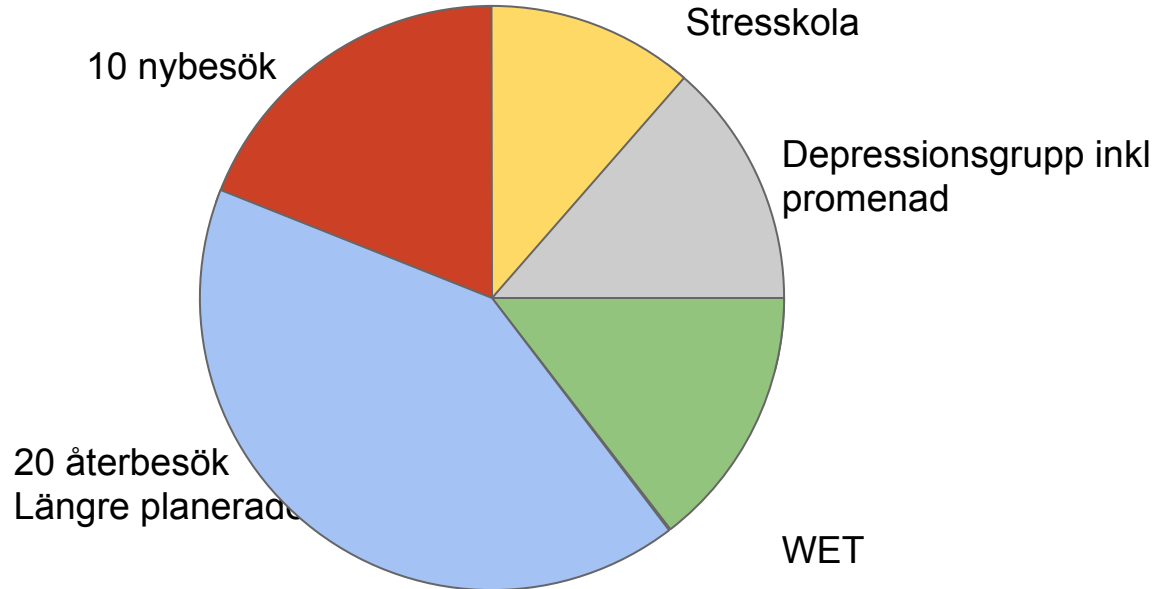


Terapeuthatten

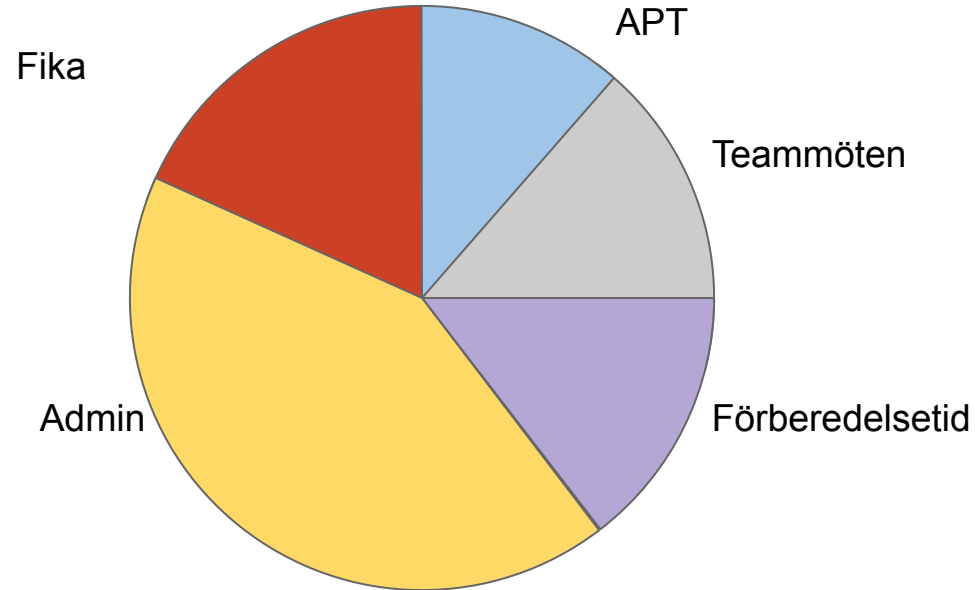


Läraryhatten

# 20h patienttid per vecka



# 20h admintid per vecka



# Vad passar bäst?

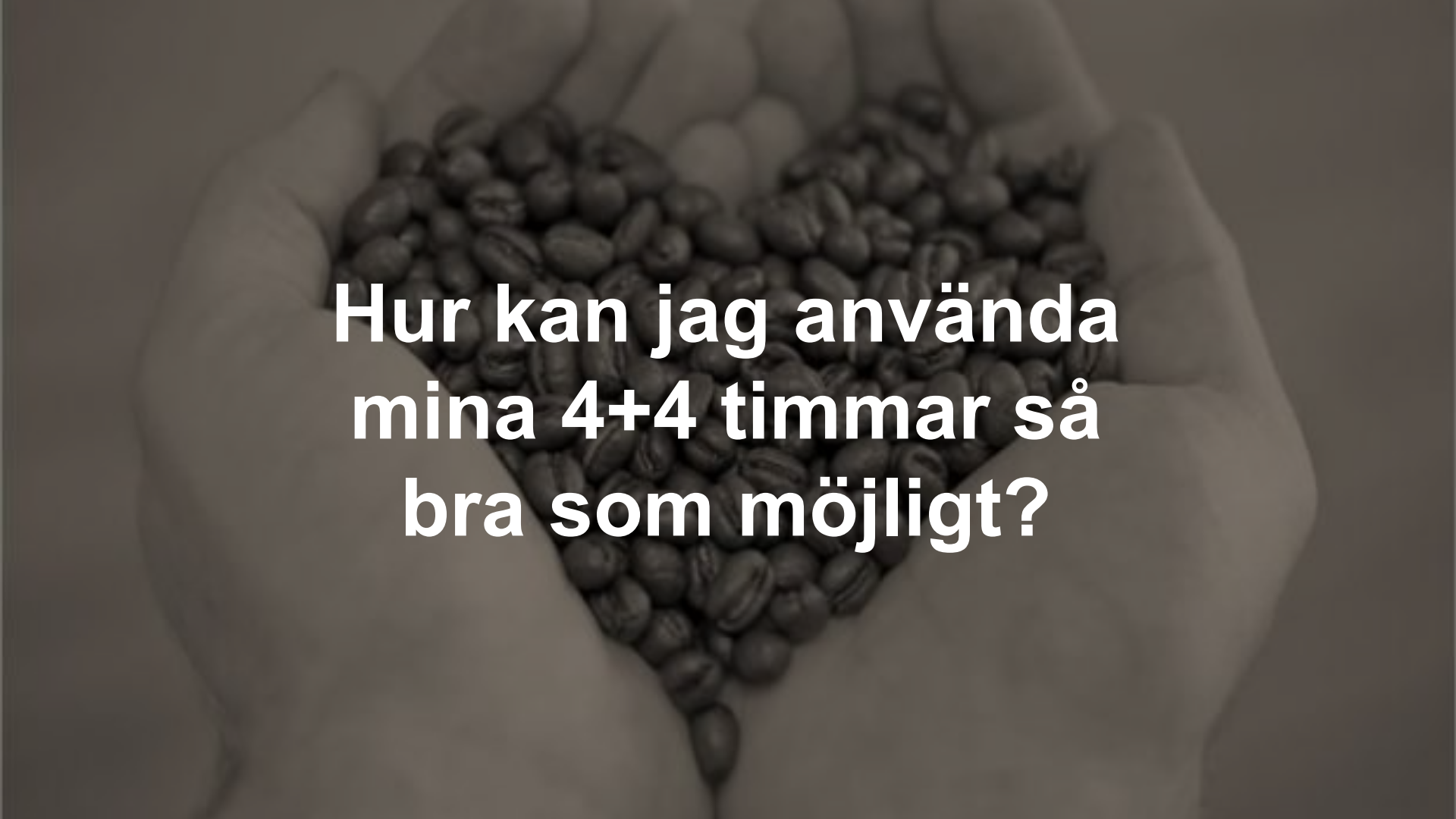


- Fysiskt besök 60
- Fysiskt besök 45
- Fysiskt besök 30
- Videobesök 45
- Videobesök 30
- Videobesök 15
- Telefon 20
- Telefon 10
- Chatt
- 1177
- Brev
- Hembesök
- Fler alternativ?





**Dragspelseffekten**

A grayscale photograph of two hands cupped together, holding a large quantity of coffee beans. The beans are arranged in a heart shape, filling the palms and fingers. The background is a solid, dark gray color.

**Hur kan jag använda  
mina 4+4 timmar så  
bra som möjligt?**

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 large, 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, creating a natural and serene atmosphere.

**Tack för idag!**