

OPPLÆRING I ILLNESS MANAGEMENT AND RECOVERY (IMR)

21. februar og 7. mars 2018

Psykolog/Phd Kristin Sverdvik Heiervang
FoU-avdeling, Psykisk helsevern, Akershus Universitetssykehus

Tid: Kl. 08:30 – 15:00 begge dager
Sted: Amfiet ved Jæren DPS på Bryne
Målgruppe: Seksjoner/enheter som skal innføre IMR. Evt. andre interesserte.
Påmelding: 9. februar via Læringsportalen.

Pris: Samarbeidskommuner kr. 500,-
Andre kommuner: kr. 1.000,-
Helse Stavanger: kr. 2.000,-

Det søkes om akkreditering hos Legeforeningen, Psykologforeningen og Sykepleierforbundet.

K. S. Heiervang er forsker, psykolog Phd og leder forskningsgruppen «Kvalitet og implementering i psykiske helsetjenester» ved FoU-avdeling psykisk helsevern ved Akershus Universitetssykehus. Hun er ansvarlig for implementeringen av IMR og Ahus sitt bidrag i prosjektet Bedre Psykose Behandling. Hun har arbeidet ved FOU-avdeling psykisk helsevern ved Ahus siden 2009 og har erfaring med flere større forskningsprosjekter. Hennes forskningsområder inkluderer psykososial behandling ved alvorlige psykiske lidelser, implementering av kunnskapsbaserte praksiser, oppsøkende behandlingsteam (ACT-team), implementering og bruk av IMR, samhandling, kvalitet på tjenester og pasienterfaringer. Hun er prosjektleder for forskningen på medisinfri behandling ved Ahus.



Kristin Sverdvik Heiervang (Foto: UiO)

Arrangør:
Jæren DPS

IMR har et kunnskapsbasert grunnlag på to måter:

- Det kombinerer flere kunnskapsbaserte behandlingsformer og teknikker (psykoedukasjon, motiverende intervju og kognitiv adferdsterapi) i en helhet.
- IMR som samlet opplegg er også kunnskapsbasert.

IMR-opplegget består av en manual for terapeuter og undervisningsmateriale som deles ut til pasientene og brukes av dem gjennom kurset. Opplæringen av behandlere som skal bruke IMR gjøres i et todagers seminar og gjennom telefonveiledning i inntil ett år (ukentlig i starten og så hver annen uke).

De elleve modulene det arbeides med i IMR

1. Tilfriskning/recovery- å få et godt og meningsfullt liv og å sette seg personlige mål.
2. Fakta om psykiske lidelser - Hvilke symptomer er vanlige? Hvordan settes en diagnose? Hvordan forholde seg til stigma?
3. Stress-sårbarhetsmodellen og behandlingsstrategier
4. Å bygge sosial støtte
5. Bruk av medisiner på en hensiktsmessig måte
6. Virkninger av rus og alkoholbruk- å utvikle en personlig plan for å redusere bruk av rusmidler.
7. Å redusere tilbakefall av psykose- å utvikle en personlig plan for å hindre tilbakefall.
8. Å mestre stress og påkjenninger- å lære seg å unngå unødvendig stress og å lære seg å mestre påkjenninger en ikke kan unngå.
9. Å mestre symptomer og andre vansker
10. Å få dekket egne behov i hjelpeapparat
11. Å få en sunn livsstil

Målsetting for IMR

En viktig målsetting ved utviklingen av IMR var å integrere både sykdomsmestring og personlig utvikling (recovery). Den delen som omfatter sykdomsmestring er primært fokusert på å øke kunnskap om psykisk helse og lære å mestre symptomer og å forebygge tilbakefall. Recovery-delen er primært fokusert på å utvikle håp og arbeide mot personlige mål deltakerne har. Hvilke mål de velger er helt opp til dem, hovedpoenget er at det skal være meningsfullt for deltakeren å nærme seg sitt personlige mål steg for steg. Arbeidet med å bevege seg mot målet kan motivere mestring også på andre områder av livet. IMR formidler et budskap om håp og optimisme, slik at mennesker med psykiske lidelser får tro på at de kan nå personlige mål som er viktige for dem og arbeide systematisk med å nå dem ved å dele hovedmålene inn i oppnåelige delmål og steg.

Styrking av pasientenes egne mestringsstrategier er en viktig del av «personal recovery». IMR bygger både på en modell for stadier i motivasjon der en i hver fase arbeider med det som er mulig å nå i den fasen, og på stress-sårbarhets-modellen som er velkjent innen behandling. Effekten av IMR på mestring, medikamentetterlevelse, reduksjon av selvmordstanker, økning av håp, og reduksjon av tilbakefall/reinnleggelser er dokumentert i randomiserte kontrollerte studier.

Mange klinikere kan være kjent med mye av innholdet. I IMR er det en viktig forutsetning for denne behandlingsformen at disse temaområdene er samlet og satt inn i et system, slik at det ikke bare blir opp til

Foreløpig program

DAG 1: 8.30-15.00	DAG 2: 8.30-15.00
Bakgrunn	Oppsummering
Illness Management & Recovery (IMR)	Pedagogiske og edukative virkemidler
Materiale	Prinsipper fra kognitiv adferdsterapi
Forskning	
Lunsj	Lunsj
Motiverende intervju	Personlige mål og hjemmeoppgaver
Personlige mål og hjemmeoppgaver	Gruppearbeid
Gruppearbeid	Implementering 2: Planlegg for oppstart
Implementering 1: Organisering og rekruttering	