



Et strukturert samtaleverktøy bidrar til mestring hos lege og pasient

Fastlege/spesialist i allmennmedisin

PhD kandidat, avd for allmennmedisin, UIO

Cathrine Abrahamsen

Pasienter med medisinsk uforklarte symptomer og plager (MUPS)

- Høy prevalens i allmennpraksis (opptil 40 %)
- Høyt forbruk av helsetjenester
- Utgjør majoriteten av langtidssykmeldte
- Ofte misfornøyd med behandlingen de får
- Leger er ofte frustrert i håndtering av denne pasientgruppen i fravær av klar diagnose og behandlingsalternativer
- I fare for unødvendig og potensiell skadelig behandling
- Pasienter med MUPS har økt hyppighet av angst og depresjon

Medically unexplained symptoms, somatisation disorder and hypochondriasis: Course and prognosis. A systematic review. Olde Hartman et al

Patients with persistent medically unexplained physical symptoms: a descriptive study from Norwegian general practice
[Aase Aamland](#)¹, [Kirsti Malterud](#), [Erik L Werner](#)

icitdoc@gmail.com. © Cathrine Abrahamsen



Med henne er det ikke noe vits i
å diskutere sykmelding!

Pasienten blir aldri fornøyd likevel

Han får få den MR
undersøkelsen, tenk om det
likevel skulle være noe og
pasienten fikk rett

Heart sink patients

Føler meg som en dårlig lege

Jeg orker ikke, vet ikke hva jeg skal
gjøre

Kan virke truende på legens
hjelperolle

Pasienten er konfronterende og
misfornøyd

Pasienter med medisinsk uforklarte symptomer og plager

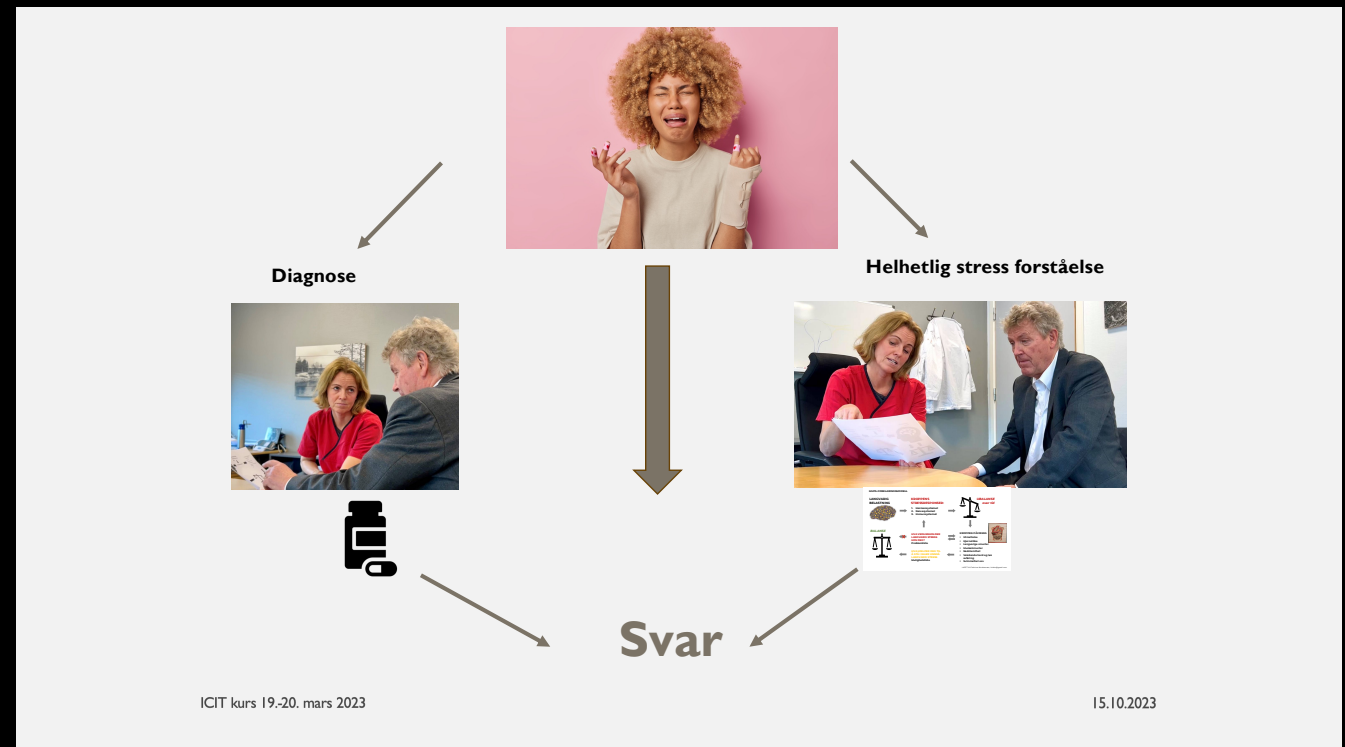
Når du har fått beskjed om at du er
frisk fordi alle prøvene er normale..



Når du har fått beskjed om at du er frisk fordi alle prøvene er normale..



20.03.2024



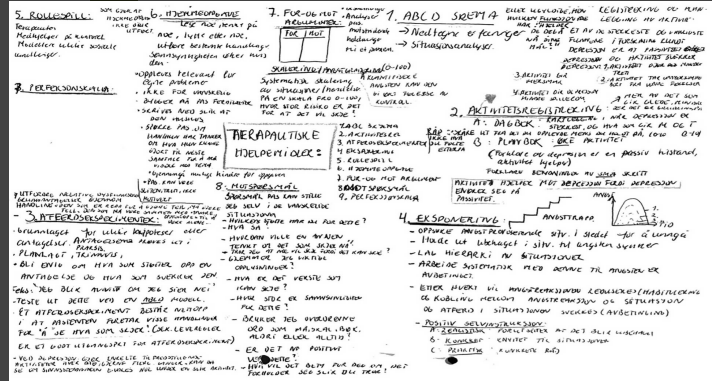
ICIT kurs © Cathrine Abrahamsen



[illegible]



ICIT-ET STRUKTURERT SAMTALEVERKTØY MED EN ARBEIDSFOKUSERT KOGNITIV TERAPI TILNÆRMING



Jobbliste

Mulighetsliste

Problemliste

Aktivitetsplan

Hjemmelekse på papir

Bekreftelse av pasientens følelser/validering

Felles forståelse av pasientens plager med MUPS
forklaringsmodell

Velg en av listene avhengig av pasientens problem



ICIT-ET STRUKTURERT SAMTALEVERKTØY MED EN ARBEIDSFOKUSERT KOGNITIV TERAPI TILNÆRMING

Bekreftelse av pasientens følelser/**validering**

Felles forståelse av pasientens plager med MUPS
forklaringsmodell

Velg **en av listene** avhengig av pasientens problem

Jobbliste

Mulighetsliste

Problemliste

Aktivitetsplan

Hjemmelekse på papir



**ICIT-ET STRUKTURERT
SAMTALEVERKTØY
MED EN
ARBEIDSFOKUSERT
KOGNITIV TERAPI
TILNÆRMING**



Bekreftelse av pasientens følelser/validering

Felles forståelse av pasientens plager med MUPS
forklaringsmodell

Velg en av listene avhengig av pasientens problem

Jobbliste

Mulighetsliste

Problemliste

Aktivitetsplan

Hjemmelekse på papir

MUPS FORKLARINGSMODELL

LANGVARIG BELASTNING

FYSISKE BELASTNINGER

Eksempel

- Søvnvansker, sykdom, forurensning, infeksjoner, under-/over-/feilernæring

LIVSBELASTNINGER

Eksempel

- Traumer, omsorgssvikt, relasjonelle vansker, utenforskap, manglende mestring, høye krav på mange arenaer



KROPPENS STRESSRESPONSER

1. Hormonsystemet
2. Nervesystemet
3. Immunsystemet



UBALANSE over tid



KROPPEN PÅVIRKES

- Utmattelse
- Hjernetåke
- Langvarige smerter
- Muskelsmerter
- Nedstemthet
- Angstsymptomer
- Vekslede hard og løs avføring
- Svimmelhet
- Feber/sykdomsfølelse
- Oppbluss/vedlikehold av (symptomer knyttet til) etablert sykdom



HVA VEDLIKEHOLDER LANGVARIG STRESS HOS DEG?

Problemliste



HVA HJELPER DEG TIL Å STÅ I ELLER UNNGÅ LANGVARIG STRESS

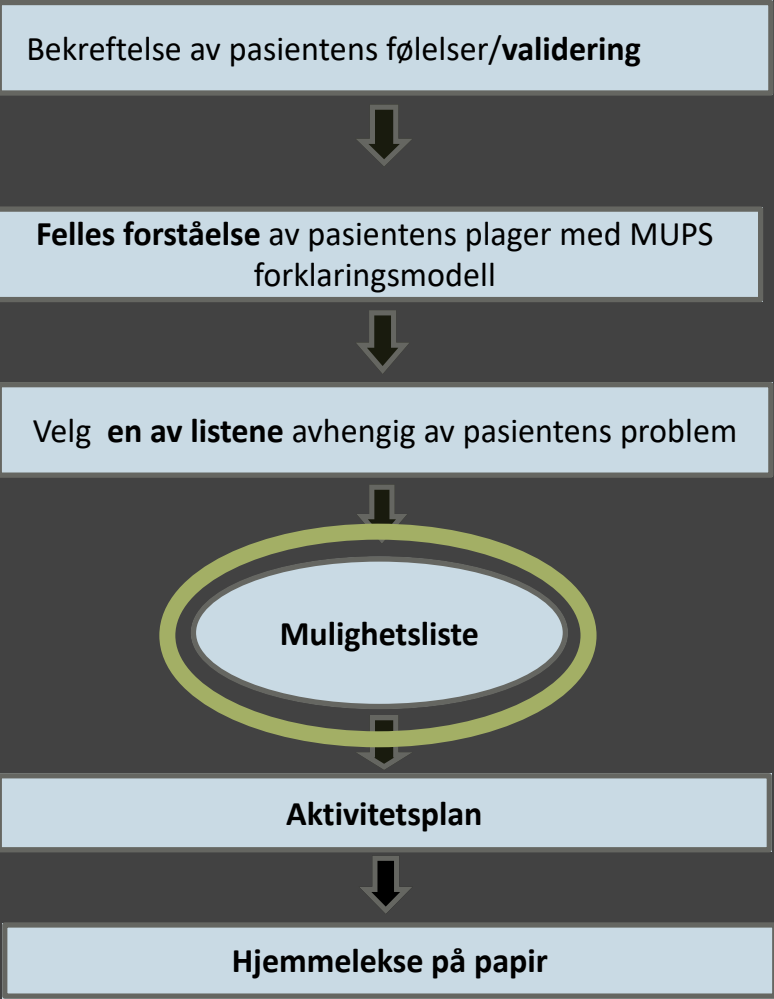
Mulighetsliste



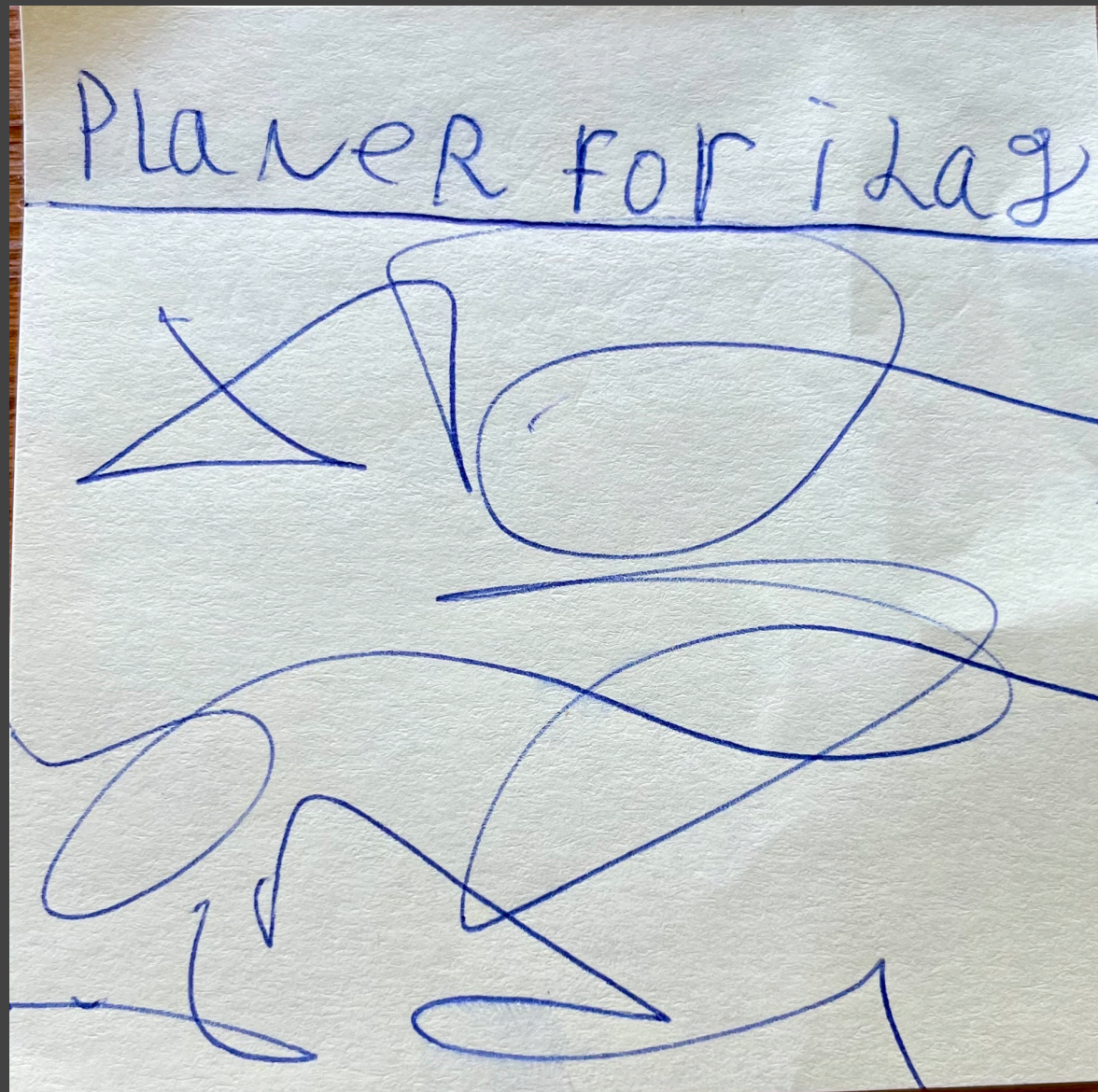
BALANSE



ICIT-ET STRUKTURERT SAMTALEVERKTØY MED EN ARBEIDSFOKUSERT KOGNITIV TERAPI TILNÆRMING



*Experiences with a structured conversation tool:
a qualitative study on feasibility in general practice in
Norway.*
Scandinavian Journal of Primary Health Care
C.Abrahamson, M.Lindbæk,E.L.Werner



Familie

Bekymringer for økonomi

Jobb

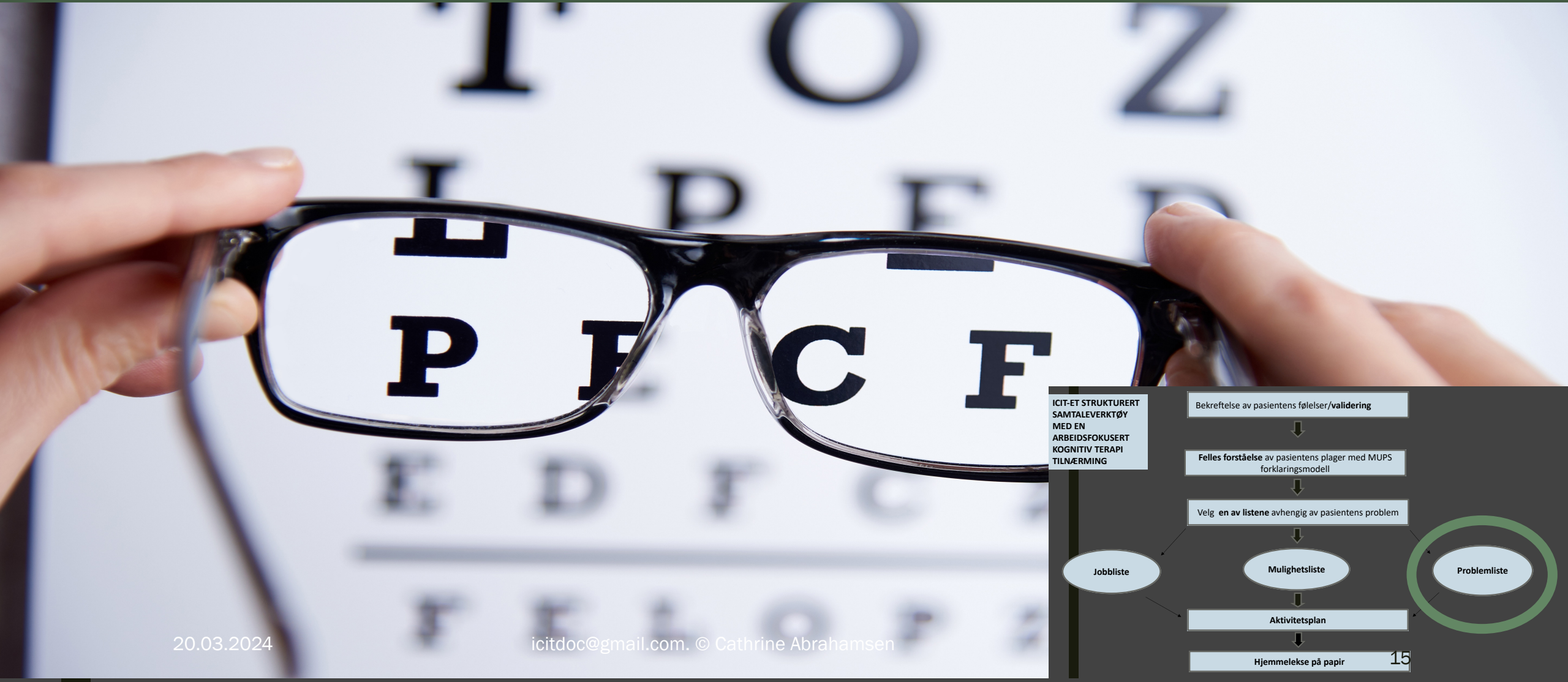
Bekymringer for helse

Barn

Husarbeid

Omsorgsoppgaver

Problemliste er en hjelp der pasienten opplever seg overveldet av problemer

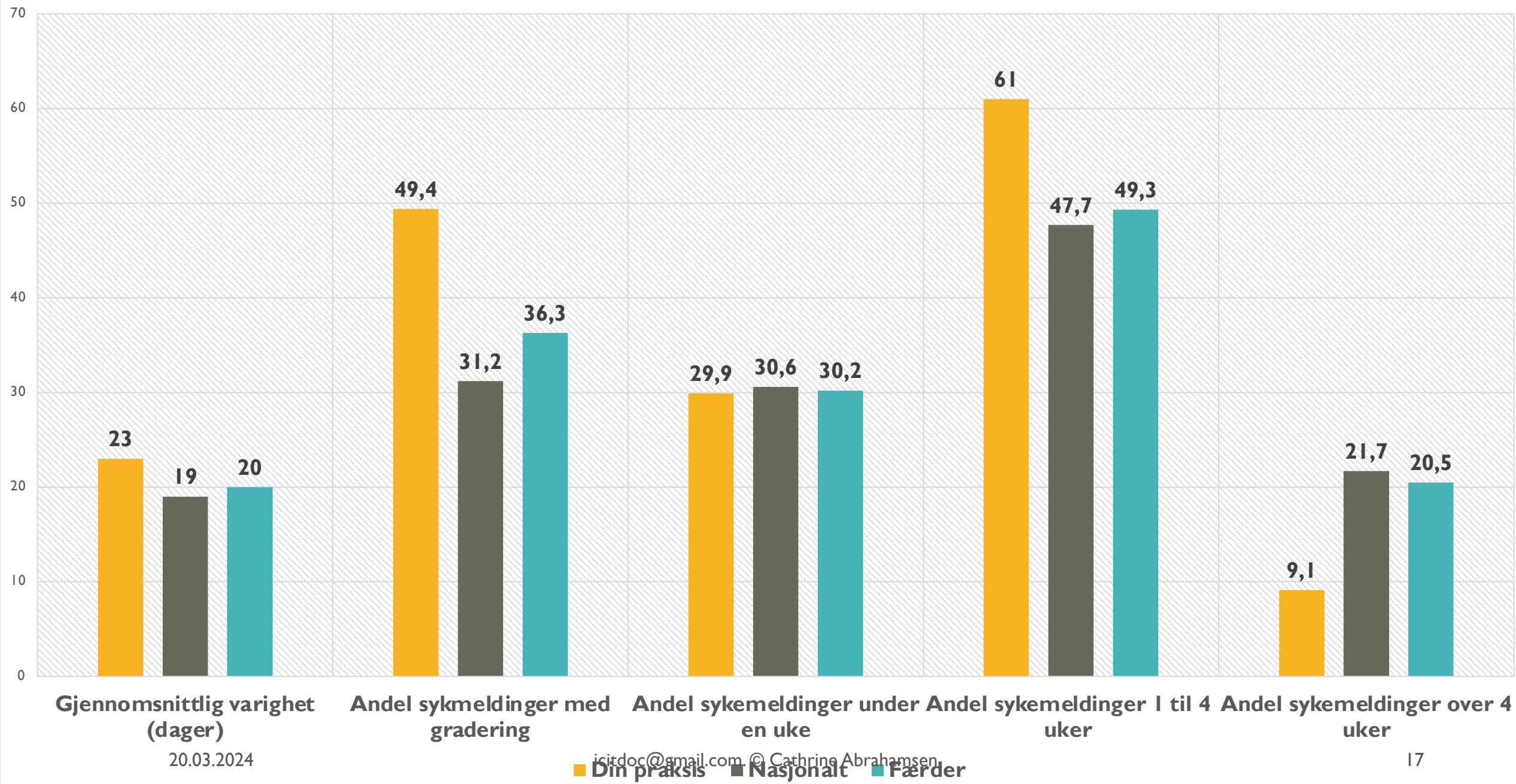


Problemliste

1. Vri skjermen mot pasienten
2. Skriv ned hva pasienten opplever som vanskelig punktvis inn i journalen
3. Sortering og prioritering av pasientens problemer:
«Hva kan du ikke gjøre noe med og hva kan du gjøre noe med nå?»
4. Sett en parentes rundt de problemene pasienten ikke kan gjøre noe med
5. La pasienten velge ut ett eller to problemer han eller hun mener er løsbart.



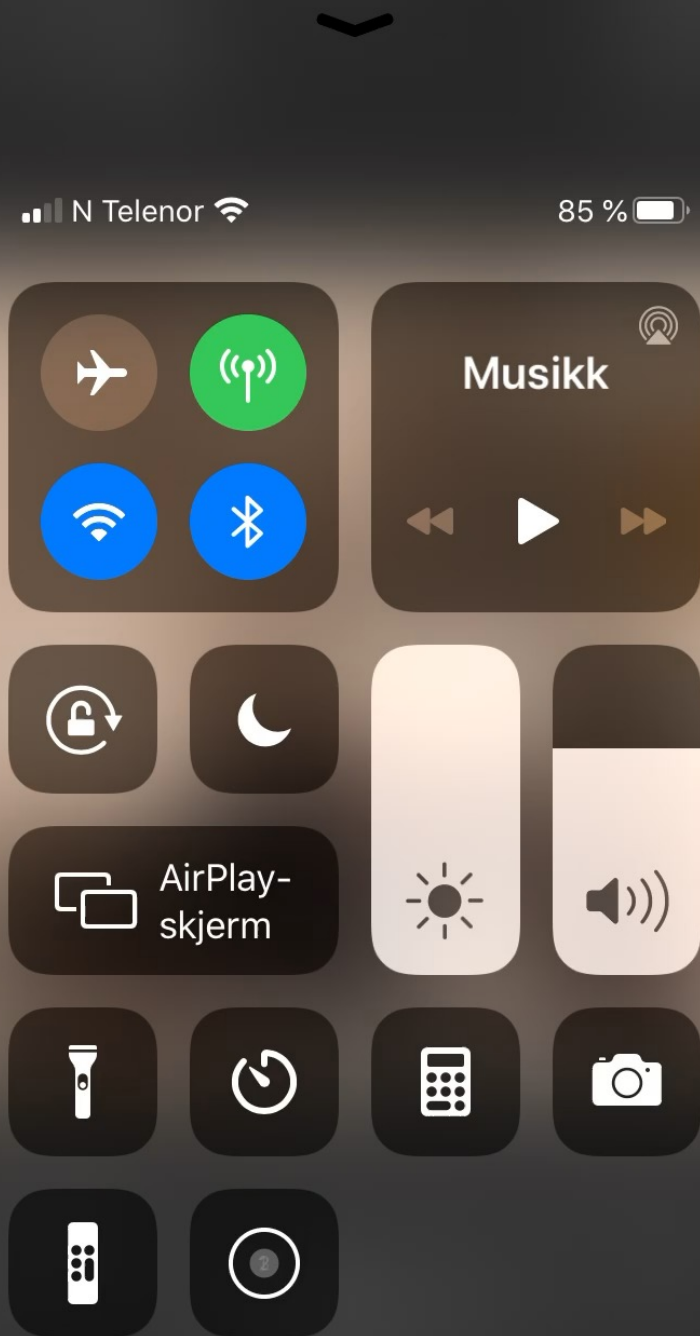
November 2018-oktober 2019



At foreldrene jobber har også betydning for barna

Jeg kunne ønske mamma hadde en dødelig sykdom

Ikke fordi jeg vil at mamma skal dø, men
for at da hadde det betydd at hun levde



***“I REMEMBER IN THE MORNING, MAM, HEARING YOUR ALARM
CLOCK RING***

I'D LIE IN BED AND LISTEN TO YOU GETTIN' READY FOR WORK

THE SOUND OF YOUR MAKEUP CASE ON THE SINK”

A top-down view of medical supplies on a blue background with faint white wavy lines. In the center, a pair of hands holds a small clear container of capsules in the right hand and a handful of capsules in the left. To the left is a white digital thermometer. Above the hands is a clear pill organizer with numbered compartments (1-7) containing various pills. To the right is a blue stethoscope. Several small clear containers hold individual pills or capsules. A red and white tablet is partially visible in the top left corner.

Sykmelding er behandling

Sykmelding = behandling



Work-focused treatment of common mental disorders and return to work: a comparative outcome study.
SE Lagerveld, RWB Blonk... - ... of occupational health ..., 2012 - psycnet.apa.org

Sykmelding = behandling

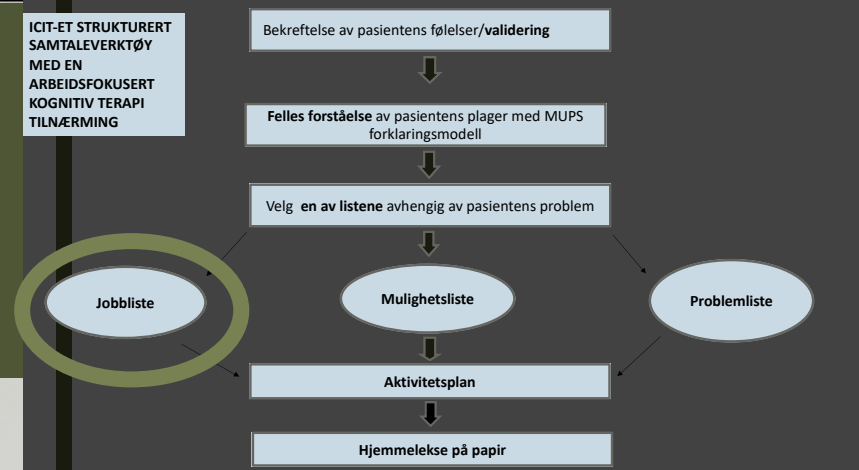


Rask behandling er viktig

Work-focused treatment of common mental disorders and return to work: a comparative outcome study.
SE Lagerveld, RWB Blonk... - ... of occupational health ..., 2012 - psycnet.apa.org

SYKMELDING ER BEHANDLING

Sykmeldingsvurdering- jobbliste



PLAN

1.Hva ville vært bra for deg på jobben slik du har det nå?

-Hjemmekontor mandag

2.Hva skal til for at du kan være på jobb til tross for dine plager?

-Samtale med min leder

3.Kan du nevne noen ting som tross alt fungerer på jobb?

4.Er det konkrete ting som gir deg glede på jobb i dag?

5.Er det sikkert at du ikke blir frisk eller blir sykere av å jobbe?

KUNNSKAPSGRUNNLAGET FOR «JOBBLISTE»

- Kognitiv omstrukturering
- Grunnteknikk i kognitiv terapi
- Legen hjelper pasienten til å gjenkjenne, vurdere og om nødvendig modifisere uhjelpsom tenkning
- Teknikken brukes på situasjonsspesifikke tanker som oppstår i tider med stress eller motgang (kalt automatiske negative tanker)

Basic strategies of cognitive behavioral therapy

A Wenzel - Psychiatric Clinics, 2017 - psych.theclinics.com

Mann, 45 år: *Jeg trenger en sykmelding. Jeg kan ikke jobbe*



I ICIT tester vi ut gyldigheten av holdningen:

«Jeg kan ikke jobbe»



I ICIT tester vi ut gyldigheten av holdningen:

«Jeg kan ikke jobbe»

JOBBLISTE

Utforskende spørsmål:

- Hva ville vært bra for deg på jobb slik du har det nå?

- 1) Gode kolleger

- 2) Ok oppgaver ellers

- Kan du nevne noe som tross alt fungerer på jobb?

- 1) Opplever mestring med de arbeidsoppgavene som jeg er kjent og trygg med

- 2) Ikke "redd" for de utfordrende samtalen

- Er det konkrete ting som gir deg glede på jobb i dag?

- 1) Gode kolleger

- 2) Setter pris på tilbakemeldingene fra bruks undersøkelser

- Er det noen oppgaver som oppleves spesielt krevende nå, som det hadde hjulpet å bli avlastet fra?

- 1) Å slippe å ha chatten alene. Er vi to går det bra.

- 2) Er gjerne med i ressursgruppa, men ønsker at det er noen andre som ordner den praktiske avtalen om når og hvor

- 3) Ha anledning til å bruke hvilerommet 30 minutter om dagen.

-Hjemmekontor 2 dager i uken:

-Hviletid 30 minutter etter lunch.

A black and white portrait of a smiling female healthcare professional, likely a nurse or doctor, with a stethoscope around her neck. She has dark hair and is looking directly at the camera. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window with blinds on the left and a wall on the right.

8 fastleger fikk opplæring i samtaleverktøyet ICIT og brukte det på 49 pasienter med MUPS

1. Fastlegene opplevde at ICIT var en hjelp til å strukturere og klargjøre pasientens problemer.
2. Fastlegene oppdaget nye sider ved pasienten som gav nye behandlingsmuligheter.
3. Fastlegene opplevde mer mestring og bedre håndtering av pasienter med MUPS .
4. Fastlegene erfarte betydningen av å lage en realistisk aktivitetsplan sammen med pasienten, slik at det var gjennomførbart.

STUDY DESIGN

129 GPs enrolled in an open enrollment course

103 GPs met the eligibility criteria of practicing in primary care
10 groups of GPs randomized to either intervention-or usual care group

Participants with MUPS were enrolled in the study by their respective GPs

INTERVENTION

6 groups with 51 GPs
Each individual GP represented a cluster
238 participants enrolled by their GP

INTERVENTION

ICIT training 2 days course
Minimum 2 sessions

10 participants within 4 weeks



USUAL CARE

4 groups with 52 GPs
Each individual GP represented a cluster
303 participants enrolled by their GP

USUAL CARE

Number of if sessions depends on the patients problem



Sammenliknet
med
kontrollgruppa
opplevde ICIT
gruppen
signifikant

- økt funksjon
- økt livskvalitet
- reduserte symptomer
- redusert sykefravær
- Var mer fornøyd med innholdet i konsultasjonen og følte seg emosjonelt mer lettet

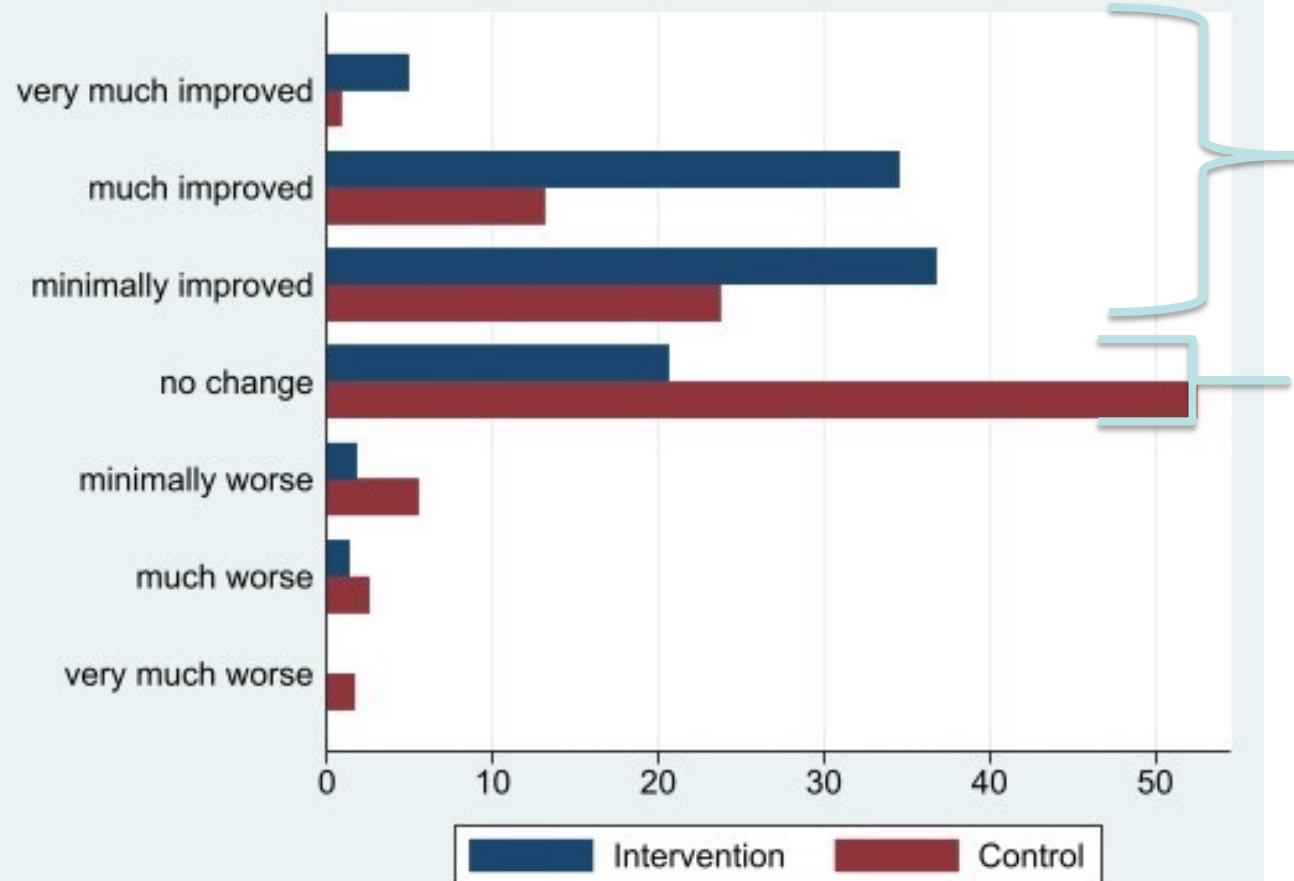
The Lancet.com

The effects of a structured communication tool in patients with medically unexplained physical symptoms: a cluster randomized trial

• Cathrine Abrahamsen, Silje Endresen Reme, Knut Reidar Wangen, Morten Lindbæk, Erik Lønnmark Werner

RESULTATER: Primært utfallsmål

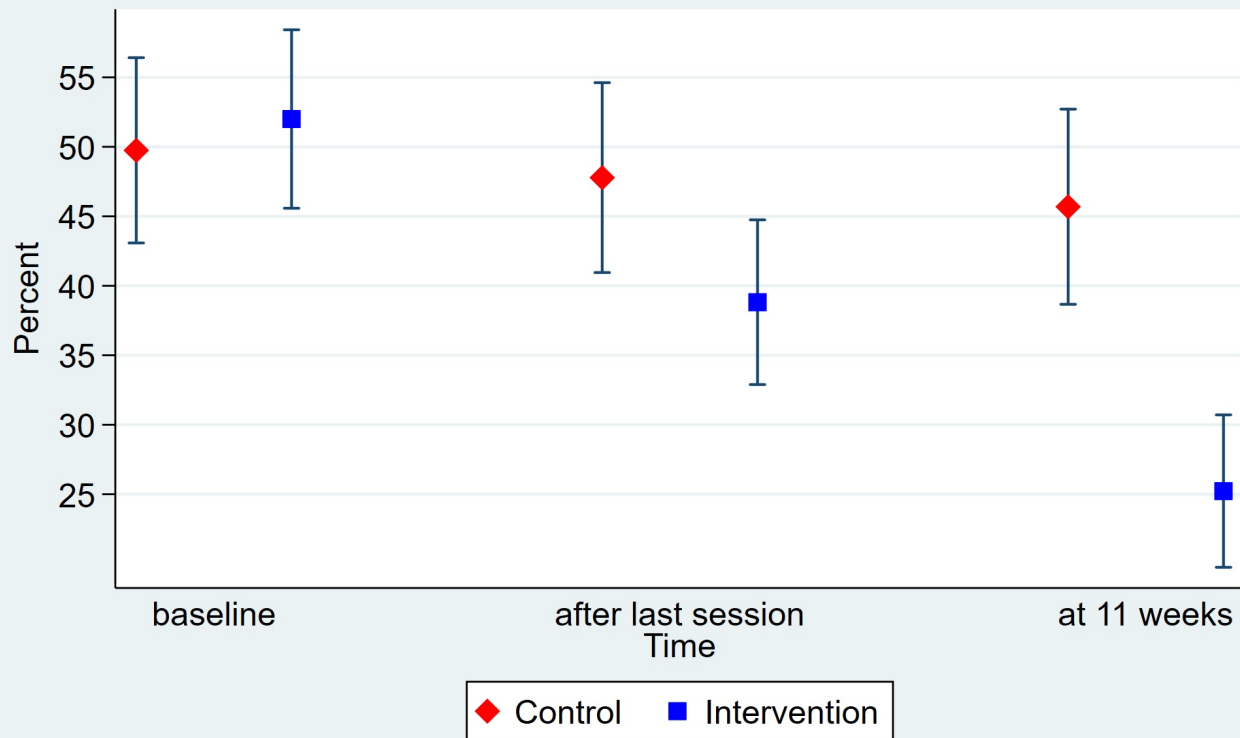
En eventuell endring i *funksjon, symptomer og livskvalitet* målt ved The Patient Global Impression of Change (PGIC) .



76 % i ICIT gruppen
opplevde bedring sammenliknet med
**38 % i gruppen som fikk vanlig
behandling**

21% i ICIT gruppen
opplevde "no change" sammenliknet
med
**53% i gruppen som fikk vanlig
behandling**

RESULTATER: Sykefravær



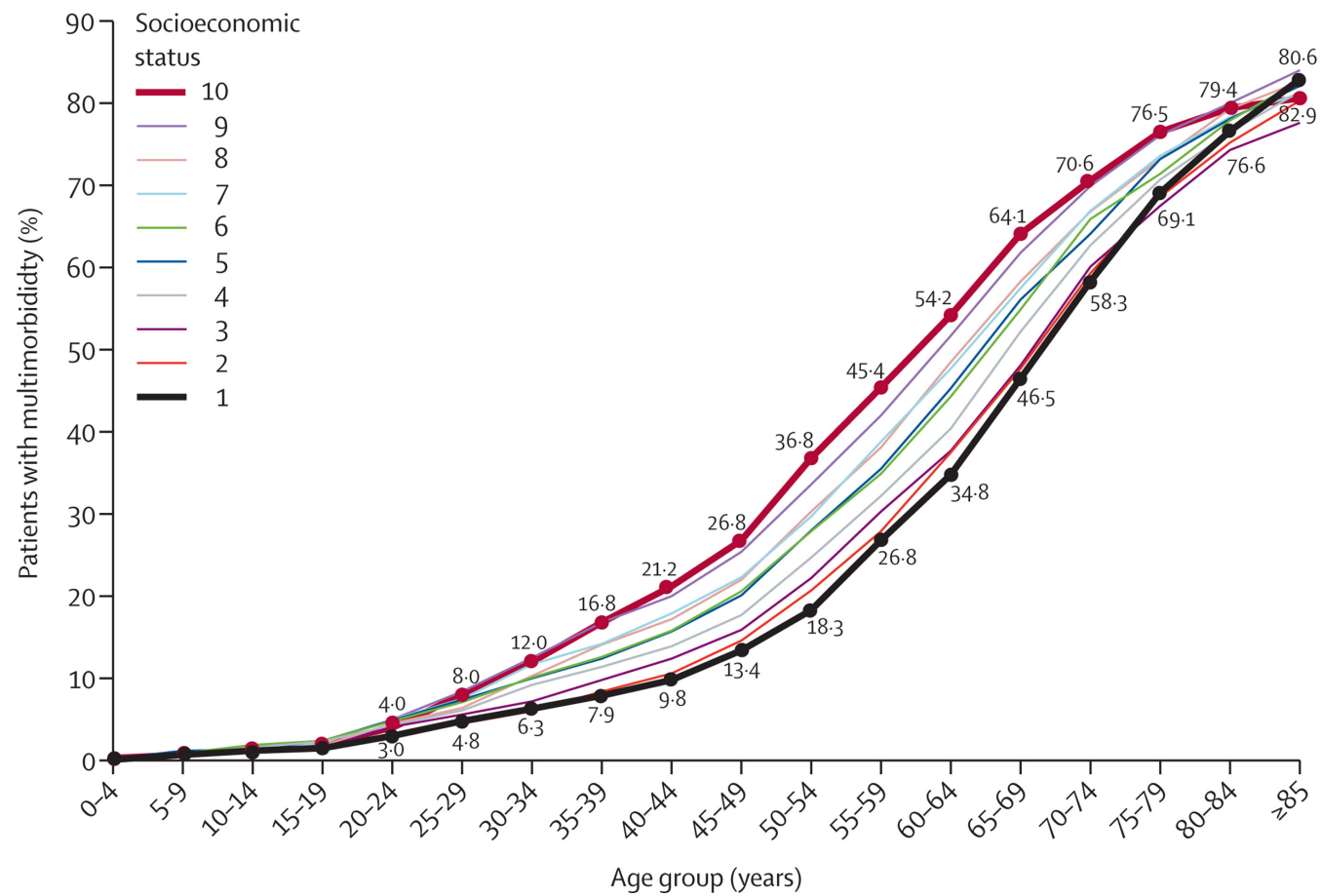
20.03.2024

4-
percentage
point
decrease

27-
percentage
point
decrease

ICIT er arbeidsfokusert kognitiv terapi

Prevalens av multimorbiditet etter alder og sosioøkonomisk status



Epidemiology of multimorbidity and implications for health care, research, and medical

education: a cross-sectional study

•Karen Barnett, PhD, et al

Open AccessPublished:May 10,

Hvem var det som kom tilbake til jobb?

91% av pasientene i intervensjonsgruppen var minst 50% ufør
82 % av pasientene i kontrollgruppen var minst 50% ufør

Pasienter som var minst 50% uføre som har redusert sykefravær på 27% sammenliknet med 4% i kontrollgruppen

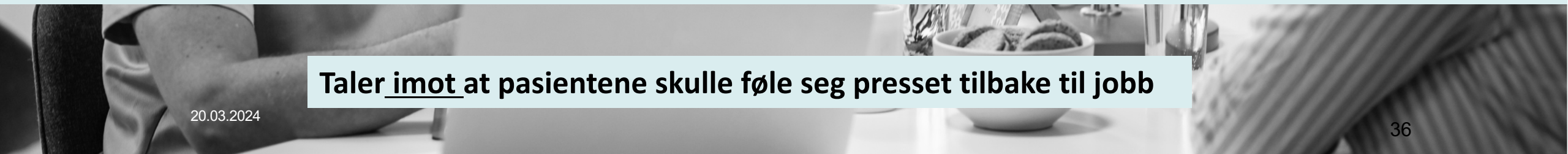
Styrker dette funnene?

Hva synes pasientene om konsultasjonen?



Sammenliknet med kontrollgruppa opplevde pasientene i ICIT gruppa statistisk signifikant :

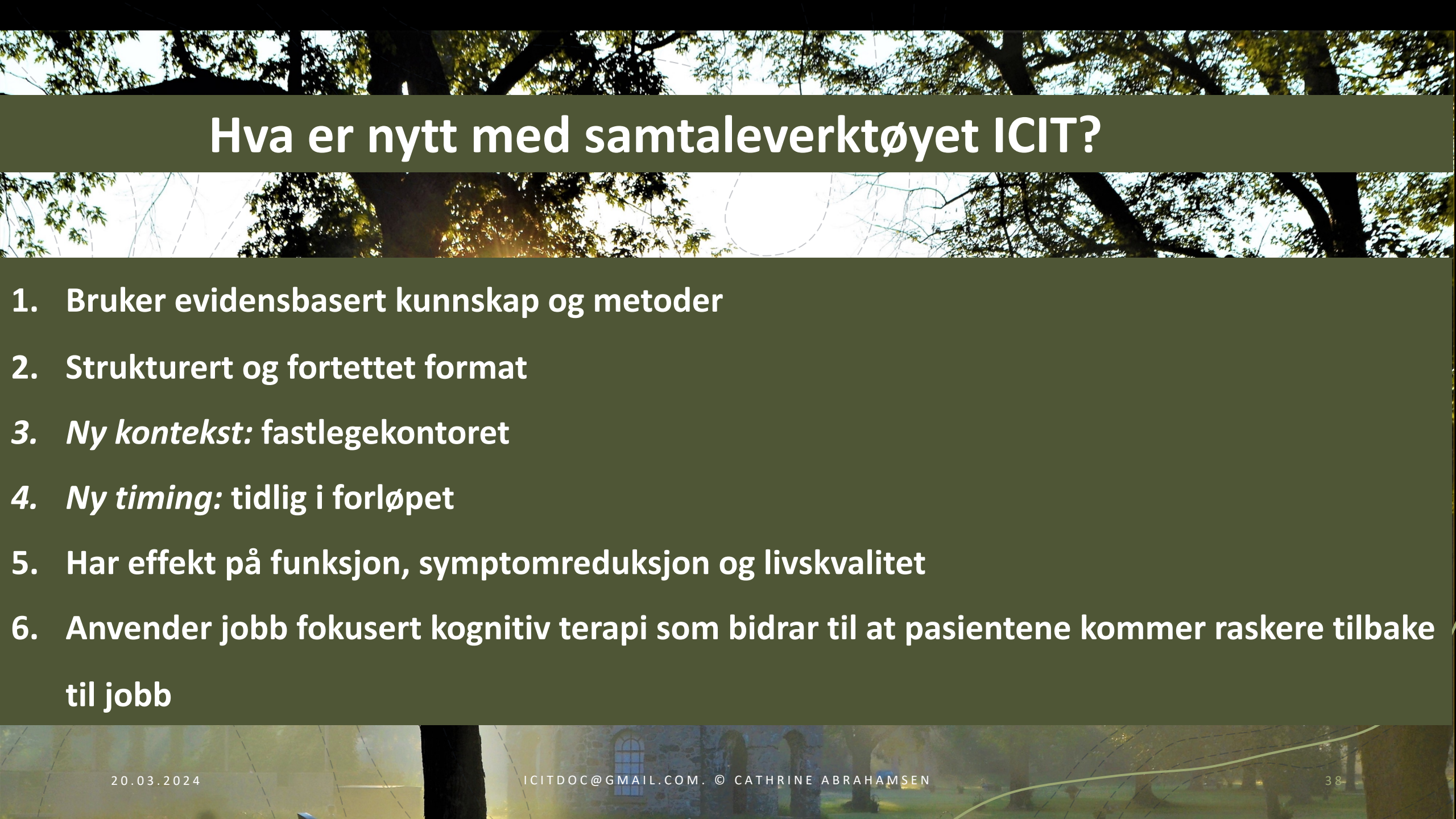
- **Bedre total opplevelse**
- **Effektiv bruk av tiden**
- **Høy grad av tillitt og forståelse**
- **Å få hjelp for et de kom for**
- **Følte seg mindre bekymret og mer avslappet og mer glad etter timen hos fastlegen**



Taler imot at pasientene skulle føle seg presset tilbake til jobb

Hva tenker pasientene om å lage en «jobbliste» sammen med legen sin?

- «Ble motivert til å gjennomføre planlagte gjøremål. Kom meg ut litt og har møte med jobben»
- «Få satt ord på ting til arbeidsgiver som omhandler mine arbeidssituasjoner»
- «Følte meg forstått og «sett». Ble en arbeidsplan som ble mye mindre enn hvis jeg selv skulle satt den opp. Setter veldig høye krav til meg selv. Det ble en lettere jobb - da blir en motivert»
- «Legen ga meg råd om hva jeg kunne legge frem for min arbeidsgiver inngående tilrettelegging i min jobb, slik at det kunne bli lettere for meg.»
- «Turte å ta opp ting med arbeidsgiver jeg ellers ikke hadde gjort. Dette har ført til en 50% bedring mtp helseplager og arbeidssituasjon.»
- «Fått avklart at jobben er problemet. Blitt bevisst på hva jeg kan gjøre.»
- «Jeg prøvde ulike ting og fant ut at jeg kunne klare noe jeg ikke har klart ila sykdomsperioden.»
- «Legen fikk meg til å se/tenke litt annerledes på ting og det bidro til at jeg har blitt bedre og er snart tilbake i full jobb»
- «Konkretiserer utfordringene og problemstillingene i livet, på jobb og hjemme. Det blir mer håndfast, og det er lettere å ha konkrete planer (mål). Mer praktisk i hverdagen. Enklere å huske på og bruke aktivt til å bli bedre»

The background of the slide is a composite image. The top half shows a dense canopy of green trees with sunlight filtering through. The bottom half shows a stone building with arched windows and doorways, partially obscured by trees and a misty or foggy atmosphere.

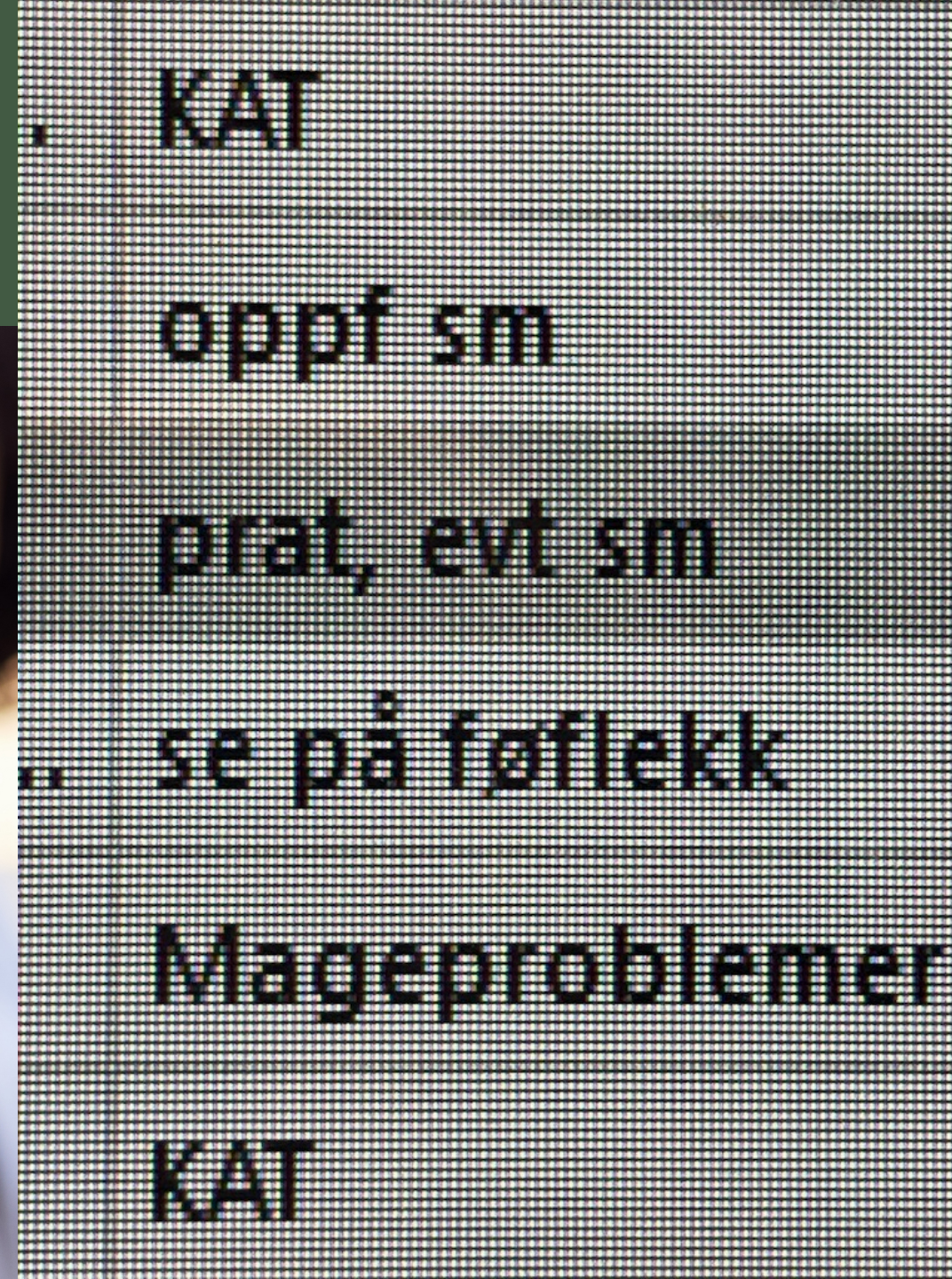
Hva er nytt med samtaleverktøyet ICIT?

1. Bruker evidensbasert kunnskap og metoder
2. Strukturert og fortettet format
3. *Ny kontekst:* fastlegekontoret
4. *Ny timing:* tidlig i forløpet
5. Har effekt på funksjon, symptomreduksjon og livskvalitet
6. Anvender jobb fokusert kognitiv terapi som bidrar til at pasientene kommer raskere tilbake til jobb

- **Vi trenger en holdningsendring.**
- **Vi har klart det før!**
- **Nedgang i bruk av antibiotika fra 2012 med 21%.**



Kan legens bruk av ICIT bidra til en holdningsendring?



Hva kan vi bruke resultatene av ICIT studien til?

- Mer bærekraft på legekontoret?
- Reduserte utgifter til unndvendige undersøkelser og helseressurser?
- Reduserte utgifter til sykefravær?

Forslag fra sjefslege Marit Hermansen i NAV:

- Implementere jobbliste i sykmeldingsblanketten?
- En egen ICIT takst for arbeidsfokusert kognitiv terapi?
- Kan ICIT brukes av NAV sine jobbspesialister?
- Jeg trenger hjelp av dere i NAV