



Foto: megaflopp/iStockSjukvårdspersonal inom primärvården i Region Kalmar har utbildats i terapiformen ACT för att stärkas i sin egen yrkesroll och kunna fatta bättre medicinskt motiverade beslut. Utbildningen har lett till att sjukskrivningarna för

2021-10-12 08:45 CEST

ACT-utbildning för sjukvårdspersonal ledde till att färre patienter sjukskrevs

Sjukvårdspersonal inom primärvården i Region Kalmar har utbildats i terapiformen ACT för att stärkas i sin egen yrkesroll och kunna fatta bättre medicinskt motiverade beslut. Utbildningen har lett till att sjukskrivningarna för deras patienter minskat med 21 procent. Studien har letts från Linköpings universitet.

Terapiformen Acceptance and Commitment Therapy, ACT, är en uppmärksammande form av beteendeterapi. Syftet med ACT-utbildningen har

varit att ge läkare och annan sjukvårdspersonal verktyg för att stå upp för sin egen profession och stärka dem i deras förmåga till att medicinskt bedöma och ha en helhetssyn på patienterna, istället för att använda sjukskrivning som behandling.

Cirka 60 procent av alla sjukskrivningar i Sverige är idag relaterade till ångest, depression, smärta och olika former av stressdiagnoser. De flesta patienter med sådana problem behandlas inom primärvården.

–Patienter med exempelvis lätta till medelsvåra depressioner behöver annan hjälp än sjukskrivning. Idag sker det även en medikalisering av normala kriser och livshändelser, via sjukskrivningar. Men det handlar om att lära sig leva med sina känslor och hantera dem. Inom sjukvården behöver vi därför återerövra möjligheten att utföra läkekonst och göra det som är hjälpsamt för patienten, säger Åsa Kadowaki.

Hon är psykiater och leg. KBT-terapeut anställd inom Region Kalmar samt huvudförfattare till en artikel publicerad i den vetenskapliga tidskriften BMC Family Practice. Artikeln beskriver hur sjukvårdspersonal vid fem vårdcentraler i Region Kalmar har fått kontinuerlig utbildning i hur de ska förhålla sig till sina patienter, med hjälp av ACT. I studien har det också gjorts jämförande studier med fem vårdcentraler i Region Jönköping där ingen ACT-utbildning och handledning hölls. Resultaten visar att medan sjukskrivningarna av patienter minskade med 21 procent i Kalmar så skedde ingen förändring alls i Jönköping.

Inom ACT ryms en mängd tekniker med målet att gynna hjälpsam förändring för användaren. Bland annat ingår medveten närvaro och acceptans inför obehagliga känslor och tankar. ACT-utbildningen till sjukvårdspersonalen har bland annat bestått av föreläsningar om hur vårdpersonalen kan förhålla sig till sina patienter och deras symptom, handledning och tvärprofessionella träffar där en del patientärenden diskuterats.

–Det är viktigt att inte bara läkarna, utan även till exempel sjuksköterskor, fysioterapeuter och arbetsterapeuter på vårdcentralerna får möjlighet till utbildningen så att alla i ett team hjälps åt och drar åt samma håll. Vårt mål är att hjälpa människor till egna beslut kring vad de behöver förändra för att uppnå en hållbarhet i sina liv. Det kan till exempel ske med hjälp av motiverande samtal, påpekar Åsa Kadowaki, som också undervisar på läkarprogrammet på Linköpings universitet.

Fredrik Nyström är professor i internmedicin vid Linköpings universitet och vetenskaplig ledare för studien.

– Det är Åsa Kadowaki som genomfört de flesta utbildningarna och handlett sjukvårdspersonalen. Resultaten bevisar att hennes ACT-metod fungerar. Ingen annan psykologisk intervention har visat en så här stor minskning av antalet sjukskrivningar, kommenterar Fredrik Nyström.

Studien är finansierad av Region Kalmar.

Artikeln: "[Education of the primary health care staff based on acceptance and commitment therapy is associated with reduced sick leave in a prospective controlled trial](https://doi.org/10.1186/s12875-021-01287-5)", Åsa Kadowaki, Anna-Karin Alvunger, Hanna Israelsson Larsen, Anna Persdotter, Marta Stelmach Zak, Peter Johansson och Fredrik H. Nyström, (2021), *BMC Family Practice*, publicerad online 9 september 2021, doi: [https://doi.org/10.1186/s12875...](https://doi.org/10.1186/s12875-021-01287-5)

För mer information, kontakta gärna:

Åsa Kadowaki, psykiater, asa.kadowaki@regionkalmar.se, 070-873 49 86

Fredrik Nyström, professor, fredrik.h.nystrom@liu.se

I nyhetsbrevet "Forskning och samhälle - nyheter från Linköpings universitet" får du ta del av det senaste inom forskning och samverkan vid Linköpings universitet. Vi berättar om nya upptäckter, hur forskning kommer till nytta och hur samverkan bidrar till att kunskap sprids. [Prenumerera här!](#)

Kontaktpersoner



Karin Söderlund Leifler

Presskontakt

Forskningskommunikatör

Medicin och naturvetenskap.

karin.soderlund.leifler@liu.se

013-28 13 95



Lennart Falklöf

Presskontakt

Chef för forskningskommunikations- och pressenheten.

Allmänna presskontakter.

lennart.falklof@liu.se

013-28 16 93



Annica Hesser

Presskontakt

Kommunikatör

Teknik.

annica.hesser@liu.se

013-28 40 56



Björn Stafstedt

Presskontakt

Kommunikatör

Humaniora och samhällsvetenskap.

bjorn.stafstedt@liu.se

013-28 68 63