

**UTPRÖVNING AV
REHABILITERINGSPROGRAMMET
PARKETT**
som står för
**Pedagogisk och Aktiv Rehabilitering
genom Kognitiv och Emotionell Terapi och Träning**

Utprövning av PARKETT på 2 huvudområden

- I. Förebyggande sjukskrivning – Åtgärd: 3 veckor (40 tim/vecka) (Grupp I)
- II. Sjukskrivna – Åtgärder under 7 resp. 21 veckor (Grupp II a och b)
 - 1. Sjukskrivna uppdelade i 2 huvudgrupper
 - a. Korttidssjukskrivna – Rehabilitering under 7 veckor 40 tim/v) (Grupp IIa)
 - b. Långtidssjukskrivna – Rehabilitering under 21 veckor (40 tim/v)(Grupp IIb)

Var och en av dessa tre grupper delas in i 2 undergrupper:

- E.Åtgärderna är helt baserade på egen träning (Grupp I-E, IIa-E och IIb-E)
- H. Åtgärderna sker till 50% under personlig handledning av de fyra projektledarna och till övriga 50% genom egen träning (Grupp I-H, IIa-H och IIb-H)

Var och en av dessa sex grupper delas om möjligt in i två undergrupper:

- 1. Åtgärderna sker borta från arbetsplatsen
- 2. Åtgärderna sker på arbetsplatsen (förutsätter att alla kommer från samma arbetsplats)

UPPDELNING

De sex (eller tolv- om den tredje uppdelningen kan ske) åtgärdsgrupperna fördelas i första hand genom matchning och om detta inte är möjligt genom slumpvis randomisering. Om inget av detta är möjligt kan projektet ändå genomföras genom att antalet baslinjemätningar utökas.

UTVÄRDERING

Mätningar sker innan, under och efter åtgärdsperioden. Uppföljningar bör också göras ett år efter åtgärdsperiodens slut.

Mätningarna sker genom:

- 1. Test
- 2. Intervjuer av klient och nyckelpersoner i omgivningen
- 3. Objektiva data som närvaro//frånvaro, arbetseffektivitet m.m.

MODELL OCH PRINCIPER:

1. Modellens första princip handlar om att identifiera och utvärdera metoder, som på snabbast möjliga tid leder till en återgång till arbetslivet.
2. Återgången bör i första hand ske till samma arbete, i andra hand till annat arbete på samma arbetsplats och i tredje hand arbete på annan arbetsplats
3. Punkt 2 innebär bl.a. att - trots att arbetet och arbetsplatsen rent fysiskt är de samma - dessa i realiteten ändå är annorlunda. Detta åstadkommes dels genom upplevelseförändringar hos klienten och dels genom bearbetning av arbetsplatsen under åtgärdstiden
4. Modellen bygger på ”Träningsmodellen”, som skiljer på kunskap och kompetens och menar att kompetens (hur man klarar livets olika situationer) byggs upp genom övning, praktisering och träning.
5. Inte minst av kostnadsskäl blir det viktigt att utreda hur stor del av åtgärderna som kan överlämnas till klienten själv.
6. Projektet vill undersöka teorin om den ”tillståndsbundna inläringen”, som säger att en åtgärd blir effektivare om den sker i den miljö, där effekten av åtgärden ska verka. Detta skulle innebära att rehabiliteringen blir effektivare om den sker på eller i nära anslutning till den fysiska arbetsplatsen.
7. Den huvudprincip som genomsyrar hela projektet är att de förebyggande åtgärderna i likhet med en effektiv rehabilitering inte kan ske genom en passiv vila utan genom aktiva åtgärder, som i tid bör ha samma omfattning som den vanliga arbetstiden. ”Arbetsdagen” startar på samma tid som det vanliga arbetet men avslutas något tidigare på eftermiddagen eftersom vissa av åtgärderna i PARKETT sätts in på kvällen. Detta gäller t.ex. den träning som syftar till att förbättra sömnkvalitén (återställa den viktiga djupsömnen).

PARKETT bygger på 2 slags träning

1. FYSISK TRÄNING

2. KOGNITIV och EMOTIONELL TRÄNING (CET)

CET är en träningsmodell, utarbetad av Uneståhl 2002, och utgör en sammansmältning av:

1. Kognitiv psykoterapi (KPT) och Kognitiv beteendeterapi (KBT)
2. Integrerad Mental Träning
3. NLP – Neurolinguistisk Programmering
4. EQ-träning
5. Stresshantering enl. Barbro Bronsberg

CET omfattar två områden

- A. Egen utveckling och Rehabilitering
- B. Träning av Social kompetens, Konflikthantering, Samverkan

DAGSCHEMA FÖR DE GRUPPER SOM HAR EGENTRÄNING TILL 100% (E)

Efter uppvaknande, som sker genom speciellt program och vid samma tid som vid ordinarie arbete följer:

Timme 1: "Sänggymnastik", "Golvprogram", "Spegeltal", V-metoden, Frukost.

Timme 2 Teori med hjälp av videogenomgångar

Timme 3: CET-träning – pass 1

Timme 4: Promenad

LUNCH

Timme 5: "Siestasömn" och aktiv vila

Timme 6: CET-träning – pass 2

Timme 7: CET-träning – pass3

Timme 8 (Timmen innan sömnen)

- Summering av, Reflektion över och Positiv feedback från dagen.

- Förberedelse för och Programmering av sömn

- Sömninduktion genom speciellt program

DAGSSCHEMA FÖR DE GRUPPER SOM ARBETAR UNDER HANDLEDNING (H)

Timme 1 -Samma som E-grupperna

Timme 2-4Handledning av Lars-Eric Uneståhl (måndag), Maria (tisdag och fredag), Elene Karlsson (onsdag) och Barbro Bronsberg (torsdag)

LUNCH

Timme 5 Promenad

Timme 6 CET-träning – pass 1

Timme 7 CET-träning - pass 2

Timme 8 -Samma som E-grupperna

CET – TRÄNINGEN

STRESSHANTERING INNEHÅLL GRUPP I-3 VECKOR GRUPP IIa-7 VECKOR GRUPP IIb-21 VECKOR

SH Fas A Muskulär avslappning	Dag 1-2	Dag 1-4	Dag 1-10
SH Fas B Mental avslappning	Dag 3-4	Dag 5-8	Dag 11-20
SH Fas C Självbild & Självkänsla	Dag 5-6	Dag 9-12	Dag 21-30
SH Fas D Mål och Motivation	Dag 7-8	Dag 13-16	Dag 31-40
SH Fas E Distans till Livet	Dag 9-10	Dag 17-20	Dag 41-50
SH Fas F Mental tuffhetsträning	Dag 11-12	Dag 21-24	Dag 51-60
SH Fas G Kognitiv omstrukturering	Dag 13-14	Dag 25-28	Dag 61-70
SH Fas H Problembearbetning	Dag 15-16	Dag 29-32	Dag 71-80
SH Fas I Attitydträning	Dag 17-18	Dag 33-36	Dag 81-90
SH Fas J Livskvalitetsträning	Dag 19-20	Dag 37-40	Dag 91-100