

PROGRAM

Kurs i Livsstyrketrening er et helsepedagogisk, helsefremmende og forebyggende tiltak i gruppe, der hensikten er å styrke den enkelte deltakers evne til å mestre helseutfordringer gjennom økt bevisstgjøring og nye erfaringer.

Kurset er basert på veiledning i gruppe og er diagnoseuavhengig.

RESULTATER

DEMOGRAFISK OVERSIKT: DØGNREHAB

	2021	2022	2023	2024	2025	TOTALT
Antall brukere	22	16	17	20	16	91
Median oppholdsdøgn	21	21	21	21	21	

Fordeling kjønn og alder

	2021	2022	2023	2024	2025	Gj.snitt
Prosent kvinner	95 %	81 %	94 %	85 %	91 %	90 %
Gj.snitt alder			49,8	50,5	58,6	53,0

Helsestatus ved ankomst

<i>gjennomsnitt</i>	2021	2022	2023	2024	2025	Gj.snitt	Referanse verdier	
							NORGE	VERDEN
Helse i dag (0-100) ²			43,5	43,8	43,3	43,2	82,8 ²	78,7
EQ-Indeks (0-1) ²			0,51	0,62	0,57	0,56	0,86 ²	0,86
Fysisk Funksjon (22,9-56,9) ³			42,9	42,5	43,1	42,6	50	
Angst (40,3-81,6) ³			61,0	59,5	58,1	59,6	50	
Depresjon (41,0-79,4) ³			58,7	57,8	58,4	58,3	50	
Utmattelse (33,7-75,8) ³			62,0	64,2	63,2	63,2	50	
Søvnvansker (32,0-73,3) ³			57,3	55,4	56,8	56,7	50	
Sosial deltakelse (27,5-64,2) ³			40,2	39,1	41,5	40,0	50	
Smertepåvirkning (41,6-75,6) ³			62,0	63,1	63,0	62,4	50	
Smerte (0 - 10) ⁴			5,5	4,8	5,0	5,1		
Psyk.fleksibilitet (1-6) ⁶			3,7	3,3	3,6	3,5	K:3,80 M:3,87	
Psyk.rigiditet (1-6) ⁶			3,2	3,4	3,2	3,2	K:2,74 M:2,67	

¹ Gj.snitt score og median svar på spørsmålet "Stort sett, vil du si helsa di er:"

1.Utmerket, 2.Meget god, 3.God, 4.Ganske god, 5.Dårlig, 6.Meget dårlig

² Gj.snitt score fra EQ-VAS (0-100 skala – den dårligste til den beste helse du kan tenke deg)

og EQ-Indeks via EQ-5D-5L skjema (0-1 skala – død til perfekt helse)

© EuroQol Research Foundation. EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Research Foundation

Referanseverdier hentet fra – og for Norske data så bruker vi normative nivåer og Indeks-beregning fra Storbritannia:

Self-Reported Population Health: An International Perspective based on EQ-5D

ISBN 978-94-007-7595-4 ISBN 978-94-007-7596-1(eBook)

DOI 10.1007/978-94-007-7596-1

Springer Dordrecht Heidelberg New York London

³ T-score fra PROMIS-29 skjema

⁴ Gj.snitt score fra NRS-11 Smerte (0-10, Siste uke: Ingen smerte til Uutholdelige smerter) inngår i PROMIS-29 skjema

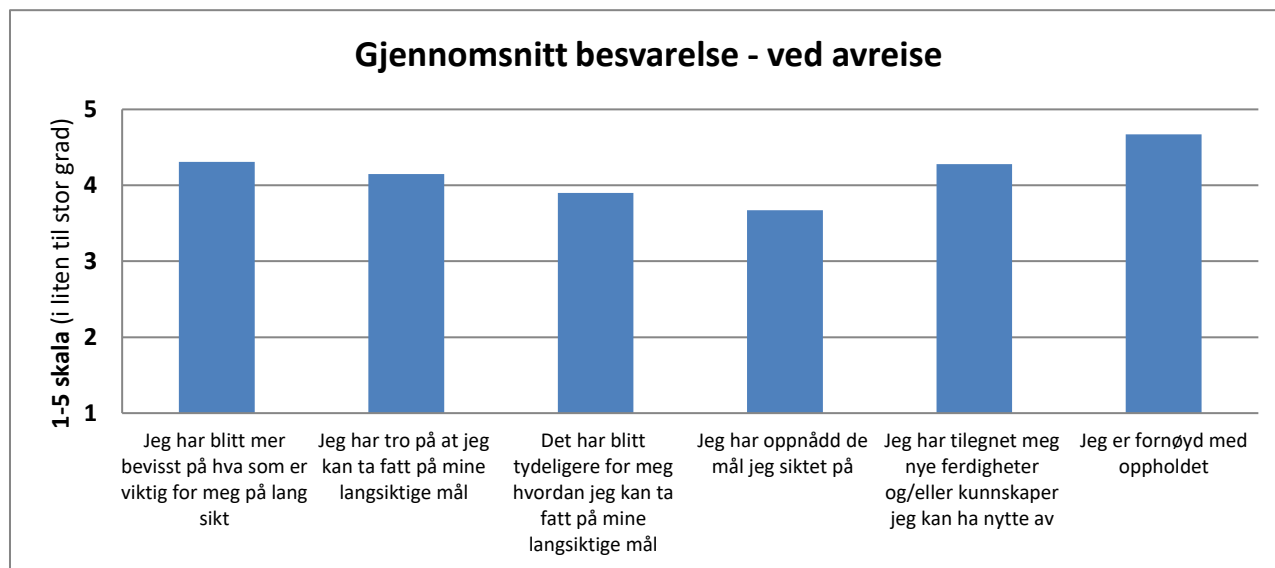
⁶ Gj.snitt score fra Multidimensional Psychological Flexibility Inventory – 24 item (MPFI-24)

(1-6 – jo høyere score desto større grad av psykologisk fleksibilitet/ -rigiditet)

Demografi kommentar:

Deltakerne har helse- og funksjons-begrensinger, samt moderat symptomtrykk. Psykologisk fleksibilitet er noe lav, og psykologisk rigiditet er relativt høy
Heller liten status-variasjon år for år

RESULTATER – ANKOMST TIL AVREISE (Akkumulert 2023 til 2025 data)



N=39

Forandring fra ankomst til avreise

	ankomst (mean)	avreise (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens d)	Signifikans (p<0,05)
Fysisk Funksjon (22,9-56,9) ¹	42,5	43,0	0,5	1 % bedring	-	NEI
Angst (40,3-81,6) ¹	59,5	54,6	4,9	8 % bedring	0,8 - stor	JA
Depresjon (41,0-79,4) ¹	58,8	52,9	5,9	10 % bedring	1,0 - stor	JA
Utmattelse (33,7-75,8) ¹	63,7	61,2	2,5	4 % bedring	0,4 – liten	JA
Søvnvansker (32,0-73,3) ¹	56,8	56,0	0,8	2 % bedring	-	NEI
Sosial deltakelse (27,5-64,2) ¹	39,6	40,6	1,0	2 % bedring	0,2 – liten	NEI
Smertepåvirkning (41,6-75,6) ¹	62,3	61,3	1,0	2 % bedring	-	NEI
Smerte (0 - 10) ²	5,0	4,8	0,2	4 % bedring	-	NEI
Helse i dag (0-100) ³	43,2	45,0	1,8	1 % bedring	-	NEI
EQ-Indeks (0-1) ³	0,56	0,61	0,05	9 % bedring	0,3 – liten	NEI
Psyk.fleksibilitet (1-6) ⁶	3,54	4,16	0,62	18 % bedring	0,9 - stor	JA
Psyk.rigiditet (1-6) ⁶	3,25	2,62	0,63	19 % bedring	0,9 - stor	JA
Arbeidsevne (0-10) ⁷	2,1	2,5	0,4	19 % bedring	0,5 – middels	JA

¹T-score fra PROMIS-29 skjema

N=35-39

²Gj.snitt score fra NRS-11 Smerte (0-10, Siste uke: Ingen smerte til Uutholdelige smerter) inngår i PROMIS-29 skjema

³Gj.snitt score fra EQ-VAS (0-100 skala – den dårligste til den beste helse du kan tenke deg) og EQ-Indeks via EQ-5D-5L skjema (0-1 skala – død til perfekt helse)

© EuroQol Research Foundation. EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Research Foundation

⁶Gj.snitt score fra Multidimensional Psychological Flexibility Inventory – 24 item (MPFI-24) (1-6 – jo høyere score desto større grad av psykologisk fleksibilitet/ -rigiditet)

⁷Gj.snitt score på spørsmålet: "Hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne?" - Fra Arbeidsevne Index 0-10 skala (ikke i stand til å arbeide – arbeidsevne på sitt beste)

Andel som krysset grensen fra opplevd dårlig helse v/ankomst til opplevd god helse ved avreise 26 %

27 (av 37 = 73 %) anga ved ankomst at helsen var dårlig eller meget dårlig
7 av disse opplevde at helsen ved avreise var ganske god, eller bedre = 26 %

Resultat-kommentar ankomst til avreise

Meget godt fornøyde pasienter som i løpet av oppholdet har tydelig bedring på arbeidsevne, psykologisk- fleksibilitet og rigiditet, samt bedring av både angst- og depresjons-symptomtrykk. Dette av i hovedsak stor effektstørrelse!

At 1/4 av de som ved ankomst opplevde sin helse som dårlig – eller meget dårlig – i løpet av tre uker opplevde nok helsebedring til å angi sin helse som ganske god (eller bedre) er hyggelig.

Også langsiktig strategi og målsetting har blitt tydeligere for pasientene