

## Omfattning av avropbar tjänst

### 1 Anbudsgivare

Evince Development AB / Hälsomedicinskt centrum  
556538-1778  
Dalaslingan 1  
231 32 Trelleborg

Kontaktperson: Desirée le Grand Ask  
Telefonnummer: 0410-420 80  
Telefaxnummer: 0410-46 46 0  
E-postadress: halsomedicin@evince.se

### 2 Plats för tjänstens utförande

Vårt Hälsomedicinska Centrum är beläget på vårt huvudkontor strax utanför Trelleborg. Här finns fräscha moderna lokaler med konferensrum, bistro, mottagningsrum och handikappanpassade toaletter.

Vårt rehabiliteringsprogram äger rum i Falsterbo kursgård i Höllviken. Här har vi valt att förlägga rehabiliteringen för att komma till en vacker miljö vid havet längs kusten där inlärningsförmågan ökar genom en harmonisk och för rehabiliteringen anpassad miljö. På kursgården har vi gymnastikhall, bastu, konferensrum, mottagningsrum, restaurang, samlingsrum med öppen spis, havet som närmsta granne, vackra promenadstråk vid stranden samt i tallskog, närhet till charmiga Höllviken med mysiga små butiker och restauranger. Boendet är förlagt i nybyggda oerhört charmiga vita hus med terrass ut till grönområde. Frukost, lunch och middag serveras i restaurangen med utsikt över havet och Öresundsbron. Miljön ger möjlighet till att utöva praktiska övningar utomhus när vädret så tillåter.

Kommunikationer:

Bussförbindelser direkt från Malmö till Höllviken (25 min) samt från Trelleborg (30 min). Bussar från Lund och Ystad går via byte i Malmö.

Om man väljer att åka bil så finns det tillgång till kostnadsfria parkeringsplatser på kursgårdens parkering.

Sturups flygplats ligger ca 45 minuters bilväg från kursgården och vi anordnar transport.

### 3 Beskrivning av tjänstens innehåll och metodik

Tjänsten omfattar en samordnad medicinsk utredning. Denna utredning innehåller: Funktionsbedömning, ergonomisk arbetsplatsutredning, psykiska funktioner, psykosocial och medicinsk utredning samt kartläggning av: stressutlösta symptom, konsumtion av alkohol eller beroende framkallande läkemedel, sociala förhållanden, utbildning och kompetens, fritid samt kartläggning av nätverk av professionella aktörer för fortsatt rehabilitering och för att eventuellt om så behövs bygga upp ett nätverk under tiden som rehabiliteringstjänsten utförs av Hälsomedicinskt Centrum. Detta sammanfattas i utlåtande om rehabiliteringspotential och arbetsförmåga.

#### Tillvägagångssätt:

Efter det att vi har mottagit en remiss skickar vi ut ett självskattningsformulär till den försäkrade samt information om Hälsomedicinskt centrum och ett program för rehabiliteringsperioden. Vi lämnar också datum för påbörjandet av rehabiliteringen.

En kopia av rehabiliteringsprogrammet samt datum skickas enligt överenskommelse med den försäkrade till uppdragsgivaren.

#### Programmet för de 2 första veckorna:

- Medicinsk undersökning av specialistläkare
- Funktionsbedömning av sjukgymnast med undersökning av rörelseapparaten och smärtanalys
- Ergonomisk arbetsplatsutredning som utförs av ergonom/sjukgymnast.
- Psykosocial bedömning av psykoterapeut
- Dessa resultat sammanfattas sedan av rehabrådgivaren tillsammans med den försäkrade och återför den försäkrades synpunkter till teamet. Teamet gör därefter sin samlade bedömning och skriver utlåtande.
  - En undervisningsdel inkluderande ”Smärtskolan”, ”Ångestskolan”, Stresshantering och Avslappning samt i hur man hanterar sömnproblem.
  - Individuell- samt grupprådgivning för kortsiktiga mål (dvs under det närmaste året)
  - Program för att nå ökad självinsikt och förbättrad självkänsla
  - Kroppsmedvetandeträning samt skraddarsydd individuella träningsprogram där olika självträningsprogram lärs ut som man sedan skall kunna använda sig av i sin hemmiljö och som sedan följs upp vid återträffarna bl.a Qi-gong, Yoga, Pausmassage.
- Var och en av de försäkrade får en personlig coach som ansvarar för att de får den hjälp och de stöd som de behöver under rehabiliteringsperioden samt följer upp Sassam-kartläggningen.
- Anhöriga bjuds in till en workshop för att kunna stödja den försäkrade samt träffa teamet och få kunskap om de psykosociala effekterna av långvarig sjukskrivning.

Utförandet ovan sker av:

Funktionsbedömning av leg. sjukgymnast, Ergonomisk arbetsplatsutredning av leg.sjukgymnast/ergonom, Psykosocial bedömning med psykoterapeut samt medicinsk utredning av specialistutbildad läkare, undervisningsdelen av specialister inom respektive område (t.ex avslappning av sjukgymnast), individuell- samt grupprådgivning av psykoterapeut, kroppsmedvetandeträning av sjukgymnast samt vid behov en orienterande yrkesvägledning. Rehabiliteringsrådgivaren sammanställer dokumentationen av Sassam-kartläggningen tillsammans med den försäkrade.

Program för återträffar:

En uppföljning av självträningsprogrammen genomförs av sjukgymnasten.  
Individuellt uppföljningssamtal med psykoterapeut om målpuppfyllelse samt självskattningsformulär.  
Individuellt läkarbesök.  
Fördjupning inom tidigare föreläsningsområden.

Utlåtande av rehabiliteringsutredningen skickas först till den försäkrade som återför sina synpunkter till teamet. Teamet gör därefter sin samlade bedömning och skriver sitt utlåtande.

Utlåtandet skickas, förutom till Försäkringskassan, även till den försäkrade. Kopia tillställs även behandlingsansvarig läkare efter överenskommelse med den försäkrade.

Rehabiliteringsrådgivaren deltar i rehabiliteringsmöte efter avslutad utredning tillsammans med Försäkringskassan och den försäkrade. Den försäkrade har inflytande på vilka övriga som skall delta i mötet t.ex läkare, sjukgymnast, psykoterapeut och ev. arbetsgivaren och yrkesvägledare. Rehabiliteringsmötet har som mål att utvärdera den försäkrades egna mål och jämföra självskattningsformulär samt Sassam-kartläggning och diskutera den fortsatta inriktningen på rehabiliteringen.

Vår metod:

Vi utgår från psykolog Kerstin Thunbergs forskningsresultat ang kronisk smärta och från en kognitiv beteendeterapi som är en aktiv strukturerad, problemlösningsinriktad metod vilken har specialiserat sig i att undersöka individens inre dialog dvs tankar, mentala bilder och känslor förknippade med dessa. Kognitiv beteendeterapi har en lång tradition i att forma den terapeutiska arbetet med patienten till ett gemensamt projekt en viktig egenskap i ett behandlingsområde där bristfällig motivation och smärta hindrar behandlingsframgången.

Vi arbetar med Sassam-kartan och Sassam-metodiken.

För hjälpmedel inom träning, rehab och friskvård använder vi Fysiofix exercise för att komponera och skriva ut individuella motiverade träningsprogram. Exempel på moduler från Fysiofix: fitness, rehab, stretching, idrottsskador, fitness boll, grundvattenträning, aerobic, motionsgympa, träningsband.

För att identifiera problem med alkohol och droger eller beroendeframkallande läkemedel använder AUDIT och DUDIT.

## 4 Tid för tjänstens genomförande

Rehabutredningen pågår under totalt 6 månader.

Rehabiliteringen börjar med ett 10 dagars internat program. (dvs ingen rehabilitering under helgen, då åker deltagarna hem). Under dessa 10 dagar pågår rehabiliteringen mellan kl 9-12 samt 13-16. Ett utförligt dagsprogram skickas till den försäkrade innan rehabiliteringen påbörjas. Under de kommande 5 månaderna träffas man sedan 1 dag per månad för uppföljning och fördjupning.

## 5 Väntetid – från beställning till tjänsten kan påbörjas

4 – 8 veckor. Vår ambition är att kunna erbjuda start efter 4 veckor från beställningsdatum. Dock beroende på den försäkrades möjligheter att kunna genomföra behandlingsprocessen samt vår efterfrågan.

## 6 Personal

| Personalkategori           | Specialistkompetens  | Insatstimmar/deltagare |
|----------------------------|--|------------------------|
| Rehabiliteringsrådgivare   | Beteendevetare/koordinator   | 4-6                    |
| Psykoterapeut              | Certifierad transaktionsanalytiker   | 10                     |
| Leg. Läkare                | Specialistkompetens i allmän medicin och företagshälsovård. Bred erfarenhet av rehabilitering. | 8-10                   |
| Läkarsekreterare           |  | 3                      |
| Studie- och yrkesvägledare | Väldokumenterade kunskaper inom arbetsmarknadsområdet  | 5                      |
| Leg.sjukgymnast            | Om-kurs R1 och R2  | 16-20                  |
| Ergonom                    | Ergonomisk arbetsplatsutredning  | 5                      |
| Leg Sjuksköterska          | Gestalterapeut, smärtrehab psykosomatisk medicin   | 40                     |
| Leg. Psykolog              | Kognitiv psykoterapi samt utbildad UGL handledare  | 4                      |

Läkare Lars Olovsson

Specialistkompetens i allmän medicin och företagshälsovård. Master of Public Health. Har utbildning i kognitiv samtalsmetodik. Verkar nu som företagsläkare och som föredragande läkare, allmän medicin vid socialstyrelsen och driver konsultverksamhet inom ramen för Lars Olovsson, Medicinsk Konsultation AB. Huvudinriktningen i den medicinska verksamheten är rehabilitering. Har tidigare arbetat som distriktsläkare och verksamhetschef inom primärvården samt som förtroendeläkare åt Försäkringskassan.

Sjuksköterska och gestaltterapeut

Eva Wijkström

Rehabiliteringsansvarig för Svenska Re på Kanarieöarna 1982-1998. Bred erfarenhet av smärtrehabilitering och psykosomatisk medicin.

Leg.Sjukgymnast/Ergonom

Caroline Sanderfelt

Examen på Rehabiliteringslinjen, fördjupningskurs i arbetsfysiologi, ergonomi och rehabilitering, S.A.F.E-kurs i Body Pump, Om-kurs: R1 och R2. Arbetlivserfarenhet från rehabcentrum på Universitetsjukhuset i Lund, Forum Företagshälsovård och Friskvård, Kirurgiska Kliniken vid Trellebors lasarett, Tjugonde Företagshälsovård och Kardiologkliniken MAS.

Läkare och leg Logoped Peter Green

Arbetat som läkare i rehabiliteringsteam. Även tidigare erfarenhet av rehabilitering i samband med hjärnskador vilka stämmer väl överens med den akuta fasen av mental utmattnings. Även arbetat som logoped med människor med nedsatt röst & röstfunktion på grund av stress t.ex lärare med rösttrötthet

Arbetsmarknadsvägledare Anders Karlsson

Arbetar i Personal partner AB i Malmö. Väldokumenterade kunskaper inom arbetsmarknadsområdet. Även vid funktionsnedsatthet, utvecklingen på arbetsmarknaden, studie- och yrkesvägar, vilka olika krav som ställs inom olika yrkesområden. Gode referenser av att anordna praktik i samband med rehab och outplacement.

## 7 Kostnader/Priser

|  |   |
|--|---|
| Kostnad för erbjuden tjänst  | 39 000  |
| Kostnad för ev. kost och logi för den försäkrade                                 | 850 kr / dag under 15 dagar =12 750 (önskas endast kost 3000,-) |
| Kostnad för ev. tolk   | 500 /timme  |
| Kostnad för ev. producentresor   |   |
| Kostnad för ev. material för att den försäkrade ska kunna genomföra utbildningen | Ingår med 1500,-  |

*Samtliga priser är angivna exklusive moms.*

## **8 Anbudets omfattning**

### **Försäkringskassan i:**

Jönköpings län

Kronobergs län

Kalmar län

Blekinge län

Skåne län

Hallands län

Västra Götalands län

Västernorrlands län

Jämtlands län

Västerbottens län

Norbottens län