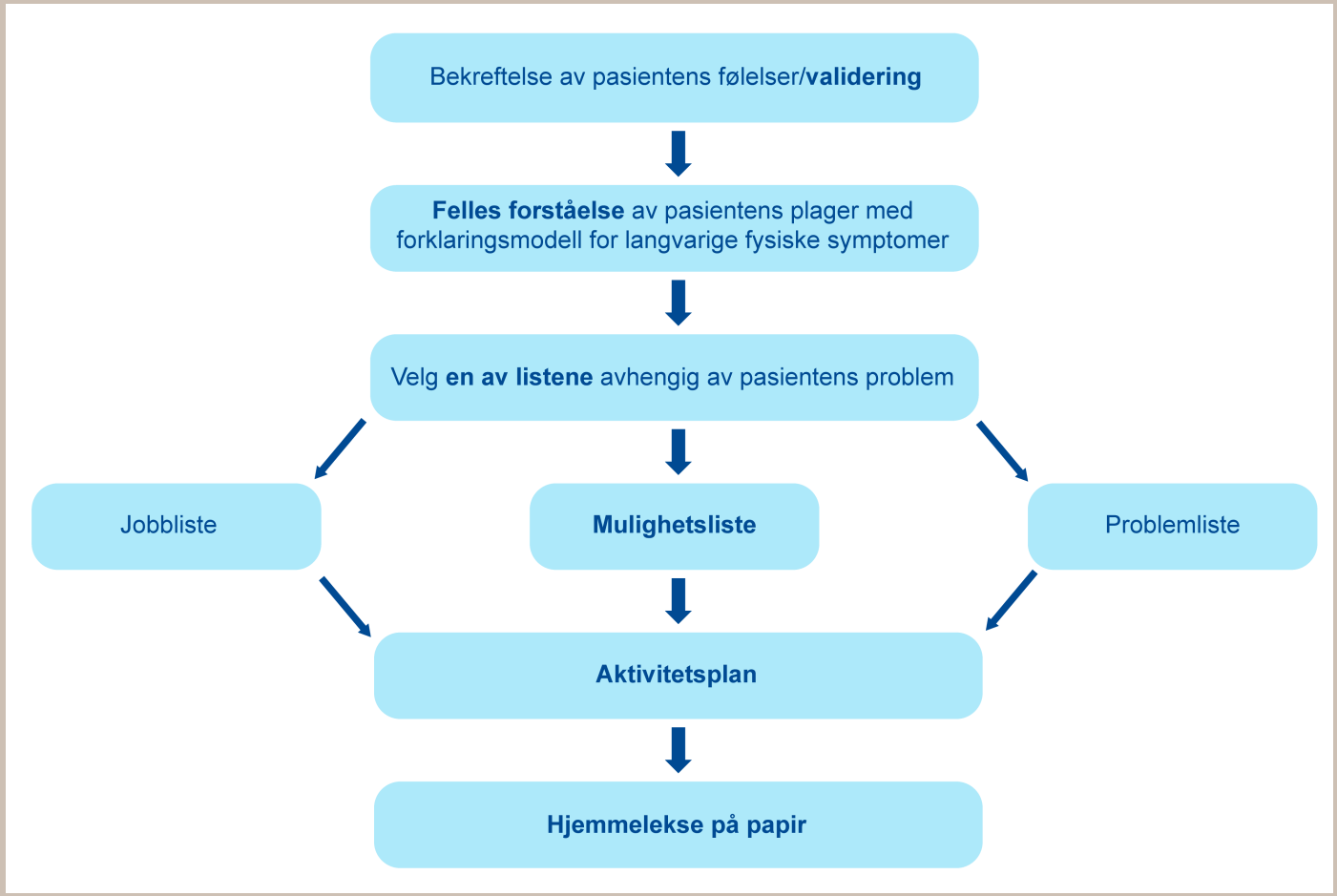


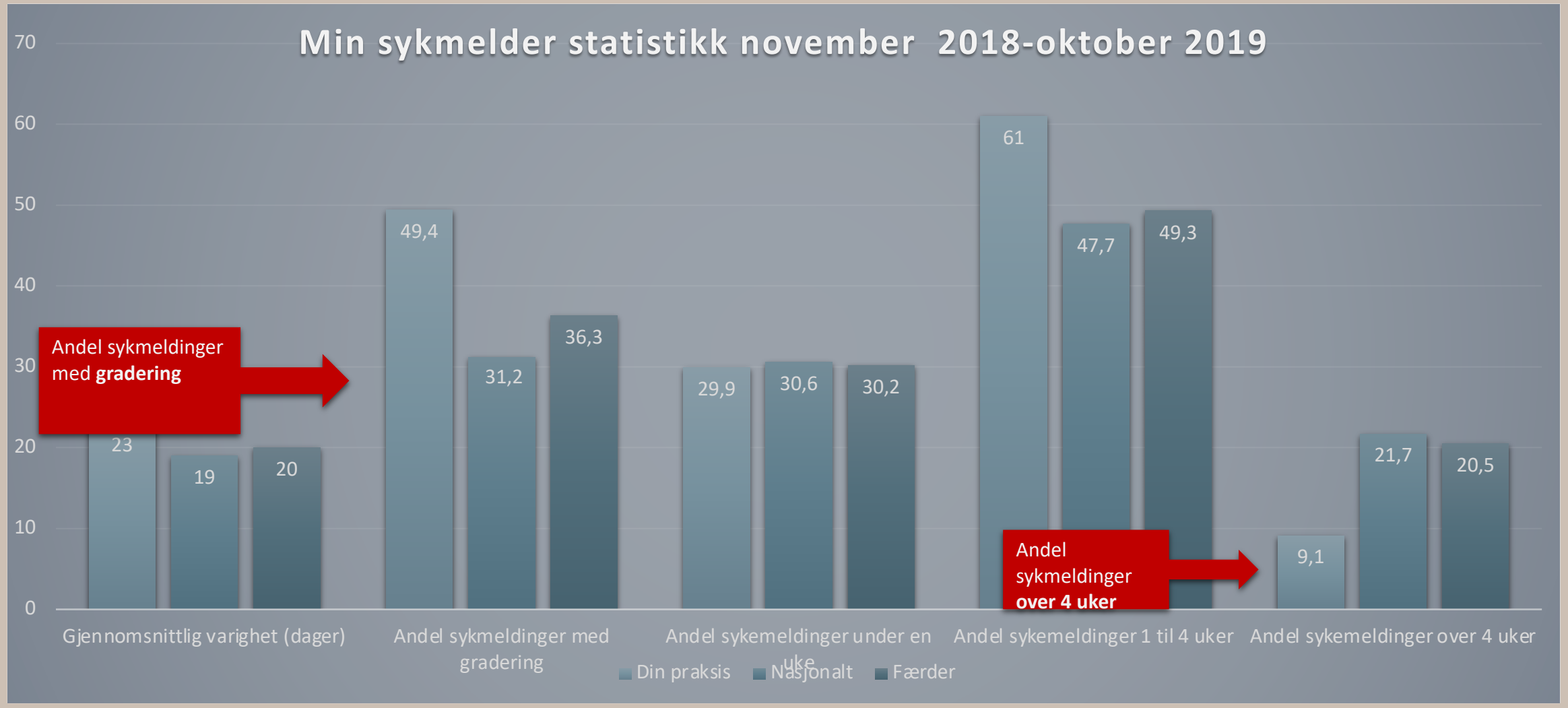
- Hva er samtaleverktøyet ICIT og hva fant vi når vi forsket på det?
- Hva er forklaringen på symptomene når »alle prøvene er normale»?
- Hvordan kan arbeidsgivere, fastlegen og NAV samarbeide om disse pasientene?



- Hva er samtaleverktøyet ICIT og hva fant vi når vi forsket på det?
- Hva er forklaringen på symptomene når »alle prøvene er normale»?
- Hvordan kan arbeidsgivere, fastlegen og NAV samarbeide om disse pasientene?

ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming




Min sykmelder statistikk november 2018-oktober 2019
70
60
50
40
30
20
10
0
23
19
20
49,4
31,2
36,3
29,9
30,6
30,2
61
47,7
49,3
9,1
21,7
20,5
Andel sykmeldinger med **gradering**
Andel sykmeldinger **over 4 uker**
Gjennomsnittlig varighet (dager)
Andel sykmeldinger med gradering
Andel sykemeldinger under en uke
Andel sykemeldinger 1 til 4 uker
Andel sykemeldinger over 4 uker
Din praksis
Nasjonalt
Færder

UNIVERSITY OF OSLO

Individual Challenge Inventory Tool (ICIT):

En ny metode for å hjelpe pasienter med langvarige fysiske symptomer i primærhelsetjenesten

En multi metodestudie om aksepten og effekten av samtaleverktøyet ICIT i allmennpraksis

Cathrine Abrahamsen, MD, Ph.d.

Det medisinske fakultet, Institutt for allmennmedisin, Universitetet i Oslo

Hovedveileder: Professor Erik L. Werner

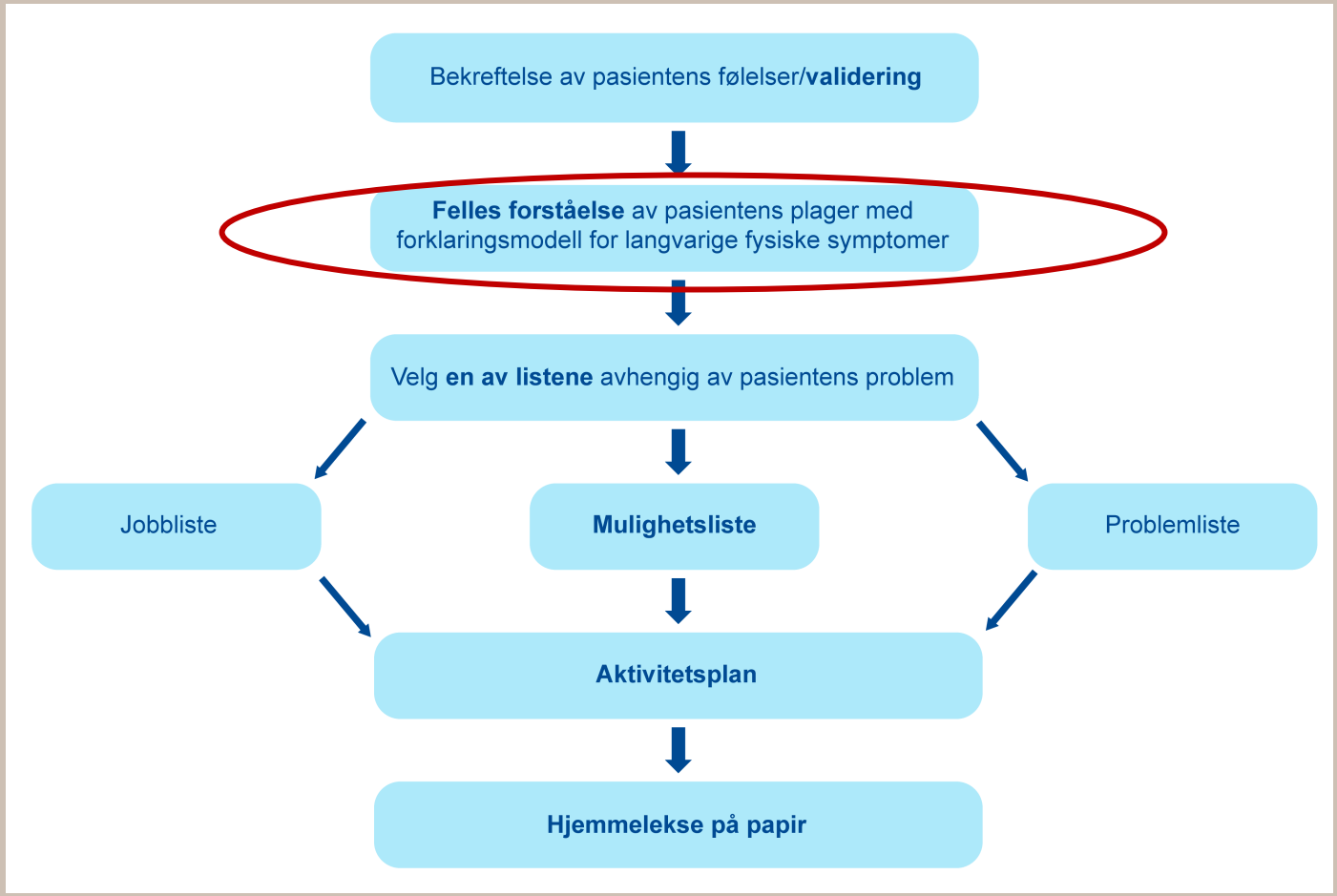
Medveiledere: Professor Silje Endresen Reme, Professor emeritus Morten Lindbæk

Fagrådgiver og statistiker: førsteamanuensis Knut Reidar Wangen

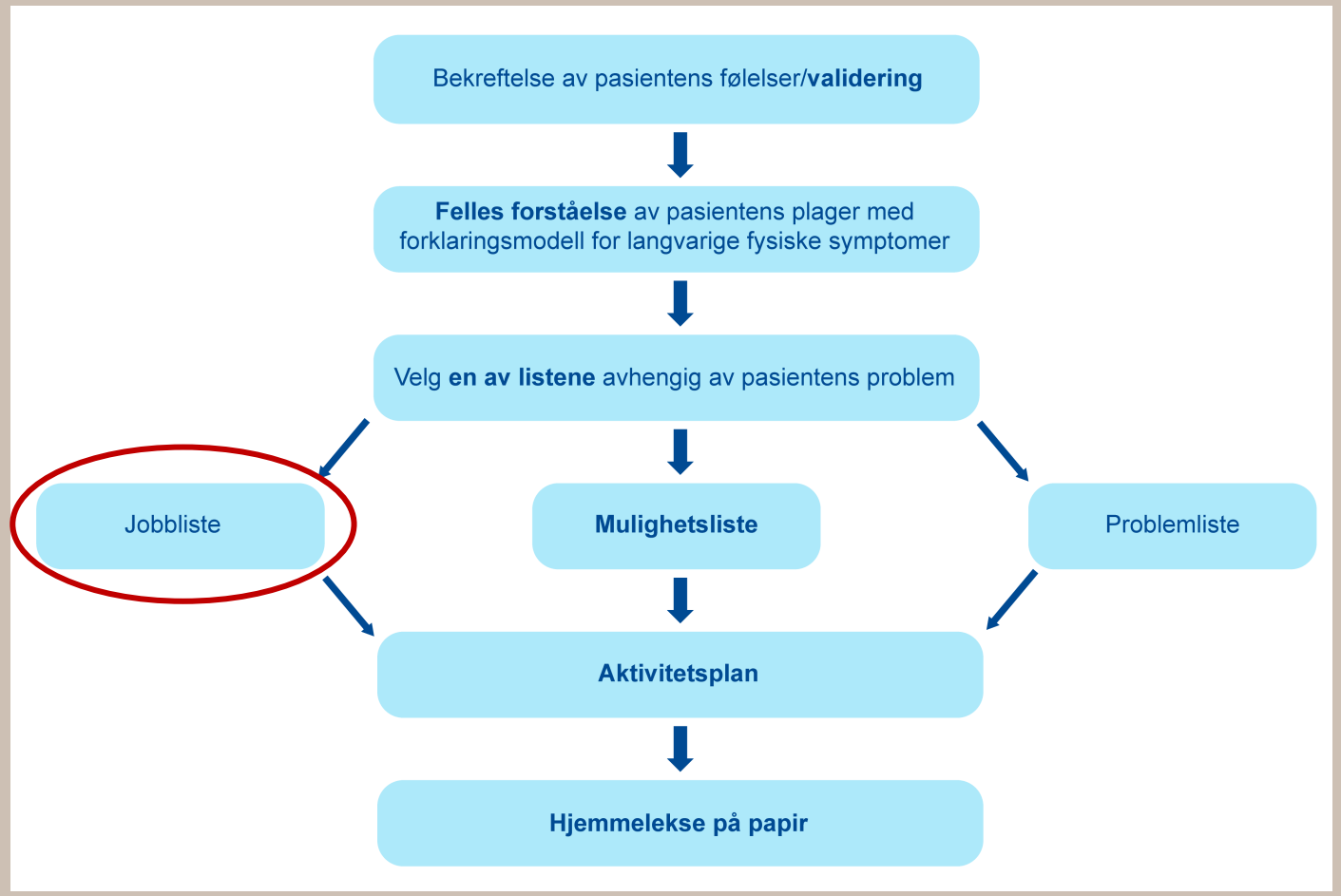
ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming



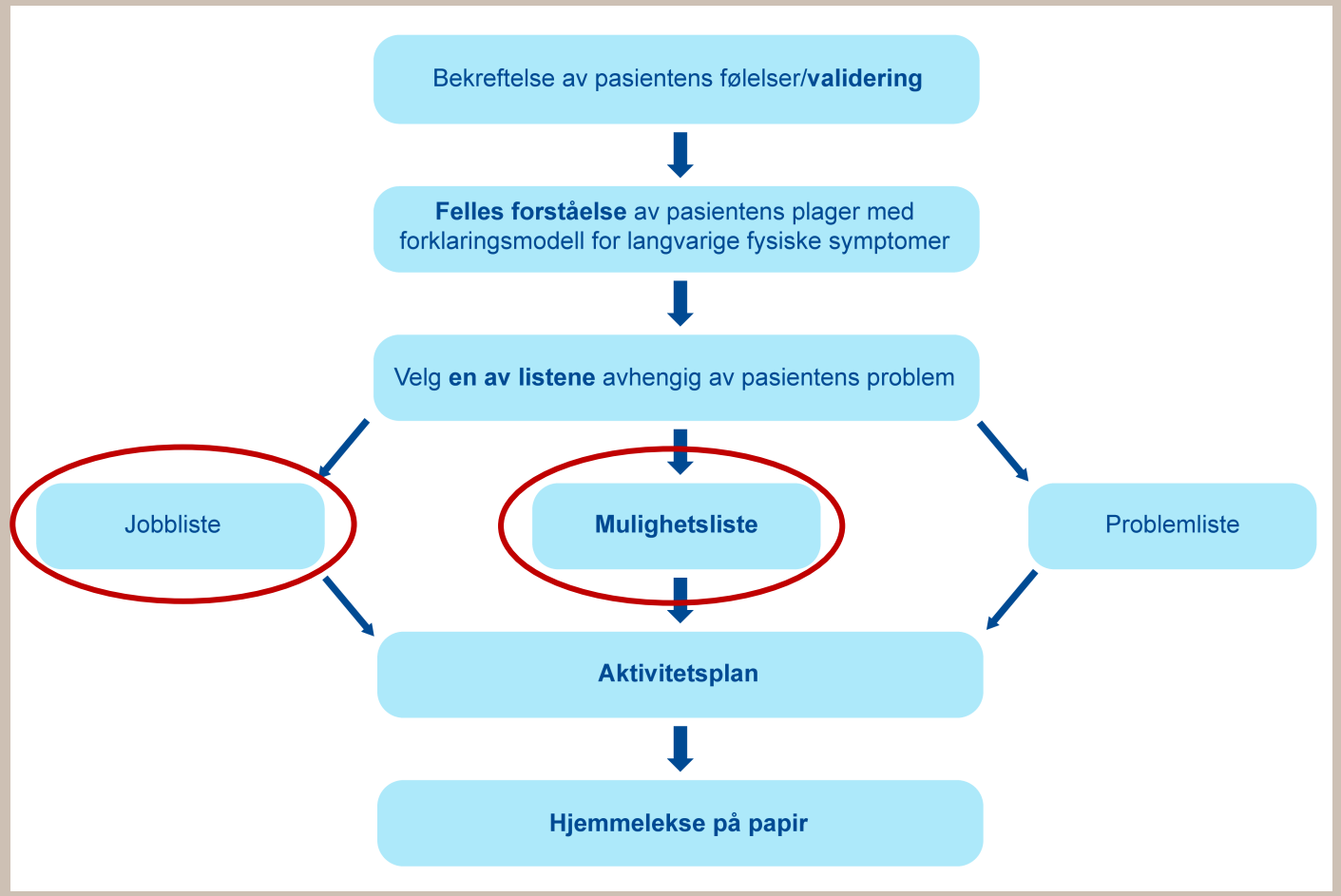
ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming



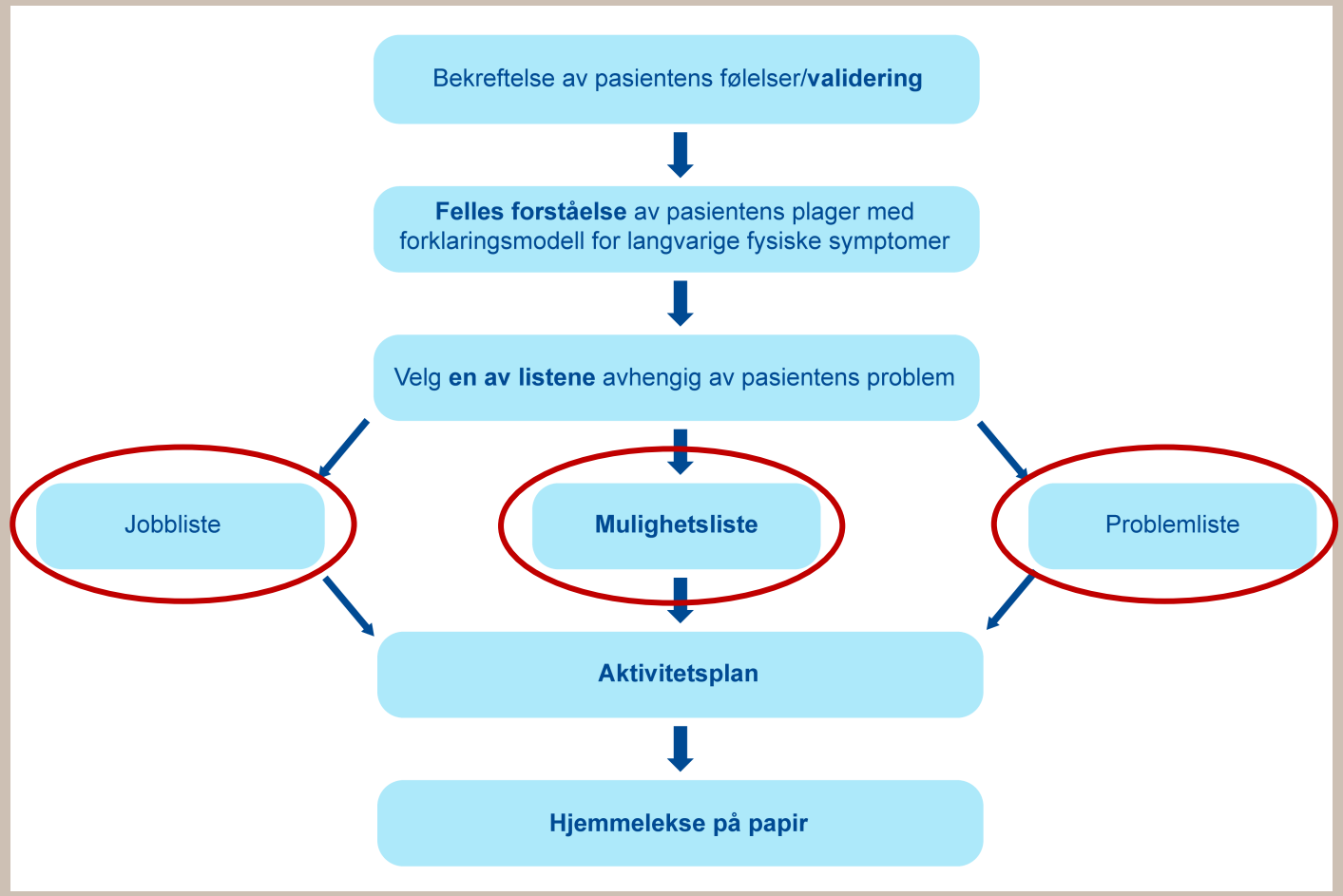
ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming



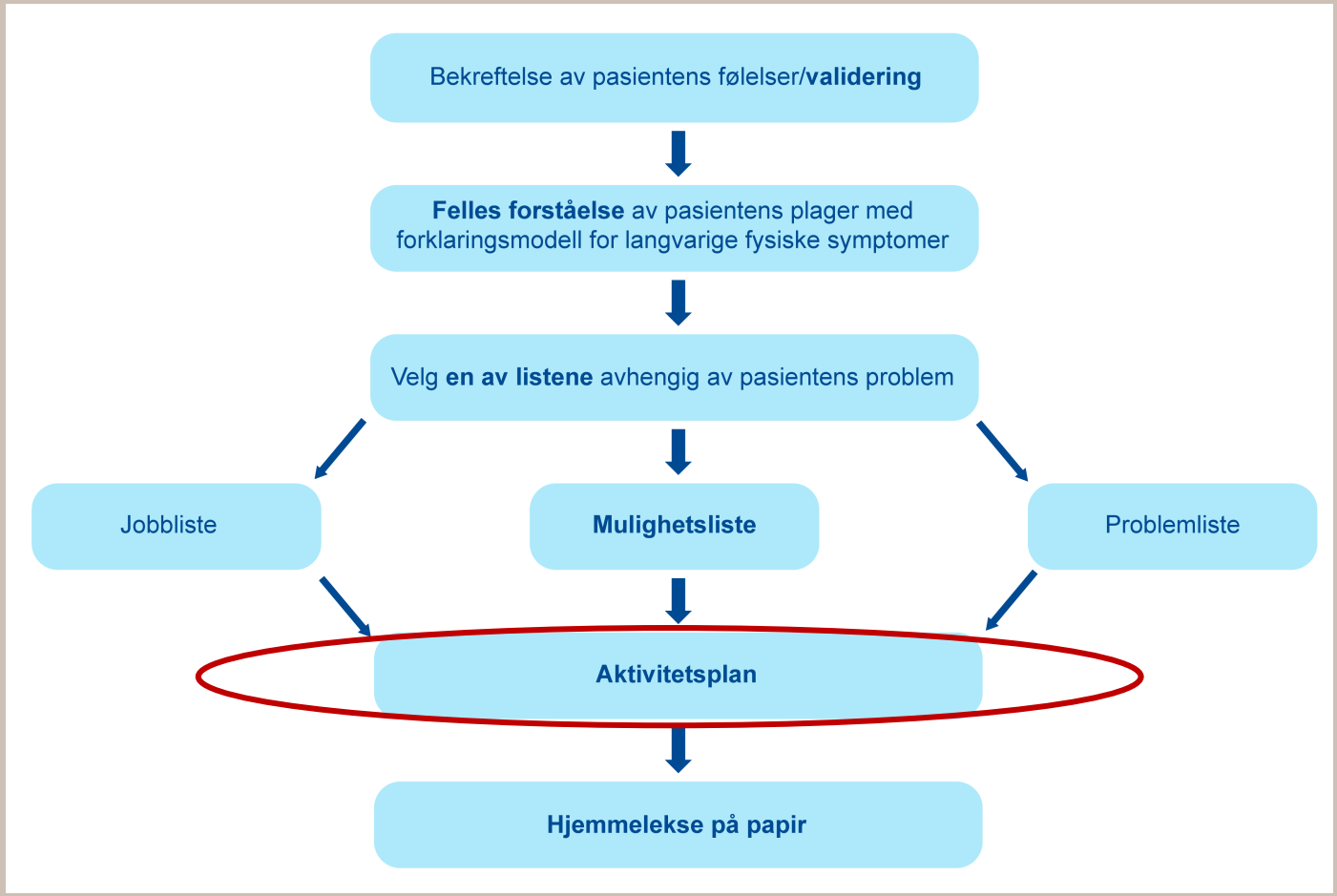
ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming



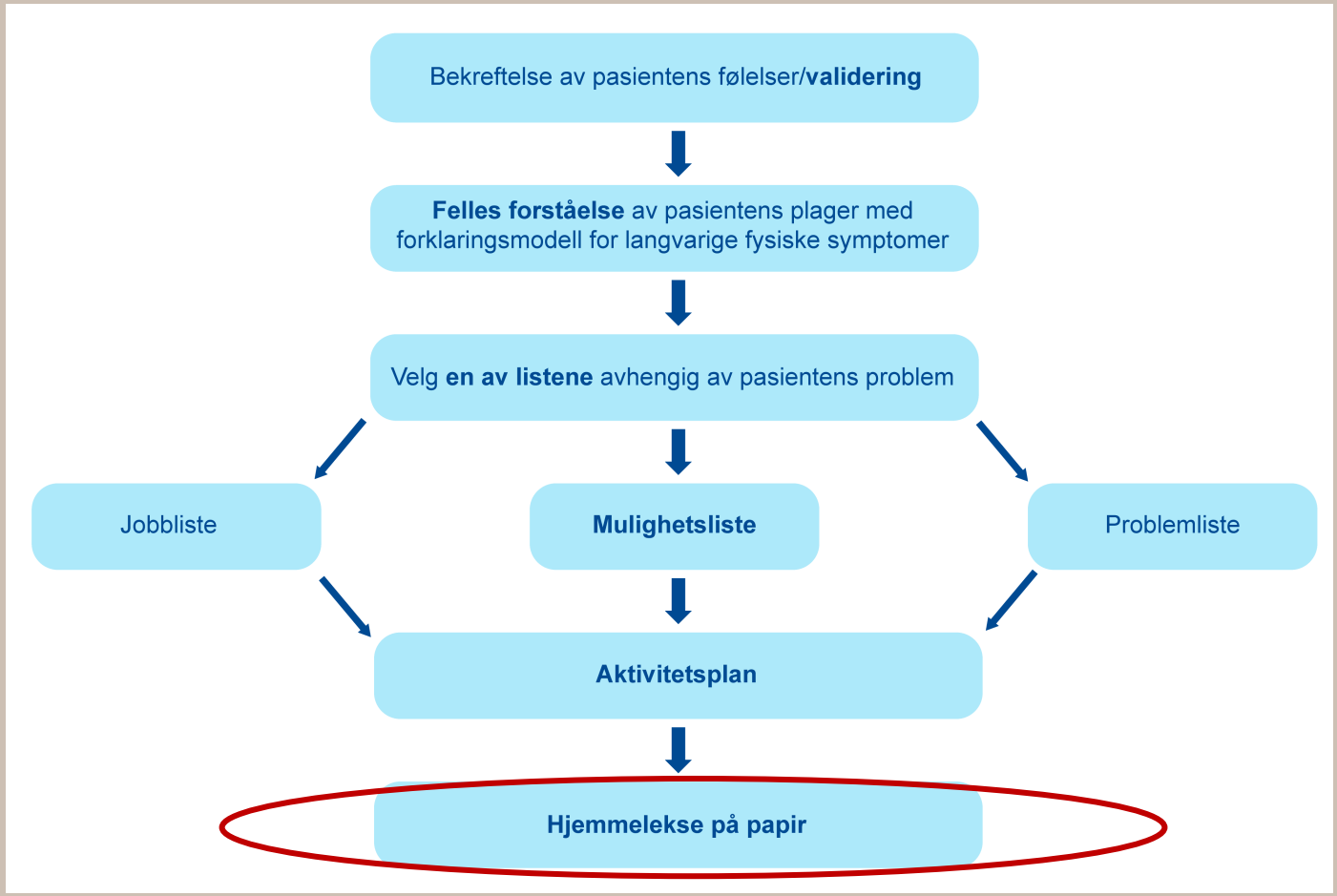
ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming



ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming



ICIT- Et strukturert kommunikasjonsverktøy med jobbfokusert tilnærming



Paper II

129 fastleger

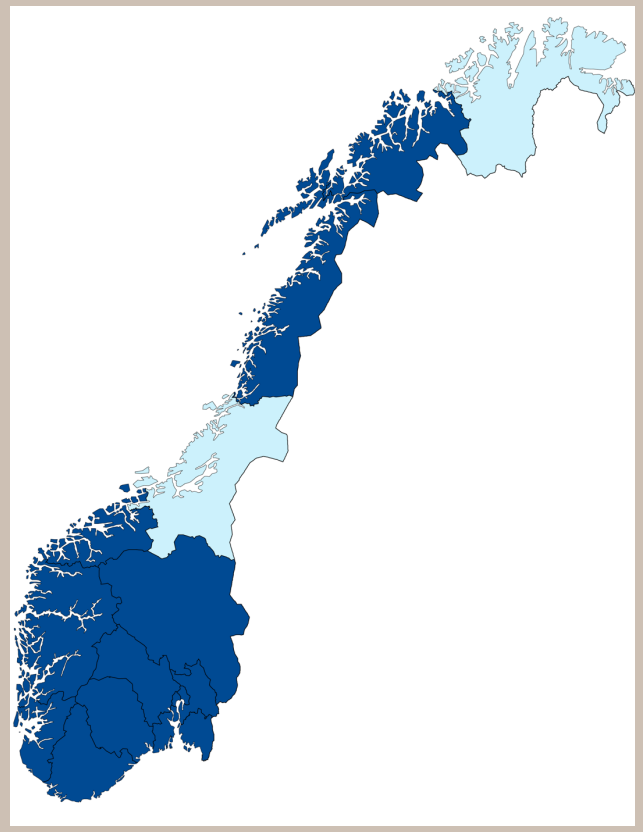
103 fastleger inkludert inndelt i 10 grupper

ICIT GRUPPEN
To dagers ICIT kurs

51 Fastleger
238 pasienter inkludert av fastlegen

VANLIG BEHANDLING

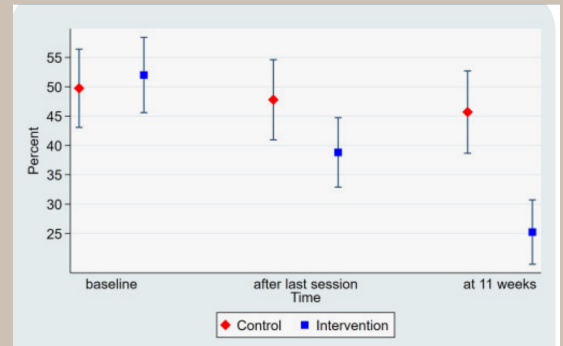
52 Fastleger
303 pasienter inkludert av fastlegen



Paper II

Samlet sett hadde intervensjonsgruppen ***statistisk og klinisk signifikant***:

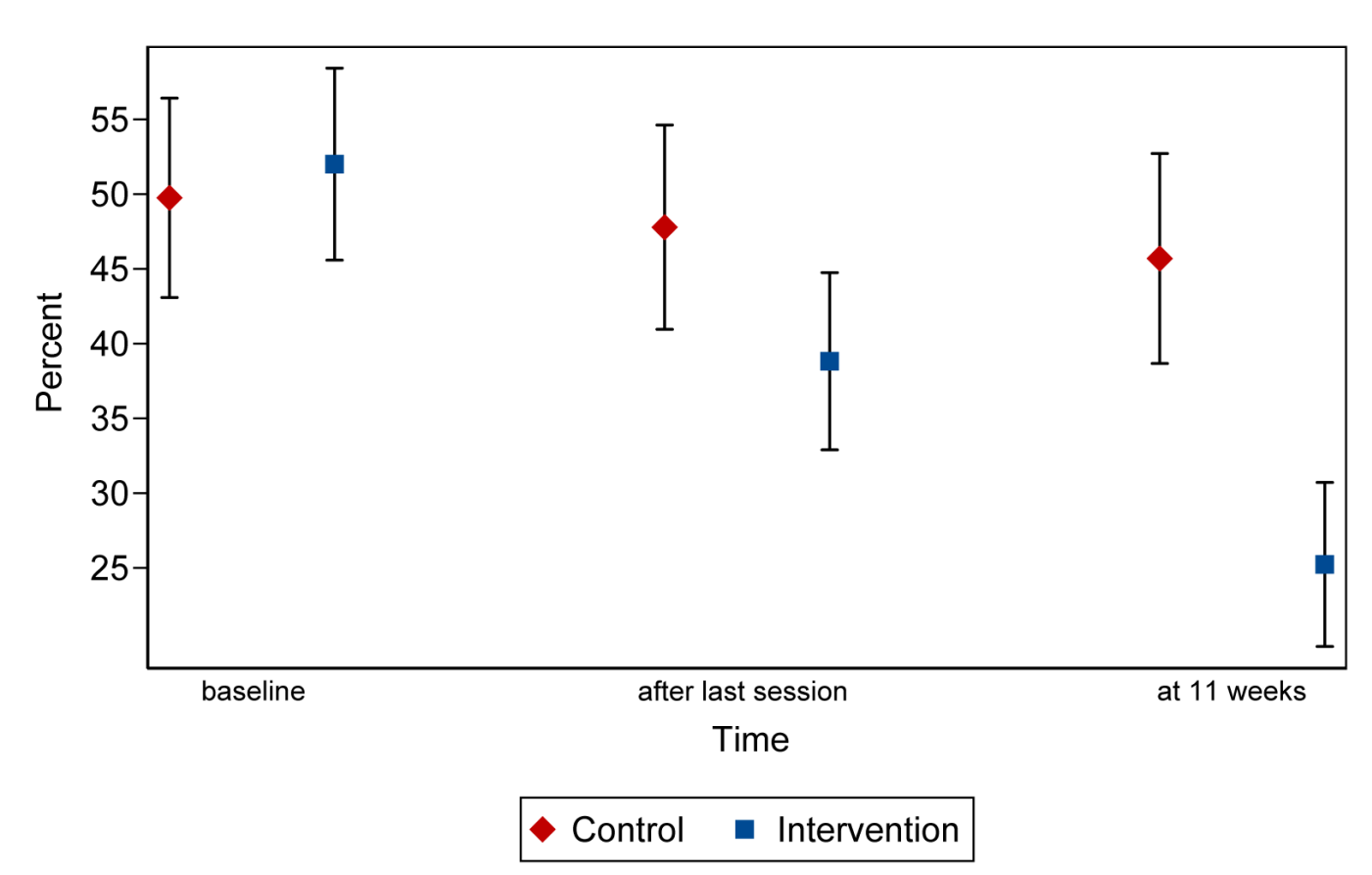
- forbedring i funksjon, symptomer og livskvalitet
- reduksjon i sykefravær
- økt mestringstro til å jobbe
- bedre erfaring med kommunikasjonen hos fastlegen og var emosjonelt lettet



The effects of a structured communication tool in patients with medically unexplained physical symptom...

thelancet.com

Paper II: Endring i sykefravær



27-percentage point decrease

4-percentage point decrease

Behandlingsprinsippene i ICIT

1

Trygghet

Oppsummer undersøkelser og funn

2

Ny forklaring, ny forventning

«Forklaringsmodell for langvarige fysiske symptomer», optimalisere pasientens mestringsforventning

3

Ny erfaring

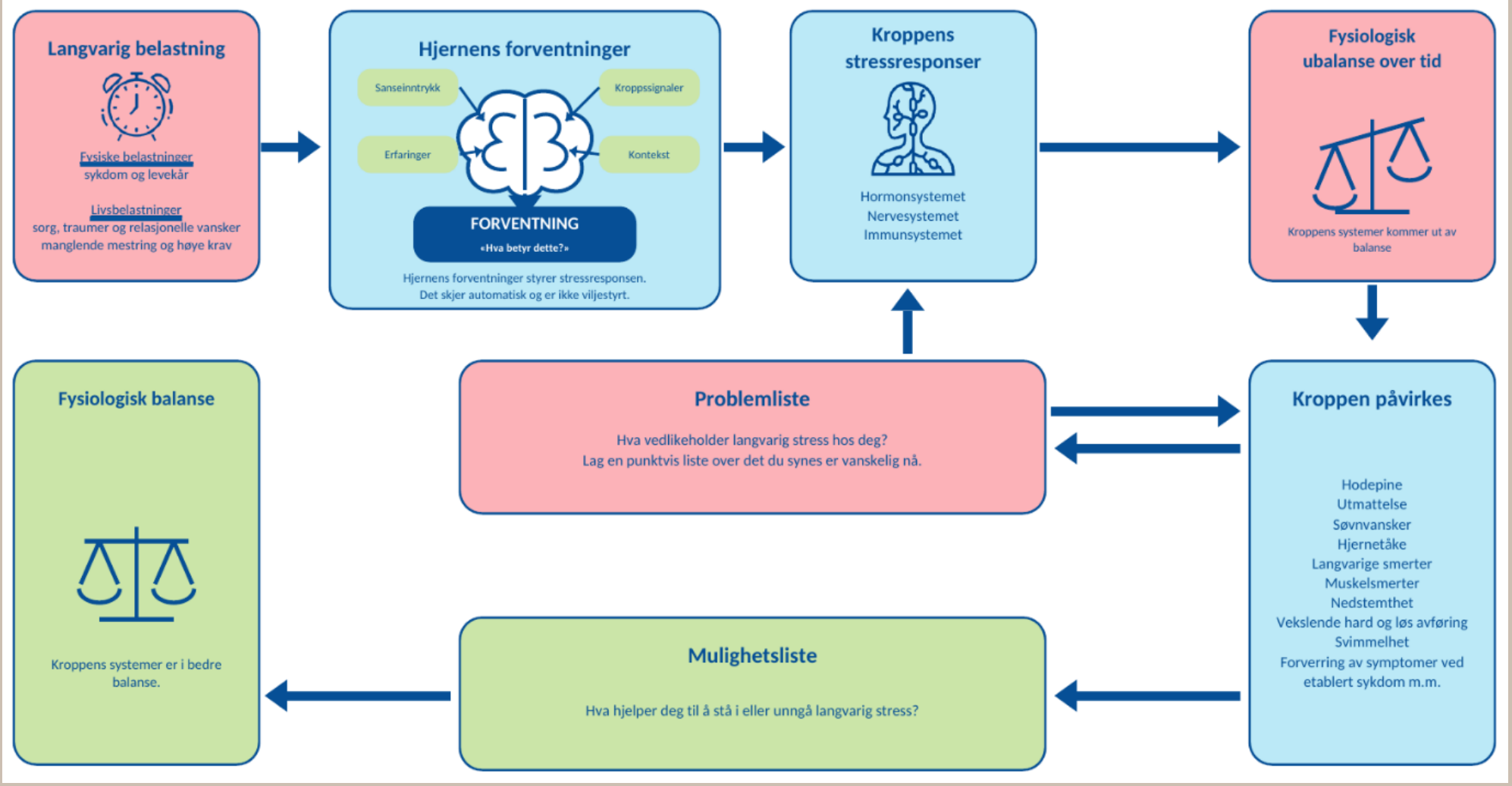
Verdibasert eksponering med fokus på økt funksjon i hverdagslivet og på jobb

ICIT samler trygghet, forklaring og ny erfaring med problemløsning og arbeidsfokus



- Hva er samtaleverktøyet ICIT og hva fant vi når vi forsket på det?
- Hva er forklaringen på symptomene når »alle prøvene er normale»?
- Hvordan kan arbeidsgivere, fastlegen og NAV samarbeide om disse pasientene?

Forklaringsmodell for langvarige fysiske symptomer



McEwen & Wingfield, 2003; Juster et al., 2010
Boven, European Journal of General Practice 2026,
Ursin, H., and Eriksen, H.R. Cognitive activation theory of stress (CATS). Psychoneuroendocrinology

Hvordan kan vi skape flere veier til arbeid og deltakelse etter sykdom, skade eller langvarig utenforskap?

Tankesett former forventninger og reaksjoner

Intelligens kan utvikles gjennom innsats, gode strategier og støtte

Stressresponsen kan gi energi og fokus når vi møter viktige mål



Yeager et al. Nature, 2022



- Hva er samtaleverktøyet ICIT og hva fant vi når vi forsket på det?
- Hva er forklaringen på symptomene når »alle prøvene er normale»?
- Hvordan kan arbeidsgivere, fastlegen og NAV samarbeide om disse pasientene?



FORSTÅELSE

- Leder
- Ansatt



MULIGHETER

- JOBBSTERK
- Strukturert prat

TRYGGHET

- Leder
- Ansatt


JOBB STERK™
De fleste ledere er ikke redde for å bry seg.
De er redde for å si noe feil.

Hjernens tolkning av arbeidsbelastningen påvirker stressresponsen

JOBB / BELASTNING

Hva betyr jobben for meg?

Kan jeg mestre dette?

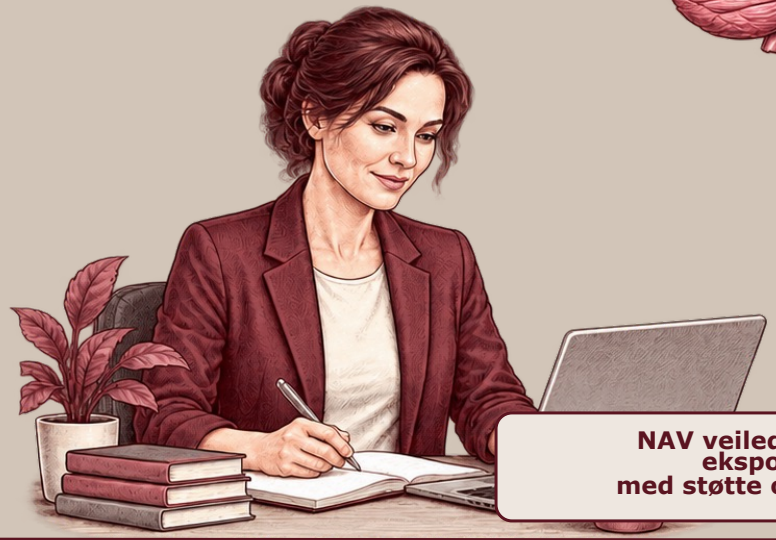


TRENING OG MESTRING

Jobben oppleves håndterbar

SLITASJE

Jobben oppleves truende eller uten kontroll





NAV veileder kan bidra til trygg eksponering til arbeid med støtte og gradvis opptrapping

Tre take-home-budskap

- **Alle symptomer er ekte** – og kan være betingede: Belastninger og tidligere erfaringer kan lære hjernen å koble bestemte situasjoner, som jobb, til fare. Da kan det utløses en negativ stressrespons som kan gi fysiske symptomer, også når den opprinnelige faren ikke lenger er til stede. Symptomer betyr ikke alltid at det er strukturell skade eller sykdom i kroppen.

- **Bruk et felles språk og konkrete samtaleverktøy:** Arbeidsgivere kan bruke Jobbsterk, og NAV kan bruke Jobbsterk arbeidsveiledning. Ansatte får den samme helsepedagogiske kunnskapen. Fastlegen kan bidra med ICIT som språk for å forstå plagene og snakke om funksjon og arbeid. Med samme helsepedagogiske kunnskap kan samtalen holde fokus på funksjon og arbeid, slik at personen får hjelp til selv å se muligheter for å være i jobb.

- **Støtt en gradvis og tilpasset vei tilbake i arbeid:** Medarbeider, arbeidsgiver, NAV og fastlege kan sammen utforske hva som gjør arbeidshverdagen mulig. Små mestringserfaringer og positiv støtte kan bygge tro på at det vil gå. Positive erfaringer kan oppdatere hjernens forventninger og bryte betingede responser.

Tusen takk for oppmerksomheten

Cathrine Abrahamsen
Ph.d., fastlege,forsker
icitdoc@gmail.com
cathrine@jobbsterk.no



