



Bettina Damsbo
Læge



Bo Netterstrøm
Læge, Dr. med



Linda Kronsted
Ergoterapeut

Kalmia A/S, center mod stress

Væsentlig reduktion af stresssymptomer til normalt niveau efter 10 ugers behandling af stressramte patienter

Baggrund

Hver dag er der 35.000 danskere, der er sygemeldte med stress. De tilbydes flere forskellige former for behandling og oplever varierende grader af bedring. Da der ikke er konsensus for hvordan stress skal behandles er de fleste indsatser baseret på egne erfaringer og teori. Der er begrænset brug af evidensbaseret forskning, og det er kun sjældent at effekten af indsatserne måles. Siden 2008 har Kalmia, center mod stress, behandlet mere end 400 patienter med stress- og belastningsreaktioner ved at kombinere psykoterapi med kropsbevidsthedstræning og mindfulness meditation.

Kombinationsbehandlingen, også kaldet Kalmia- metoden, er en integration af parallelle forløb over 10 uger mvh psykoterapi primært i gruppe, samt kropsbevidsthedstræning, Basic Body Awareness Therapy, BBAT, med mindfulness meditation.

Alle forløb indledes med en visiterende forsamtale.

Formål

At evaluere effekten af Kalmia metoden på væsentlige stressparametre hos 10 mænd og 10 kvinder og sammenholde dem med baggrundsbefolkningen før og efter Kalmia's behandlingsprogram for patienter der er sygemeldte pga. stress.

Metode & Materiale

I perioden fra 1. marts til 1. september 2015 har hhv. 10 mandlige og 10 kvindelige patienter henvist til Kalmia udfyldt selvvurderings spørgeskemaet Symptom Check List, SCL 92 (kortlæggelse af patientens psykopatologi) ved start og afslutning af deres behandling til bestemmelse af deres udbytte af behandlingen.

Alle har afsluttet et fuldt behandlingsforløb.

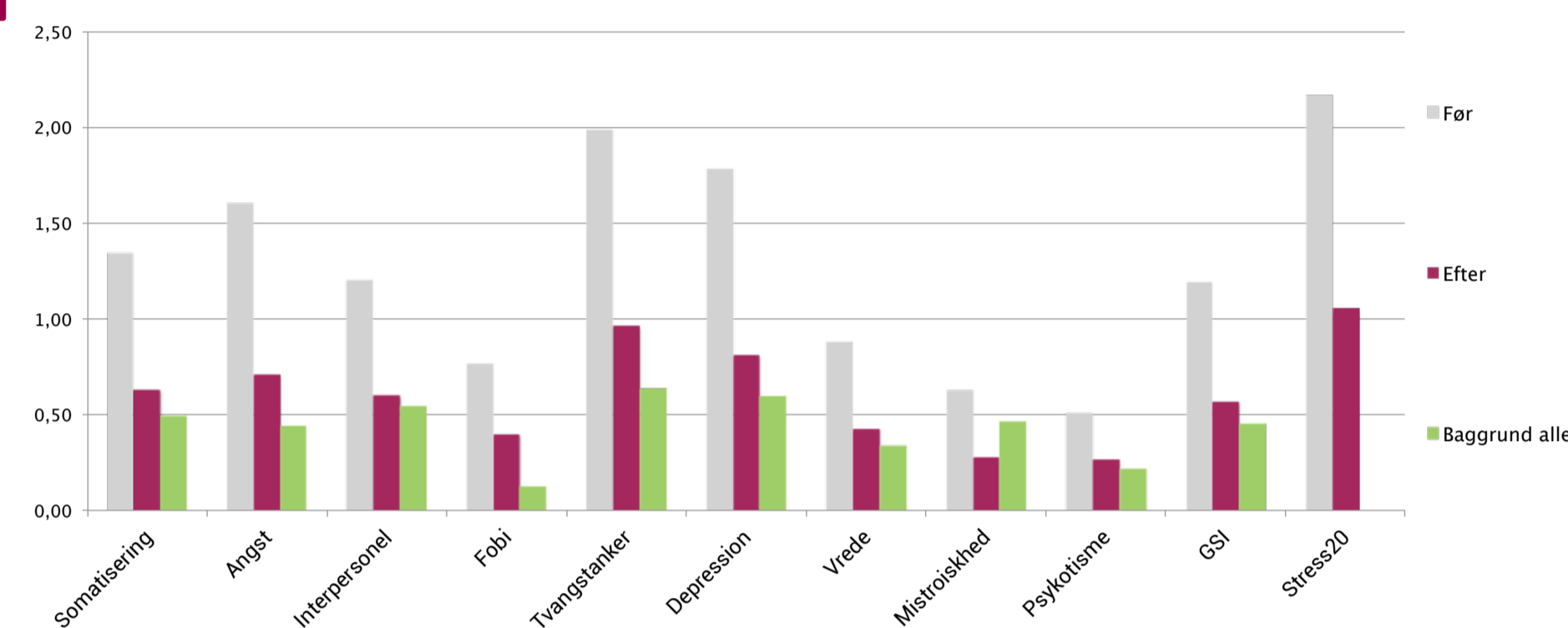
SCL 92 spørger ind til psykiske reaktioner som fobi, social angst, tvangstanker, depression, vrede og somatisering.

Global Severity Index (GSI), er det gennemsnitlige item-score af alle items. Stress20 er et mål for 20 typiske stressreaktioner samlet på tværs af de 9 symptomkategorier. Vi har ikke et baggrundstal.

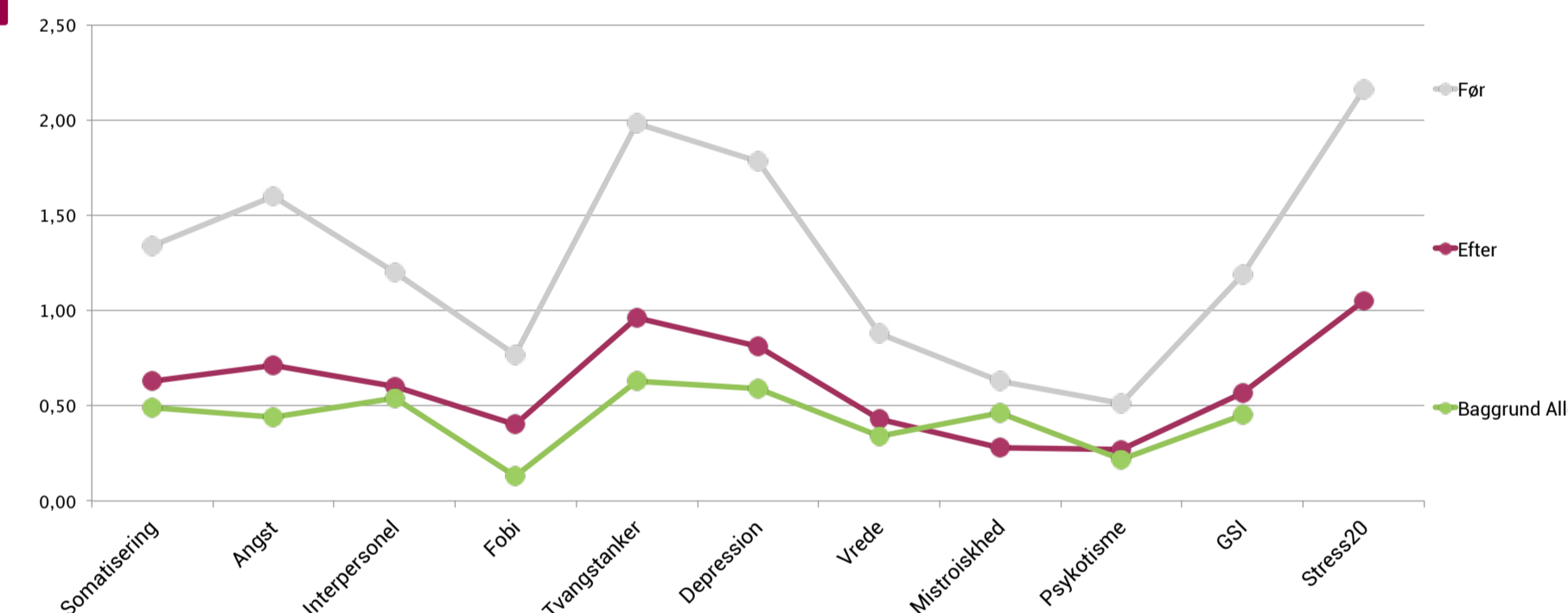
Resultater



Alle - Før og efter behandling



Mænd - Før og efter behandling



Kvinder - Før og efter behandling



Population

- 10 mænd, alder 31-58 år, gennemsnit 42,3 år
- 10 kvinder, alder 40-58 år, gennemsnit 48,3 år
- Alle med en stress- eller belastningsreaktion

* 1 mand og 1 kvinde var på antidepressiv medicin før og under behandlingsforløbet
 * Ingen patienter fik startet medicinsk behandling under forløbet

Resultater

- I den samlede gruppe af 20 patienter forbedres deres SCL 92 score til baggrundsbefolkningens niveau, og denne normalisering er mest udpræget hos mændene, hvor stort set alle parametre er normaliserede.
- Kvinderne scorer gennemsnitligt højere på alle parametre før behandlingen påbegyndes, og deres forbedring af symptomerne er ikke så udtalte som mændenes, men nærmer sig dog normalområdet.
- De tre parametre som afviger mest fra baggrundsbefolkningen hos begge køn er angst, tvangstanker og depression og hos kvinder også det interpersonelle.

Konklusion

Efter kombinationsbehandling med Kalmia-metoden over en 10 ugers periode, bliver patienter, der er sygemeldt med stress, normaliserede på de fleste af deres SCL 92 parametre.

Der er kønsforskelle i scoringerne, hvor kvinderne scorer højest ved behandlingsstart og de har en lavere symptomreduktion end mændene. Særligt skiller kvinderne sig ud ved at score markant højere på det interpersonelle ved behandlingsstart, men at have normaliseret denne parameter ved behandlingens afslutning. Kalmia metoden synes således at være effektiv i behandlingen af stress ved at normalisere væsentlige stressparametre.

Disclosure

Bettina Damsbo, Linda Kronsted og Bo Netterstrøm er aktionærer i Kalmia A/S.