

Illness Management and Recovery (IMR)

IMR-programmet är ett utbildningsprogram för den som har en psykisk sjukdom. Genom att lära sig hantera svåra saker på ett nytt sätt, kan man minska sina besvär och öppna upp för nya möjligheter i livet.

Vad är IMR

IMR-programmet genomförs i grupp eller enskilt under cirka 40 träffar. Programmet innehåller fem olika delar:

- 1 Utbildning om sjukdomen och dess behandling
- 2 Strategier för att bättre kunna medverka i behandlingen
- 3 Planering för att förebygga återfall
- 4 Strategier för att hantera stress och kvarstående symtom
- 5 Social färdighetsträning

Syftet är att minska risken för återfall i svåra symtom och att främja deltagarens personliga återhämtning.

Hur fungerar det

Programmet börjar med att deltagaren tydliggör sina egna värderingar och tar reda på va återhämtning innebär personligen. Återhämtningsmål som känns meningsfulla för deltagaren sätts upp och bryts ner i mer hanterbara steg. När deltagaren själv valt mål som är meningsfulla, tydliga och konkreta, blir det lättare att ta uti med det som krävs för att nå dem. Under träffarna och genom hemuppgifter arbetar deltagarna mot sina återhämtningsmål.

IMR-programmet bygger på ett strukturerat arbetssätt som visat sig effektivt för att nå resultat. Vid varje träff får deltagarna ett undervisningsmaterial med information, frågeställningar, övningar, och strategier som kan hjälpa dem att nå sina mål. Gruppledaren har stöd av en behandlarmanual där träffarna beskrivs steg för steg. I manualen finns också undervisningsstrategier och förslag på hemuppgifter. Programmet anpassas till varje deltagares unika behov och förutsättningar. Gruppledaren ska även ha tillgång till handledning mellan träffarna.

Vem kan använda det

Gruppledaren bör ha erfarenhet av att arbeta tillsammans med personer med svår psykisk sjukdom. En kortare introducerande utbildning rekommenderas men tonvikten bör ligga på kontinuerligt stöd och handledning under genomförandet.

Gruppledaren kan vara:

- mentalskötare
- sjuksköterska
- arbetsterapeut
- sjukgymnast
- kurator
- psykolog
- läkare

När använder man det

Vid någon av ovanstående beskrivna diagnoser eller då psykopedagogiska insatser är motiverade.

IMR-programmet finns i olika versioner för deltagare som drabbats av:

- schizofreni
- schizoaffektiv sjukdom
- bipolär sjukdom
- depression

Dessutom finns en version av programmet som är generell och inte inriktad mot någon specifik diagnos.

Varför ska man använda det

IMR-programmet bygger på olika delar som var för sig visat sig effektiva i studier. Studier på IMR-programmet visar också att deltagarna blir bättre på att hantera sin sjukdom, får större möjligheter att nå sina återhämtningsmål, får färre symtom, läggs in på sjukhus mer sällan och får bättre vardagsfunktion och livskvalitet.

Faktaruta

- **Huvudområde:** Psykopedagogiska åtgärder för att ge kunskap om sjukdomen
- **Insats/åtgärd:** IMR
- **Prioritet 1-10:** 4
- **Hälso- och sjukvården och socialtjänsten bör eller kan:** Bör