

Når fleksibilitet, kompetanse og resultater er viktig:

Heldigital, tverrfaglig behandling for kroniske helseplager

---

**Professor Gerd Kvale**

Universitetet i Bergen, Haukeland Universitetssykehus, Helse i Hardanger, Safe Choice Clinic

**Overlege/PhD Eirik Søfteland**

Universitetet i Bergen, Haukeland Universitetssykehus, Helse i Hardanger, Safe Choice Clinic

# Kort bakgrunn

- Kunnskapsbaserte intervensjoner levert i nytt format
- Utviklet konsentrerte format for kronisk fatigue, tvangslidelser, angstlidelser, depresjon
- B4DT kan nå leveres heldigitalt

**TIME**  
**HEALTH CARE 50**



## Angstbehandling får Forskningsrådets innovasjonspris

Forskerne Gerd Kvale og Bjarne Hansen får innovasjonsprisen for behandlingsprogrammet The Bergen 4-Day Treatment.

PRESSEMELDING | PUBLISERT 01. DES 2022

DEL | LAST NED



Næringsminister Jan Christian Vestre, Gerd Kvale, Bjarne Hansen og Forskningsrådets adm.dir. Mari Sundli Tveit.

Siden 2019

Viderutvikling av behandlingsformatet til

# Kroniske, sammensatte helseplager

(innen rammen av Haukeland Universitetssykehus og Helse i Hardanger)


---

# Kunnskapsbasert behandling i nytt format: En konsentrert, mikrovalgbasert intervensjon

## Evaluation of Novel Concentrated Interdisciplinary Group Rehabilitation for Patients With Chronic Illnesses: Protocol for a Nonrandomized Clinical Intervention Study

Gerd Kvale <sup>1,2,3</sup> ; Bente Frisk <sup>1,4</sup> ; Marte Jürgensen <sup>1,3</sup> ; Tore Børtveit <sup>1</sup> ;  
Øystein Theodor Ødegaard-Olsen <sup>1,5</sup> ; Ane Wilhelmsen-Langeland <sup>1,3</sup> ;  
Bernt Bøgvold Aarli <sup>1,6,7</sup> ; Kristina Sandnes <sup>1</sup> ; Sidsel Rykken <sup>1</sup> ; Anne Haugstvedt <sup>1,4</sup> ;  
Sigurd William Hystad <sup>8</sup> ; Eirik Søfteland <sup>1,6,9</sup> 

## A Novel Concentrated, Interdisciplinary Group Rehabilitation Program for Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Protocol for a Nonrandomized Clinical Intervention Study

Bente Frisk <sup>1,2</sup> ; Kiri Lovise Njøten <sup>1,2</sup> ; Bernt Aarli <sup>2,3,4</sup> ; Sigurd William Hystad <sup>5</sup> ;  
Sidsel Rykken <sup>2</sup> ; Ane Kjosås <sup>2</sup> ; Eirik Søfteland <sup>2,4,6</sup> ; Gerd Kvale <sup>2,7,8</sup> 

Korsryggmerter  
(min. 4 mnd.  
sykemelding)

Post covid-19  
senplager

Diabetes type 2

Langvarige  
depresjon og  
angst

Kols

> [Front Psychiatry](#). 2018 Dec 20:9:720. doi: 10.3389/fpsy.2018.00720. eCollection 2018.

## First trans-diagnostic experiences with

### A 4-Day M Interventi With 1-Ye

Bjarte Stubhaug <sup>1</sup>

Affiliations + exp  
PMID: 30618889

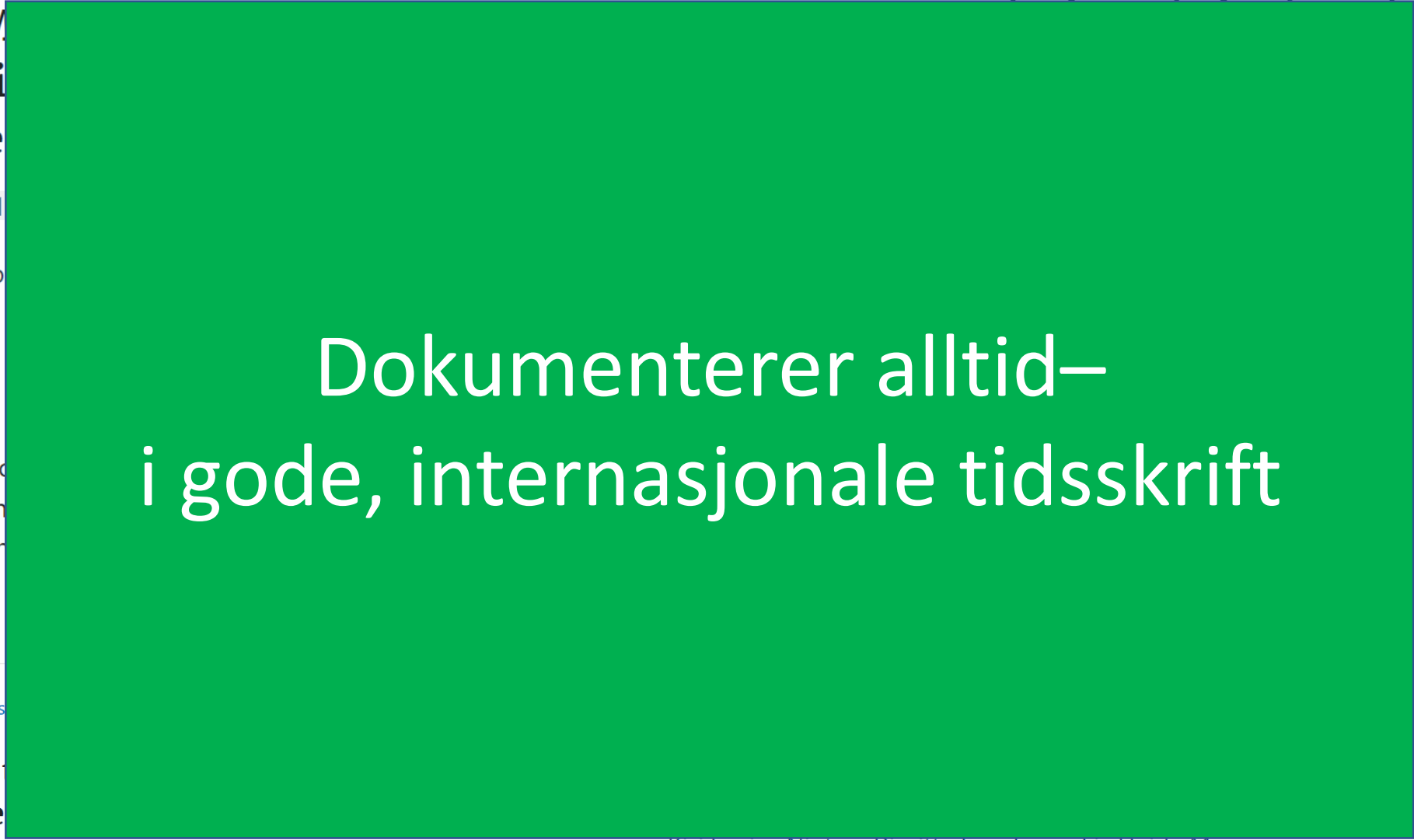
#### Abstract

**Background:** Chro  
illness in which sin  
studv we have cor

Clinical Trial > BMC Ps

### Concentrated group treatme with anxiety: a pilot study

Gerd Kvale <sup>1 2</sup>, Ane Wilhelmsen-Langeland <sup>3 4</sup>, Marte Jürgensen <sup>3 4</sup>, Sigurd William Hystac  
Lars-Göran Öst <sup>6</sup>, Eirik Søfteland <sup>4 7 8</sup>, Tore Børtveit <sup>3 4 9</sup>



Dokumenterer alltid i gode, internasjonale tidsskrift

tation for  
long  
: a pilot

Wilhelmsen-Langeland,  
Odor Ødegaard-Olsen,

s article



and  
on-

Kiri Lovise Njøten, Birgitte Espehaug, Liv Heide Magnussen,  
Marte Jürgensen, Gerd Kvale, Eirik Søfteland ... See all authors

First published: 20 November 2023 |



BKK Nett er uten kontakt med 7000 strømmålere



Nå kommer det en bok om Bodil Frieles kunstneriske liv



Sekkedyr skal gjenopbygge organer i kroppen vår



NYHETER SIDE 4

KULTUR SIDE 36-37

NYHETER SIDE 10-11



«Det er ikkje meir eg kan gjere for deg», var beskjeden ho fekk. Fire dagar endra alt.

BT MAGASINET

Foto: NTB/NTB

Selen Øyvind slår med resonans: Et klinkb i Hardanger endra livet hennes.



Behandlingen som foregår i Øystese i Hardangerfjorden har vist lovende resultater for folk med long covid. (Foto: Shutterstock / NTB)

# Kan long covid behandles på tre dager i Hardanger?

Ja, ifølge ny norsk studie.



**DIABETES FAG**  
NR. 4 / DESEMBER 2021 / DIABETESFORBUNDET / DIABETES.NO

**Helsepionerene i Hardanger**

**Dette stedet og disse menneskene forandrer folks liv**

Mange som sliter med diabetes type 2, opplever at sykdommen tar styring over livet. Et nytt fire-dagers behandlingstilbud viser hvordan de kan ta kontrollen tilbake.

TEKST: ØYVIND ØYVINDSEN FOTOGRAF: EIVIND SØRENSEN

**P**å et møterom i Hardanger er det stilt opp et bord med behandlingsplaner for personer som har diabetes type 2. Det er en bok om diabetes type 2, og noen vil ta grep for å få en bedre behandling.

– Målet er å få tilbakelagte øyeblikk og god tid. Vi fokuserer ikke på symptomer eller begrenset mat, men på hvilke valg man kan ta for å få et bedre liv med diabetes type 2, sier Anne Øyvind, leder og hovedforfatter av boken og professor i psykiatri ved Høgskolen på Hordaland.

Der møter mange med diabetes type 2 og deres opplevelser i behandlingen og vil de vilge bruke i hverdagen, med de obligatoriske oppfølgingene som å sjekke blodsukker og ta insulin.

Hilge ønsker seg mer tid til å se livet på, og hun er en av deltakerne i møtet. Det nye behandlingsprogrammet i Hardanger er et av de viktigste tiltakene i diabetesomsorgen, og det er et viktig skritt mot å få tilbake livet.

I samarbeid med Helse Bergen har Helse i Hardanger laget Agnes de la Cour-tre dagers behandlingstilbud for personer som sliter med diabetes type 2. Behandlingen skjer via ferdige, og under ledelse av en deltakerne på et bestemt samarbeidssted med Helse i Hardanger. Her blir de delt av et tett, bevisstlig samarbeid som inkluderer både lege, diabetesrådgiver, psykolog, farmasøyt, fysioterapeut og klinisk ernæringsfysiolog. Hver dag starter med gruppeøvelser ledet av psykolog og diabetesrådgiver.

Der ferdige sitter har fått på medfølelse og støtte, og vi ser oppmerksomhet på å dykke ned i hva som skjer i det daglige. Vi gir deltakerne gode verktøy, både praktiske og teoretiske, slik at de kan ta ansvar for eget liv og egen helse, sier psykolog Anne Wilhelmsen-Langeland.

**HYERDAGENS MIKROVALD**  
Psykologen forteller at mikrovald er et sammentatt uttrykk. Det handler om å berøve andre deltakerne om den beslutningsmyndigheten som er viktig for dem i hverdagen.

Klassiske mikrovald kan handle om å ta ting i andets hender, om å gå en tur for å se noe spesielt og senere fortelle om det, og om å bruke tid på kjøkkenet for å lage mat som er både sunt og godt.

Deltakerne kommer sammen hver dag, med øyeblikk

Diabetes 4/2021





# Seier nei til å bruke den internasjonalt hylla behandlinga

Helse Vest vil ikkje ha ein einaste behandlingsplass. Det kan bety slutten for Helse i Hardanger AS si behandling av pasientar med kroniske helseplagar.



REHABILITERING: Ulike pasientgrupper, mellom andre pasientar med langvarige biverknadar etter korona, mister no eit rehabiliteringstilbod ved selskapet Helse i



✉ [Oddgeir Øystese](#)  
Journalist



✉ [Leif Rune Løland](#)  
Journalist

Vi rapporterer frå Øystese

Publisert 21. nov. 2023 kl.  
19:22

Oppdatert 22. nov. 2023 kl.  
12:28

## Fire dager i Hardanger fikk Sølvi tilbake på jobb. Til nyttår er det slutt på pengene.

Behandlingen virker, men Helse i Hardanger mangler finansiering for videre drift. – I øyeblikket ser vi ikke en offentlig krone noe sted, sier styreleder Stener Kvinnsland.




## Tidligere sykehusdirektør: – Pasientene er den største taperen

Helse i Hardanger jobber for å gjøre kronisk syke friskere på en liten uke. Nå er tilbudet vraket av Helse vest.







Når vi har utviklet noe som er virksomt, opplever vi en etisk forpliktelse å få det ut til pasientene

---



SAFE CHOICE  
CLINIC

[Om oss](#)

[Forskning og utvikling](#)

[Behandling og kurs](#)

[Sosial bærekraft](#)

[For helseforetak og bedrifter](#)

[Samarbeidspartnere](#)

Norsk ▾

# Et nytt konsept for behandling av kroniske helseplager

Safe Choice Clinic er en kunnskapsbedrift som gjør virksom behandling tilgjengelig for folk der de bor – når de trenger det. Hovedfokuset vårt er konsentrert behandling av kroniske helseplager og utfordringer knyttet til livshendelser. Vi leverer all behandling skreddersydd og digitalt.

Klinisk virksomhet, helseinnovasjon og forskning går hånd i hånd, og fagutvikling skjer i tett samarbeid med universitet, høyskoler og offentlige helseinstitusjoner, både nasjonalt og internasjonalt.

Kunnskapsbasert, tverrfaglig og  
skreddersydd hjelp blir tilgjengelig –

geografisk diskriminering er opphevet

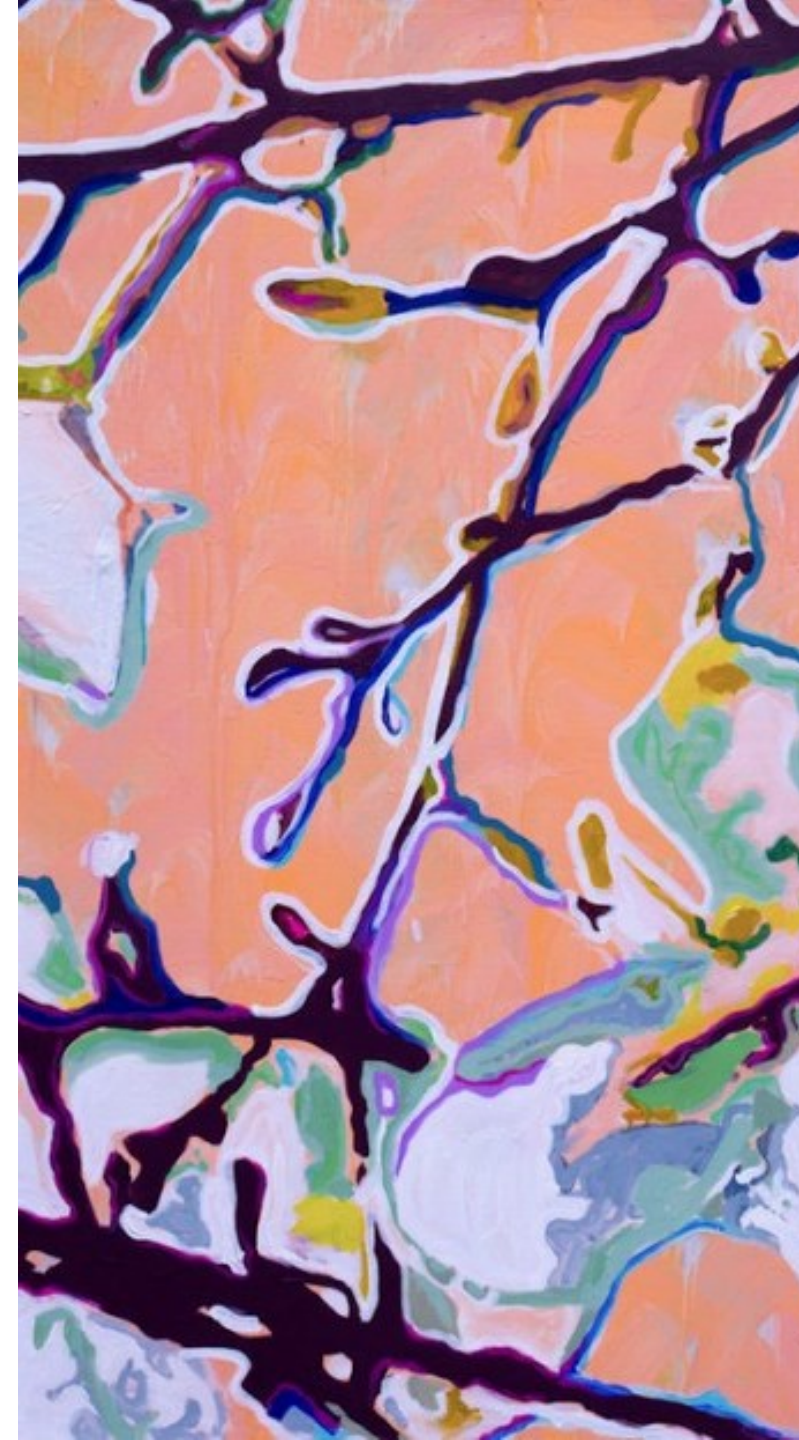


# Målsetninger

Øke pasientens  
funksjonsnivå

Øke yrkesdeltakelse –  
unngå uføre

Redusere bruk av  
helsetjenester



# Pasienten

- Får skreddersydd, kunnskapsbasert behandling levert av tverrfaglige team
- Gjennomfører behandlingen i sin egen hverdag
- Får tett oppfølging i ca. seks uker
- Gis primært i gruppe

## Fra helsetjeneste til bærekraftsbygging

Safe Choice Clinic er en kunnskapsbedrift som leverer nettbaserte helsetjenester på en helt ny måte.

**Kroniske helseplager** er en fysisk eller mental helseplage som over tid gir funksjonsnedsettelse eller som krever pågående oppfølging eller behandling. I 2022 var kostnadene knyttet til tapt arbeidsinnsats som følge av sykefravær og uførhet i Norge på over 17 milliarder kroner per år.

# Tre faser til en friskere hverdag

Behandlingen følger et tredelt forløp og vil tilpasses den enkeltes utfordringsbilde, behov og mål.

1



Behandlingsforberedelse

2



Den konsentrerte behandlingen

3



Integrering i hverdagslivet





## Eksempel på behandlingsplan:

### Uke 1:

- Introduksjon til behandlingen kl. 0830-0930 v/ tverrfaglig team

### Uke 2:

- Mandag 0830-0915 Behandlingsstart v/ tverrfaglig team
  - Samme dag: Ansvarlig behandler ringer etter lunsj (ca.1300) for å sjekke at du er i gang - ta spørsmål
- Daglig fra behandlingsstart: hyppige tilbakemeldinger/ feedback på snuoperasjonen hver dag (minimum 4 ganger daglig i en uke).
- Tirsdag 08:15- 08:45 Kort innsjekk, tverrfaglig team
- Onsdag 12:00-12:30 Kort innsjekk, tverrfaglig team
- Torsdag 08:15- 08:45 Kort innsjekk, tverrfaglig team

### Uke 3-5:

- Mandag 08:15- 09:00 Oppsummering og over i vedlikeholdsfasen, tverrfaglig team
- Daglig i 3 uker: tilbakemeldinger og feedback med fokus på å integrere endring i ordinær hverdag
- Åpning for noen korte nett-/telefonmøter ved behov

# Fagfolkene vil ikke tilbake til 'gamlemåten' å levere behandling og rehabilitering



- Legespesialister
- Fysioterapeuter
- Sykepleiere med relevante spesialiteter
- Psykologspesialister
- Farmasøyt
- Ernæringsfysiolog
- Jordmor
- Kiropraktor

→ Fagfolkene kan levere uavhengig av bosted

# Erfaringene så langt

- Det treffer – folk vil ha det
- Resultatene er på høyde med det vi har erfaringer med fra tidligere



**SAFE CHOICE**  
CLINIC

Om oss    Forskning og utvikling    Behandling og ku  
For helseforetak og bedrifter    Samarbeidspartner

## Et nytt konsept for behandling av kroniske helseplager

Safe Choice Clinic er en kunnskapsbedrift som gjør virksom behandling tilgjengelig for folk der de bor – når de trenger det. Hovedfokuset vårt er konsentrert behandling av kroniske helseplager og utfordringer knyttet til livshendelser. Vi leverer all behandling skreddersydd og digitalt.

Klinisk virksomhet, helseinnovasjon og forskning går hånd i hånd, og fagutvikling skjer i tett samarbeid med universitet, høyskoler og offentlige helseinstitusjoner, både nasjonalt og internasjonalt.



Vi har rigget for kvalitet og volum.

Men hvis ikke pasientene skal bli tapere nok en gang, er det andre som har ansvar for å ta behandlingsformatet i bruk

Riksrevisjonens undersøkelse  
av rehabilitering i helse- og  
omsorgstjenestene

Dokument 3:12 (2023–2024)

**NOU**

Norges offentlige utredninger 2023: 4

Tid for handling

Personellet i en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste



DET KONGELIGE  
HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENT

**Meld. St. 9**

(2023–2024)

Melding til Stortinget

Nasjonal helse- og samhandlingsplan 2024–2027

Vår felles helsetjeneste

# Den nærmeste horisont:

- Offentlige anbud
- Forsikringselskap: Aktiv dialog med 3
- Store bedrifter med alt på stell, men høyt sykefravær
- Prosjekt:
  - Haukeland Sykehus
    - Svimmelhet
    - Kronisk smerte unge/voksne
  - Oslo Universitetssykehus
    - Endometriose
  - Uppsala Universitet + Forsäkringskassan: (og kanskje noe parallelt i Norge?)
    - Sammensatte, kroniske helseplager (kvinnehelse?)

# Takk for oss

[gerd.kvale@safechoice.global](mailto:gerd.kvale@safechoice.global)  
[eirik.softeland@safechoice.global](mailto:eirik.softeland@safechoice.global)

