

Resultat av deltagande i såväl Acceptanskursen som Vändkursen

Antal veckor: 16

Antal deltagare: 45 personer

Variabel	Före		Efter		P
	Medelvärde	SD	Medelvärde	SD	
Värk	5,3	2,2	4,4	2,1	0,06
Stress	6,4	2,1	5,3	2,3	0,002**
Risk – för långtidssjukskrivning	7,7	2,4	6,3	2,9	0,001**
Chans – att öka arbetsförmågan	4,4	3,3	5,3	3,1	0,12
PCS – Copingförmåga					
Hjälplöshet	8,8	5,2	7,3	4,3	0,000***
Kontroll	7,2	2,9	8,0	2,7	0,8
CPAQ – Acceptans					
	54,8	15,5	70,7	18,1	0,000***
GHQ – Hälsoindex, stress					
	20,8	8,9	15,5	8,1	0,000***
HAD					
Ångest	8,7	3,8	6,6	4,2	0,000***
Depression	7,0	3,9	4,4	3,7	0,000***
MADRS	16,6	7,4	8,5	5,2	0,008**
SÖMN (PSQI)					
	10,9	4,3	7,9	2,9	0,08
SF-36					
Fysisk funktion	60,4	24,4	67,9	20,7	0,009**
Rollfunktion – fysisk	27,8	37,4	44,4	43,3	0,02*
Smärta	34,8	20,5	44,0	23,9	0,06
Allmän hälsa	44,6	20,9	53,9	20,6	0,007**
Vitalitet	35,0	21,4	45,6	21,6	0,11
Social funktion	48,8	26,7	64,4	25,6	0,001**
Rollfunktion – emotionell	38,7	39,2	49,6	41,2	0,06
Psykisk hälsa	58,2	15,2	62,7	22,7	0,3
CQS - Katastrofupplevelse					
	15,0	8,1	9,2	7,5	0,009**
NAI - ilska					
	45,8	17,2	32,8	16,4	0,004**
GSE – självtillit					
	26,8	5,5	30,2	5,5	0,000***
MAAS – medveten närvaro					
	45,7	14,7	48,7	17,4	0,02*
SMBQ – utmattningssyndrom					
	97,08	22,7	84,0	24,3	0,001**
IES-R – PTSD					
	29,9	18,8	19,9	17,2	0,001**
ASRS – ADHD					
	42,1	13,9	40,0	15,6	0,000***
WURS – ADHD i barndomen					
	33,4	17,4	30,8	15,4	0,2