

Rehabilitering – arbeid og helse

Chris Jensen. PhD, leder

arbeid **og helse.no**

Nasjonal kompetansetjeneste for
arbeidsrettet rehabilitering

Definisjon
arbeidsrettet
rehabilitering

”Tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler og deltakelse i arbeidslivet som definert hovedmål, hvor flere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til brukerens egen innsats for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltakelse i arbeidslivet.”

Fagrådet for arbeidsrettet rehabilitering i spesialisthelsetjenesten

Hvem ?

Legemeldt sykefravær:

5-6% av totale årsverk-mange
mennesker

Arbeidsavklaringspenger:

Over 150.000 personer

Uførepensjon:

9,4% - 311.000 personer (2015)

Den nasjonale
kompetansetjenesten er
organisert i
helsesektoren.

Hovedmål

Kompetanseutvikling i behandlingsskjeden og kunnskap om:

- målgrupper innen fagfeltet ARR
- hva som er best mulig innhold i metodikk
- effekter av ARR
- optimal samhandling med øvrige aktører

Målgrupper

Typisk eksempel

Sykmeldingslengde

- 0-4 mnd (14 %)
- 5-8 mnd (33 %)
- 9-12 mnd (28 %)
- >12 mnd (25 %)

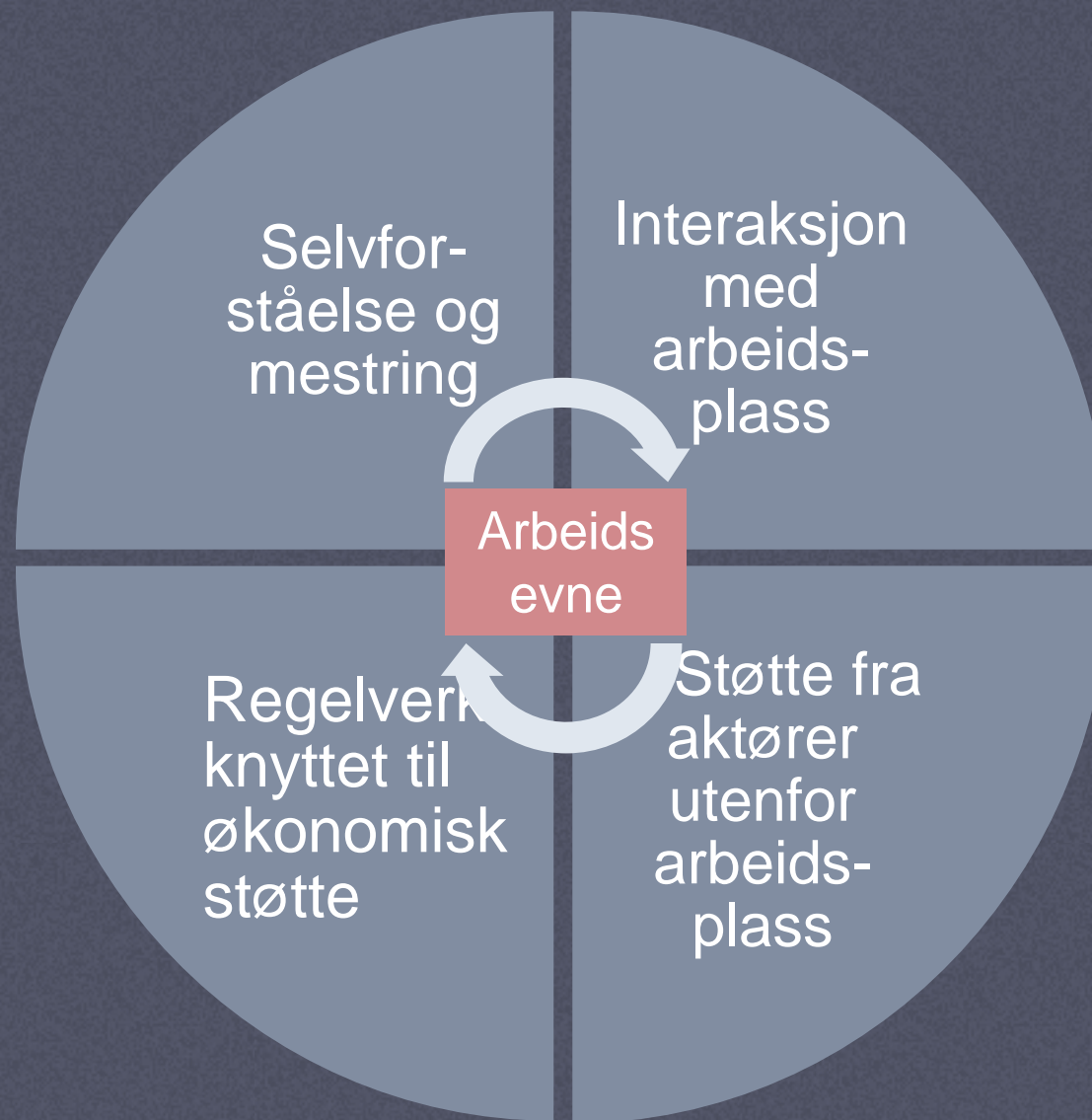
Diagnose

- Muskelskjelett (46 %)
- Psykisk (47 %)
- Annet (7 %)

Typisk deltaker i arbeidsrettet rehabilitering?

- Grubling, bekymring
- Nedstemt
- Diffuse/mange symptomer
- Opplever lite mestring
- Søvnvansker
- Unngår sosiale settinger

Hva hjelper folk tilbake i arbeid?



Arbeidsrettet rehabilitering

- Fokus på arbeid
- Mindfulness
- (Meta) kognitiv terapi
- Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT)
- Fysisk aktivitet
- Stressmestring
- Psykomotorisk fysioterapi
- Samtaler med psykolog, lege og sykepleier

MESTRING

Fungering
fysisk
kognitivt
sosialt

Kognitiv fungering

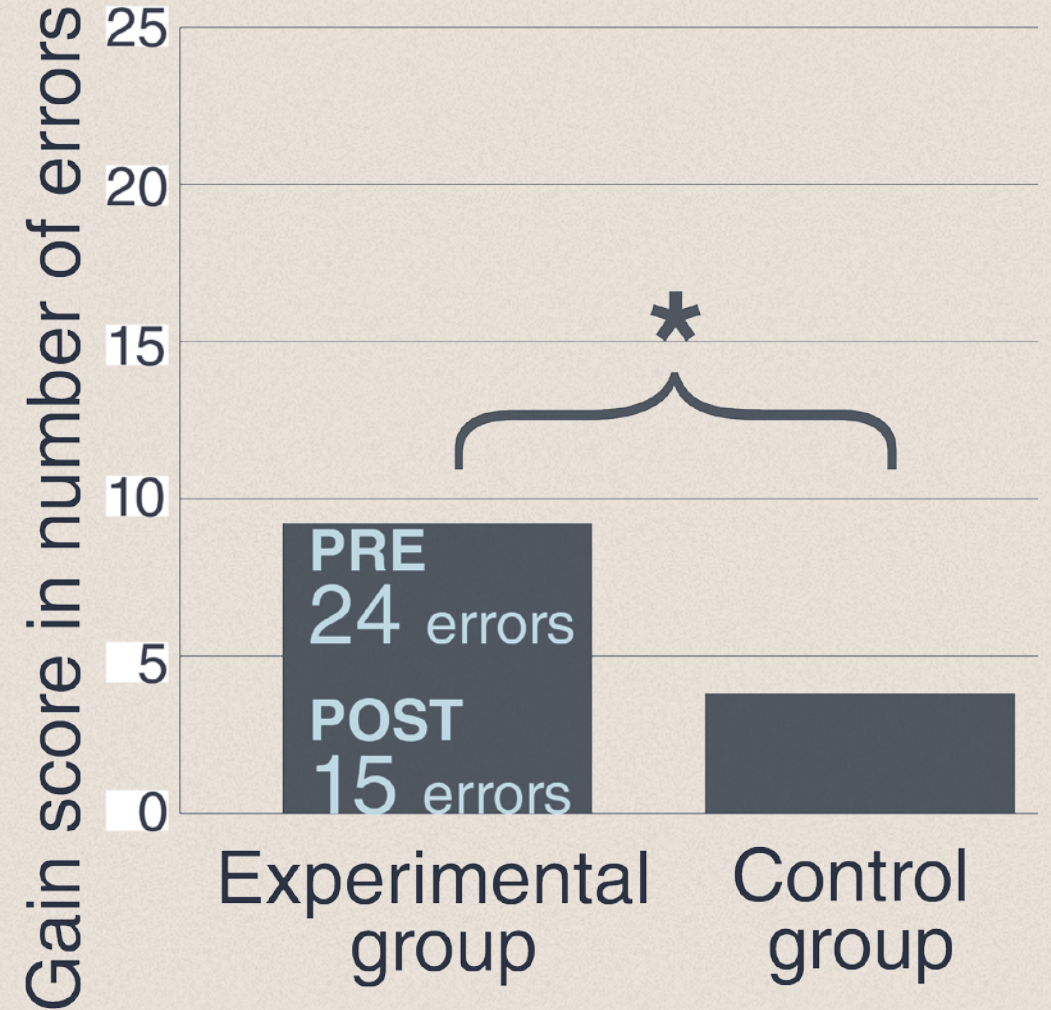
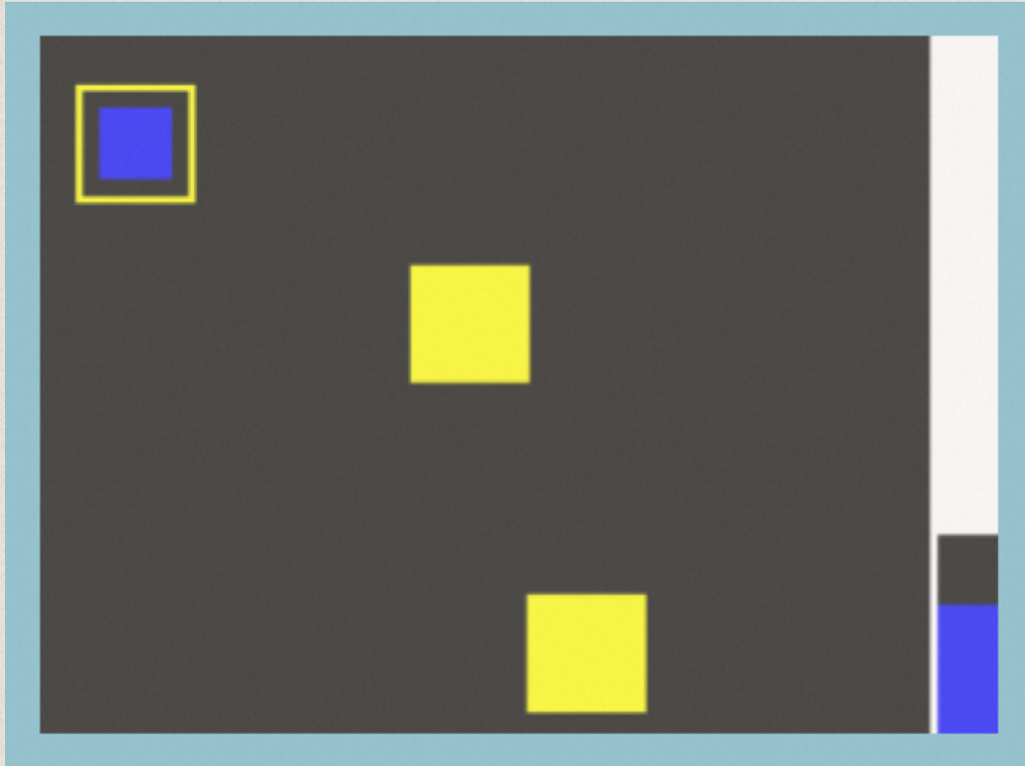
Bedring i kognitiv fungering reduserer psykiske helseplager

(Landrø & Anderson, 2012; Reme et al., 2009; Yiend, 2010)

Arbeidslivet krever god hukommelse, oppmerksomhet og konsentrasjon

(Beier & Oswald, 2012; Loisel & Anema, 2013)

Hukommelse

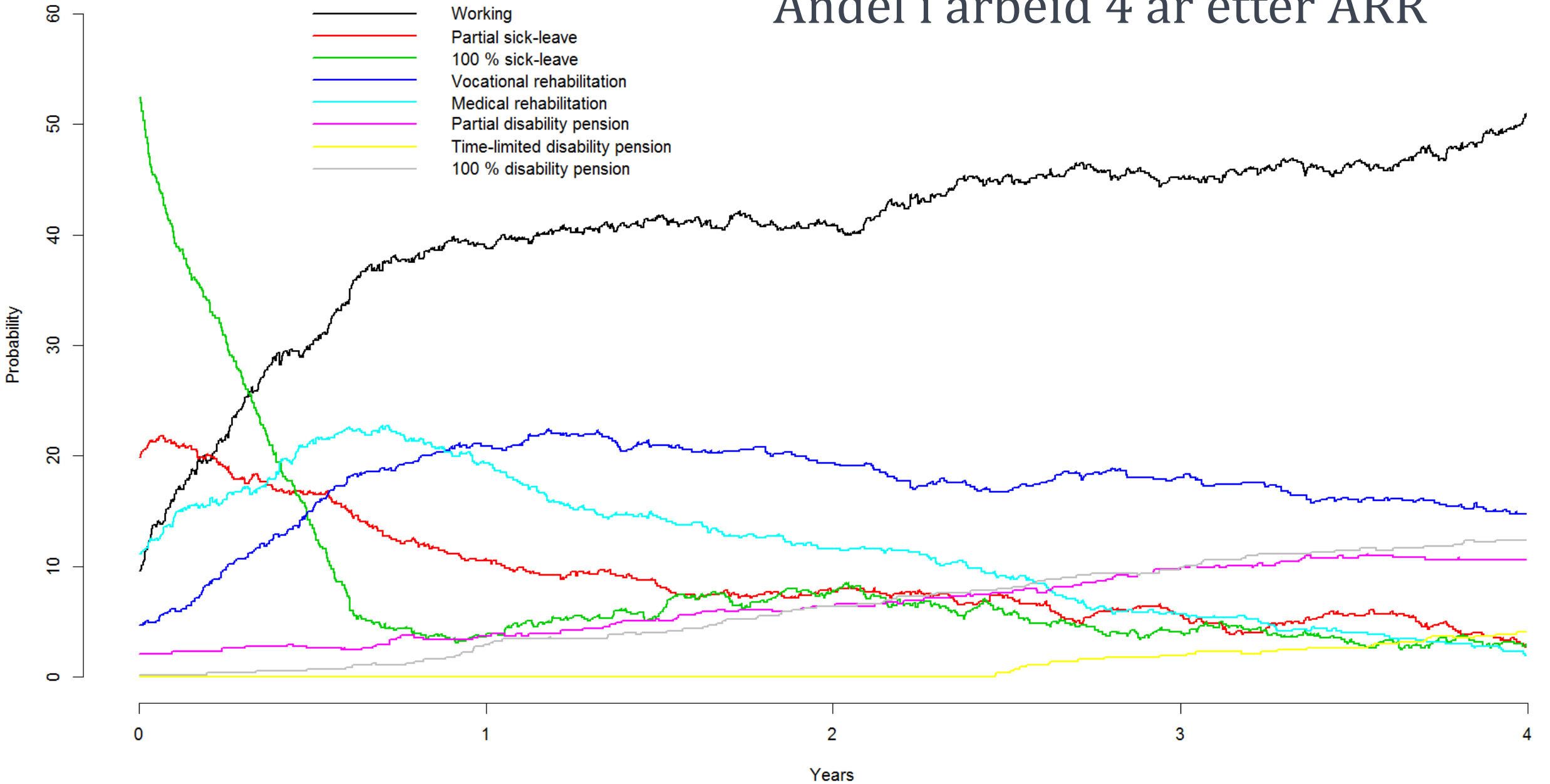


Resultater

Multiple transitions in sick leave, disability benefits, and return to work. - A 4-year follow-up of patients participating in a work-related rehabilitation program.

Øyeflaten et al. 2012

Andel i arbeid 4 år etter ARR



Internasjonale studier

Intervensjon for sykmeldte med ryggproblemer sammenlignet med «usual care» i Nederland.

Lambeek 2010, BMJ

- Økt return to work (RTW)
- Helsereelatert livskvalitet
9% økning

Intervensjon

- Koordinert behandling i helsevesen

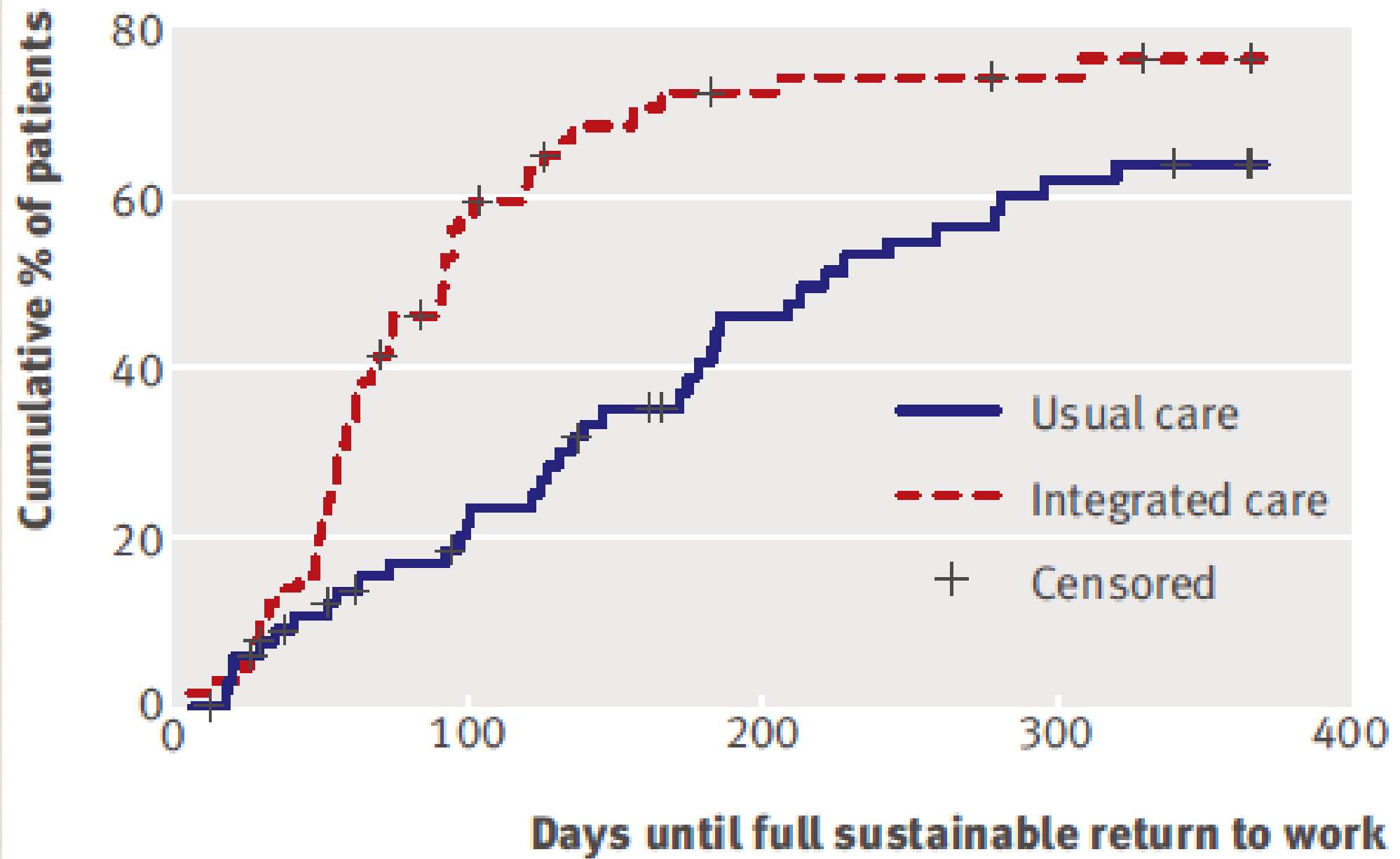
Klinisk arbeidsmedisiner, behandlingsplan

- Arbeidsplass

Observasjon på arbeidsplass med nærmeste leder og arbeidsmedisiner tilknyttet arbeidsplass, justering av arbeidskrav

- Trening med gradvis opptrapping av aktiviteter

Maks 26 sessioner, basert på "kognitiv adferdsterapi"



Hvorfor arbeidsfokus i rehabilitering?

Arbeid er helsefremmende

Endringsprosesser tar tid

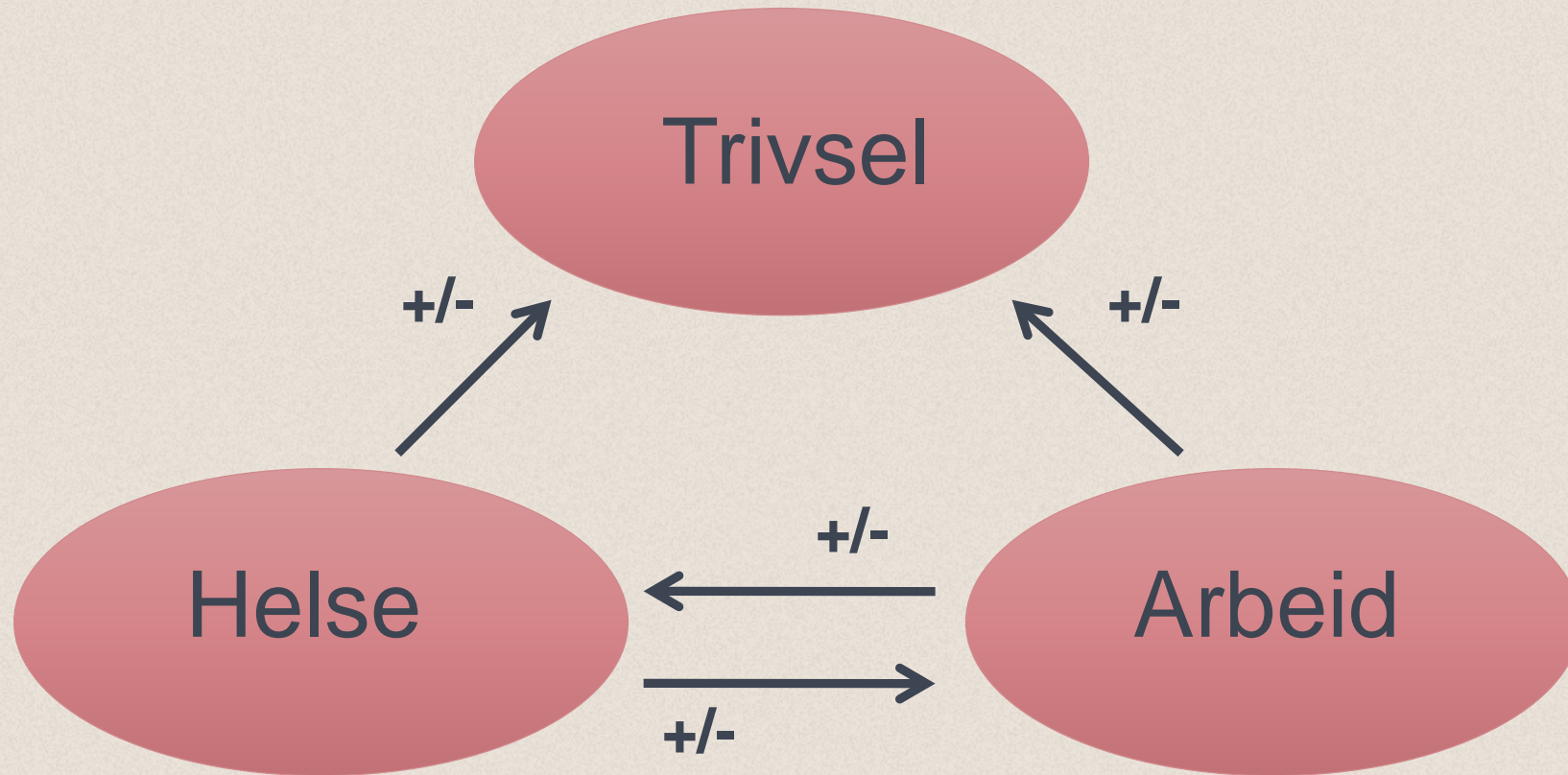
Tilbakeføring til arbeid krever
samhandling mellom
helsesektor, NAV,
arbeidsplass og den
sykmeldte

Arbeid er helsefremmende

IS WORK GOOD
FOR YOUR HEALTH AND
WELL-BEING?

Gordon Waddell, A Kim Burton





Endringer i helse ved overgang fra ledighet til arbeid

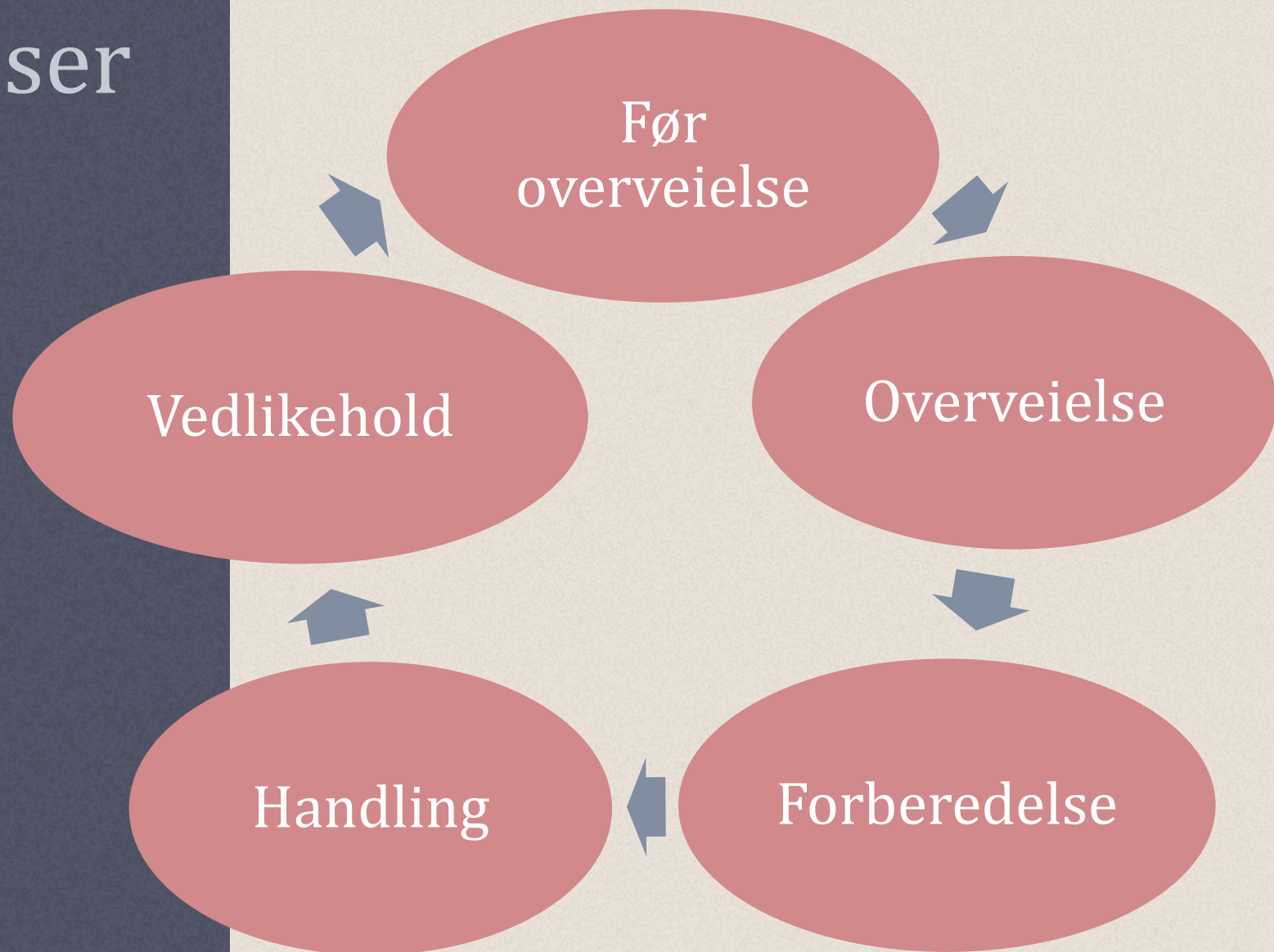
Positiv retning

- Struktur på dagen
- Økonomisk sikkerhet
- Sosiale stimuli
- Mening

Negativ retning

- Tung fysisk arbeid
- Eksponering for stråling, vibrasjoner, støy og forurenset luft

Endringsprosesser tar tid



Tilbakeføring til
arbeid krever
samhandling

Primærhelsetjeneste

Spesialisthelsetjeneste

NAV

Arbeidsplass

Sykmeldte

TNS Gallup Helsebarometer 2016

Hvis du skulle få redusert arbeidsevne, hva ville du foretrekke?

54% rehabiliteringstiltak

54% redusert krav i jobben

21% ny jobb

9% vente

Eksempler på
organisert
samhandling
mellom arbeid og
helse

Arbeidsrettet
rehabiliteringsprogram

NAV ansatte ved poliklinikk i
Sykehuset Telemark

Eksempler på
organisert
samhandling
mellom arbeid og
helse

Senter for jobbmestring

Kognitiv terapi og individuell
jobbstøtte

Terapeut (psykolog) og
jobbspesialist

Eksempler på
organisert
samhandling
mellom arbeid og
helse

IBedrift.

Foredrag om ryggplager på
virksomhet med mulighet for
konsultasjon på poliklinikk for
medarbeidere som er i fare for
sykemelding

Vil man
«arbeid som mål»
så bør man
tilby tjenester
som

- tar utgangspunkt i at helse og arbeid påvirker hverandre
- peker mot arbeid
- er basert på tversektoriell og samtidig samhandling

