

Aktivitetshöjande åtgärder för att förebygga sjukskrivning

Maria Mazarella
Leg. Arbetsterapeut
Steg 1 KBT
Rehabkoordinator

Aktivitet och delaktighet

Människan är en aktiv varelse

Aktivitet formar och utvecklar människan

Engagemang, delaktighet i aktivitet

Samspelet mellan individ, aktivitet och miljö



Aktivitetsbalans

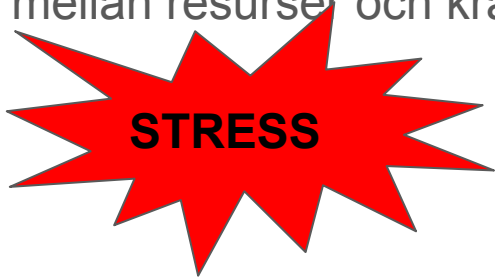
Aktivitet och återhämtning

Balans mellan olika aktivitetskategorier

Betydelsen av inneboende värde och tillfredsställelse i aktiviteterna

Balans mellan resurser och krav

Obalans mellan resurser och krav



Sjukskrivning = Arbetsfrånvaro

Vanlig begäran- ordination: Arbetsfrånvaro

Aktivitetsrepertoaren begränsas

Individens dagliga vanor och rutiner förändras (även roller)

Struktur i vardagen påverkas

Brist på sammanhang

Påverkan på social gemenskap

Försämrade självkänsla, självförtroende och självtillit

Försämrade ekonomi



Vilken funktion fyller
sjukskrivningen?

Medikalisera friska reaktioner på
sjuka situationer eller normalisera
livshändelser?

Undvikandet förvärrar eller vidmakthåller
besvärbilden, situationen kvarstår



Brain Cognitive Functions

Sjukskrivning funkar: ger oftast symtomlindring
inte minst vid stress (OBS initialt)

Stor risk att kamouflera problemet: friska
reaktioner på onormala situationer?

sjukskrivning kan förstärka undvikanden

undvika att ta tag i ett problem

undvika saker som utlöser obehagliga känslor
och tankar

Sjukskrivning är ett riskfyllt verktyg



Ingemar Petersson
Professor i FM

Man ska inse att det är ett mycket riskfyllt arbetsverktyg man använder.

I många fall är det förenat med större risker att sjukskriva än att inte sjukskriva.

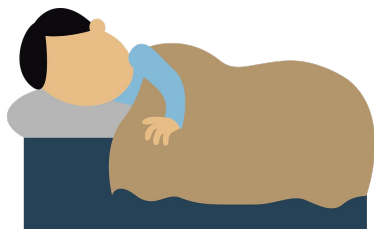
Man riskerar **alltid** att patienten fastnar i en sjukskrivning och inte kommer tillbaka till arbetsmarknaden.

sjukskrivning skall alltid vara en del i behandlingen

Ordinerad arbetsfrånvaro



Beroende



Trötthet



Svårt att sätta ut

Finns indikation? (sjukdom inte livet)

Dosering? (sjukskrivningsgrad?)

Hur lång ska kuren vara? (sjukskrivningsplan-planering för avslut)

OBS! nämna FM

Vad är sjukskrivning?

Sjukskrivning är en aktiv åtgärd

- Patienten skall göras delaktig i sin rehabilitering, en del av rehabilitering kan vara aktiv kontakt med arbetsplatsen.

Sjukskrivning skall vara en del av vård och behandling

- Sjukgymnastik; samtalsterapi; promenader; kontakt med arbetsplatsen
- OBS beakta negativa konsekvenser

Det skall finnas ett tydligt syfte med en sjukskrivning



Vad är sjukskrivning

Teamwork (Hela enheten berörs); Men också så många andra
(Arbetsgivare, FK, mfl.)

Plan:

- Rehabilitering
- Arbetsåtergång
- Aktiv medverkan
- Avslut



Arbetsgivare är en viktig del i det arbetslivsinriktad rehabilitering och kan med fördel kopplas in tidigt i processen.

Den arbetsterapeutiska profession är en självklarhet för rollen som rehabkoordinator

Målet med arbetsterapi är bl. a. att skapa och möjliggöra balans i aktivitet

Identifiera kartlägga krav och resurser

Stödja Individen i att bli medveten om det som för hen är meningsfullt och har ett värde, likaväl de aktiviteter som resulterar i negativ erfarenhet

Vilka aktiviteter passar energinivån? (nåbara utmaningar)

Utreda kartlägga konsekvenser i aktivitet

av exempelvis stress relaterad ohälsa



Arbetsterapeuten expert på förmågan i aktivitet i samspel med miljön

Omorganisera och omstrukturera aktiviteterna; aktivitetsmönster

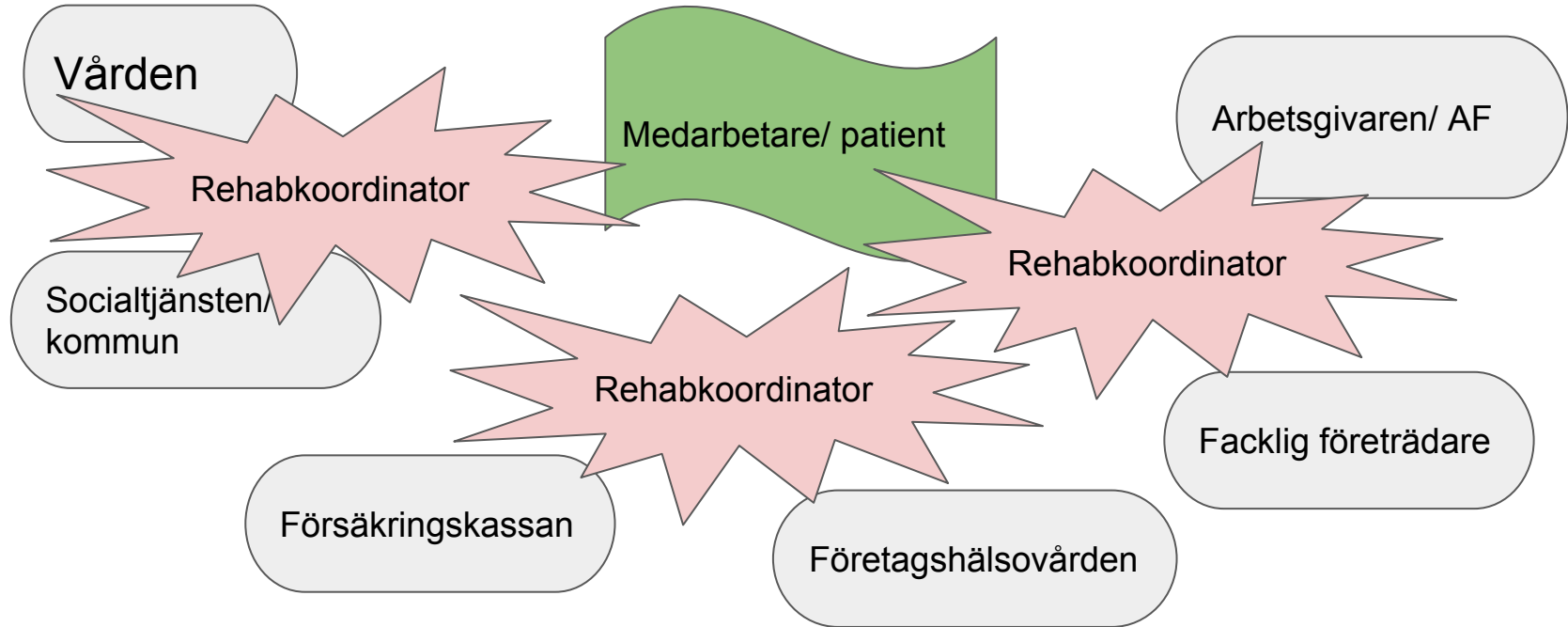
Stödja patienten att återuppta eller bibehålla vanor, rutiner och roller (med eller utan anpassningar)

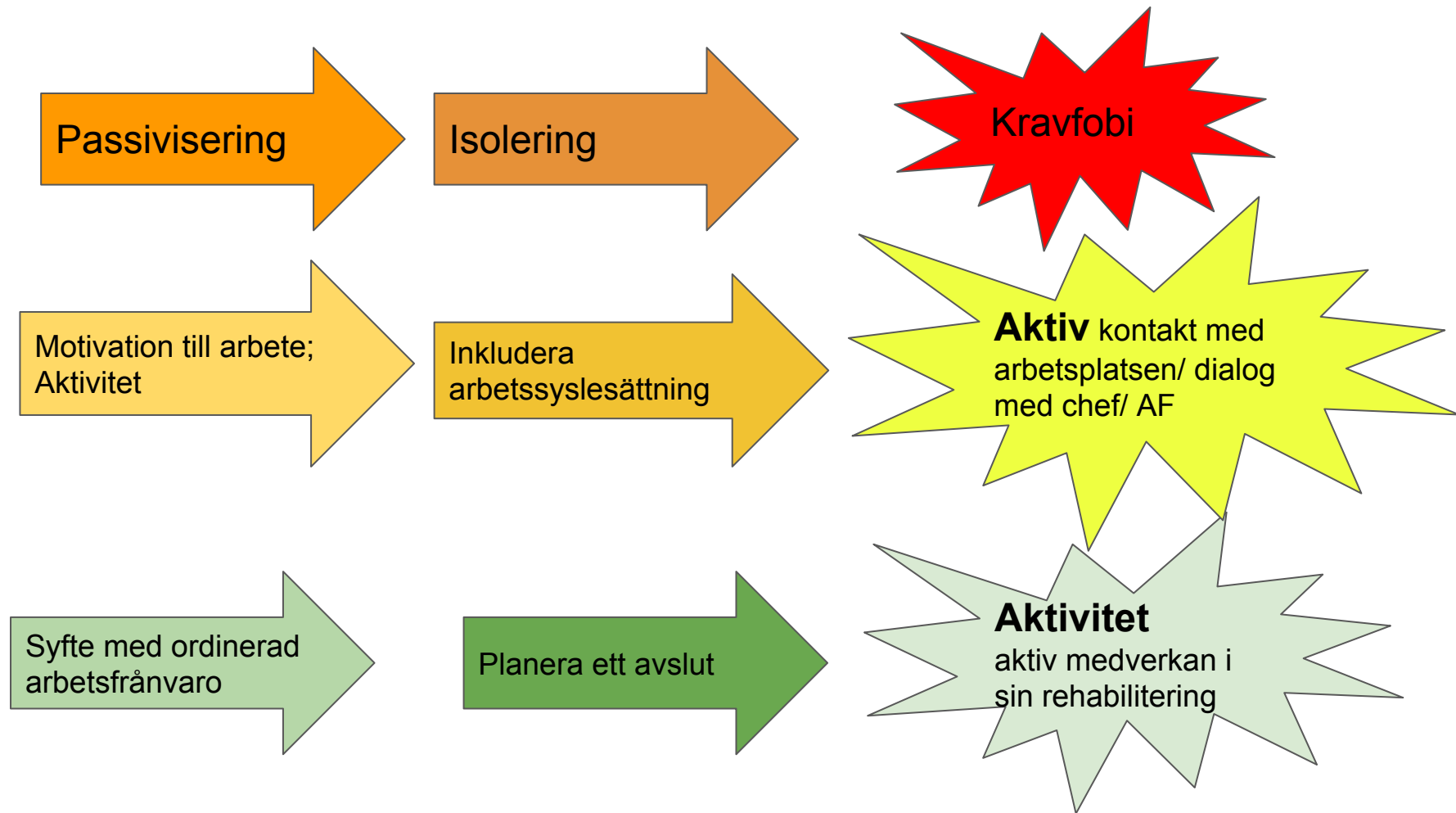
Involvering av miljön (arbetsmiljön? kan vara en relevant del av behandlingen)

I samspel mellan aktivitet, individen och miljön sker utvecklingen
ny inlärning?



Sjukskrivning är komplex och det berör många aktörer men alla har olika uppgifter





JAG ORKAR
INTE LÄNGRE,
DOKTORN!

INTE JAG
HELLER!



Vad skall
förändringen
bestå av?

Vad konkret
behöver du
göra?

Vad är
hjälpssam att
fokusera på?

Jag var ute på vandring och föll ganska illa. Jag tror att jag kan ha skadat mig ...

Äsch då! Folk har vandrat i alla tider! Det är nog inget fel på dig.

Men jag tycker det gör rätt ont ...

Klart det gör, du föll ju! Men det är helt normalt när man har ramlat. Så är det att vara vandrare vet du. Och tänk så många fina minnen du har med dig från vandringar! Fokusera på dem!



hej hej vardag

Dåligt mående
är inte alltid
lika med
psykisk ohälsa

Livet
känns

Det kan vara
en drivkraft till
förändring



Tack!