

Utmattningssyndrom – vilka är signalerna och vad kan man göra?

Kontakt SKR Anna Östbom anna.ostbom@skr.se

**Ett riskorienterat arbetssätt som bidrar
till friskare arbetsplatser och
förebygger sjukfrånvaro**

Utbildningar 2024

Introduktionsutbildning

- 5 mars kl 09.00–12.00
- 21 mars kl 09.00–12.00

Fördjupningsutbildningar

- Insatser på arbetsplatser 10 april
- Insatser för medarbetare 7 maj
- Analysutbildning för projektledare och controller 15 maj

Digitala
utbildningar

[Klicka här för mer
information](#)

Informationsträffar

- Fredag 8 december kl 09.00–09.30
- Onsdag 10 januari kl 09.00–09.30
- Fredag 19 januari kl 09.00–09.30
- Torsdag 25 januari kl 13.00–13.30

[Klicka här för anmälan](#)

Program

Vad är utmattning och hur uppstår det?

Marie Åsberg, professor emeritus

Utmattning på arbetsplatser vilka symtom kan upptäckas, förekomst och effekter

Emma Brulin, docent i arbets- och miljömedicin leg. sjuksköterska

Återgång i arbete vad kan man göra som arbetsgivare?

Gunilla Wastensson, medicine doktor och överläkare

Vilka verktyg kan man använda sig som arbetsgivare?

Susann Lundqvist, projektledare Suntarbetsliv

Dialog och frågestund

Anna Östbom, handläggare Sveriges Kommuner och Regioner

UTMATTNINGS- SYNDROM

MARIE ÅSBERG

HUVUDREDAKTÖR

Carolina Blomberg

Lisa Brändström

Jakob Clason van de Leur

Therese Eskilsson

Anna Finnes

Kristina Glise

Giorgio Grossi

Jörgen Herlofson

Anna Nager

Johanna Wallensten

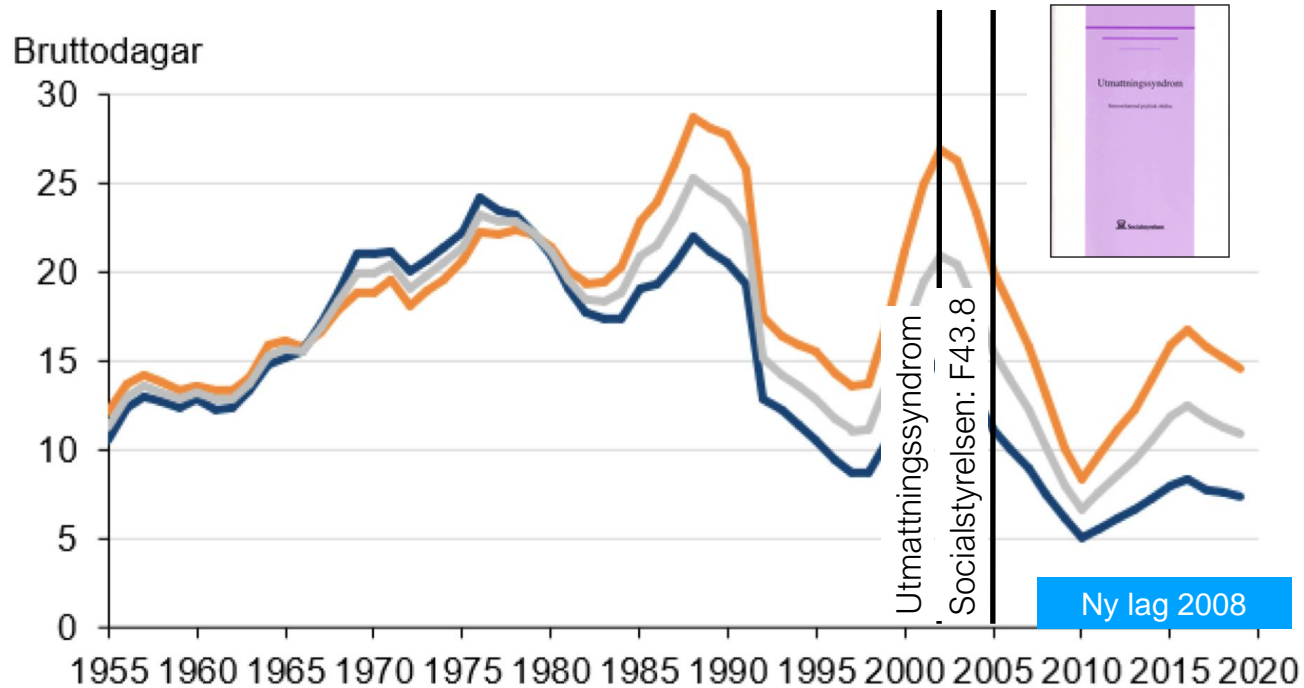
Gunilla Wastensson

Alexander Wilczek

Webinarium SKR 23-11-28

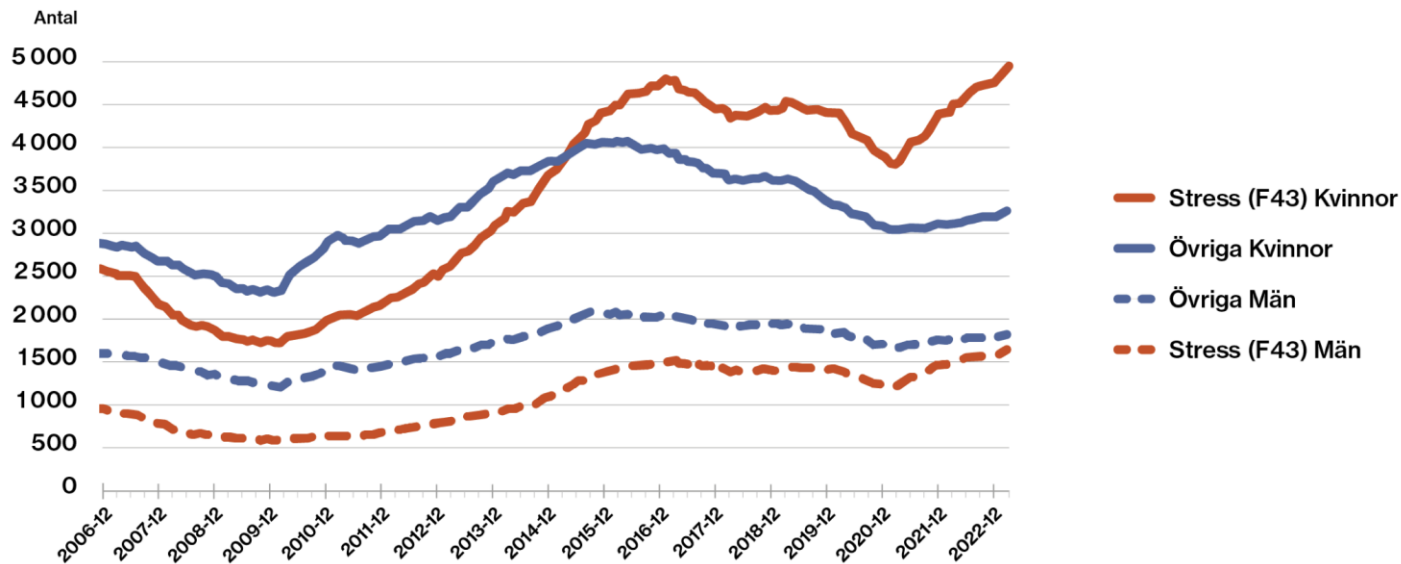
Sjukpenningdagar

1955-2019



Sjukskrivningar för psykiatriska diagnoser

Startade sjukfall i psykiatriska diagnoser



12-månaders rullande medelvärden för sjukfall > 14 dagar 2006.12–2023.02

Stressreaktioner är normala
och ändamålsenliga, kan
stimulera till stordåd och kan
vara livräddande

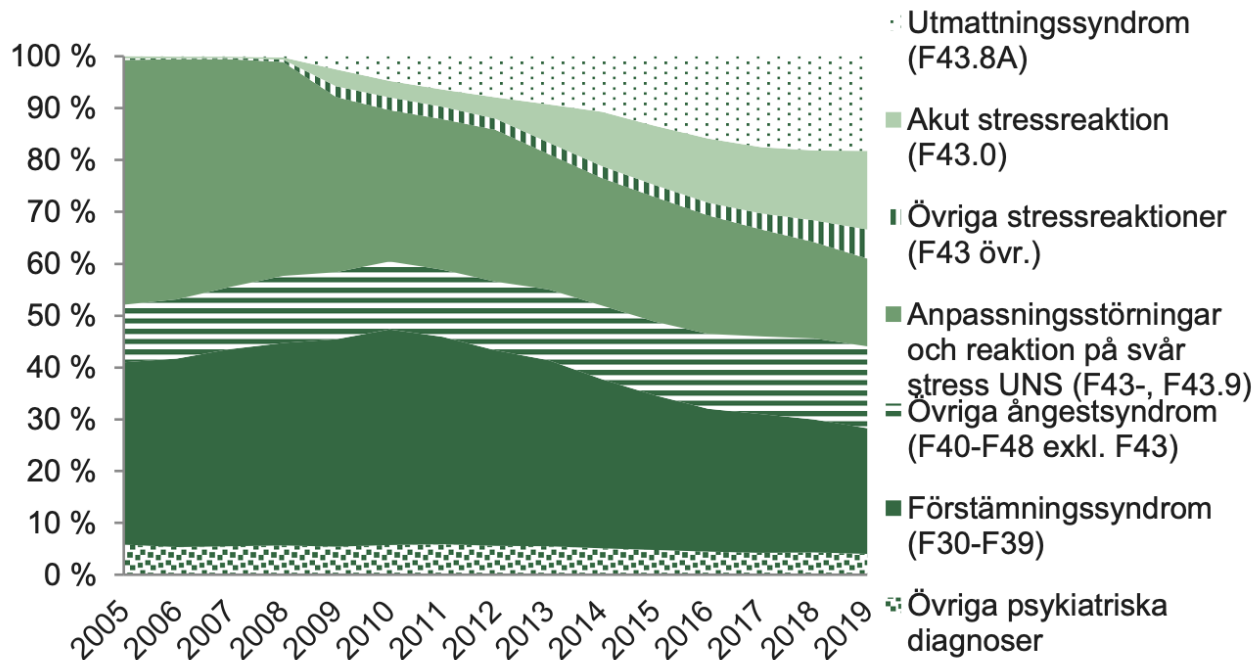
men kan leda till medicinska problem om

1. situationens krav överstiger våra
resurser
2. det inte ges tillfälle till återhämtning

De typiska stressjukdomarna

Typ av stress	Syndrom	Klinisk bild
Akut livskris	Anpassningsstörning	Fördjupad eller förlängd affektiv reaktion
Akut, livshotande, tidig reaktion	ASD, akut stressyndrom	Starka, växlande affekter, förvirring
Akut, livshotande, sen reaktion	PTSD	Flashbacks, ångest, spänning, sömnstörning
Kronisk, utan återhämtning	Kroppslig sjukdom, förtidig död	Högt blodtryck, hjärtinfarkt, stroke
Kronisk, utan återhämtning	Utmattningsyndrom	Utmattningsyndrom, kognitiva störningar, stresskänslighet

Överdiagnostik av UMS?

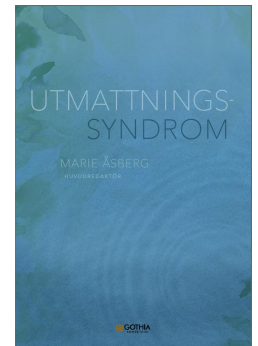


Ny kunskapssammanställning

Nya diagnoskriterier för utmattningssyndrom

Behandlingsråd

- Nationell expertgrupp med representanter utsedda av fem specialistföreningar
 - allmänmedicin, arbets- och miljömedicin, företagshälsovård, rehabilitering, psykiatri
 - läkare, psykologer, arbetsterapeuter, fysioterapeuter och patientrepresentanter



Utmattningssyndrom

- **Kognitiva problem ("brain fog")**
- **Utmattning som inte kan vilas bort ("hjärntrötthet")**
- **Stresskänslighet**
- Irritabilitet, nedstämdhet, sömnstörning, ljud- och ljuskänslighet, allehanda kroppsliga problem

KEDS
SMBQ

Neurasteniskt syndrom
(efter infektioner, hjärnskakning, stroke etc.)
arbetsrelaterad stress

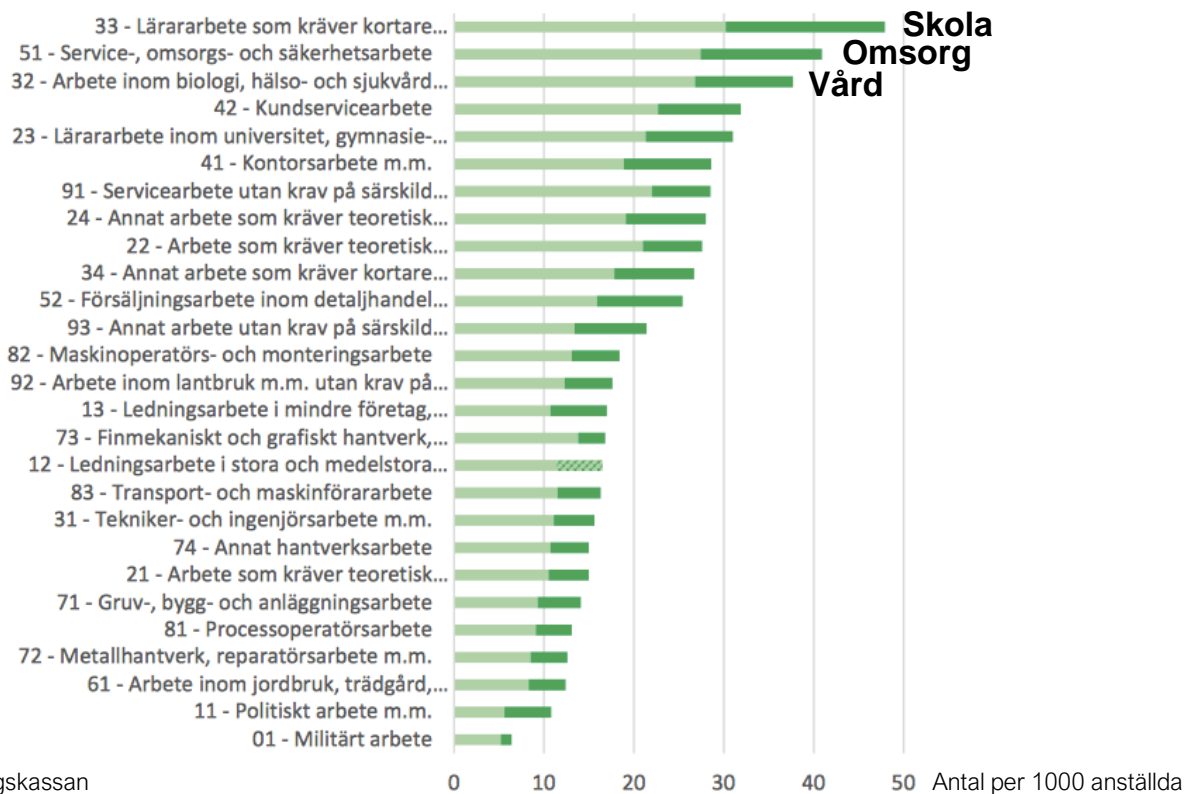
Vilka kognitiva problem?

- Jag låg i sängen på morgonen och plötsligt fattade jag inte hur det gick till att komma upp, kroppen fattade inte, jag trodde jag hade fått ett stroke
 - Jag var på väg till jobbet och plötsligt visste jag inte var jag var, kunde inte hitta till jobbet. Jag blev tvungen att ringa till en arbetskamrat som guidade mig
 - Jag körde varv efter varv i rondellen, jag fattade inte var jag skulle köra ut
 - Jag kunde inte hålla siffrorna i huvudet när jag skulle skriva in ett OCR-nummer, min dotter måste läsa upp dom för mig en efter en
 - Det var inte möjligt att läsa ett helt stycke i en text
 - Jag tappade förmågan att göra flera saker samtidigt
 - etc. etc.
- **exekutiva problem**
 - **uppmärksamhet**
 - **arbetsminne**
- Pannlobens bark?

Vägen till väggen är lång



Sjukskrivna för psykisk ohälsa i olika yrken 2010 och 2014

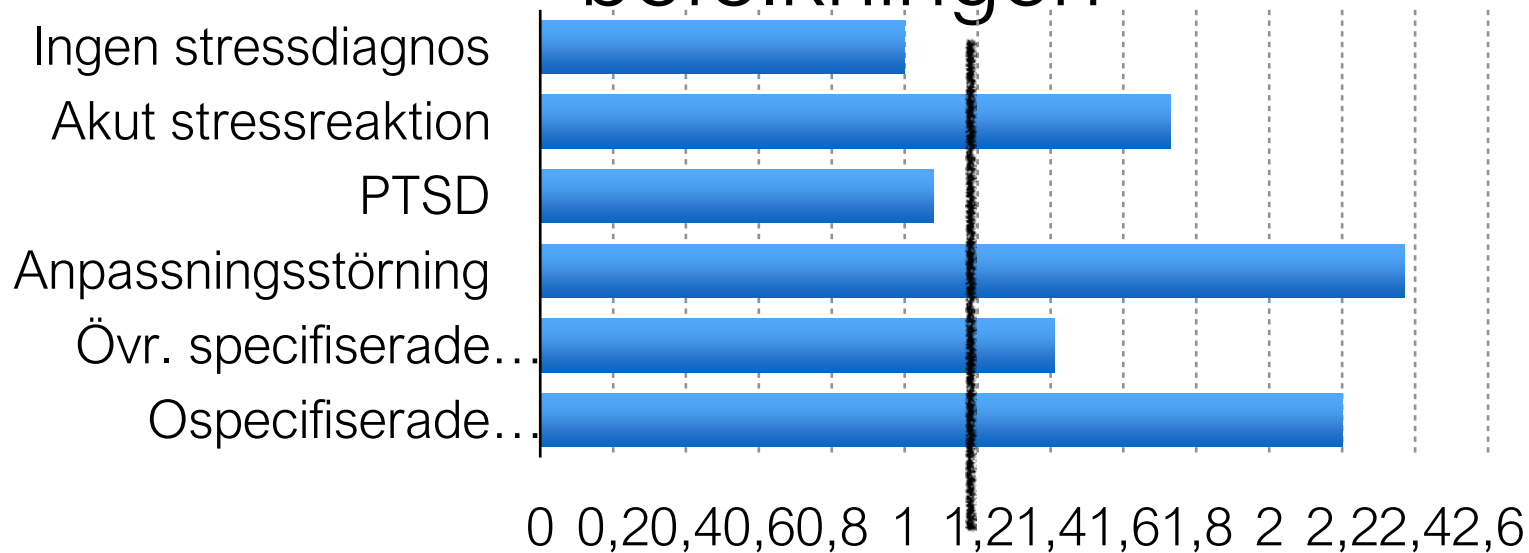


Efter sju år

I en enkät som besvarades av 217 Göteborgspatienter var

- 87% inte längre sjukskrivna (men 3 % fortfarande helt sjukskrivna)
- 16 % helt återställda
- 73 % stresskänsliga
- 50 % trötta
- 43 % subjektiva minnesproblem

Ökad demensrisk efter stressdiagnos (F43) i den danska befolkningen



Islamoska m fl., Aging and Health 2021

Wallensten m fl., Alzheimer Research & Therapy 2023

Kim m fl., Scientific Reports 2023

Hazard ratio
adjusted for sex, country of origin, marital status,
educational level, and other illnesses

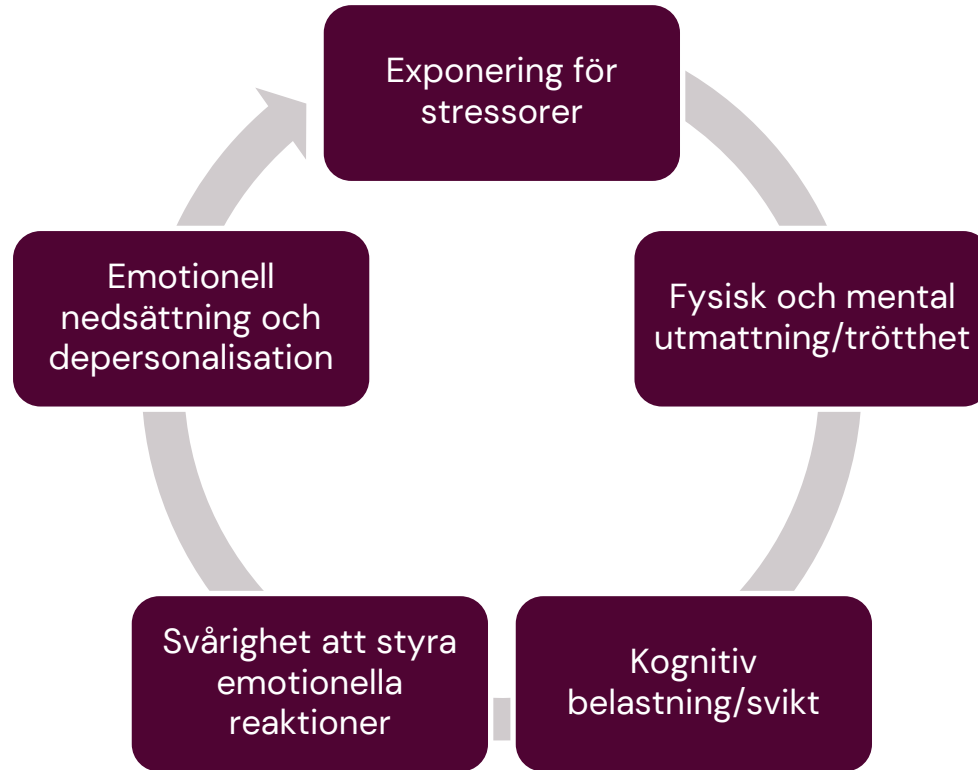


Karolinska
Institutet

Utmattning på arbetsplatser: Vilka symtom kan man upptäcka, förekomst och effekter

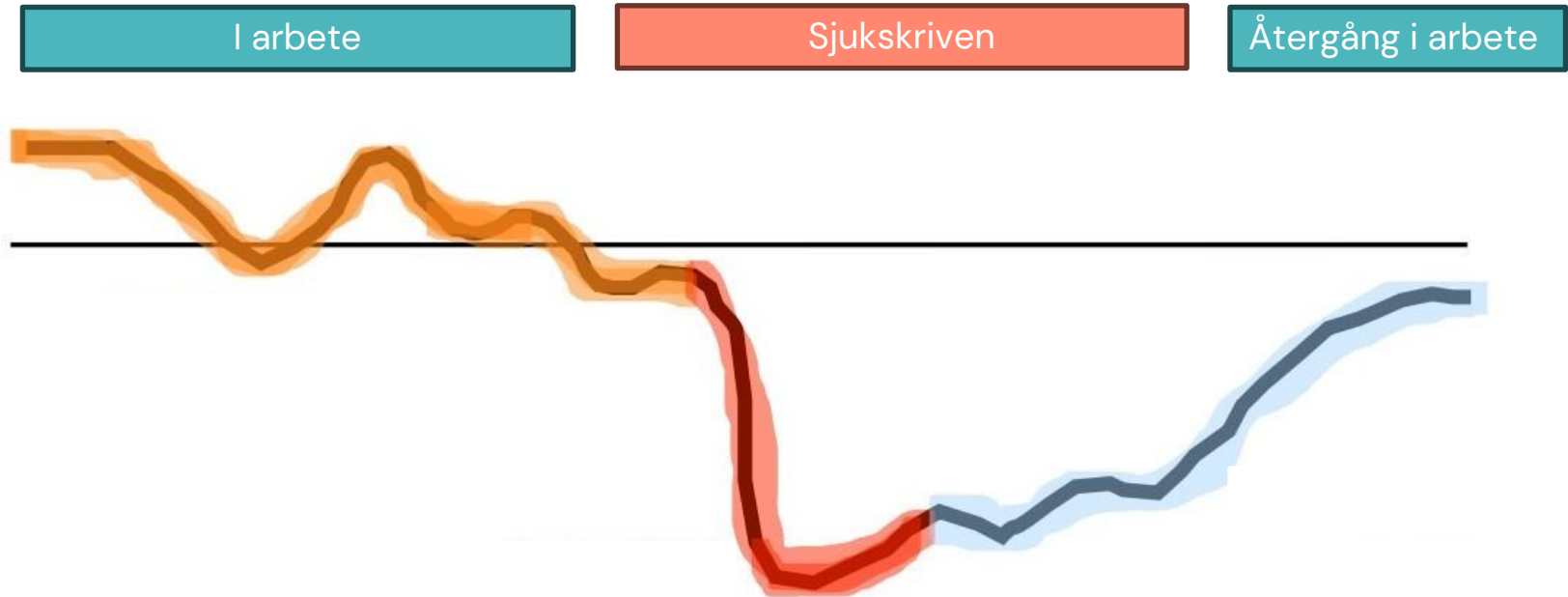
Emma Brulin, Docent i arbets- och miljömedicin och leg sjuksköterska

Utveckling av utmattning på arbetsplatsen

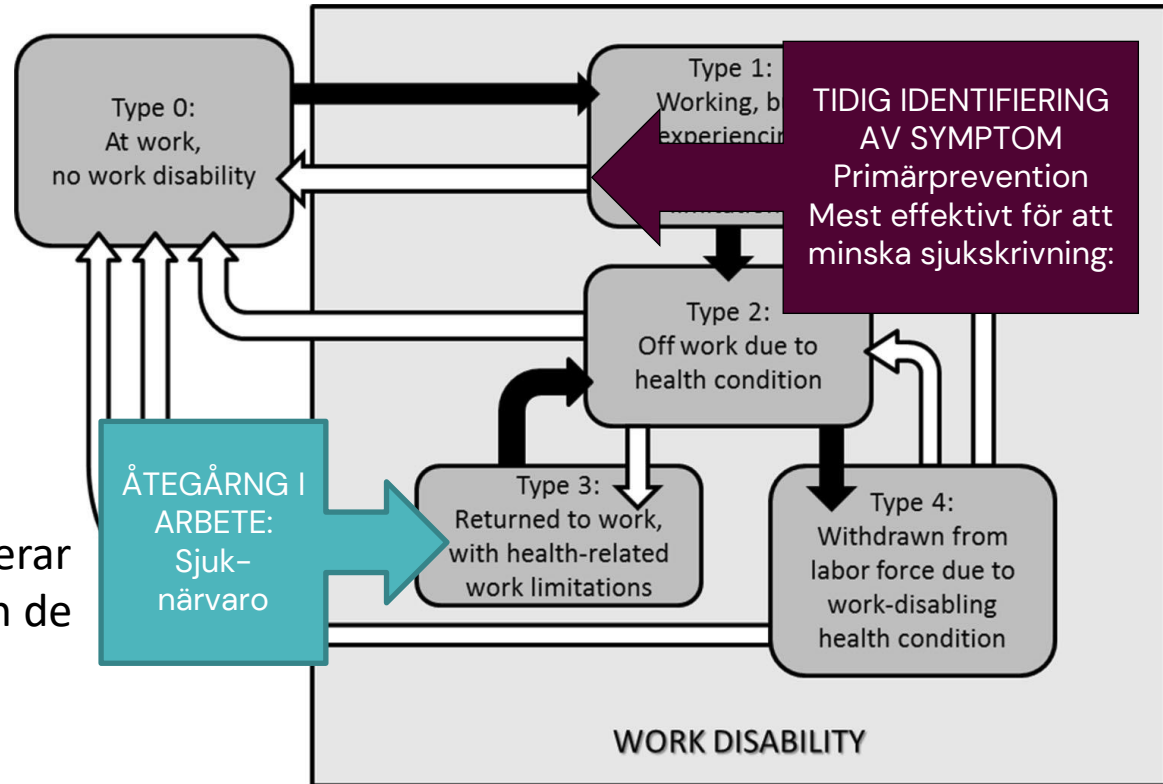


Schaufeli et al.

Utmattning på arbeidet



Arbets(o)förmåga



De svarta pilarna indikerar negativ förändring, och de vita pilarna indikerar positiv förändring

Utmattning på arbetsplatser: Tidig identifiering

- Olika mätinstrument: Mäter olika saker med olika resultat.
- En mätning tar temperaturen
- Mätning kan ge indikation på att det föreligger organisatoriska arbetsmiljöproblem:
 - Riskbedömning och åtgärder i arbetsmiljön
 - Dialog och diskussion

Enligt Arbetsmiljölagen (1977:1160) ska arbetsgivaren systematisk göra riskbedömningar av arbetsmiljön. Sedan 2015 inkluderas även organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön: Arbetsmiljöverkets föreskrift "Organisatorisk och social arbetsmiljö" (AFS 2015:4).

Utmattning på arbetsplatser: Återgång i arbete

- Viktigt att skapa en hållbar återgång
- Många återgår i arbetet med tydliga symptom på utmattning
- Viktigt vid återgång:
 - Anpassningar med utrymme för återhämtning
 - Dialog
 - Uppmärksam på förändrade förhållanden



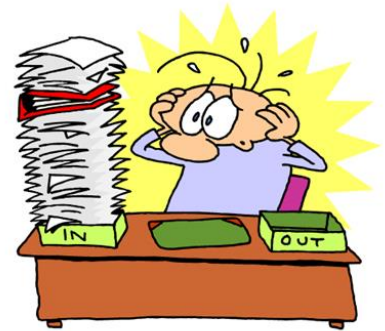
**Karolinska
Institutet**

Återgång i arbete - vad kan man göra som arbetsgivare?

Gunilla Wastensson, överläkare, med dr
Arbets- och miljömedicin
Sahlgrenska universitetssjukhuset
gunilla.wastensson@amm.gu.se

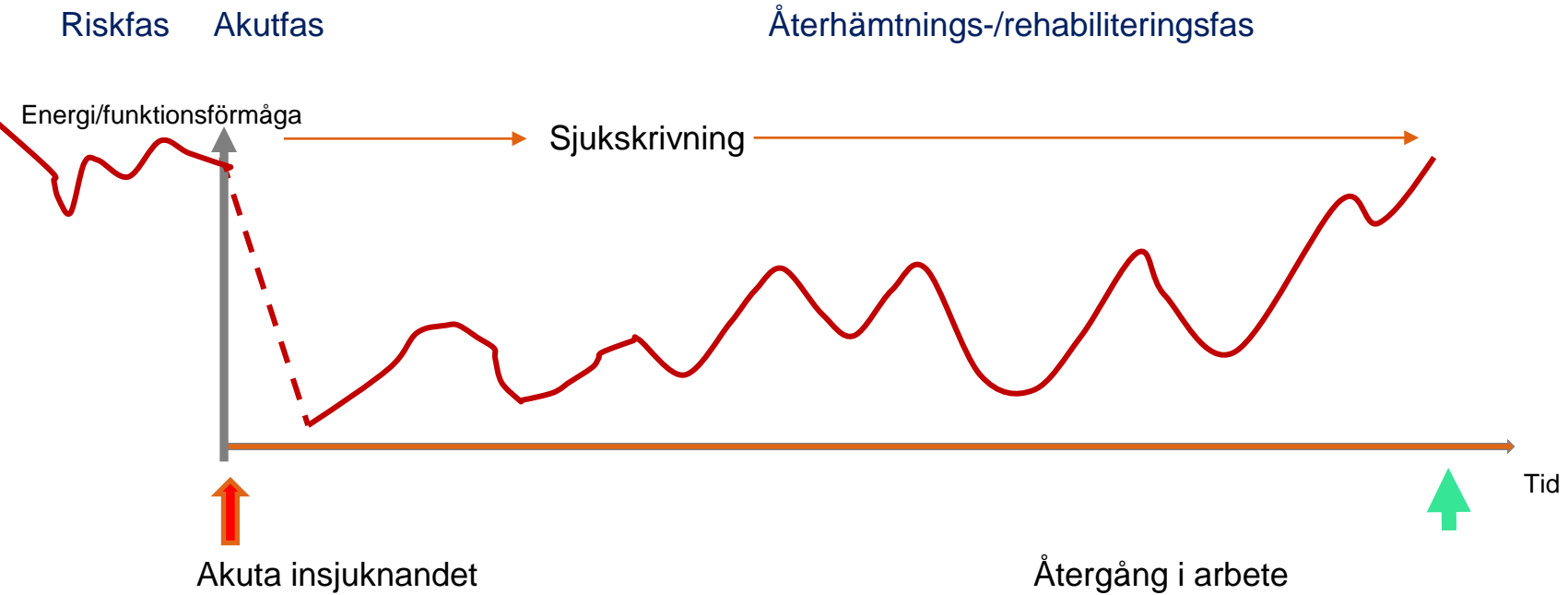
Arbetsgivaren har en central roll!

- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Identifiera signaler på hög stressbelastning
- Arbetsanpassning
- Planering och stöd i successiv arbetsåtergång
- Uppföljning!



*Sedan 2015 har arbetsgivare skyldighet att som del i det systematiska arbetsmiljöarbetet förbättra det psykosociala arbetsmiljöklimatet på arbetsplatsen, Arbetsmiljöverkets föreskrift "Organisatorisk och social arbetsmiljö" (AFS 2015:4) (11).

*Av Arbetsmiljöverkets föreskrift "Arbetsanpassning" (AFS 2020:5) (12), framgår att arbetsanpassning är en förebyggande åtgärd för att motverka ohälsa, och är också en del av arbetslivsinriktad rehabilitering. Fungerande rutiner för arbetsanpassning och rehabilitering är en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet.



Signaler på hög stressbelastning

Tidiga signaler i riskfas kan vara olika psykiska eller kroppsliga symtom, beteendeförändringar eller ökad sjukfrånvaro.

Andra signaler kan vara problem i form av konflikter, mycket övertid och sänkt produktivitet.

- Ta kontakt med medarbetaren för samtal i tidigt skede!
- Identifiera behov av arbetsanpassning
- Stöd i prioritering och gränssättning
- Stöd i återhämtning och hälsosamma levnadsvanor
- Koppla in företagshälsovården?

Inför arbetsåtergång efter sjukfrånvaro

I återhämtningsfasen sker en successiv förbättring men bakslag är vanligt, ibland utan synbarlig orsak

Utmattnings-, överkänslighet för stressbelastning och den kognitiva nedsättningen finns kvar men minskar i intensitet.

Håll regelbunden kontakt med medarbetaren!

Med rätt stöd och hjälp återkommer funktionen och förmågan långsamt

Återgång i arbete sker när tillräcklig funktion och förmåga uppnåtts och när arbetsplatsen är beredd

Hur ska återgången i arbete gå till?

Stöd från närmaste chef och möjlighet till anpassning är central i rehabiliteringen och har avgörande betydelse för en lyckad rehabilitering och arbetsåtergång.

Chefen ska vara informerad om sjukdom och prognosen. En plan för arbetsåtergång görs.

Finns behov av handledning, introduktion, fortbildning eller särskilda arbetsinstruktioner?

Successiv återgång i arbete rekommenderas med till en början arbetsträning max 25 %, helst varannan dag. Detta ger möjlighet till tillräcklig återhämtning mellan arbetspassen

Arbetstidens omfattning ökas successivt och komplexiteten på arbetsuppgifterna ökar. Perioder av försämring tillhör sjukdomen, då bör aktiviteterna minskas ned eller ligga kvar på samma nivå en tid. Rehabiliteringen återupptas så snart som möjligt.

Kognitiv nedsättning underskattas vid UMS!

Ofta uttalad, långvarig,
- och avgörande
för rehabiliteringens
resultat



Anpassning av arbetet vid utmattningssyndrom

- Börja med enkla definierade arbetsuppgifter, väl avgränsade i tid och omfattning
- En sak i sänder utan tidspress
- Aldrig dator och mobil samtidigt
- Lugn miljö, gärna avskild arbetsplats, helst möjligheter att stänga dörren
- Möjlighet att kunna avbryta arbetet för vila
- Ljud- och ljuskänslighet?
- Överblickbara arbetsuppgifter, t e x genom veckoplanering
- Långsamt ökande aktivitet på alla plan, såväl arbetstidens omfattning som komplexiteten
- Regelbunden avstämning med arbetsledaren
- Stödperson i arbetslaget som kan påminna om att hålla tider och ta pauser
- Följ upp med flera avstämningsmöten

Och sen då?

- Prognosen på sikt är god - de allra flesta återgår i heltidsarbete men det kan ta tid
- Följ upp regelbundet!
- Signaler på hög stressbelastning tex försämrad sömn, olika symtom
- Fungerande återhämtning?
- Ändrade arbetsförhållanden?
- Fungerande anpassningsåtgärder?

Friskfaktorer i arbetet för psykisk hälsa

- positiva, tillgängliga och rättvisa ledare
- utvecklad kommunikation
- samarbete/teamarbete
- positivt, socialt klimat
- medinflytande/delaktighet
- autonomi/empowerment
- rolltydlighet med tydliga förväntningar
- erkännande
- att utvecklas och växa i arbetet
- lagom arbetstempo och arbetsbelastning
- administrativt och/eller personligt stöd i arbetet
- bra fysisk arbetsmiljö
- bra relationer till intressenterna

Den goda arbetsmiljön och dess indikatorer Kunskapsöversikt Arbetsmiljöverket Rapport 2012: 7

Tack för er uppmärksamhet!



Hej!

A photograph of a woman with dark curly hair, wearing an orange polo shirt, smiling warmly. She is sitting on a blue sofa with cushions. The background is slightly blurred, showing some greenery.

Tillsammans för friska arbetsplatser

Suntarbetsliv drivs av de fackliga organisationerna och arbetsgivarorganisationerna SKR och Sobona. Vi vänder oss till alla som jobbar med arbetsmiljö i kommuner, regioner och kommunala företag.

Kom igång med friskfaktorer



Kommunal.



AkademikerAlliansen

Sveriges  Lärare

VISION

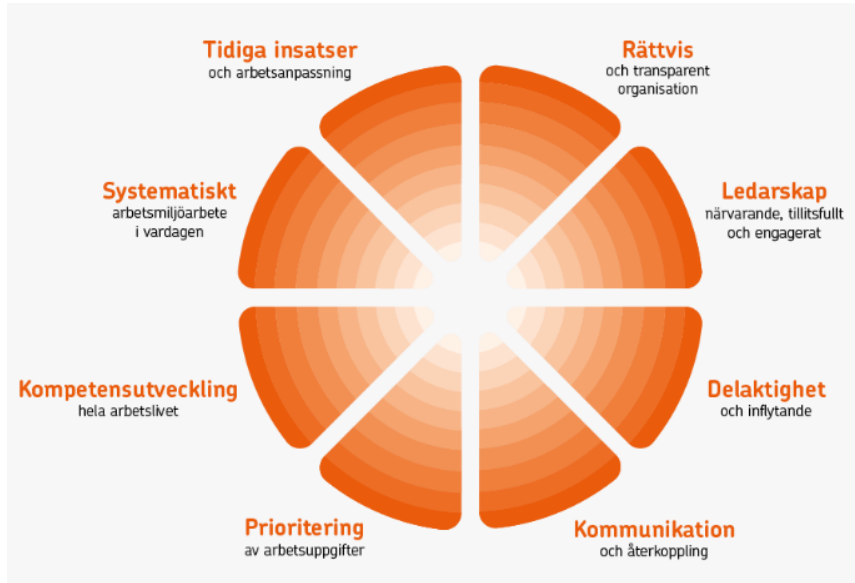


sobona
Kommunala företagens
arbetsgivarorganisation



ledarna
SVERIGES CHEFSORGANISATION

Friskfaktorer



**Friskfaktorlabbet
kommer
februari 2024**

Studio Friskfaktor

En digital programserie som ger en introduktion till vad friskfaktorer är och hur man kan jobba med dem.



Friskfaktorsteget

En utbildning som vänder sig till dig som processledare, som ska leda arbetet med att införa friskfaktorer i en organisation.



Prehabguiden

Vägledning för arbetsanpassning
och rehabilitering



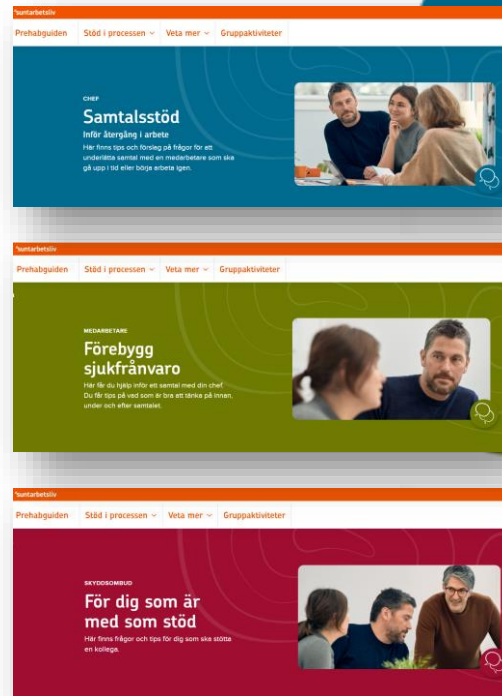
“suntarbetsliv

Stöd i processen



Samtalsstöd för tre roller

- CHEF
- MEDARBETARE
- SKYDDSOMBUD



Stödmaterial till dig som chef

Chef



Förebygg sjukfrånvaro

Samtalsstöd



Planera och dokumentera

Dokumentationsstöd (PDF)



Flerpartsmöte

Samtalsstöd



Stöd för att underlätta samtal med en medarbetare.



Underlag till en plan för återgång.



Stöd för möten med till exempel företagshälsovården och Försäkringskassa

Test

Självskattning av arbetsförmåga

- Medarbetarens test för att se om det finns delar i arbetet som kan behöva anpassas.
- Resultatet kan användas som stöd i samtalet med chef.
- Frågorna rör arbetets kognitiva, emotionella, sociala och fysiska krav.

MEDARBETARE

Självskattning av krav och förmåga i arbetet

Testa om det finns delar av ditt arbete som kan behöva anpassas för att balansera din nuvarande förmåga att utföra ditt arbete.

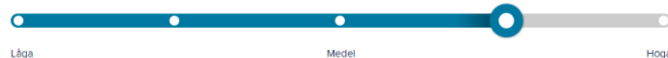


1 / 4

a) Hur skulle du beskriva kraven på att vara uppmärksam i ditt arbete?

Exempelvis att behöva kunna fokusera, se detaljer, läsa en text eller klara av att lyssna klart.

Arbetets krav



b) Hur skulle du beskriva din nuvarande förmåga jämfört med dessa krav?

Min förmåga



Visa resultat

Test

Stress och balans

- Uppmärksamma tidiga tecken på ohälsosam stressnivå.
- Syftet är att främja hälsa och förebygga stressrelaterad sjukdom.

FRÅGA 1

Koncentrationsförmåga

Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade och koncentrera dig. Hur fungerar du vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, t.ex. läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och TV-tittande.

0. Jag har inte svårt att koncentrera mig utan läser, tittar på TV och för samtal som vanligt.

1.

2. Jag har ibland svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet.

3.

4. Jag har ofta svårt att koncentrera mig.

5.

6. Jag kan överhuvudtaget inte koncentrera mig på någonting.

Se resultat

Starta dialogen på jobbet!

Forskning på 5

- Samvetsstress
- Återhämtning – strategier
- Återhämtning i praktiken



Mer stöd från Suntarbetsliv



Digitala verktyg:

- OSA-kollen
- Stressdialogen
- Vår arbetsmiljö



Checklista:

- Arbetsbelastning



Gruppövning:

- Balanskollen om krav och resurser

Tack!

Susann Lundqvist

susann.lundqvist@suntarbetsliv.se

“suntarbetsliv

TILLSAMMANS GÖR VI JOBBET BÄTTRE