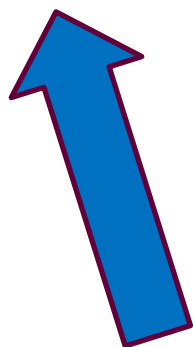




# Metoder för primärprevention och tidig återgång i arbete vid arbetsrelaterad psykisk ohälsa

Gunnar Bergström,  
docent

# Systematisk litteraturgenomgång



# Riktlinjer



# Arbetshälsoekonomiskt analysverktyg

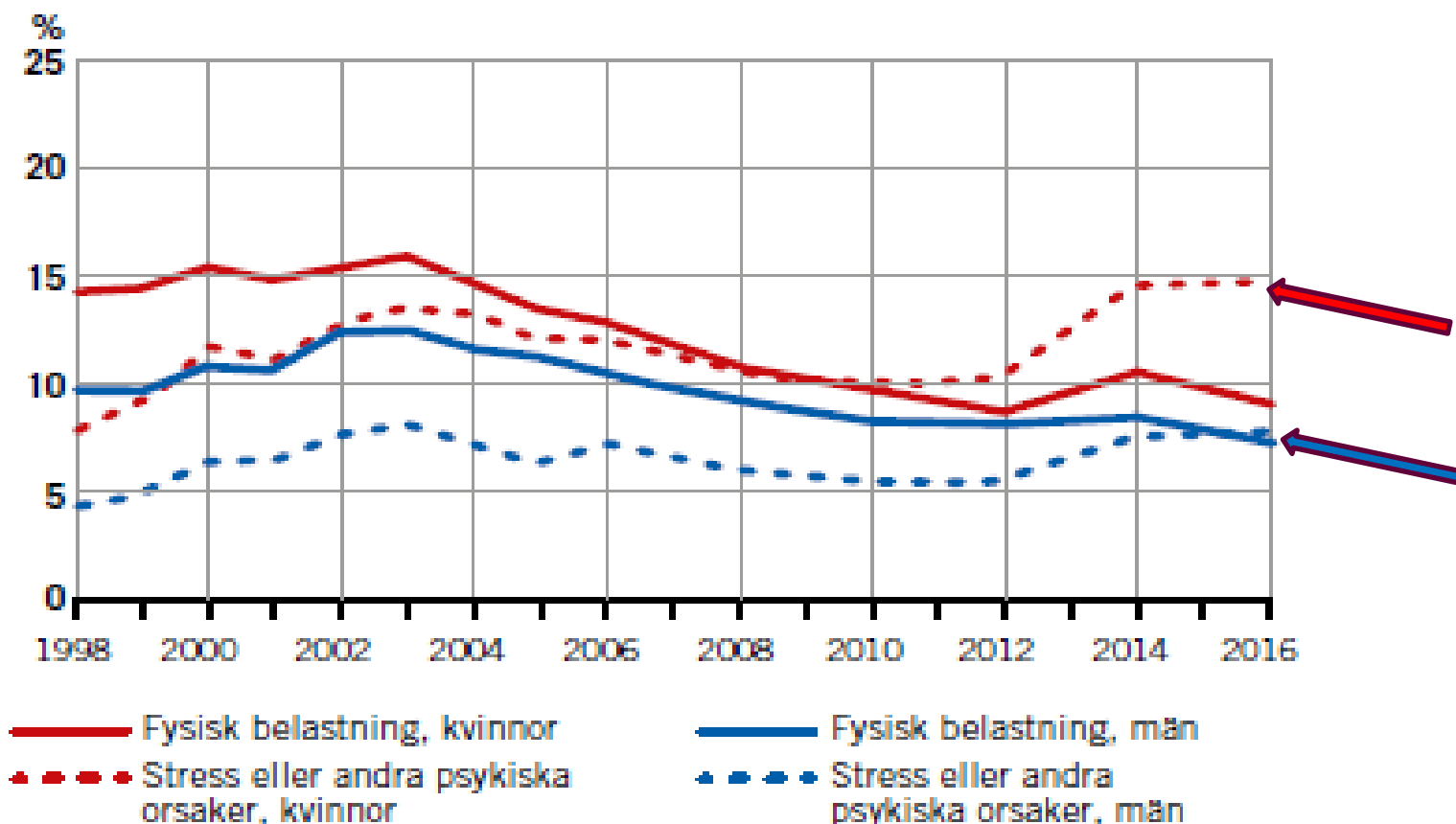


# Rekommendationer till arbetsgivare

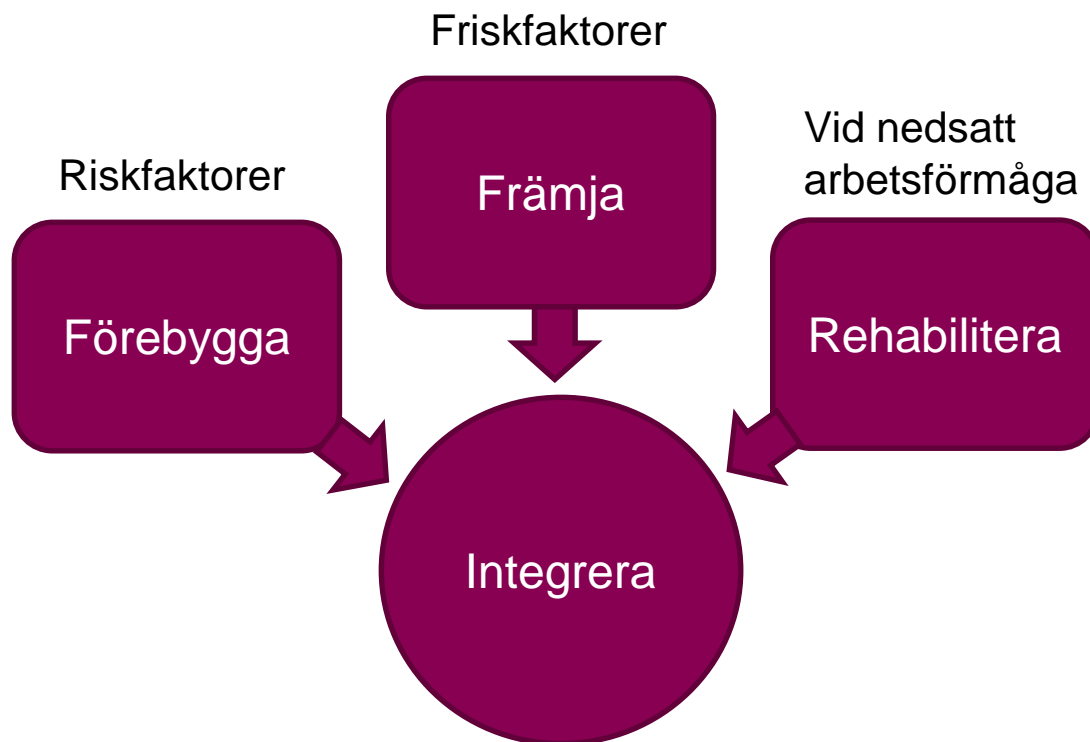


- Uppdatering pågår på uppdrag från Folkhälsomyndigheten.
- Presenteras i början av 2018.

Andel anställda som fått arbetsorsakade besvär till följd av fysisk belastning respektive stress eller andra psykiska orsaker. 1998 – 2016.  
(Arbetsmiljöverket Arbetsorsakade besvär 2016, sid 5)



# En integrerad modell för arbetsmiljöarbete



Modifierad efter LaMontagne AD, et al. BMC Psychiatry. 2014;14:131.

# Primärprevention – Förebygga ohälsa och vidmakthålla arbetsförmåga



# Belastande och skyddande faktorer i arbetet – psykisk ohälsa

## Belastande faktorer

- Höga krav
- Låg kontroll
- Lågt socialt stöd
- Låg "belöning"
- Osäkerhet i anställning
- Orättvist behandlad
- Mobbning



## Skyddande faktorer

- Rimliga Krav
- Hög kontroll
- Bra socialt stöd
- Rimlig "belöning"
- Trygghet i anställning
- Rättvist behandlad

# Förebygga ohälsa och vidmakthålla arbetsförmåga



- Två studier som utvärderade primärpreventiva insatser hittades.
  - En randomiserad studie av medelhög kvalitet utvärderade en kurs för karriärutveckling bland offentliganställda (Ahola 2014). Individuell handlingsplan formulerades. Minskad risk för depression.
  - En observationsstudie av låg kvalitet inom tillverkningsindustri utvärderade ett program för ökad delaktighet bland anställda (Kobayashi 2008). Handlingsplan på gruppnivå utformades. Vissa positiva effekter på depression och vitalitet bland kvinnor. Ingen effekt bland män.

*Bergström G, Lundin A, Vaez M, Cedstrand E, Hillert L, Jensen I. Insatser via företagshälsovården för att minska eller förebygga psykisk ohälsa. En kartläggning av forskningen. Enheten för Interventions- och Implementeringsforskning, IMM, Karolinska Institutet, 2015.*

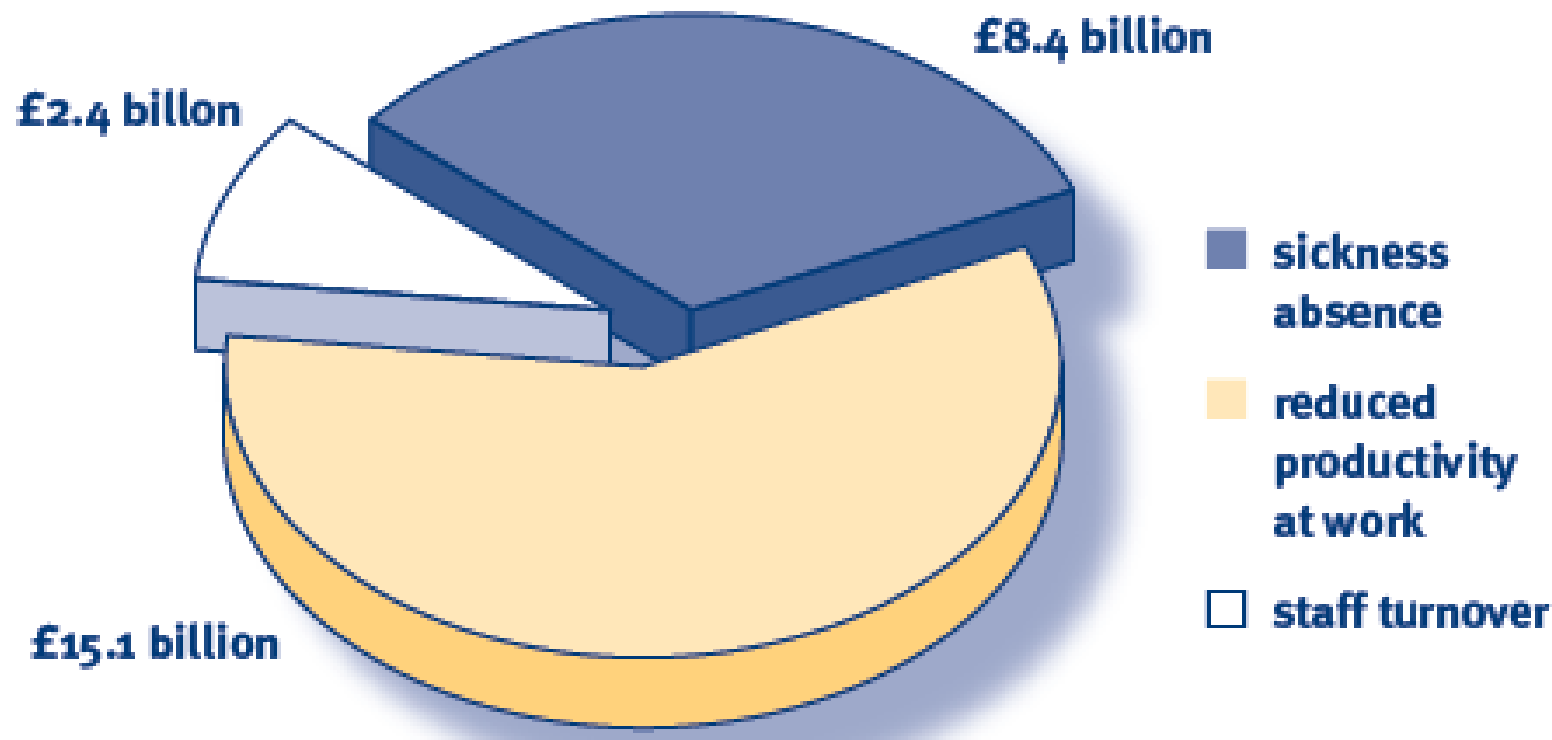


# Förebygga ohälsa och vidmakthålla arbetsförmåga

Insats	Stöd för symtomreduktion	Stöd för arbetsförmåga	Kommentarer, exempel
Öka anställdas kontroll	Måttligt	?	Egen planering av skiftarbete, partiell pensionering, problemlösningskommiteér på arbetet, stresshantering
Fysisk aktivitet	Måttligt	Begränsat	Vissa positiva effekter. Oklarhet kring typ av aktivitet, omfattning, och intensitet.
Hälsopromotion	Begränsat	Begränsat	Kan ev. förebygga sjukfrånvaro men oklart vad som ger effekt.

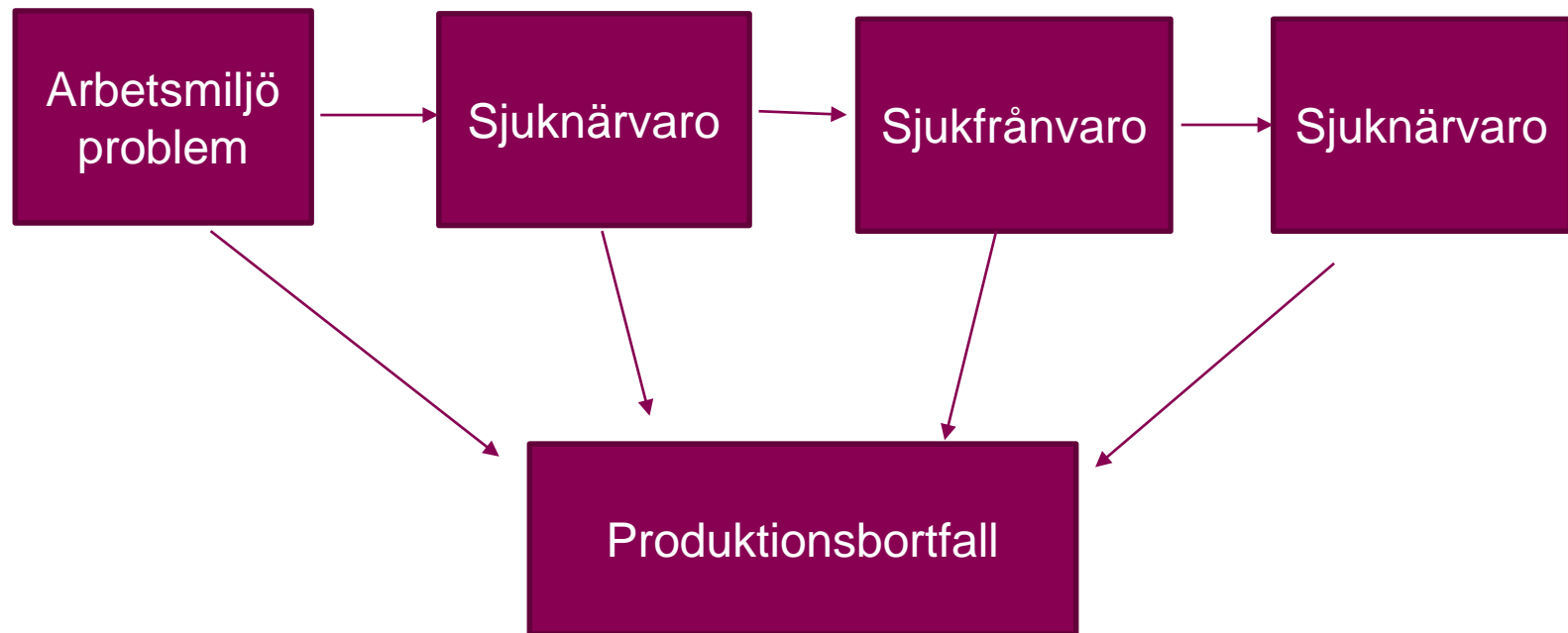
Joyce 2016, Psychological Medicine

**Figure 1: The business costs of mental ill health at work**



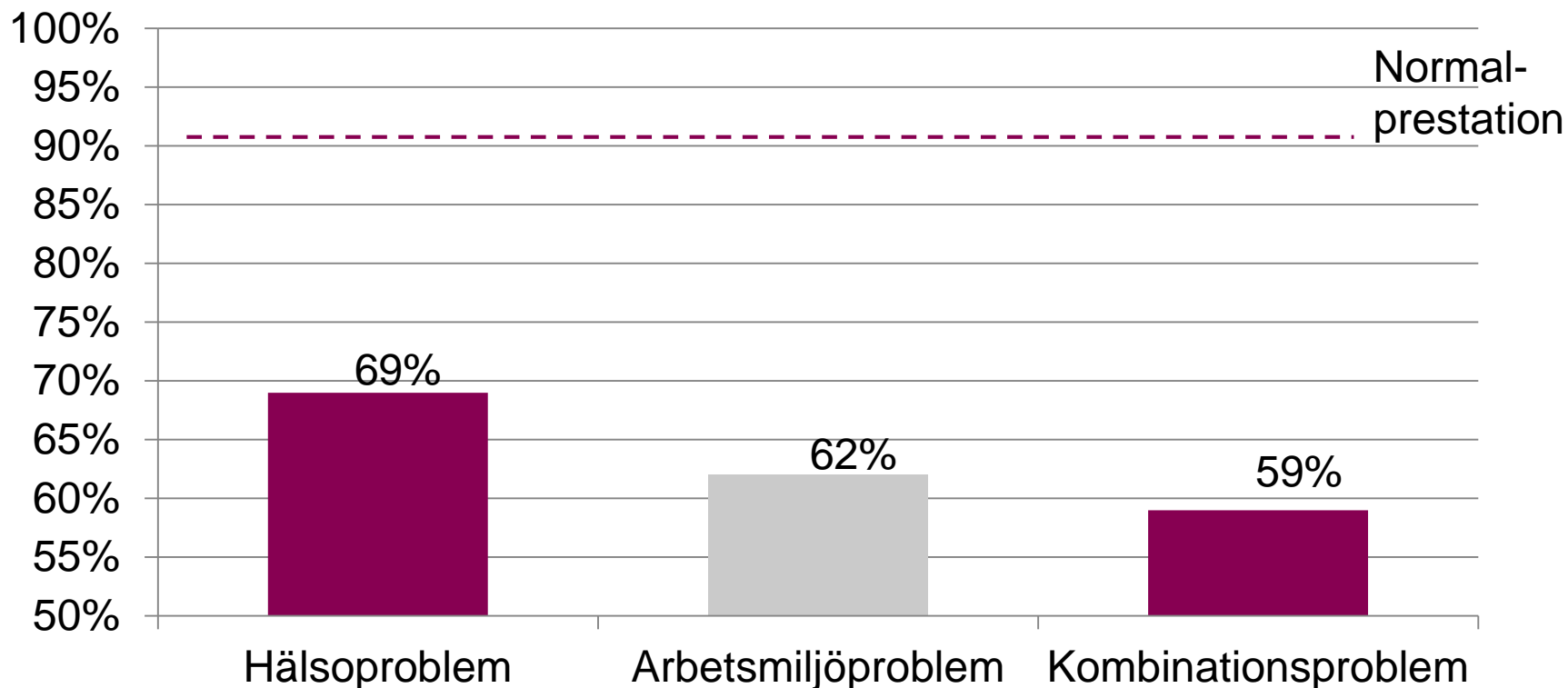
Sainsbury Centre for Mental Health (2007) Mental health at work: developing the business case. Policy paper 8. London: Sainsbury Centre for Mental Health

# Du kan förebygga mycket genom insatser i arbetsmiljön



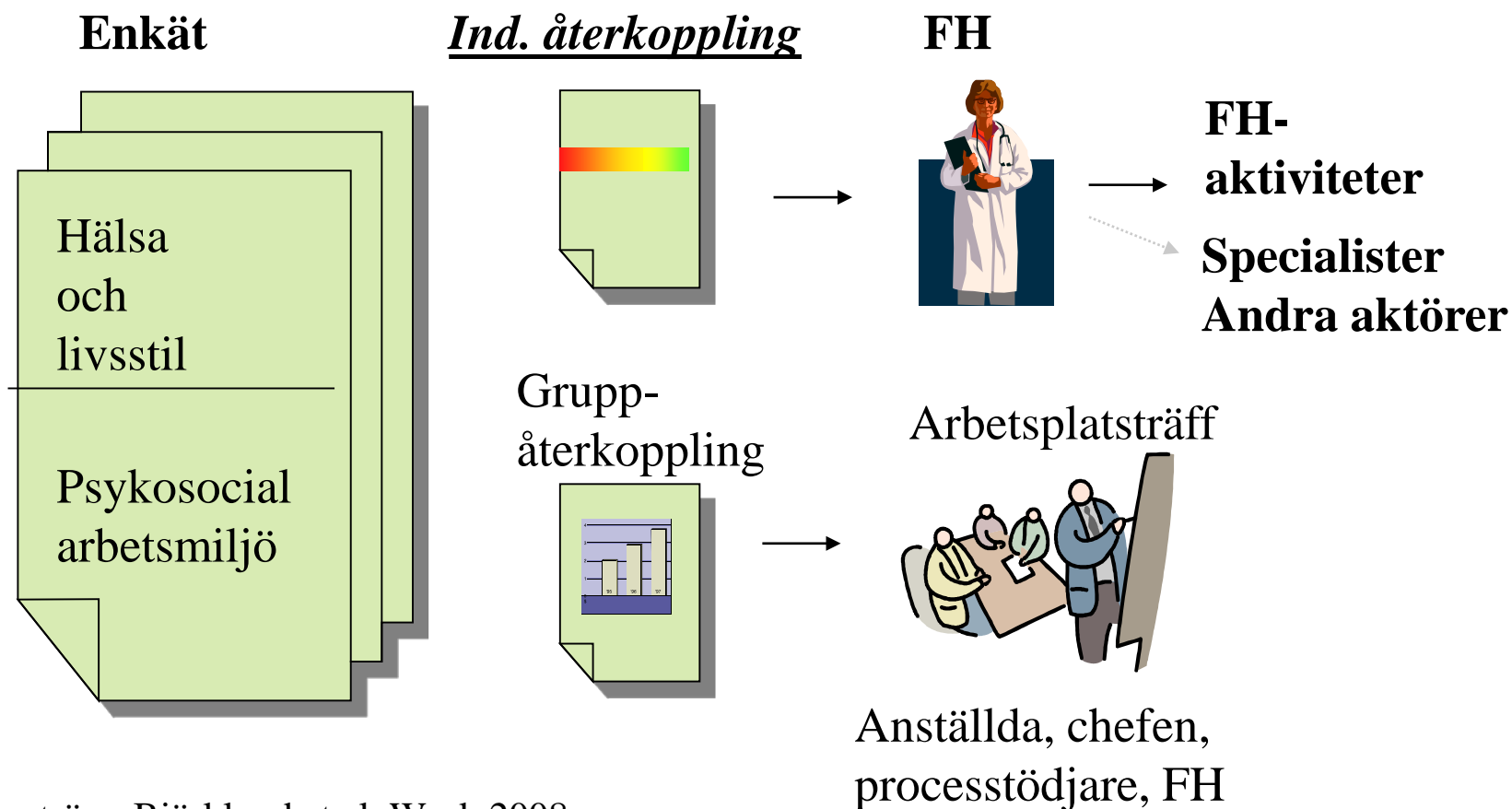
# Genomsnittlig prestation hos anställda med arbetsmiljö- och/eller hälsoproblem

Prestation



# Åtgärder vid tidiga symtom/signaler

# Arbete och hälsa inom process och verkstadsindustrin





## Exempel insatser till riskgrupper (psykisk ohälsa)

### *Rådgivning och stresshantering*

- Konsultationer av företagsläkare eller andra rådgivare. Stresshantering och orsaker till stress i både privat och arbetsliv.

### *KBT och/eller problemlösningsterapi*

- Via psykologer eller datorbaserat.
  - Utbildning kring stress och burnout, avslappningsmetoder, förändra tankemönster, tidsplanering, assertivitetsträning, problemlösning etc



*Kollegiala samtalsgrupper* – Diskussion/reflektion med kollegor kring stress i arbetet. Problem och lösningsfokus. Formulera målsättningar.

*Övriga insatser* innefattade bl.a. mindfulness

*Bergström G, et al. Insatser via företagshälsovården... IMM, Karolinska Institutet, 2015.*

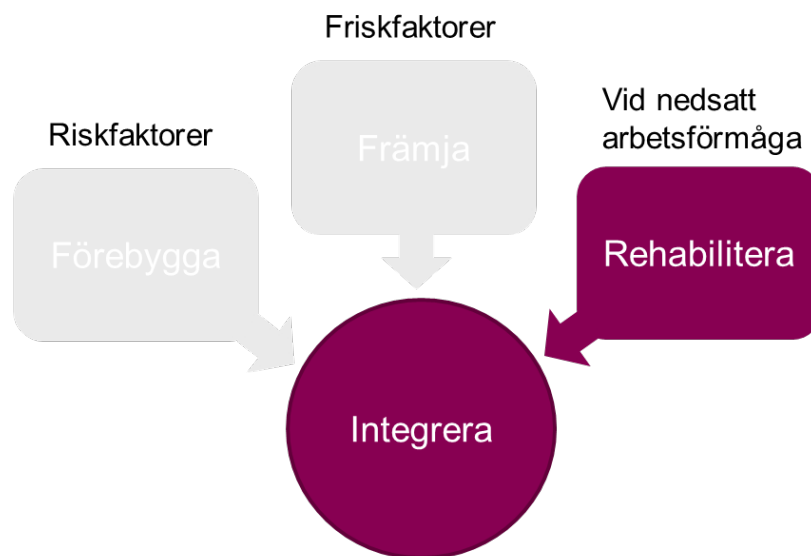
## Åtgärder vid tidiga symtom

Insats	Stöd för symtom-reduktion	Stöd för arbets-Förmåga	Kommentarer, exempel
Screening för att finna riskgrupper på arbetsplatser	Begränsat	Begränsat	Litet antal studier. Viktigt att åtgärder finns planerade efter screening
Rådgivning	Begränsat	Begränsat	Deltagare beskriver sig nöjda men oklart om några andra mätbara effekter. Metodologiska brister.
KBT baserad stresshantering	Starkt	?	Effekt på symtomminskning. Otillräckligt underlag för sjukfrånvaro och produktivitet.

Joyce 2016, Psychological Medicine



# Åtgärder vid etablerad psykisk ohälsa



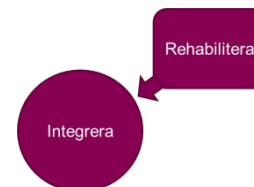
# Rehabiliterande (efterhjälpande) insatser vid arbetsrelaterad psykisk ohälsa

Problemlösningbaserade samtal med inriktning mot åtgärder på arbetsplatsen ger:

- Minskad sjukfrånvaro
- Förkortar tid till återgång i arbete
- Förebygger återfall i sjukskrivning

*Bergström G, Lundin A, Vaez M, Cedstrand E, Hillert L, Jensen I. Insatser via företagshälsovården för att minska eller förebygga psykisk ohälsa. En kartläggning av forskningen. Enheten för Interventions- och Implementeringsforskning, IMM, Karolinska Institutet, 2015.*

# Åtgärder vid etablerad psykisk ohälsa



Insats	Stöd för symtomreduktion	Stöd för arbetsförmåga	Kommentarer, exempel
KBT	Starkt	Måttligt	KBT inkl problemlösningsbaserade insatser. Arbetsplatsinr. ger effekt på arbetsförmåga.
Exponeringsterapi vid ångest och PTSD	Starkt	Måttligt	Att gradvist utsätta sig för ångestprovocerande situationer. Arbetsplatsinr. ger effekt på arbetsförmåga
Farmakologisk behandling	Starkt	?	Oklar effekt på arbetsförmåga.

Joyce 2016, Psychological Medicine

# Andra resultat

## Psykiska symtom - arbetsåtergång

- Minskning av symtom leder inte automatiskt till arbetsåtergång. Arbetsåtergång underlättas när insatsen är kopplad till arbetsplatsen och hänsyn tas till viktiga arbetsmiljöfaktorer.

*Bergström G, Lundin A, Vaez M, Cedstrand E, Hillert L, Jensen I. Insatser via företagshälsovården för att minska eller förebygga psykisk ohälsa. En kartläggning av forskningen. Enheten för Interventions- och Implementeringsforskning, IMM, Karolinska Institutet, 2015.*

## Sammanfattning

Insats	Stöd för symtom- reduktion	Stöd för arbets- förmåga
Primärprevention	Begränsat-måttligt	Begränsat
Vid tidiga symtom	Måttligt-starkt	Begränsat
Vid etablerad psykisk ohälsa	Starkt	Måttligt

Joyce 2016, Psychological Medicine

## Konklusion och framtidsspaning

- Insatser behöver utvecklas och effekter utvärderas gällande **både** symtomminskning **och** arbetsförmåga.

## Konklusion och framtidsspaning

- Insatser behöver utvecklas och effekter utvärderas gällande **både** symtomminskning **och** arbetsförmåga.
- Screeninginstrument för att finna anställda med ökad risk för lång sjukskrivning behöver utprövas.

## Konklusion och framtidsspaning

- Insatser behöver utvecklas och effekter utvärderas gällande **både** symtomminskning **och** arbetsförmåga.
- Screeninginstrument för att finna anställda med ökad risk för lång sjukskrivning behöver utprövas.
- Kombinerade effekter av krav arbete – krav privatliv (familj) behöver undersökas ytterligare. Insatser utvecklas.



## Konklusion och framtidsspaning

- Insatser behöver utvecklas och effekter utvärderas gällande **både** symtomminskning **och** arbetsförmåga.
- Screeninginstrument för att finna anställda med ökad risk för lång sjukskrivning behöver utprövas.
- Kombinerade effekter av krav arbete – krav privatliv (familj) behöver undersökas ytterligare. Insatser utvecklas.
- Organisatoriska beslut och förhållningssätt som påverkar arbetets utformning och krav/resurser i arbetssituationen. Vilka effekter får detta för de anställdas prestation och arbetsförmåga?

## Konklusion och framtidsspaning

- Insatser behöver utvecklas och effekter utvärderas gällande **både** symtomminskning **och** arbetsförmåga.
- Screeninginstrument för att finna anställda med ökad risk för lång sjukskrivning behöver utprövas.
- Kombinerade effekter av krav arbete – krav privatliv (familj) behöver undersökas ytterligare. Insatser utvecklas.
- Organisatoriska beslut och förhållningssätt som påverkar arbetets utformning och krav/resurser i arbetssituationen. Vilka effekter får detta för de anställdas prestation och arbetsförmåga?

תודה  
 Dankie Gracias  
 Спасибо شكراً  
 Köszönjük Merci Takk  
 Grazie Dziękujemy Terima kasih  
 Ďakujeme Vielen Dank Paldies  
 Kiitos Täname teid 谢谢  
**Thank You** Tak  
 感謝您 Obrigado Teşekkür Ederiz  
 Σας ευχαριστούμε 감사합니다  
 Bedankt Дěkujeme vám  
 ありがとうございます  
 Tack