

IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Preventivt och kliniskt

Effektiva metoder för att förebygga psykisk ohälsa i arbetslivet

Gunnar Bergström,
docent, beteendevetare

2015-09-25

1

IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Preventivt och kliniskt

Stress och psykisk ohälsa

- Arbetsrelaterad stress är det näst vanligaste problemet på europeiska arbetsplatser (1)
- Fyra av tio anställda tycker inte att stress hanteras bra på deras arbetsplats (1)

Before Work

After Work

1. <https://www.healthy-workplaces.eu/en/stress-and-psychosocial-risks/facts-and-figures>

IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Preventivt och kliniskt

Kvinnor som fått arbetsorsakade besvär till följd av fysisk belastning respektive stress eller andra psykiska orsaker. 1998 - 2014

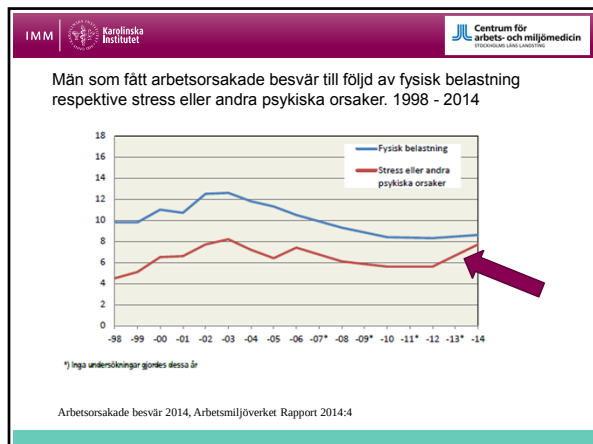
— Fysisk belastning

— Stress eller andra psykiska orsaker

*) Inga undersökningar gjordes dessa år

Arbetsorsakade besvär 2014, Arbetsmiljöverket Rapport 2014:4

1



IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

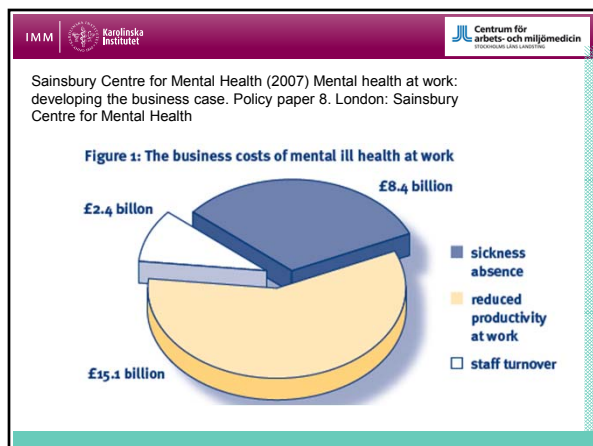
Stress och psykisk ohälsa

- Kostnader för psykisk ohälsa i europa: 136 miljarder euro (jmf Sverige 7 miljarder euro) (1)

Orsakar

- Försämrade livskvalitet för individ och anhöriga
- Stora produktionsbortfall för arbetsgivare
- Enorma kostnader för samhället

1. Promoting mental health in the workplace: Guidance to implementing a comprehensive approach 2014



IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Psykisk ohälsa - sjukskrivning

Försäkringskassan

- Vid årsskiftet 2014/2015 stod psykiska diagnoser för 40% av alla sjukfall.
- Från 2012 till 2014 ökade antalet pågående sjukskrivningar i psykiska diagnoser med 48% (från 48 000 till 71 000)
- Akut stressreaktion är den enskilt vanligaste orsaken till sjukskrivning och står för 14% av alla sjukfall (26 000 personer)
- Psykiska diagnoser är den vanligaste anledningen till långtidssjukskrivning (> 60 dagar)



IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Arbete och Hälsa

Waddell & Burton Is Work Good for Your Health and Well-Being. 2006

- Det finns stark evidens för att förvärvsarbete är bra både för fysisk och psykisk hälsa och välmående.
- Arbete kan ha en terapeutisk effekt och kan motverka skadliga hälsoeffekter av arbetslöshet.

Waddell & Burton Is Work Good for Your Health and Well-Being. 2006. www.tsosshop.co.uk

IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Hur går det ihop?

Before Work **After Work**

2015-09-25

Nanna Ekstrand

10

IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Belastande och främjande faktorer i arbetet

Belastande faktorer

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

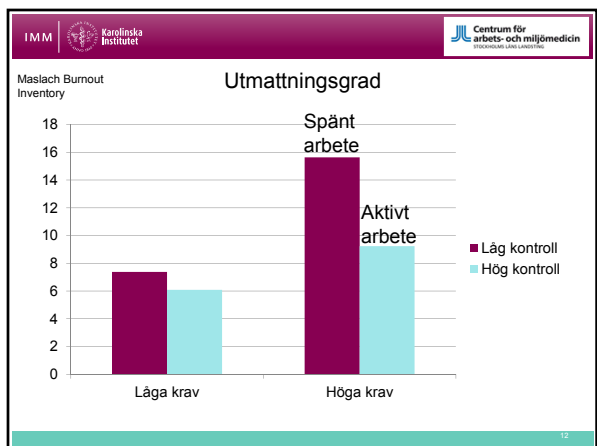
Främjande faktorer

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

2015-09-25

Nanna Ekstrand

11



IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Arbetsplatsnära insatser

2015-09-25

Nanna Ehemann

13

IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Systematisk kartläggning

Insatser som ges via företagshälsovården för att minska och förebygga psykisk ohälsa

En kartläggning av forskningen

Bergström G., Lundin A., Vaez M., Cedstrand E., Hillert L., Jensen I.

Sammanställning av kunskapsläget

Identifieringskommitté

Företagshälsans riktlinjegrupp

Ekonomisk analysgrupp

Maj 2015

Företagshälsans riktlinjegrupp

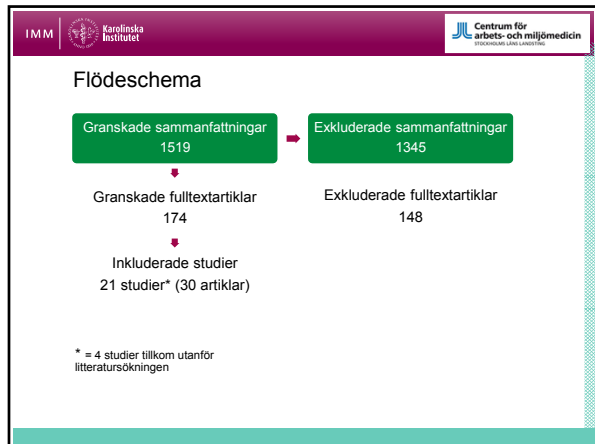
IMM

Karolinska Institutet

Centrum för arbets- och miljömedicin

Att kartlägga forskningslitteratur

- Att skapa överblick
- Att ta reda på
 - vad vi vet,
 - vad vi tror oss veta,
 - vad vi inte vet



IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Beskrivning

Studieupplägg

- 18 randomiserade kontrollerade studier (RCT),
- 2 kontrollerade observationsstudier,
- 1 observationsstudie utan kontrollgrupp
- 5171 individer
- 13 av studierna var från nederländerna
- 11 studier utvärderade förebyggande insatser eller insatser för grupper i risk för ökande psykisk ohälsa.
- 10 studier efterhjälpande insatser

2015-09-25 17

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Exempel förebyggande insatser (1)

- Riskgrupper "screenades" fram via frågeformulär
- 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 (mer omfattande insatser jmf rådgivning)
- Övriga insatser
- Bl.a. mindfulness



2015-09-25 Nanna Ekstrand 18

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Exempel insatser förebyggande (2)

- KBT – Utbildning kring stress och burnout, avslappningsmetoder, förändra tankemönster, tidsplanering, assertivitetsträning, problemlösning etc
- Ändrade arbetsscheman – (1) Att avbryta för ledighet på helg jämfört med arbete i 14-dagarspass (2) att förkorta arbetsperioder
- Kollegiala samtalsgrupper – Diskussion och reflektion med kollegor kring arbetsrelaterad stress. Problem och lösningsfokus. Formulera individuella målsättningar.

2015-09-25 | Namn Efternamn | 15

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Studiernas resultat, efterhjälpande

Studier från Nederländerna där problemlösningsteknik jämförs med sedvanlig insats

Studie	Intervention	Resultat	Studievaliditet
Van der Klink et al. 2003 RCT Nederländerna n = 192	I: Problemlösningsteknik K: Sedvanlig behandling	12 månader: Tid till partiell återgång i arbete* + Duration sjukskrivning + Tid till full återgång i arbete 0 3 & 12 mån: Stress, depression, ångest 0	Hög

10 september 2015 | 16

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Holländska riktlinjer för FHV och primärvård Mental ohälsa

- Förståelse av situationen, "normalisering"
- Utbildning om stress, skapa positiva realistiska förväntningar, schemaläggning av icke-kravfyllda aktiviteter.
- Analys av situationen och problemlösning
 - Pat "listar" ett antal konkreta stressorer, är de påverkbara, behövs yttre stöd för att påverka, planering "hur hantera"
- Rehabilitering/återgång i arbete
 - Tillämpning av lösningar i arbetssituationen.
 - Tidsbestämd gradvis minskande sjukskrivning. Inte symtombaserad.
 - Den anställda sätter mål.

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Studiernas resultat, efterhjälpande

Studier från Nederländerna där problemlösningsteknik jämförs med sedvanlig insats

Studie	Intervention	Resultat	Studiekvalitet
Rebergen et al. 2009 RCT Nederländerna n = 240	I: Problemlösningsteknik K: Minimal inblandning av FHV-läkare, remiss psykolog	12 månader: Tid till (partiell eller full) återgång i arbete 0 Kostnader för vård + Produktionsbortfall 0	Hög

28 september 2015 32

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Studiernas resultat, efterhjälpande

Studier från Nederländerna där problemlösningsteknik jämförs med sedvanlig insats

Studie	Intervention	Resultat	Studiekvalitet
Arends et al. 2013 RCT, Nederländerna n = 158	I: Problemlösningsteknik med återfallsprevention K: Sedvanlig behandling	12 månader: Upprepad sjukskrivning + Kostnadseffektivitet 0 Tid till upprepade sjukskrivning + Psykisk ohälsa 0	Hög

28 september 2015 33

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Studiernas resultat, efterhjälpande

Studier från Nederländerna där problemlösningsteknik jämförs med sedvanlig insats

Studie	Intervention	Resultat	Studiekvalitet
Vlasveld et al. 2012, 2013 RCT Nederländerna N = 126	I: Problemlösningsterapi, självhjälp, arbetsplatsintervention K: Sedvanlig behandling	12 månader: Tid till ≥ 50% minskning av depression * + Övriga depressionsmått 0 Tid till återgång i heltidsarbete 0	Medel hög

28 september 2015 34

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Efterhjälpande insatser

- Problemlösningsfokuserade terapier via FH med inriktning mot åtgärder på arbetsplatsen kan minska partiell sjukfrånvaro och underlätta återgång i arbete bland anställda sjukskrivna för lättare psykisk ohälsa
- Arbetsplatsnära problemlösningsterapi kan minska risk för återfall i sjukskrivning i samband med arbetsåtergång.

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.

2015-09-25 Namn Efternamn 25

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Förebyggande insatser

Vårdpersonal som inte sökt hjälp för stressrelaterad psykisk ohälsa. Interventioner på individ, grupp och orgnivå.

- Det finns begränsat stöd för att KBT och/eller avslappningstekniker eller organisatoriska förändringar som förkortade arbetsscheman kan minska stress jämfört med ingen insats alls.

Ruotsalainen 2014 "Preventing occupational stress in healthcare workers" The Cochrane Library, 2014, Issue 12

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

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.

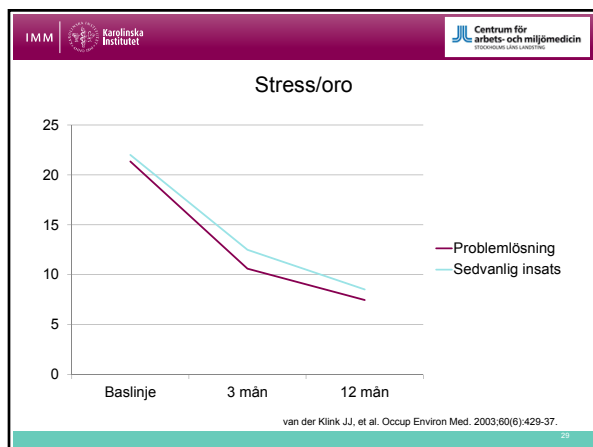
Bergström G, Lundin A, Vaez M, Cedstrand E, Hillert L, Jensen I. Insatser via företagshälsovården för att minska eller förebygga psykisk ohälsa. En kartläggning av forskningen. Enheten för Interventions- och Implementeringsforskning, IMM, Karolinska Institutet, 2015.

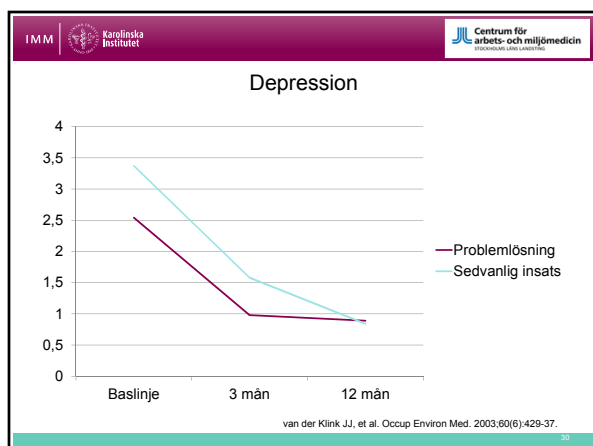
2015-09-25 Namn Efternamn 27

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Ökad arbetsåtergång efter problemlösningsmetod men ingen säkerställd förändring mellan grupper i symtom

2015-09-25 | Nanna Eklund | 25

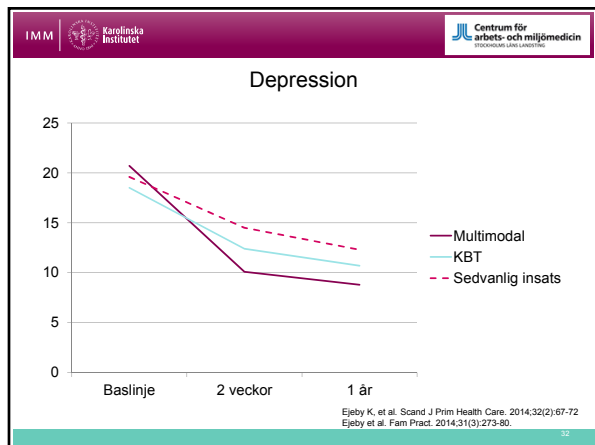




IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Förbättring i symtom men ingen säkerställd effekt på arbetsåtergång

2015-09-25 | Namn Efternamn | 31



IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Genomgång av intervjustudier kring arbetsåtergång bland personer med psykisk ohälsa

- Att hantera egna krav
- Symtom versus arbetsåtergång
- Anpassning
 - Reducerad arbetstid måste kombineras med reducerad arbetsbelastning
- Socialt stöd
- Att bli trodd, att ohälsan är "äkta"
- Olika aktörer med olika intressen. Brist på samordning.
- Konkret plan för arbetsåtergång uppskattades

Andersen MF, et al. Meta-synthesis of qualitative research on return to work among employees with common mental disorders. Scand J Work Environ Health. 2012;38:93-104.

2015-09-25 | Namn Efternamn | 33

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Exempel på svenska interventions-studier där återgång i arbete utvärderats



- Stressrehabilitering (Perski, 2004, Grossi, 2009)
- KBT – MMR (Ejebj, 2014)
- KBT - Qigong (Stenlund, 2009, Stenlund, 2012)
- Vardagsrevidering (Eklund 2011, Eklund 2013)
- Kollegiala samtalsgrupper (Peterson, 2008)
- ADA (Karlsson, 2010, Karlsson, 2014)
- Och mycket pågår...

2015-09-25 Namn Efternamn 54

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

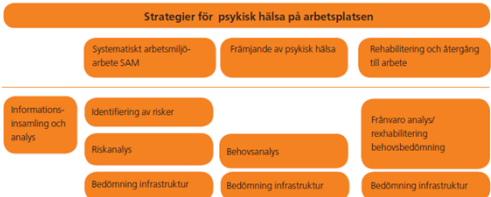
Hur går vi vidare?



2015-09-25 Namn Efternamn 55

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Strategier för psykisk hälsa på arbetsplatsen



Riktlinjer för psykisk ohälsa på arbetsplatsen, figur 1, sid 9
http://ki.se/sites/default/files/riktlinjer_psykisk_ohalsa_utg_1_webb.pdf

2015-09-25 Namn Efternamn 56

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Betydelsen av policydokument och en infrastruktur för att genomföra policyn
Betonas i flera riktlinjer

Guidelines

- Stark och tydlig policy som är väl spridd inom organisationen
- Budget finns för att implementera policyn
- En funktion finns som ansvarar för implementering av policyn. Rätt person/personer är utvalda för att utföra implementering
- Personalen har klara ansvarsområden
- Att personalen har rätt kunskap och erfarenhet för sina ansvarsområden
- Det finns tid och resurser för arbetet med psykisk hälsa på arbpl.
- Det finns tillgång till expertis, vid behov.

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Förebygg uppkomst av psykisk ohälsa

- Åtgärder för att hålla kravnivån på en rimlig nivå eller att öka inflytande
- Stöd till chefer
- Förändrade arbetsscheman

LaMontagne AD, et al. Workplace mental health: developing an integrated intervention approach. BMC Psychiatry. 2014;14:131.

2015-09-25 | Nanna Ekstrand | 38

IMM | Karolinska Institutet | Centrum för arbets- och miljömedicin

Främja psykisk hälsa genom att utveckla det positiva i arbetsmiljön

- Goda arbetsinsatser leder till "belöning" (ansträngning – belöning)
- Ta fram och genomför modeller för inflytande i arbetet
- Organisatorisk rättvisa
- Utbildning till chefer

LaMontagne AD, et al. Workplace mental health: developing an integrated intervention approach. BMC Psychiatry. 2014;14:131.

2015-09-25 | Nanna Ekstrand | 39

IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

Hantera psykisk ohälsa bland anställda oavsett orsak till ohälsan

- Skapa rutiner för att finna och underlätta rehabilitering för de med behov
- Screeningmetoder
- Utbildning av chefer i att upptäcka tidiga signaler
- Motverka stigma kring psykisk ohälsa
- Samarbete med Företagshälsan

LaMontagne AD, et al. Workplace mental health: developing an integrated intervention approach. BMC Psychiatry. 2014;14:131.

2015-09-25 Namn Efternamn 40



IMM Karolinska Institutet Centrum för arbets- och miljömedicin

"Riktlinjer för psykisk ohälsa på arbetsplatsen"

▪ http://ki.se/sites/default/files/riktlinjer_psykisk_ohalsa_utg_1_webb.pdf

Riktlinjer för psykisk ohälsa på arbetsplatsen
 En sammanställning för Företagshälsan, Karolinska Institutet

2015-09-25 Namn Efternamn 42

IMM



Karolinska
Institutet

Centrum för
arbets- och miljömedicin
Preventiv och kurativ vård

2015-09-25

Nanna Eklund

43
