

Återgång i arbete vid utmattningssyndrom

- en vägledning inför avstämningsmötet

Patienten är klar för arbetsåtergång men har fortfarande kvar symptom som uttrötthet, spändhet, somatiska symptom och kognitiva störningar, exempelvis svårigheter att hålla många bollar i luften, att planera och utföra komplexa arbetsuppgifter, fokusera och bibehålla uppmärksamheten samt förlångsamt arbete. Energin räcker enbart till begränsade aktiviteter och måste regleras. Patienten har ökad stresskänslighet och får av små krav kraftiga stressreaktioner.

Närmaste chef är central person i rehabiliteringen. Dennes attityder, stöd och möjlighet till anpassning av arbetet har avgörande betydelse för en lyckad rehabilitering och så tidig arbetsåtergång som möjligt. Chefen informeras om att det sannolikt föreligger en allvarlig påverkan på hjärnan, men att denna kan reduceras eller gå tillbaka helt med ett optimalt omhändertagande. Med patientens medgivande informerar chefen arbetskamraterna, så att de kan ge stöd och hjälp under rehabiliteringen.

Successiv återgång i arbete rekommenderas i svårare fall av utmattningssyndrom, med början 25 % arbete varannan dag. Detta har visat sig fungera bra för denna patientgrupp, och ger möjlighet till tillräcklig återhämtning mellan arbetspassen. Perioder av försämring tillhör sjukdomen, då bör aktiviteterna minska eller ligga kvar på samma nivå en tid. Rehabiliteringen återupptas, arbetstidens omfattning ökas successivt samtidigt som komplexiteten på arbetsuppgifterna ökar.

- Börja med enkla definierade arbetsuppgifter, väl avgränsade i tid och omfattning. Initialt kan det vara helt andra arbetsuppgifter än de ordinarie
- En sak i sänder utan tidspress
- Aldrig dator och mobil samtidigt
- Lugn miljö, gärna avskild arbetsplats, helst möjligheter att stänga dörren, patienterna störs av höga ljud och för mycket intryck
- Möjlighet att kunna avbryta arbetet för vila
- Överblickbara arbetsuppgifter, t e x genom veckoplanering
- Långsamt ökande aktivitet på alla plan, inkluderande såväl arbetstidens omfattning som komplexiteten på arbetsuppgifterna
- Regelbunden avstämning med arbetsledaren
- Stödperson i arbetslaget som kan påminna om att hålla tider och ta paus
- Följ upp rehabiliteringen med flera avstämningsmöten med patienten, läkaren, Försäkringskassan och arbetsgivaren
- I särskilt svåra fall och vid konflikter, kan samordningsinsatser med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen vara av värde. Patienten arbetstränar då på annan arbetsplats än den ordinarie, och är tjänstledig från sitt vanliga arbete. Efter en tids arbetsträning kan återgång till den gamla arbetsplatsen övervägas, allt att söka nytt arbete