

## Återgång i arbete vid utmattningssyndrom

- en vägledning inför avstämningsmötet

Sammanställd av Kristina Glise, Överläkare Institutet för stressmedicin

Patienten är klar för arbetsåtergång men har fortfarande restsymtom som uttrötthet, somatiska symtom och kognitiv nedsättning som svårigheter att hålla många bollar i luften, planera och utföra komplexa uppgifter, fokusera och bibehålla uppmärksamheten, förlångsammad. Energin räcker enbart till begränsade aktiviteter. Ökad stresskänslighet är vanligt och även små krav ger kraftiga stressreaktioner.

Närmaste chef är central i rehabiliteringen genom möjligheter till stöd och anpassning av arbetet. Detta är av avgörande betydelse för en lyckad rehabilitering och hållbar arbetsåtergång. Vid avstämningsmöte med patienten, Försäkringskassan, chefen och läkaren ges information om patientens tillstånd och vilket stöd den drabbade kan behöva den första tiden vid arbetsåtergång. Arbetets upplägg diskuteras och omfattningen, en gemensam plan utformas. Med patientens medgivande informerar chefen arbetskamraterna för möjlighet till stöd och hjälp på arbetsplatsen under rehabiliteringen.

Successiv arbetsåtergång rekommenderas vid UMS. Arbetsträning 25 %, helst varannan dag kan fungera i lindrigare fall. En helledig dag mellan arbetspassen brukar vara av värde för tillräcklig återhämtning. Vid allvarligare UMS rekommenderas start med s.k. "social träning" 1-2 timmar 1-2 ggr/v i en lugn miljö utan krav. Detta fungera ofta bra och gradvis kan belastningen öka. Perioder av försämring tillhör sjukdomen, då bör aktiviteten minska eller ligga kvar på samma nivå en tid. Rehabiliteringen återupptas, arbetstidens omfattning ökas gradvis, komplexiteten på arbetsuppgifterna ökar därefter.

- Börja med enkla definierade arbetsuppgifter, väl avgränsade i tid och omfattning utan deadlines. Initialt kan det vara helt andra arbetsuppgifter än de ordinarie.
- En sak i sänder utan tidspress.
- Inte dator och mobil samtidigt.
- Lugn miljö, gärna avskild arbetsplats, helst möjligheter att kunna stänga dörren, höga ljud och för mycket intryck stör.
- Möjlighet att kunna avbryta arbetet för vila.
- Överblickbara arbetsuppgifter genom veckoplanering.
- Långsamt ökande aktivitet som inkluderar arbetstidens omfattning och därefter komplexiteten på arbetsuppgifterna.
- Regelbunden avstämning med arbetsledaren.
- Stödperson i arbetslaget som kan påminna om att hålla tider och ta pauser.
- Uppföljande avstämningsmöten vid behov.
- I särskilt svåra fall och vid konflikter kan samordningsinsatser med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen vara av värde. Patienten arbetstränar 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.