

Är det skadligt eller nyttigt att  
arbeta?  
Vilka faktorer påverkar  
sjukskrivnas återgång i arbete?

KUR på Gotland 29 mars 2012

Staffan Marklund  
Försäkringsmedicin  
Karolinska Institutet



# Dagens program

- Arbete som riskfaktor och friskfaktor, krav/kontroll modellen, utbrändhet, utmattningsdepression, prestationsorienterad självkänsla
- Grupparbete: Arbetsförmåga, rehabilitering, åter i arbete
- Forskning om faktorer som påverkar återgång i arbete efter sjukskrivning, arbetsplatsintervention och arbetslivsinriktad rehabilitering

# Arbete som riskfaktor och friskfaktor

- Är det farligt att arbeta?
  - Fysisk arbetsmiljö
    - Buller, kemiska risker, tunga lyft, arbete i svåra ställningar,
    - Monotont arbete, repetitivt arbete
    - Skiftarbete, nattarbete
    - Arbetsolyckor, arbetssjukdomar
  - Utsatta yrkesgrupper
    - Säkerhetspersonal, vårdpersonal (våld, hot om våld)
    - Byggnadsarbetare (lösa föremål, klämolyckor, fallolyckor)
    - Fordonsförare, transportarbetare (krockar, klämolyckor)

# Är det farligt att arbeta?

- Psykosociala riskfaktorer - stress
  - Krav/kontrollmodellen
  - Bristande socialt stöd
  - Arbetsplatskonflikter
  - Mobbing
  - Chefsegenskaper
- Utsatta yrkesgrupper
  - Vårdpersonal (MänniskaTingSymbol-yrken) (stress, mobbning, våld)
  - Lärare (stress)
  - Mellantjänstemän (stress, konflikter)
  - Övervakningspersonal (understimuleringsstress)

# Krav/kontroll-modellen (Karasek & Theorell 1979)

| Job demands/<br>Decision latitude | Låga krav                                    | Höga krav   |
|-----------------------------------|--|---|
| Hög kontroll                      | <b>Lågstress arbeten</b>                     | <b>Aktiva arbeten</b><br>(ökad motivation, ökad kompetens)                |
| Låg kontroll                      | <b>Passiva arbeten</b><br>(understimulering) | <b>Högstress arbeten</b><br>(ökad risk för fysisk och psykisk sjuklighet) |

Kända risker med högstress arbeten: hjärt/kärlsjukdomar, infektionskänslighet, psykiska besvär, besvär i rörelseorganen, sjukfrånvaro

# Utbrändhet

- Christina Maslach teori om utbrändhet 1979
- Människoarbetare (psykologer, socionomer, vårdpersonal, lärare, advokater)
  - Cynism, apati, rigiditet
  - Irritabilitet, depersonalisering
  - Trötthet
- Inte en diagnos i Sverige –men kan vara en del av ”faktorer som har samband med hälsotillståndet”, t ex Z 73.0

# Burnout Symptoms

| <u>Physical</u>                    | <u>Psychological</u>                   | <u>Behavioral</u>                                      |
|------------------------------------|--|--|
| Physical exhaustion/fatigue        | Rigidity to change/loss of flexibility | Low job performance                                    |
| Insomnia                           | Loss of concern and feelings/apathy    | Low job satisfaction                                   |
| Sleeping more than usual           | Cynicism/negativism                    | Decreased communication/<br>withdrawal                 |
| Headaches                          | Bitterness                             | High job turnover                                      |
| Gastrointestinal problems/ulcers   | Low morale/sense of futility           | Increased absenteeism                                  |
| Lingering colds/frequent colds/flu | Loss of patience/irritable             | Increased drug use                                     |
| Weight loss or gain                | Boredom                                | Increased family conflict                              |
| Shortness of breath                | Reduced self-concept                   | Poor concentration                                     |
| Hypertension                       | Dehumanizing clientele/labeling        | High alcohol use                                       |
| High cholesterol                   | Inability to make decisions            | Lack of focus on job/lack of<br>purpose and priorities |
| Coronary disease                   | Suspicion/paranoia                     | Accident proneness                                     |
| Impaired speech                    | Guilt feelings/feelings of failure     | Increased complaints about job                         |
| Sexual dysfunction                 | Depression                             |  |

Adapted from a compilation of research by Don Unger, "Superintendent Burnout: Myth or Reality" (Ph.D. dissertation, The Ohio State University, Columbus, 1980.)

# Utmattningssyndrom

- Marie Åsbergs klassifikation av utmattningssyndrom
- Diagnos 2003 (F 43.8) nästan bara i Sverige
  - Överväldigande trötthet
  - Kognitiv nedsättning
  - Depressiva symptom
  - Sömnstörning
  - Ökad stresskänslighet
- Långvarig stress
- Åsberg, M: Läkartidningen Nr 35, Vol 108, 2011



# Utmattningssyndrom

| Fysiska symtom         | Psykiska symtom                    |
|------------------------|------------------------------------|
| Extrem fysisk trötthet | Extrem psykisk trötthet            |
| Hjärtklappning         | Svårt att somna                    |
| Värk i nacke och rygg  | Störd sömn/uppvaknanden            |
| Mag/tarm problem       | Kognitiva symtom/minnessvårigheter |
| Ljudkänslighet         | Affektiva symtom/irritation        |
| Ljuskänslighet         | Panikkänslor                       |
|                        | Nedstämdhet                        |
|                        | Ångest                             |
|                        | Depression                         |

# Prestationsorienterad självkänsla

- Stark handlingsorientering
  - Tänks förstärka självkänslan via standardiserade handlingar och prestationer
  - Tänks ge social acceptans och beröm
- Validerade mätskalor (PBSE, version work)
  - Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom arbete (stämmer inte alls – stämmer helt)
  - Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i mitt arbete
  - Jag känner ibland att jag måste vara lite bättre än andra för att duga inför mig själv
  - Jag har känt ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt genom mitt arbete
- Korrelerar med utbrändhet och utmattningssyndrom
- Viktigt att ta hänsyn till vid rehabilitering av dessa besvär

# Är sjukskrivning farligt?

- Skillnaden mellan sjukdomen och sjukskrivningen
- Långa sjukfall – korta sjukfall
- Ökad risk för förtidspension S/A
- Ökad risk för förtida död
- Sämre ekonomi
- Ökad social isolering
- Minskad självkänsla

Antal sjukpenningdagar 1995, risk för förtida död och självmord 1996-2006. Justerat för ålder, sociodemografi och vårdtid.  
(Alexanderson, Marklund, Mittendorfer Rutz & Svedberg 2011)

|                 | RR förtida död<br>(crude) | RR förtida död<br>(kontroll) | RR självmord<br>(crude) | RR självmord<br>(kontroll) |
|-----------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Kvinnor (ref 0) |                           |                              |                         |                            |
| 1-15            | 1,2                       | 1,1                          | 1,5                     | 1,3                        |
| 16-75           | 1,8                       | 1,4                          | 2,7                     | 1,9                        |
| 76-165          | 2,8                       | 2,0                          | 4,8                     | 2,6                        |
| 166-365         | 4,4                       | 2,7                          | 7,2                     | 3,0                        |
|                 |                           |                              |                         |                            |
| Män (ref 0)     |                           |                              |                         |                            |
| 1-15            | 1,6                       | 1,2                          | 1,9                     | 1,4                        |
| 16-75           | 2,3                       | 1,4                          | 2,6                     | 1,6                        |
| 76-165          | 3,5                       | 1,8                          | 4,3                     | 2,2                        |
| 166-365         | 4,6                       | 2,1                          | 5,1                     | 2,1                        |
|                 |                           |                              |                         |                            |

# Sjuknärvaro

- Att gå på jobbet trots sjukdom
  - Långsiktigt lika farligt som sjukskrivning
  - Många med omfattande sjuknärvaro har också omfattande sjukfrånvaro och låg självskattad hälsa
  - Sjukdomsflexibilitet
    - att kunna anpassa arbetsuppgifterna när man har en dålig dag
    - att kunna arbeta hemifrån

**Table 2** Health consequences one year later of sickness presence 2005.  
 Model I (crude) Model IV (control for background factors, demand/control and  
 previous health)

| Sickness presence effect on: | Yes, 2–5 times<br>(n = 471) | Yes, > 5 times<br>(n = 171) |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                              | OR                          | OR                          |
| Poor health                  |                             |                             |
| Model I                      | 2.18                        | 3.66                        |
| Model IV                     | 1.69                        | 2.45                        |
| Physical complaints          |                             |                             |
| Model I                      | 2.45                        | 4.47                        |
| Model IV                     | 1.60                        | 2.60                        |
| Low mental well-being        |                             |                             |
| Model I                      | 1.80                        | 3.78                        |
| Model IV                     | 1.14                        | 2.26                        |
| Low work ability             |                             |                             |
| Model I                      | 2.93                        | 5.07                        |
| Model IV                     | 2.14                        | 3.06                        |
| Sickness absence (SA)        |                             |                             |
| Model I                      | 2.63                        | 3.59                        |
| Model IV                     | 1.77                        | 1.86                        |

Gustafsson K & Marklund S (2011) Consequences of sickness presence and sickness absence on health and work ability – a Swedish prospective cohort study, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 2011, Vol 24(2) 153-165

# Arbetsorientering och organisationslojalitet

- Vad betyder arbete för människor? Hur viktigt är arbete?
- Hur uppfattas verksamhet/arbetsgivare/yrke?
- Standardiserade frågeformulär (instämmer/tar avstånd)
  - Ett förvärvsarbete är bara ett sätt att tjäna pengar
  - Jag skulle vilja förvärvsarbeta även om jag inte behövde pengarna
  - Arbete är en människas viktigaste aktivitet
  - Jag är villig att arbeta hårt för att hjälpa min organisation/min arbetsgivare
  - Jag är stolt över den verksamhet jag arbetar med
  - Om jag fick chansen skulle jag byta mitt arbete mot något annat
  - Jag skulle säga nej till ett annat jobb även om det var lite högre lön
  - Jag är stolt över den typ av arbete som jag utför

# Arbetsorientering i olika länder 2001

|                        | Nya Zealand | USA | GB | Tyskland | Norge | Danmark | Sverige |
|------------------------|-------------|-----|----|----------|-------|---------|---------|
| Arbetsorientering      | 65          | 63  | 56 | 64       | 70    | 73      | 68      |
| Organisationslojalitet | 63          | 65  | 59 | 58       | 59    | 65      | 57      |
|                        |             |     |    |          |       |         |         |

## Källor:

- Svallfors S et al (2001) Work orientations in Scandinavia, Acta Sociologica Vol 44,
- Hult C & Svallfors S (2002) Production Regimes and Work Orientations, European Sociological Review Vol 18



# Vad är positivt med att förvärvsarbeta?

Marie Jahoda – Hur mycket arbete behöver människan? (fr a studier på arbetslösa personer, få studier på sjukskrivna och förtidspensionerade)

- Sämre ekonomi (kortsiktigt = lön, långsiktigt = pension mm)
- Identifikationsupplösning – vem är jag? hur presenterar jag mig?
- Självkänsla – personer i alla inkomster och yrken har ungefär samma arbetsorientering och en stark önskan att visa sig duglig genom arbete
- Struktur på livet (aktivitet, långsiktighet)
- Tidsstruktur, regelbundenhet (påverkar bl a sömnen)
- Fysiska och psykiska utmaningar (kognitiv förmåga, motion osv)
- Sociala kontakter via arbetet (påverkar indirekt också fritiden)
- Kollektiv tillhörighet (särskilt i länder där familjestrukturen är svag)

# Sammanfattning

- Arbete har både negativa och positiva effekter
- Nästan alla människor har en stark arbetsorientering
- Prestationsorienterad självkänsla är ofta bra, men kan vara negativ
- Sjukskrivning har tydliga negativa effekter, men det är svårt att skilja effekten av sjukfrånvaro från effekten av sjukdomen
- Sjuknärvaro har också negativa effekter på hälsan

# Faktorer som påverkar möjligheten att återgå i arbete efter sjukskrivning

- Skillnader mellan återgång på heltid och deltid
- Demografiska faktorer/bakgrundsfaktorer
- Hälsfaktorer
  - Sjukskrivningens längd
  - Diagnos(er)
  - Självskattad hälsa
  - Motion
- Psykologiska faktorer
  - Självkänsla (self-efficacy)
  - Psykisk energi
  - Arbetsorientering

## Demografiska faktorer och arbetsvillkor som påverkar möjligheten till återgång i arbete efter sjukskrivning

- Ålder - generellt försvårar hög ålder, närhet till pension
- Kön - inga stora skillnader (olika i olika studier)
- Utbildning - god utbildning underlättar
- Yrke - stora skillnader (ej yrkesutbildade arbetare)
- Arbetsplats, arbetsvillkor - stora skillnader
- Organisationsförändringar - stora skillnader
- Bostadsort - arbetsmarknadsläge
- Etnisk bakgrund - olika för olika grupper av invandrare

# Hälsofaktorer som påverkar återgång i arbete

- Olika för olika sjukdomar
  - Somatiska diagnoser
  - Psykiatriska diagnoser
  - Samsjuklighet
- Sjukskrivningens längd
- Självrapporterad hälsa
- Självrapporterad arbetsförmåga
- Fysiska besvär
- Upplevd smärta

# Psykologiska faktorer som påverkar återgång i arbete

- Faktorer påverkar både somatiska och psykiska sjukdomar
- Arbetsorientering
- Sjukdomsuppfattning
- Självförtroende (self-efficacy) – motstridiga resultat
- Kognitiv förmåga
- Personlighetsfaktorer (psykisk energi, optimism,
- Socialt stöd

**Table 3.** Odds ratios (OR) for full return to work (RTW) and partial RTW compared with no RTW, in relation to socio-demographic, social, psychological, and health factors among 905 long-term sickness absentees.

Källa: Gustafsson K, Lundh G, Svedberg P, Linder J, Alexanderson K & Marklund, Psychological factors affecting return to work among long-term sickness absentees who had undergone a multidisciplinary medical assessment, under review 2012

|   | N   | OR Full RTW | OR Partial RTW |
|---|-----|-------------|----------------|
| <b>Age</b>                                    |     |             |                |
| 50–63   | 321 | 1           | 1              |
| 40–49   | 341 | 1.87        | 0.85           |
| 21–39   | 242 | 2.64        | 0.64           |
| <b>Education</b>                              |     |             |                |
| Elementary                                    | 366 | 1           | 1              |
| High school                                   | 322 | 1.43        | 0.84           |
| University                                    | 217 | 1.86        | 1.35           |
| <b>Country of birth</b>                       |     |             |                |
| Sweden <sup>1</sup>                           | 520 | 1.74        | 1.94           |
| <b>Social factors</b>                         |     |             |                |
| Homelessness/rent apart./room <sup>1</sup>    | 577 | 1.07        | 0.53           |
| Employment /part. unemployed <sup>1</sup>     | 454 | 1.53        | 2.79           |
| Social relations with colleagues/friends      | 361 | 1.41        | 1.74           |
| Restricted functions (none/mild) <sup>1</sup> | 349 | 1.97        | 1.87           |
| <b>Psychological factors</b>                  |     |             |                |
| Low or no indecision <sup>1</sup>             | 462 | 2.14        | 1.50           |
| Low lassitude <sup>1</sup>                    | 485 | 2.40        | 1.68           |
| Low or lack of fatigability <sup>1</sup>      | 346 | 1.77        | 2.51           |
| No reduced sleep <sup>1</sup>                 | 620 | 1.56        | 1.79           |
| High social functioning <sup>1</sup>          | 440 | 1.40        | 1.92           |
| High role emotional <sup>1</sup>              | 444 | 1.55        | 1.57           |
| High vitality <sup>1</sup>                    | 458 | 1.70        | 1.39           |
| <b>Medical diagnoses</b>                      |     |             |                |
| Mental <sup>1</sup>                           | 227 | 0.59        | 0.64           |
| Somatic <sup>1</sup>                          | 243 | 1.80        | 1.53           |
| Somatic + Mental                              | 410 | 0.89        | 0.90           |

# Arbetsplatsinterventioner för att underlätta återgång i arbete

- I det gamla arbetet/yrket
  - Anpassning av arbetsuppgifter/avlastning
  - Arbetshjälpmedel
  - Anpassning av arbetstider/deltidsarbete
  - Organisationsförändringar
  - Arbetsrotation
- Byte av arbete
  - Utbildning
  - Mentorskap/coaching
  - Arbetsprövning/arbetsträning



# Vad säger forskningen om arbetsplatsinterventioner för att minska risken för sjukskrivning och öka möjligheten för återgång i arbete?

- Fokus på alla på arbetsplatsen eller på de sjukskrivna
- Fungerar generellt bättre på att minska sjukskrivning än på att förbättra hälsan
- Förändringar i arbetsuppgifter/arbetsredskap
- Förändringar i arbetsuppläggning/schema
- Förändringar i arbetsmiljö
- Case management
- Samverkan mellan olika parter (anställda, arbetsgivare, försäkringsgivare, läkare etc)
- Bättre belägg för effekt för rörelseorgansbesvär än för psykiatriska besvär

Källor:

Van Oostrom SH et al (2009) Workplace interventions for preventing work disability (review), Cochrane Library 2009:2

Aas RW et al (2011) Workplace interventions for neck pain in workers (review), Cochrane Library 2011:4

# Arbetslivsinriktad rehabilitering

- Vad är arbetslivsinriktad rehabilitering?
  - Motivationsutveckling
  - Arbetsträning (i det gamla arbetet)
  - Arbetsprövning (i något nytt arbete)
  - Utbildning (för det gamla eller ett nytt arbete)
- Olika åtgärder för olika diagnoser?

# Vad har forskningen visat?

- Timing är viktig – måste börja tidigt
- Inga belägg för att arbetslivsinriktad rehabilitering har effekt vid sjukskrivningar längre än ett år
- Väl samordnad med parallell medicinsk rehabilitering
- Strukturerat arbetssätt
- Samordning med nuvarande eller framtida arbetsplats
- Tillfälligt byte av arbete
- Formell plan för återgång i (vanligt) arbete
- Ökad aktivitet (av olika slag, även förvärvsarbete)
- Coacher/case managers – svaga bevis
- Diagnosspecifik arbetslivsinriktad rehabilitering i vissa fall (musk, psyk, hjärt/kärl)

# Sammanfattning: Återgång i arbete, arbetsplatsintervention, arbetslivsinriktad rehabilitering

- Återgång i arbetet påverkas av många andra faktorer än sjukdom och hälsa (bl a ålder, yrke, sjukskrivningslängd, psykologiska faktorer)
- Arbetsplatsinterventioner kan minska risken för sjukskrivning men påverkar hälsan i mindre grad (fr a rörelseorgansbesvär)
- Arbetslivsinriktad rehabilitering måste starta tidigt i sjukskrivningen, vara relativt intensiv, samordnad och ligga nära ett faktiskt arbete

# Referenser

- Aas RW et al (2011) Workplace interventions for neck pain in workers (review), Cochrane Library 2011:4
- Bhattacharyya M et al (2007) Psychological and clinical predictors of return to work after acute coronary syndrome, Eur Heart J Vol 28
- Brooks N et al (1987) Return to work within the first seven years of severe head injury, Brain Injury, Vol 1
- Brouwer S et al (2010) A prospective study of return to work across health conditions, J Occup Rehab, Vol 20
- Brouwers E P et al (2009) Predicting Return to Work in Employees Sick-Listed due to Minor Mental Disorder, J Occup Rehab, Vol 19
- D'Amato A & Zijlstra F (2010) Toward a Climate for Work Resumption: The Nonmedical Determinants of Return to Work, JOEM Vol 52 No 1
- Elfving B et al (2009) What factors predict full or partial return to work among sickness absentees with spinal pain participating in rehabilitation?, Disability and Rehab, Vol 31
- Josephson M et al (2008) Influence of self-reported work conditions and health on full, partial and no return to work after long-term sickness absence, Scand J Work Environ Health, Vol 34
- Labriola M et al (2006) Multilevel analysis of individual and contextual factors predicting return to work, JOEM, Vol 48
- Labriola M et al (2007) Does self-efficacy predict return to work after sickness absence?, Work Vol 29
- Lund T et al (2006) Return to work among sickness-absent Danish employees, Int J Rehab Research, Vol 29

# Referenser - fortsättning

- Nilsson M et al (2011) Return to work after breast cancer, Eur J Oncology Nursing, Vol 15
- Norrefalk J-R et al (2008) Evaluation of multiprofessional rehabilitation programme for persistent musculoskeletal-related pain, J Rehab Med Vol 40
- OECD, Sickness, Disability and Work – Braking the Barriers, Paris 2010
- Petrie K et al (1996) Role of patients' view of their illness in predicting return to work and functioning after myocardial infarction, BMJ Vol 312
- Ross L et al (2012) Factors associated with Danish cancer patients' return to work, Cancer Epidem Vol 36
- Shaw L et al (2002) Understanding return to work behaviours, Disability and Rehab, Vol 24
- Spelten E et al (2002) Factors reported to influence the return to work of cancer survivors, Psycho-Oncology, Vol 11
- Stoltenberg C & Skov P (2010) Determinants of return to work after long term sickness in six Danish municipalities, Scand J Publ Health Vol 38
- Van der Giezen A M et al (2000) Prediction of return to work of low back patients sick listed for 3-4 montsh, Pain Vol 87
- Van Oostrom SH et al (2009) Workplace interventions for preventing work disability (review), Cohrane Library 2009:2
- Wadell G et al (2008) Vocational rehabilitation – what works, for whom, and when? Vocational Rehabilitation Task Group & Industrial Injuries Advisory Council, Stationery Office Books, Norwich ([www.tso.co.uk](http://www.tso.co.uk))