

Arbeid er bra for helse

Aage Indahl
Overlege, Prof, dr. med.
Klinikk fys.med og rehab, Stavern
Sykehuset i Vestfold
Uni helse, Universitet i Bergen

Er arbeid bra for helse?

- Vanskelig å forske på:
 - Mange forskjellige arbeidssituasjoner
 - Mange forskjellige yrker
 - Mange forskjellige arbeidstakere
 - Mange med forskjellig utgangspunkt
 - Effekten kommer etter lang tid

Risikofaktorer for sykemelding og uførhet



Er arbeid bra for helsa?

- Noe arbeid er farlig
- Noe arbeid er skadelig
- Noe arbeid er utrivelig
- Noen arbeidstakere er utrivelige
- Noen sjefer er utrivelige

Hva med risiko som trekk og sittestillinger?



Hva med bestråling og arbeidsstillinger?



Hva med eksponeringer og belastninger?



Dette vet vi altså om muskelskjelett

- Ryggen er robust. Svakeste strukturen i ryggen er faktisk knokkelen
- Du kan løfte og sitte som du vil, det er ingen nytte av å løfte "riktig"
- Du kan "misbruke" ryggen hver dag i 30 år og du får ikke økt slitasje, men kanskje noe mer vondt
- Du får ikke prolaps i ryggen av å belaste ryggen

Dette er vi temmelig sikre på

- Livslang tung belastning ser ut til å gi litt mindre slitasje
- Belastningslidelser finnes neppe
- Vi trenger belastninger for å holde oss frisk
- Det farligste vi gjør er å være forsiktig

Er arbeid bra for helse?

- Claussen B, Bjørndal A, Hjort PF. Health and re-employment in a two year follow up of long term unemployed. J Epidemiol Community Health 1993;47:14-8
- Claussen Bjørnulf. Health and re-employment in a five-year follow-up of long-term unemployed. Scand J Public Health 1999;27:94-100

Konklusjon: Etter to år var det ingen tydelig effekt , men etter fem års oppfølging ble det funnet en klar forebyggende effekt av yrkesaktivitet på angst og somatiske symptomer

Er arbeid bra for helse?

- Waddell G, Burton K. Is work good for your health and well being? United Kingdom 2006
- Konklusjon: Moderat bevis i følge fem studier for lavere dødelighet for de som er i arbeid og sterke bevis for positiv påvirkning ved å komme tilbake i arbeid på fysisk helse, psykologiske spenninger og lettere psykiske lidelser

Er arbeid bra for helse?

- van der Noordt et al. Health effects of employment: a systematic review of prospective studies. Occup Environ Med 2014;0:1–7
- Konklusjon: Studien indikerer at arbeid er godt for helse, spesielt når det gjelder depresjon og generell mental helse. Det er behov for mer forskning når det gjelder effekten på fysisk helse og dødelighet

Arbeid er bra for helse

Å stå utenfor arbeidslivet er forbundet med økt sykkelighet og økt dødelighet (Paul & Moser 2009, Belánd et al. 2002, Gerdtham & Johannesson 2003, Borgan 2004)

Godt arbeid er viktig for:

God helse

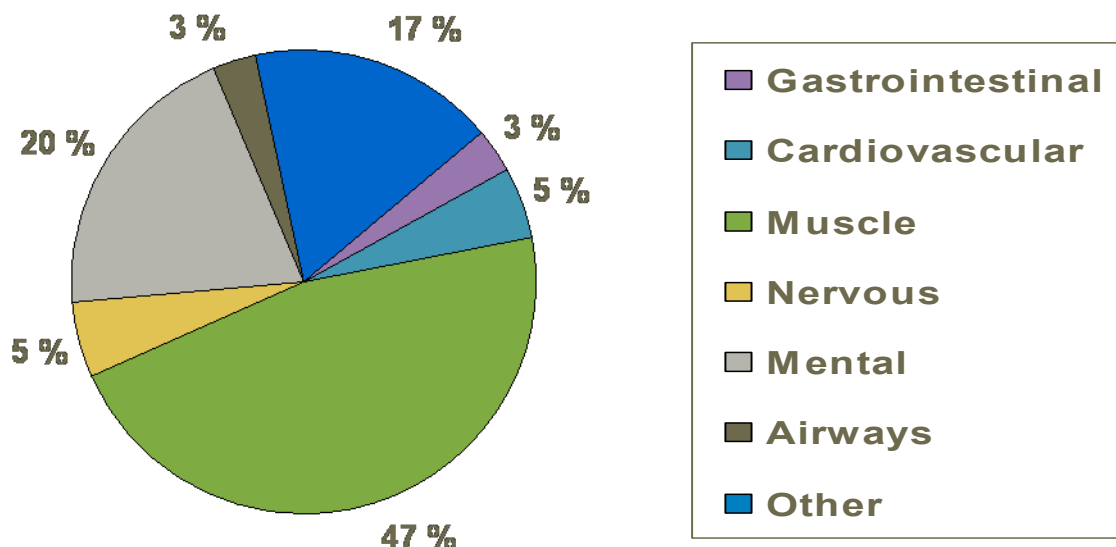
For å bli fortere bra

Identitet

Selvfølelsen

Sosial tilhørighet

Hva blir vi langtidssykemeldt for og utføre av?



Langtidssykefravær

Uføretrygd

Det handler ikke om å gå på jobb med lungebetennelse og feber eller forstuet ankel eller kne.

Det handler om mennesker som sliter med mange og langvarige plager og til dels mye smerter. Det handler om alminnelige lidelser.

Alminnelige lidelser

- Spesifikke lidelser – 10-15% - vi vet hva det er
 - Vi vet hva det er og vi kan ofte behandle det
- Uspesifikke lidelser – over 85% - vi vet hvor det sitter, men vi vet ikke hva det er
 - Årsakene ukjente
 - Spesifikke behandlinger ikke mulig
 - Her finner vi de vanlige rygg, nakke og bekkensmerter, fibromyalgi, bekkenløsning, generalisert angst, uforklarlig depresjon, tretthet etc

Psykiske plager og psykiske sykdommer eller lidelser

Frisk	Psykiske plager	Psykisk lidelse = diagnose
Trist/nedstemt	↔	Depresjon
Sjenert	↔	Sosial fobi
Overtro	↔	Tvangstanker/-handlinger
Forsiktig/engstelig	↔	Angstlidelse
Ta en øl	↔	Alkoholavhengig

Arbeid er bra for helse

- Det er ingen ting som tyder på at vi klarer å behandle oss bort fra muskelskjelettlidelser og lettere psykiske plager
- Ingen tradisjonelle behandlinger kan forskningsmessig vise til redusert sykefravær
- Det finnes ingen vitenskapelige bevis for at noen behandling for rygg eller nakkesmerter har klart å forkorte det naturlige forløp med en eneste dag
- Det er ingen sammenheng mellom antall behandlere og bedre helse

Når behandling ikke nytter- hva da?

- Ligger feilen hos pasienten – eller er det helsevesenet som svikter?
- Pasienten har hørt mange forskjellige og motstridende forklaringer om hva som er feil
- Pasienten har sannsynligvis gjennomgått mange forskjellige behandlinger uten effekt
- Pasienten har også forsøkt diverse alternative behandlinger
- Skjønner ikke hvorfor det kan være så vondt og at ingen klarer å finne årsaken
- Blakk og fortvilt

Vitenskap og sunn fornuft

- Ved mange forskjellige teorier og behandlinger for samme tilstand:
 - Ingen vet egentlig hva det er
 - Ingen behandling er effektiv
- I løpet av en 2 års periode har 1/3 del av befolkningen fått en eller annen behandling for muskelskjelettplager
- Det meste skjer i offentlig regi

Arbeid er bra for helse

- Hvorfor godta at det er en så stor produksjon av langtidssykemeldinger og uførhet innen muskelskjelettplager og lettere psykiske plager på tross av all behandlingen?
- Inkluderende arbeidsliv – hvem gjelder det?

Hva gjør vi med problemet?

- Mer behandling med tiltak som ikke virker?
 - Helsevesenet tjener penger på de slik at det er ikke noe behov for ikke å tilby mer av samme sort
 - NAV er fornøyd bare pasienten er i behandling eller har prøvd alt som forlanges før de får trygd
 - Til slutt får pasienten trygd og blir litt fornøyd?

Er det et slikt system vi egentlig vil ha?

Det finnes løsninger!

- Det finnes effektive tiltak som ikke er "behandling"
- Det finnes effektive måter å møte disse utfordringene på
- Hvis vi vil og tør

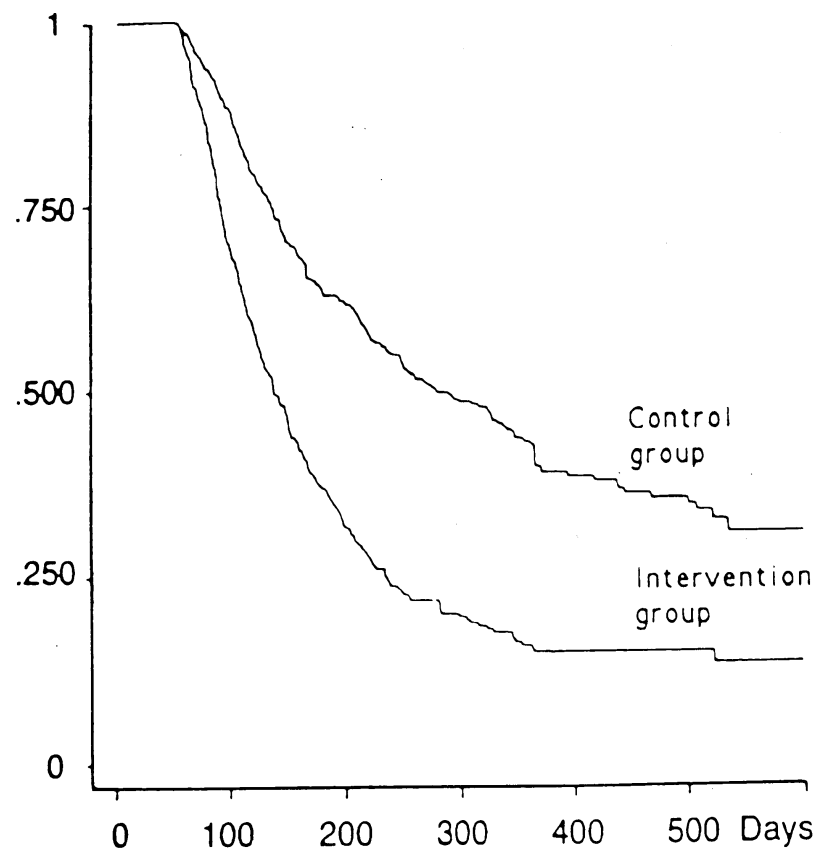


Figure 1. Sickness leave rates in the control group and the intervention group expressed as a survival analysis, where survival is defined as still on sickness leave.



Hvordan vi tenker om uspesifikke tilstander

- Modell 1: Noe er galt/svakhet/skade i kroppen og det kan man finne hvis man leter nøye
- Modell 2: Psykisk og da sitter det i hodet
- Modell 3: Biopsykososial modell, litt av alt
- Modell 4: Ikke-skade, funksjonsforstyrrelse –, da sitter det i kroppen, men det vises ikke på røntgen, MR eller andre diagnostiske tester – mer som en hodepine

Hvordan formidle forståelse

Ikke-formanende formidlingsmodell

- En effektiv metode når egenmestring er målet
 - Deltakeren er likemann som beholder og har ansvar for alle tiltak og mål som settes, ekspert – ekspert
 - Innsikten og kunnskapen som gis må formidles på en måte som bidrar til selvstendige valg som fører til mestring
- Om trygg is

Om det å mestre eller gå i stå

Grensen for hva vi takler og klarer er forskjellige

- **Individuelle faktorer**

- Handler om individuelle livsforutsetninger
- Hvor mye man er plaget og hvilke utfordringer man står overfor
- Hvor godt man er skodd til å takle situasjonen og hvor trygg man er
- Det er normalt å gå i stå av og til



Om det å mestre eller gå i stå

- **Fellesfaktorer: Arbeidsmiljøet**
 - Hvor godt kollegaer trår støttende til
 - Hvor trivelig arbeidsmiljøet er
 - Ledelsens holdning til det å være på jobb med plager
 - De ansattes holdning til å være på jobb med plager



Kunnskap er nøkkelen

- Kunnskapen må være tilgjengelig
- Kunnskapen må være relevant
- Kunnskapen må være troverdig
- Kunnskapen må være forståelig
- Kunnskapen må nå alle uansett
- Ved behov for avklaring om det skal behandles eller mestres så må et lavterskeltilbud uten ventetid være tilgjengelig

Trygg i jobb tross plager - iBedrift

- Arbeidsplassen som arena for helseinformasjon og mestring
- Undervisning for alle ansatte
 - Kunnskap om alminnelige plager
- Øke forståelsen for at noen sliter mer enn andre
- Skape rom for at det er ok å ha en dårlig dag
- Skape en kultur for inkludering på den enkelte arbeidsplass
- Mestres annerledes medarbeidere

iBedrift og folkehelsen

- Målet er ikke reduksjon av sykemelding, men flere i arbeid tross plager
- Mindre bruk av unyttige helsetjenester
- Bedre helse
- Bidra til at folk ikke går helt i stå
- Bidra til at vi tar vare på hverandre, gir en hjelpende hånd når noen trenger det





Min onkel 86 år
og skipper

Ha en riktig
god dag og
arbeid er sunt