

Stressutlöst sjukdom.

Hur farligt är det,
hur kan vi behandla och förebygga ?

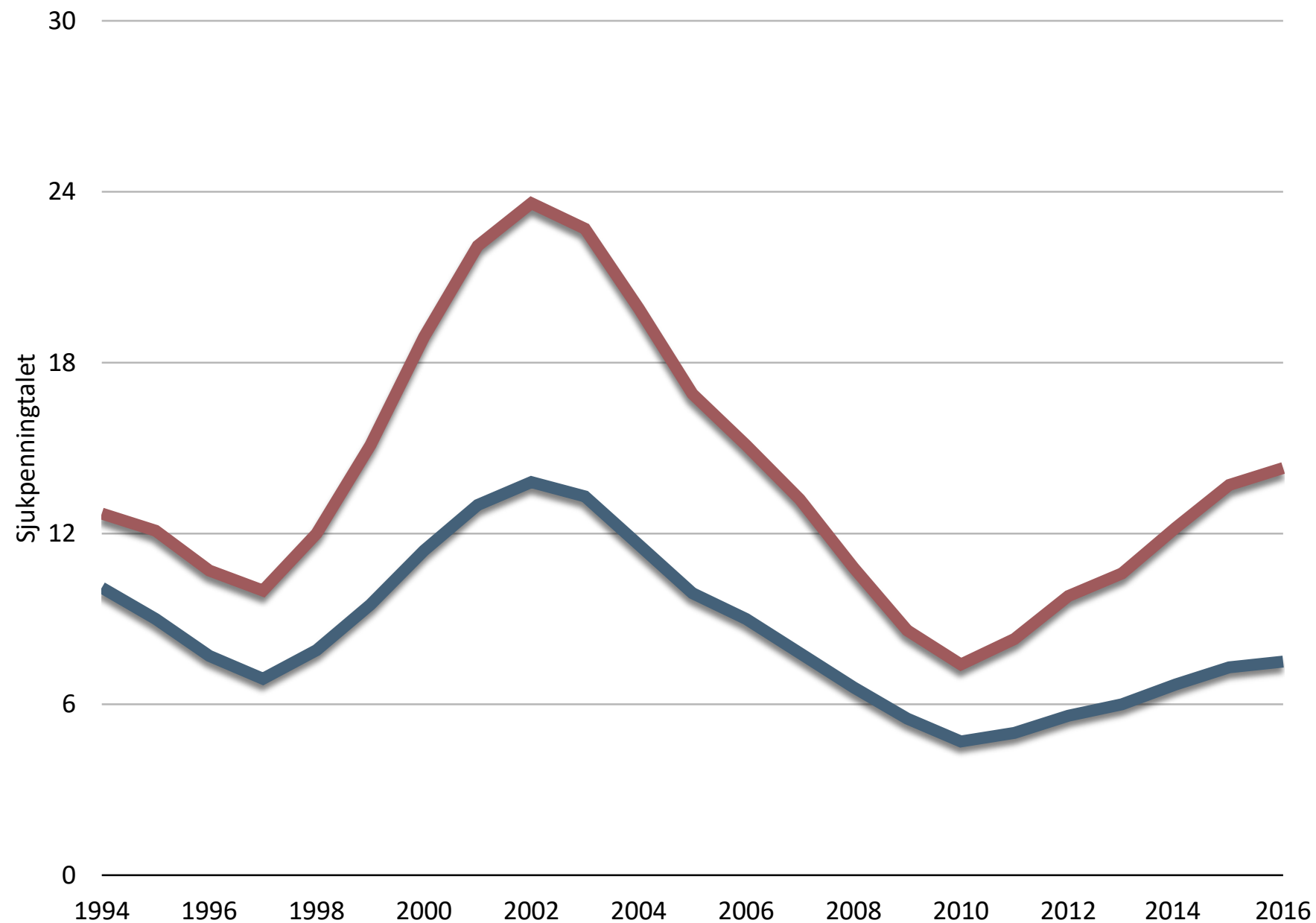
Lärande och dialogseminarium
Östersund
2018-04-11

Alexander Wilczek
Ersta sjukhus
Stockholm



Sjukskrivningarna ökar igen

Dagar med sjukpenning per antal försäkrade, 16-64 år, dec 1994-dec 2016



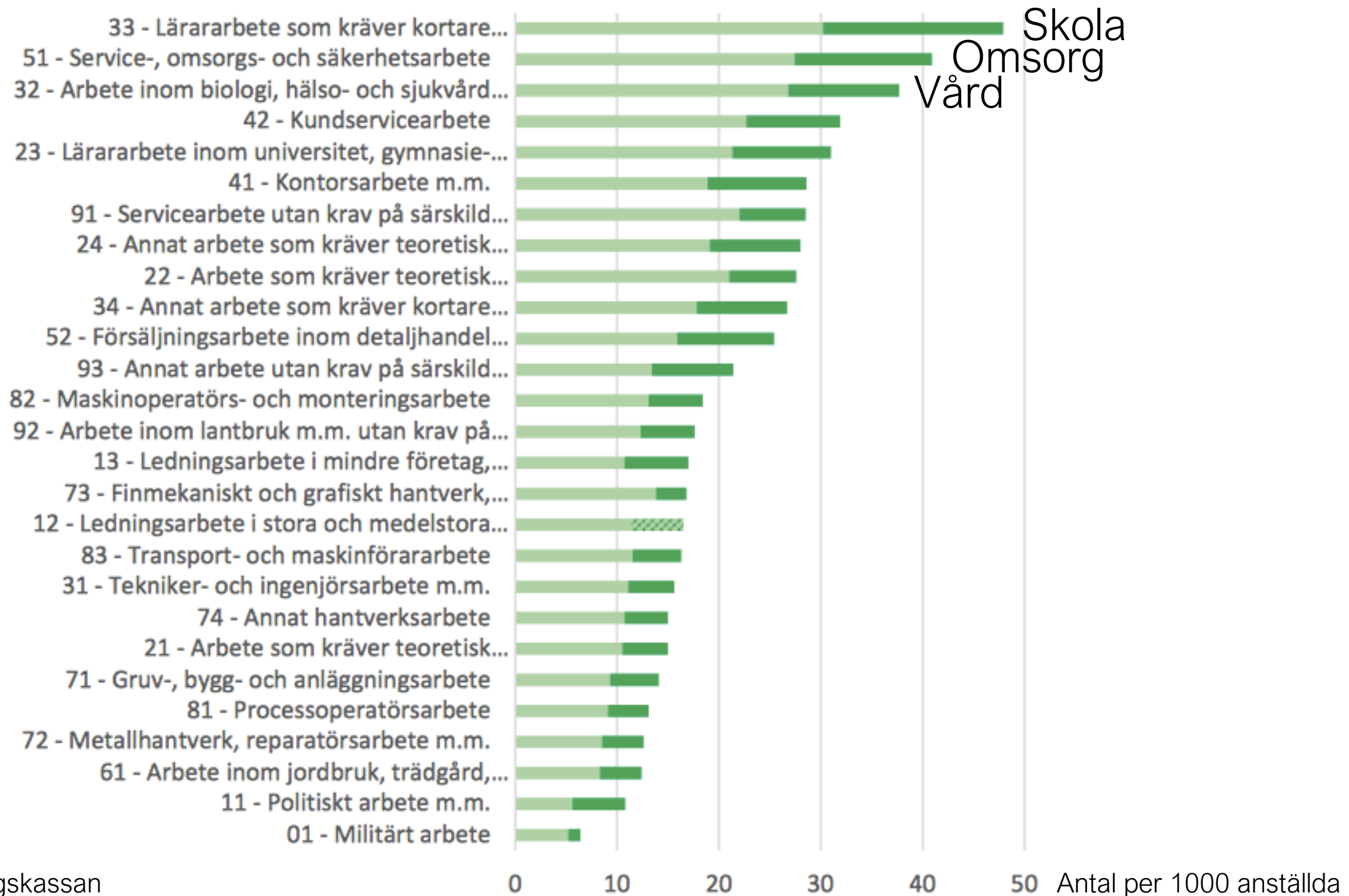
Data från Försäkringskassan

—män —kvinnor

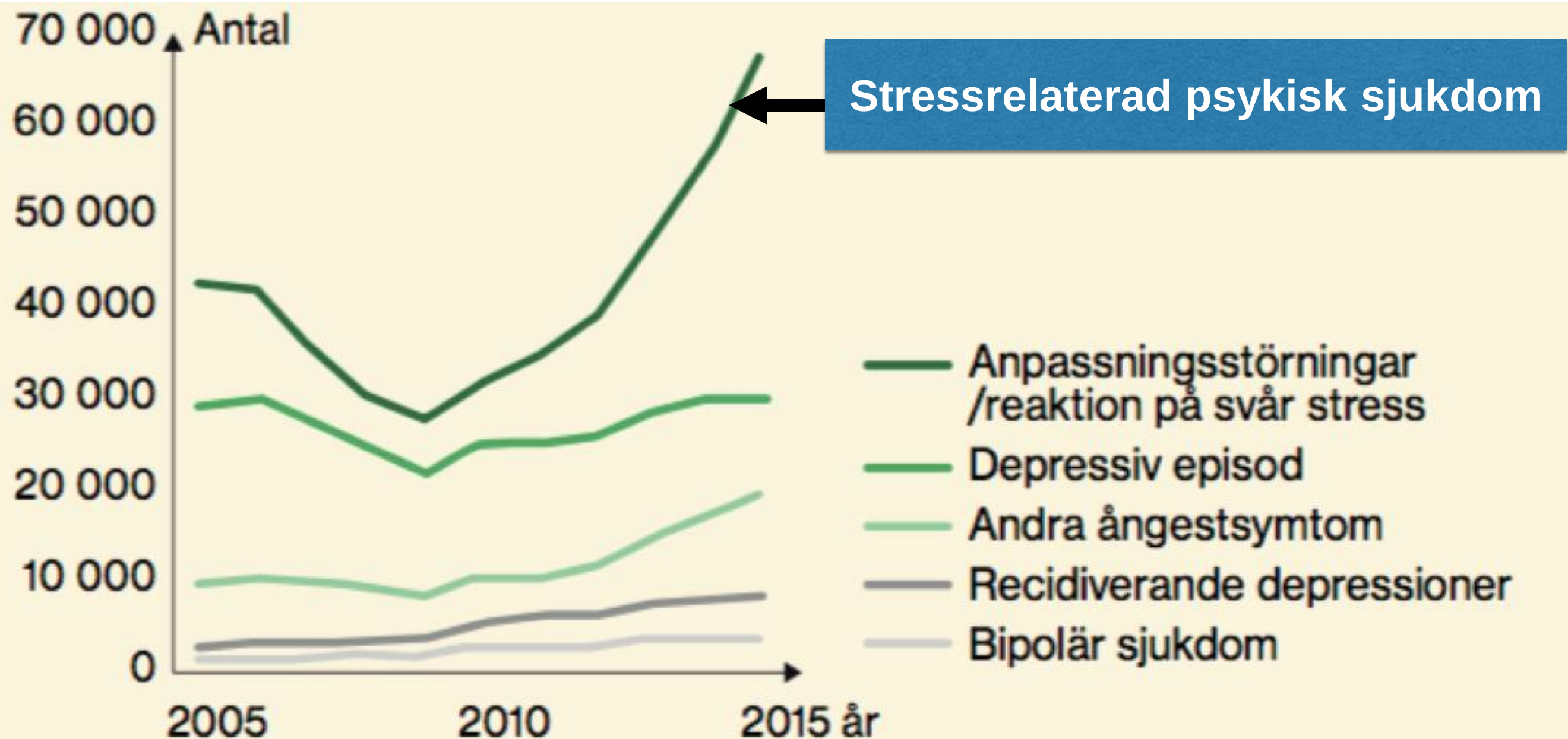
Det här vet vi om sjukskrivningarna

- Psykisk sjukdom är den enskilt största orsaken och den som ökar mest
- Psykisk sjukdom ger längre sjukskrivningar
- Kvinnor är mer sjukskrivna än män
- Arbetsmiljön är av betydelse, kan skapa stress men kan också vara viktig i prevention och rehabilitering

Sjukskrivna för psykisk ohälsa i olika yrken 2010 och 2014



Nya sjukfall med psykiatrisk diagnos

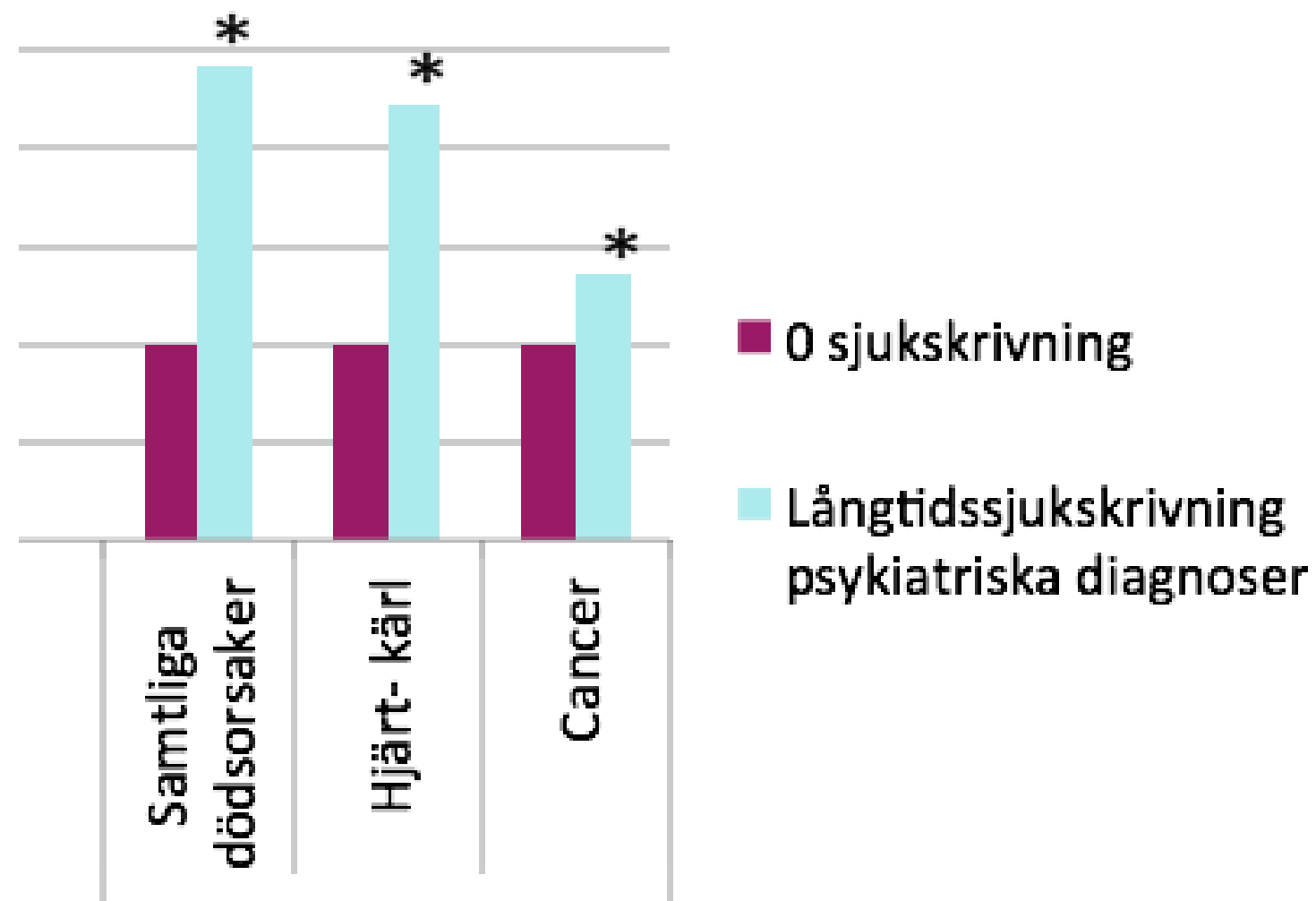


Data från Försäkringskassan

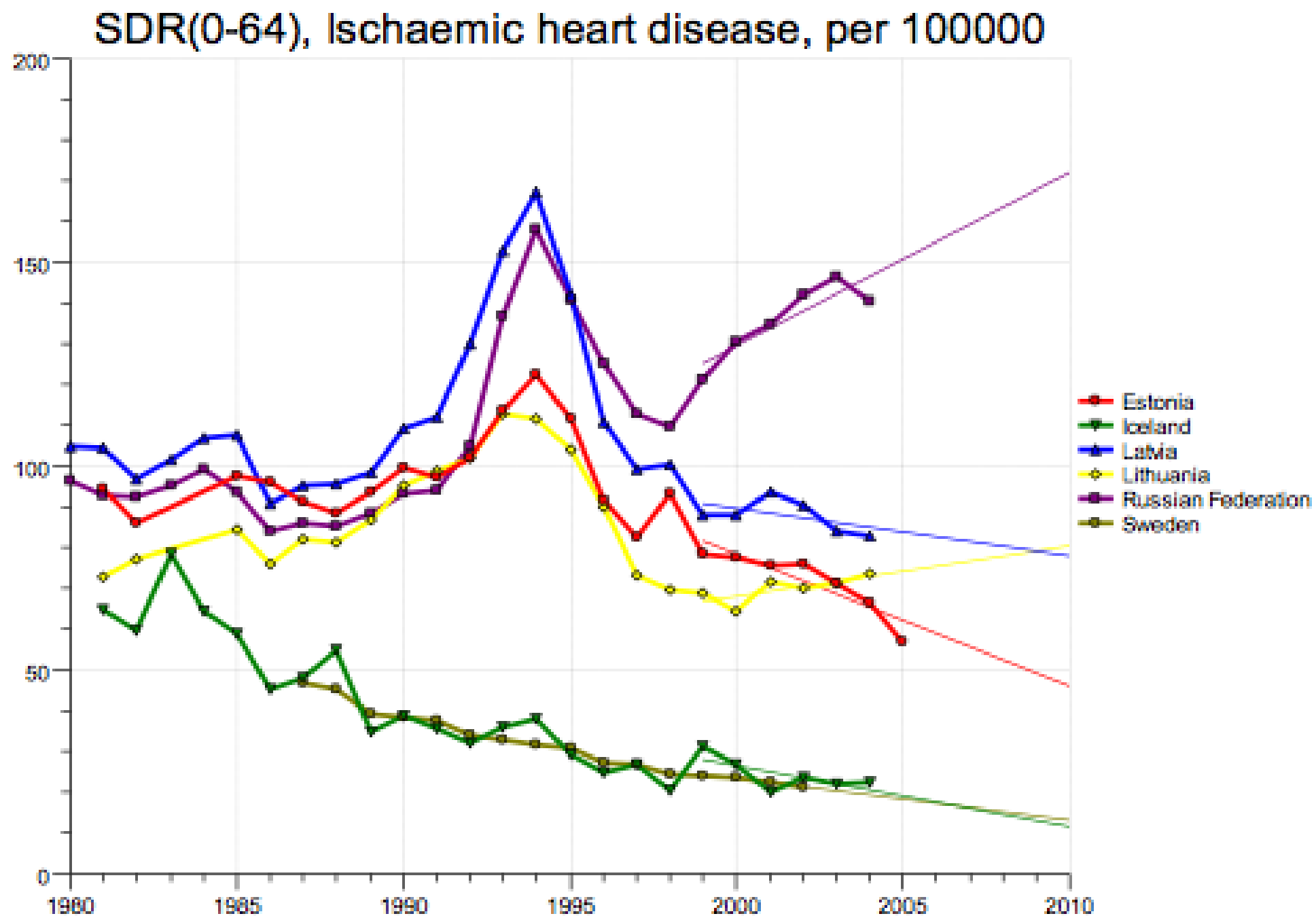
Stress och utmattning

- Hur farligt är det?
- Vad betyder arbetet?
- Hur kan vi behandla?
- Hur kan vi förebygga?

Överdödlighet efter psykisk sjukdom med långtidssjukskrivning



Död i hjärtsjukdom i forna Sovjetväldet



Stress sporrar oss, men kan leda till sjukdom, om

- den drabbar oss på en extra känslig punkt, eller drabbar en extra känslig person
- den är förenad med akut livshot och stark skräck
- den är långvarig och inte ger möjlighet till tillräcklig återhämtning

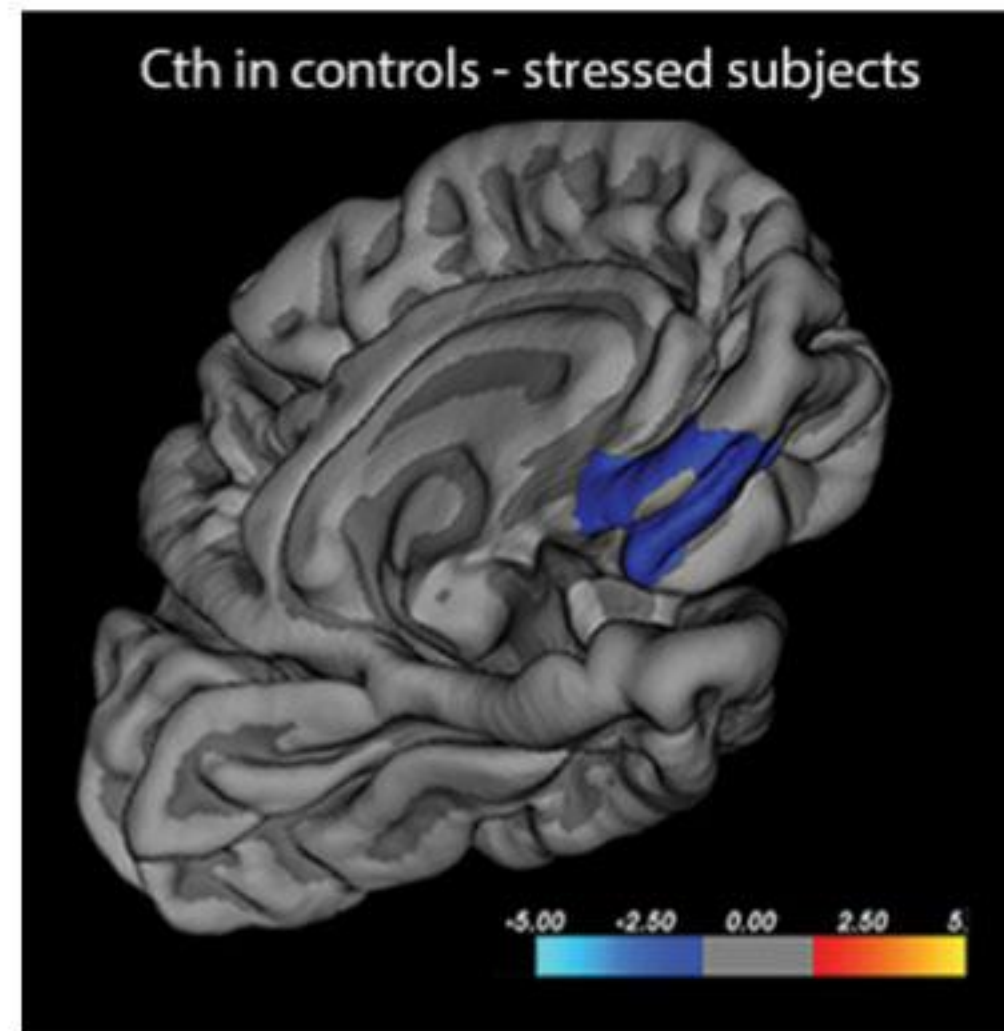
Depression är en mycket vanlig komplikation

Typ av stress	Syndrom	Klinisk bild
Livskris	Anpassningsstörning	Fördjupad eller förlängd affektiv reaktion
Akut, livshotande, tidig reaktion	ASD, akut stressyndrom	Starka, växlande affekter, dissociation, förvirring, sympaticuspåslag
Akut, livshotande, sen reaktion	PTSD	Flashbacks, ångest, spänning, sömnstörning
Kronisk, utan återhämtning	Utmattningssyndrom	Trötthet, sömnstörning, kognitiva & vegetativa störningar, stresskänslighet

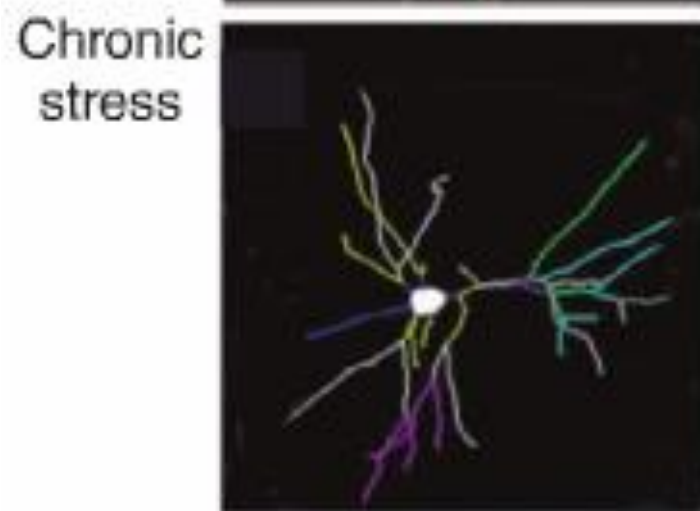
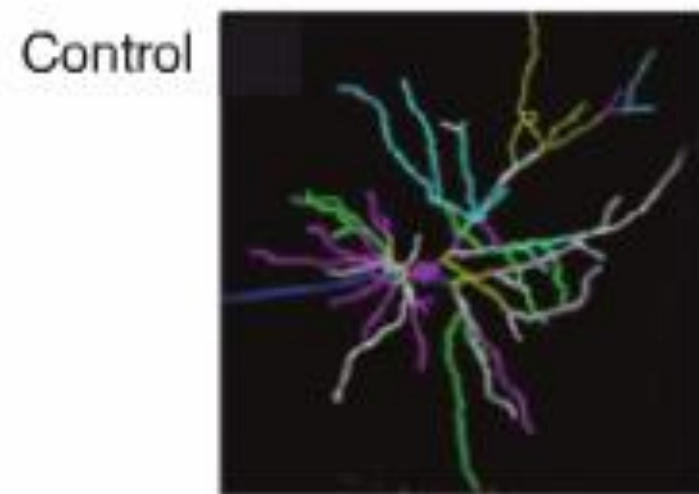
Sjukdomsbilden vid utmattningssyndrom kännetecknas av ...

- ”hjärntrötthet”
- kognitiva störningar
episodiska svårigheter med minne, koncentration,
orientering, språk, uppträder frf allt under belastning
- stresskänslighet

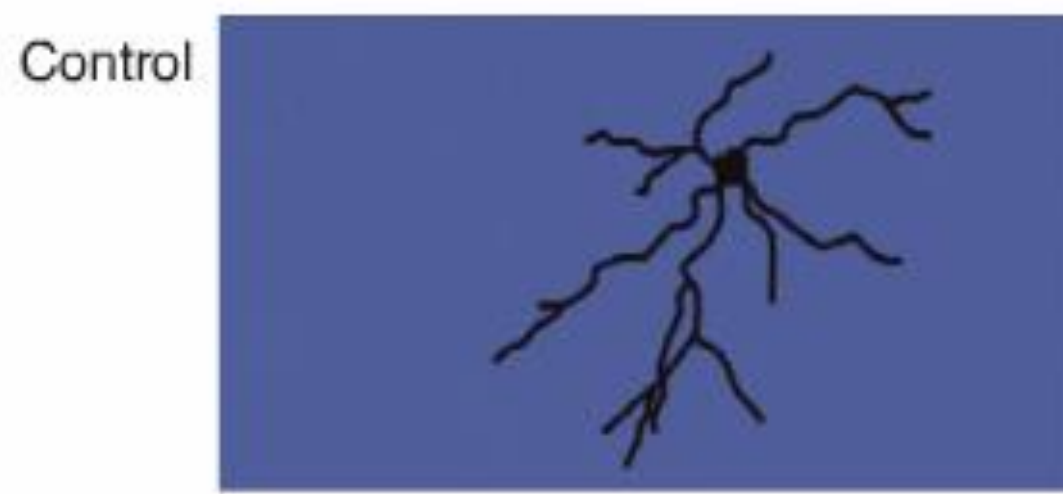
Förtunnad hjärnbark vid utmattningssyndrom



Förtunnad hjärnbark vid kronisk stress



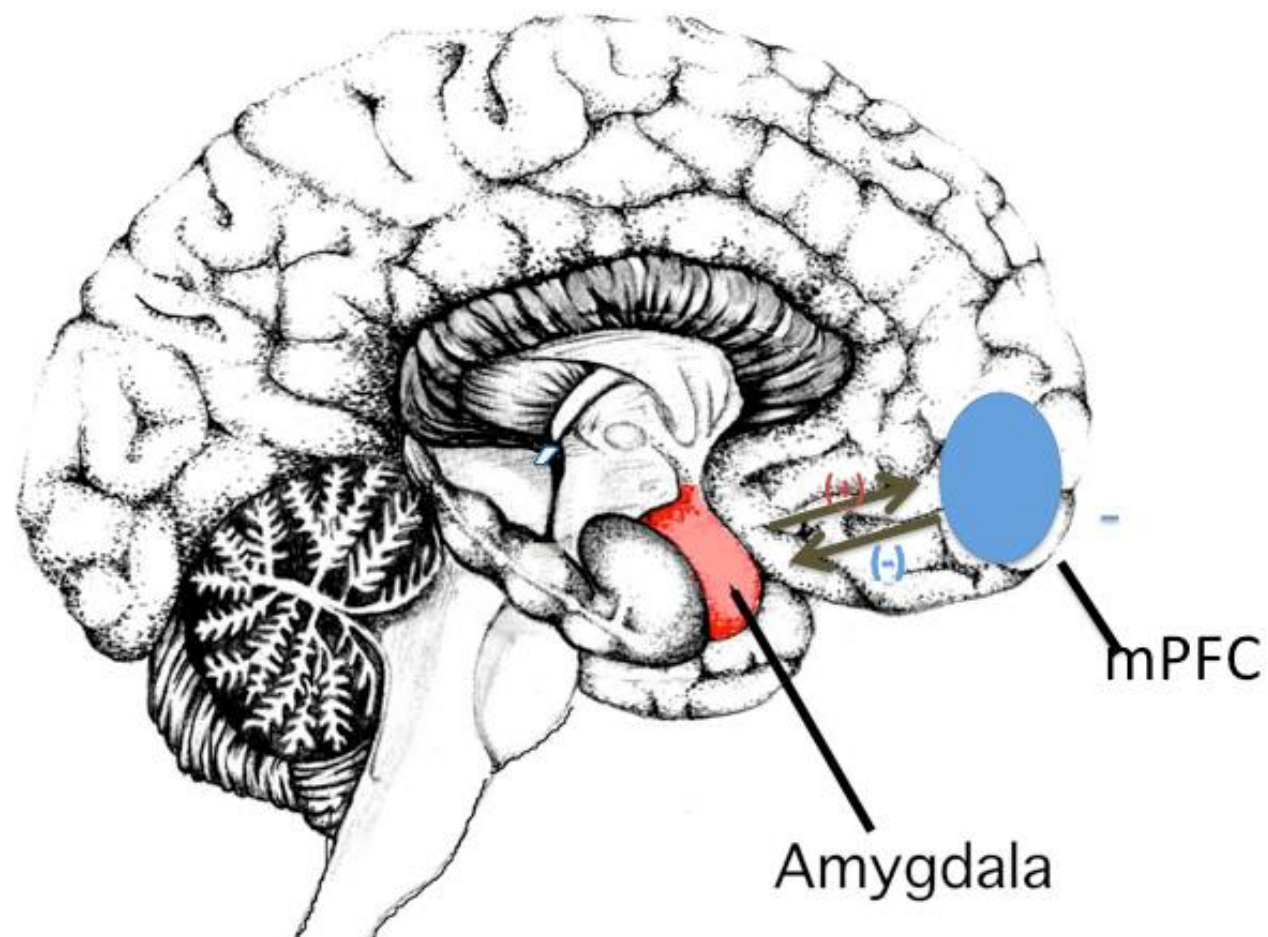
Prefrontal cortex
and hippocampus



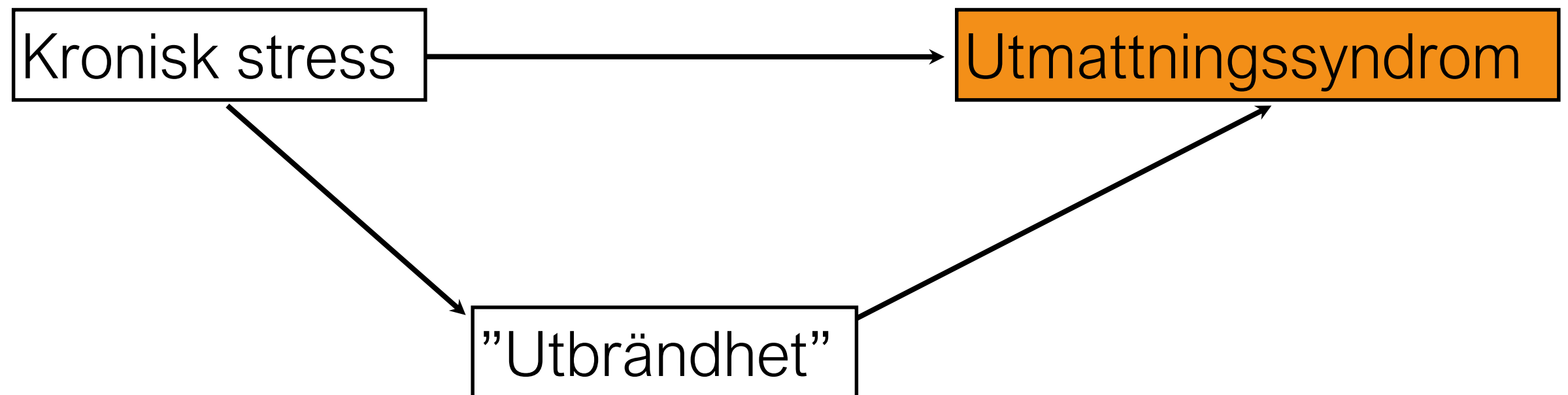
Amygdala and
orbitofrontal cortex

Bruce McEwen, Nature 2012

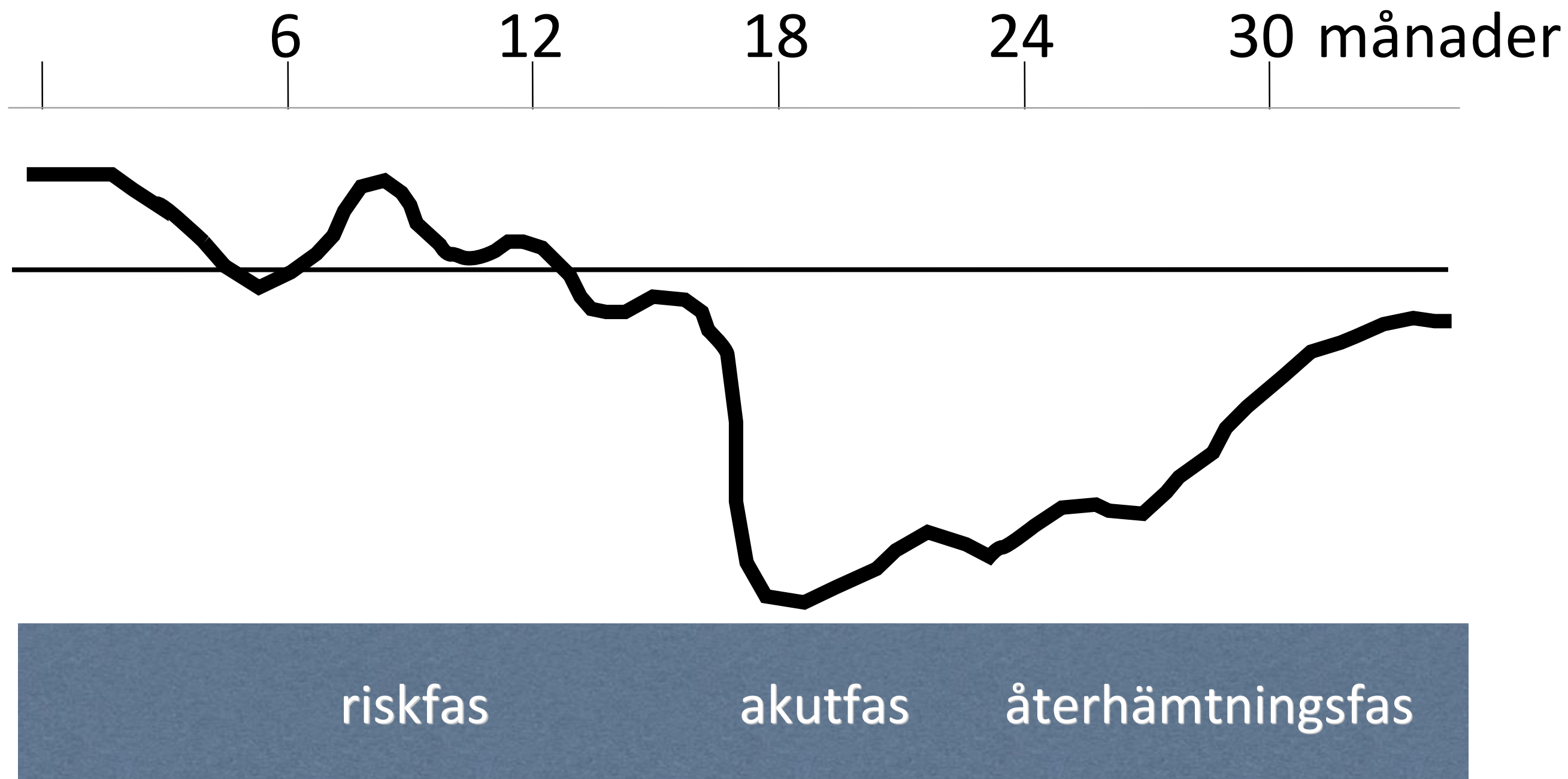
Strukturella hjärnförändringar vid utmattningssyndrom



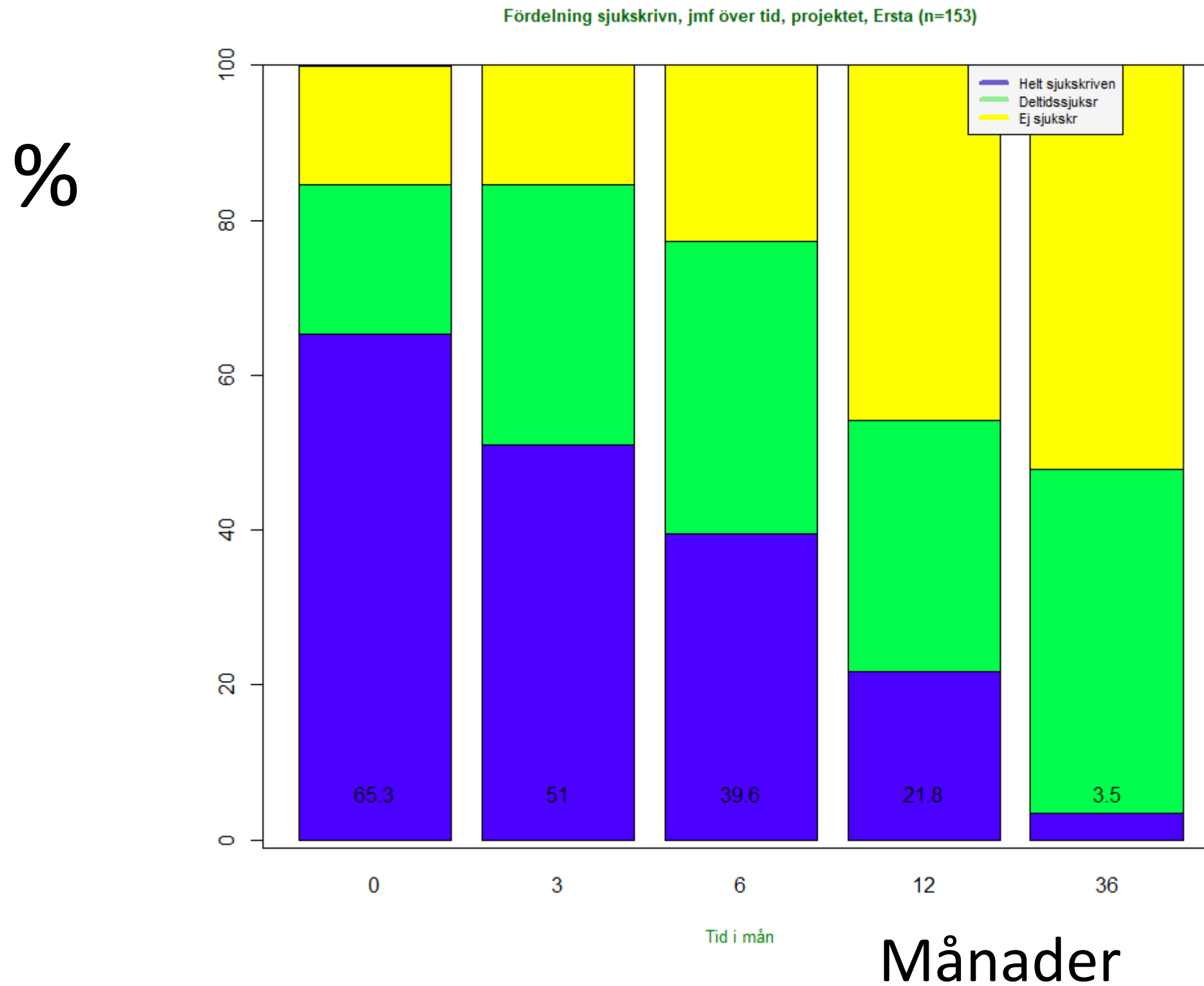
Vägar till utmattning



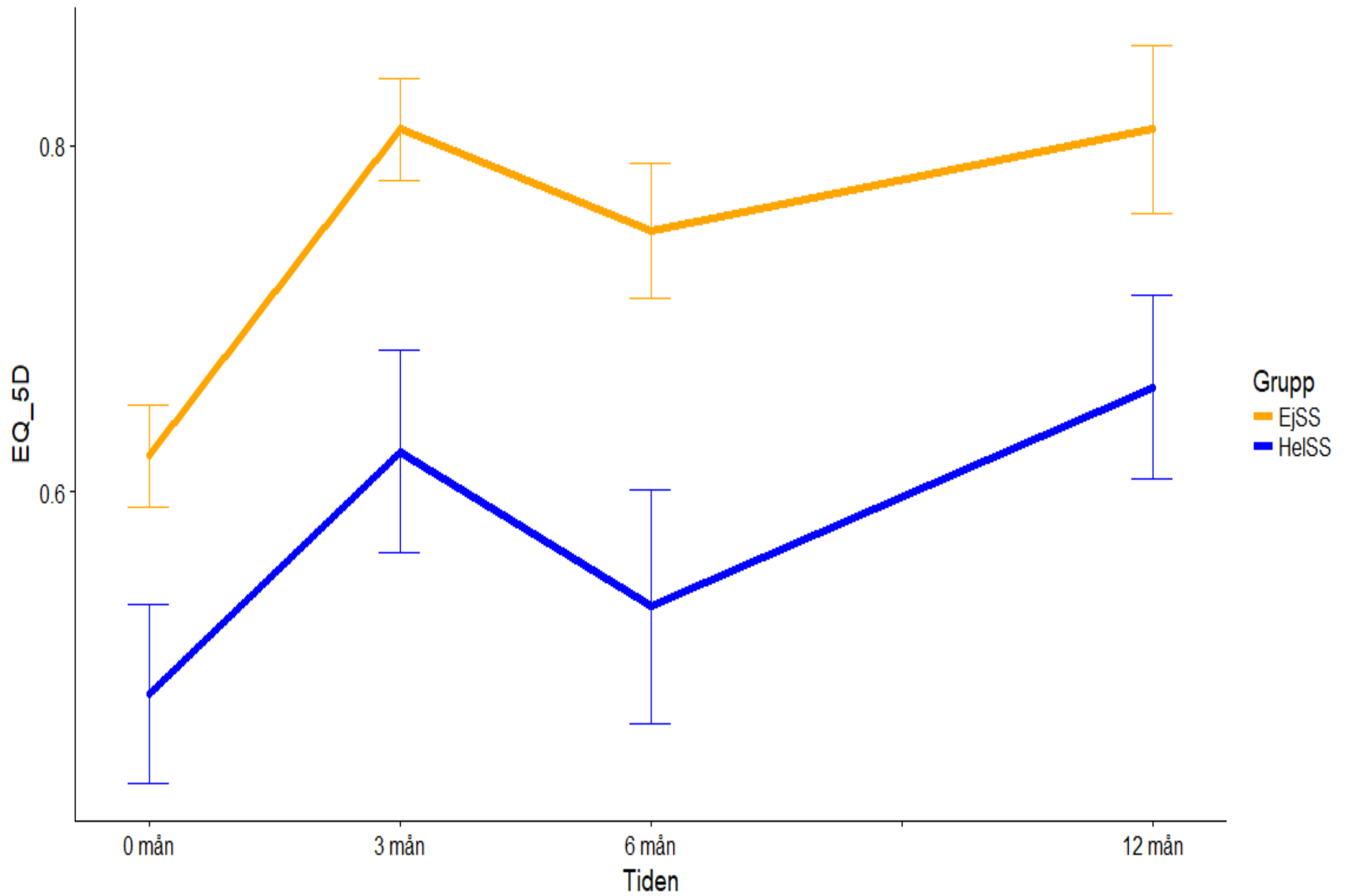
Vägen till väggen är lång



Sjukskrivningsgrader



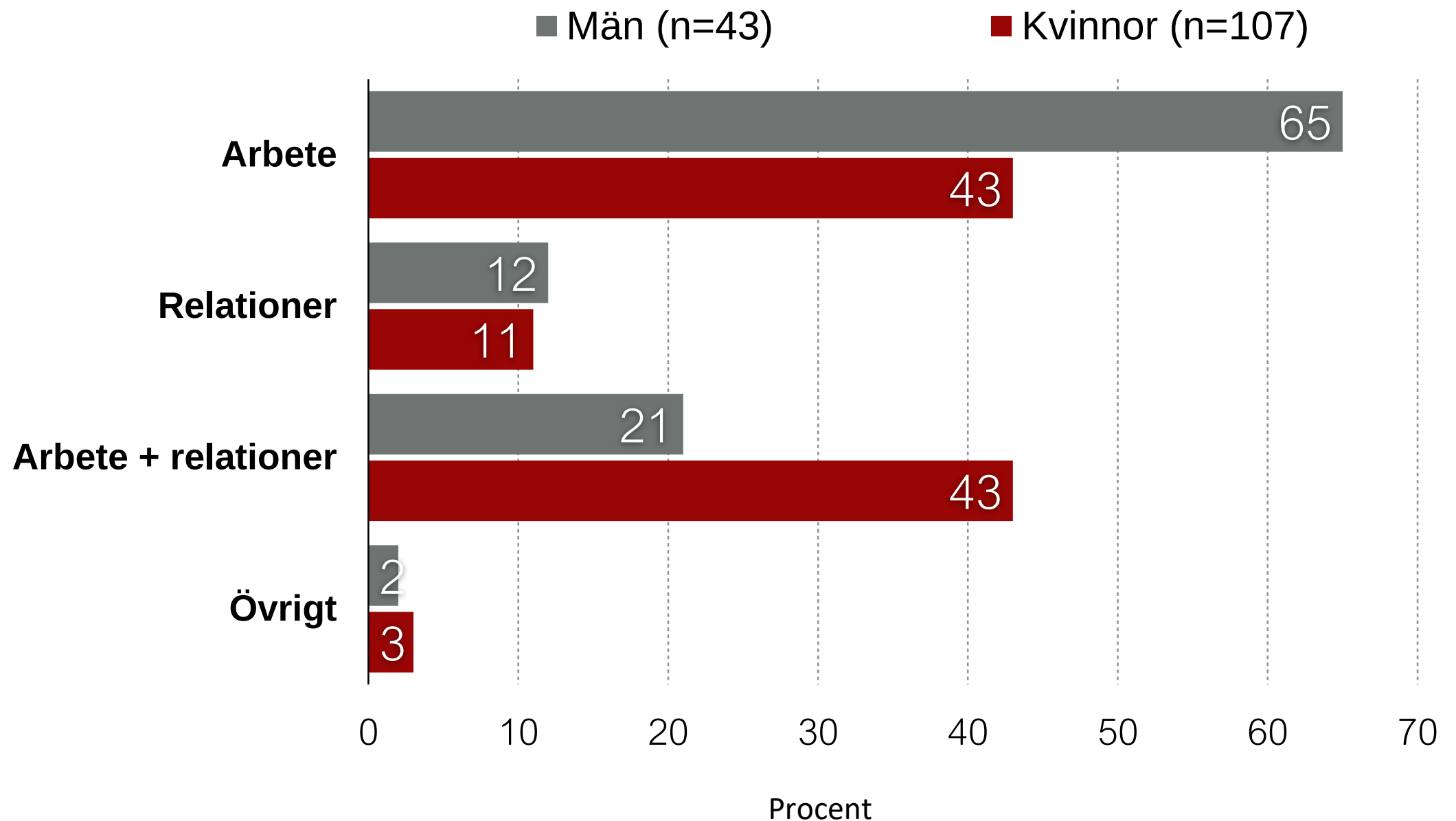
EQ-5D, Helt sjukskrivnaT12, n=31/Ej sjukskrivnaT12, n=65, Ersta



Stress och utmattning

- Hur farligt är det?
- Vad betyder arbetet?
- Hur kan vi behandla?
- Hur kan vi förebygga?

Varför blev du sjuk?



Nygren m fl 2002

På nätterna drömmer
jag om jobbet

Arbetsbelastning

Kontroll

Belöning

Samspel

Rättvisa

Värderingskonflikt

På dagarna slår det in



Samvetsstress

Sjuksköterskor som är långtidssjukskrivna
för utmattningssyndrom är

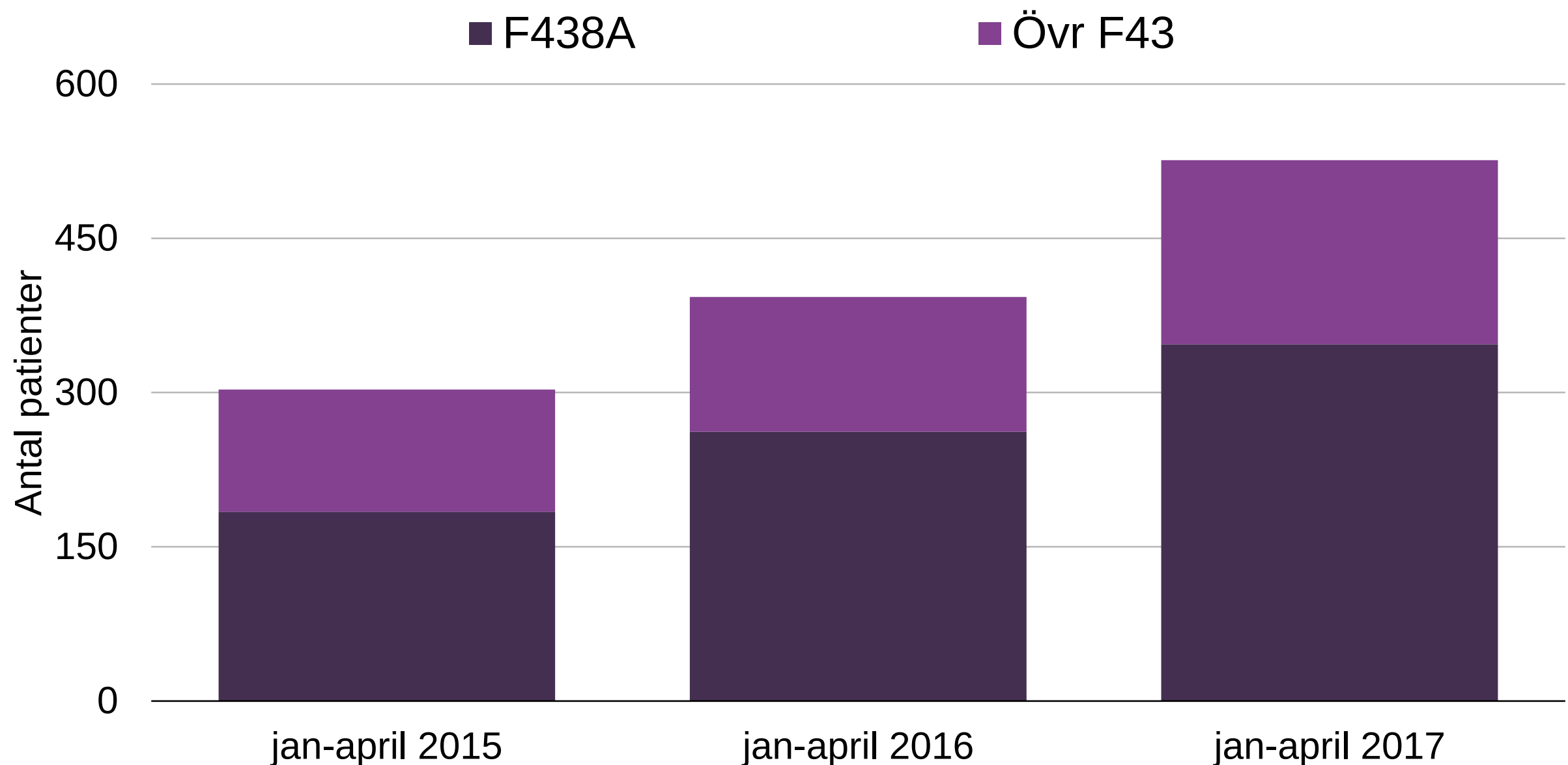
mer empatiska
mer samvetsömma

än matchade kolleger
som arbetar kvar i samma organisation

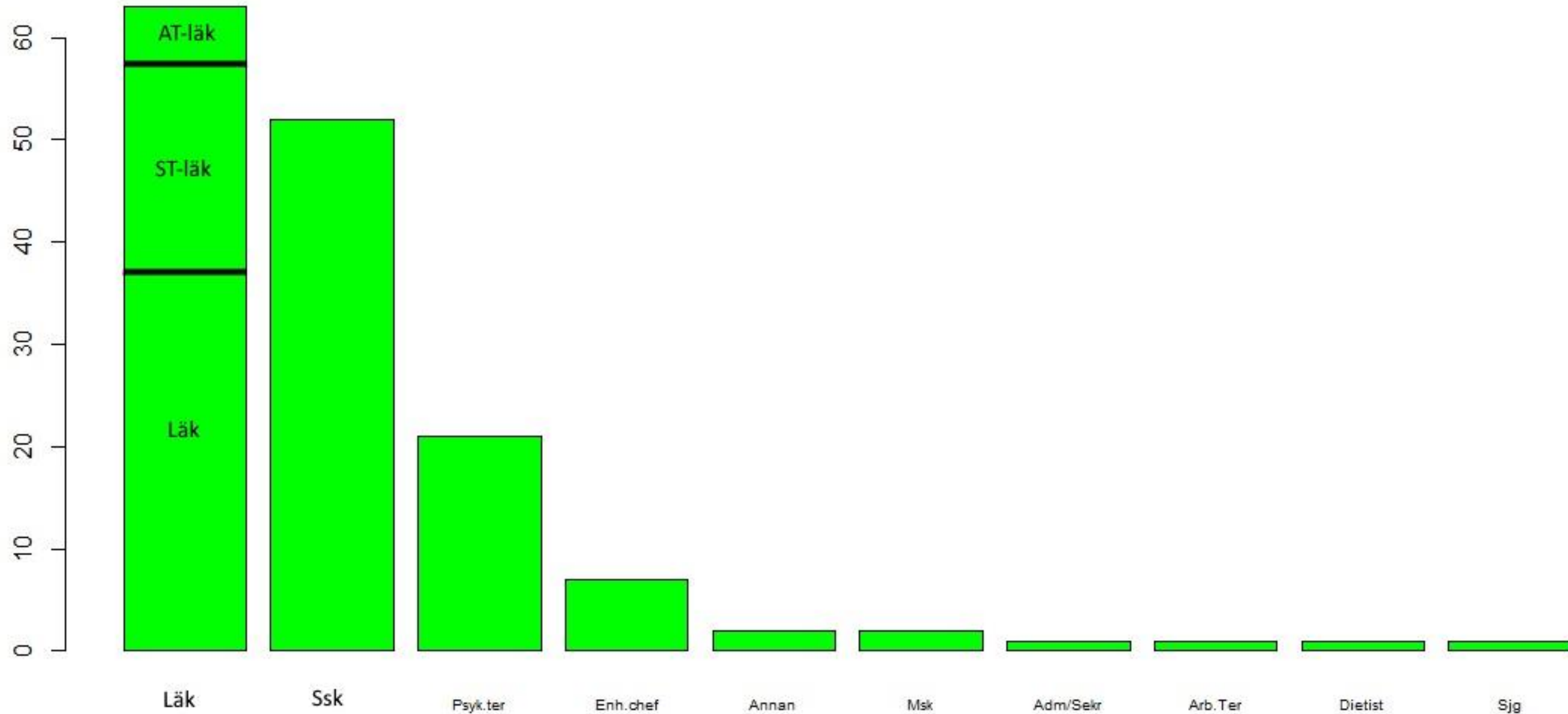




Stressrelaterad psykisk sjukdom bland Erstas patienter



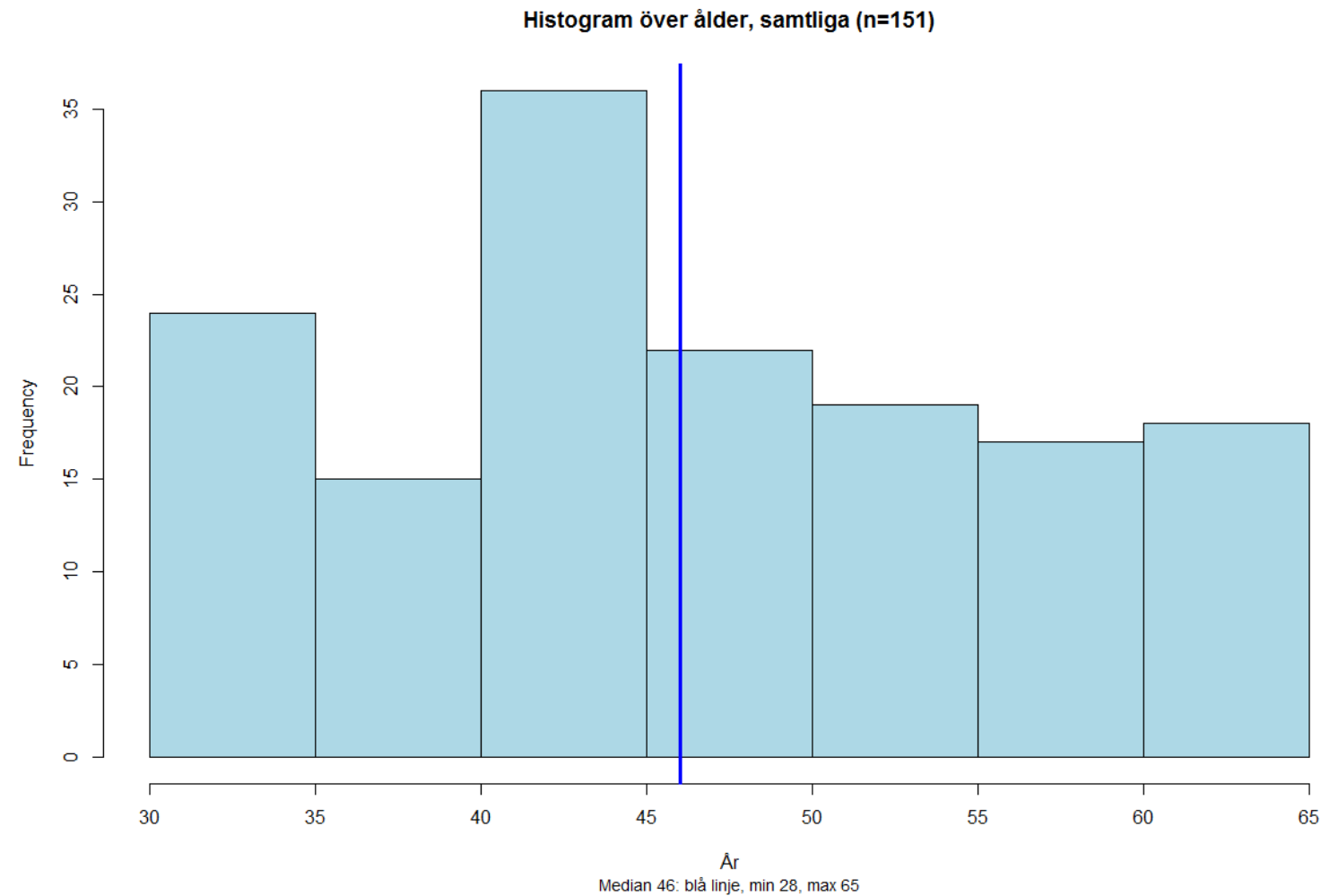
Yrkesfördelning bland Erstas stresspatienter



Kön

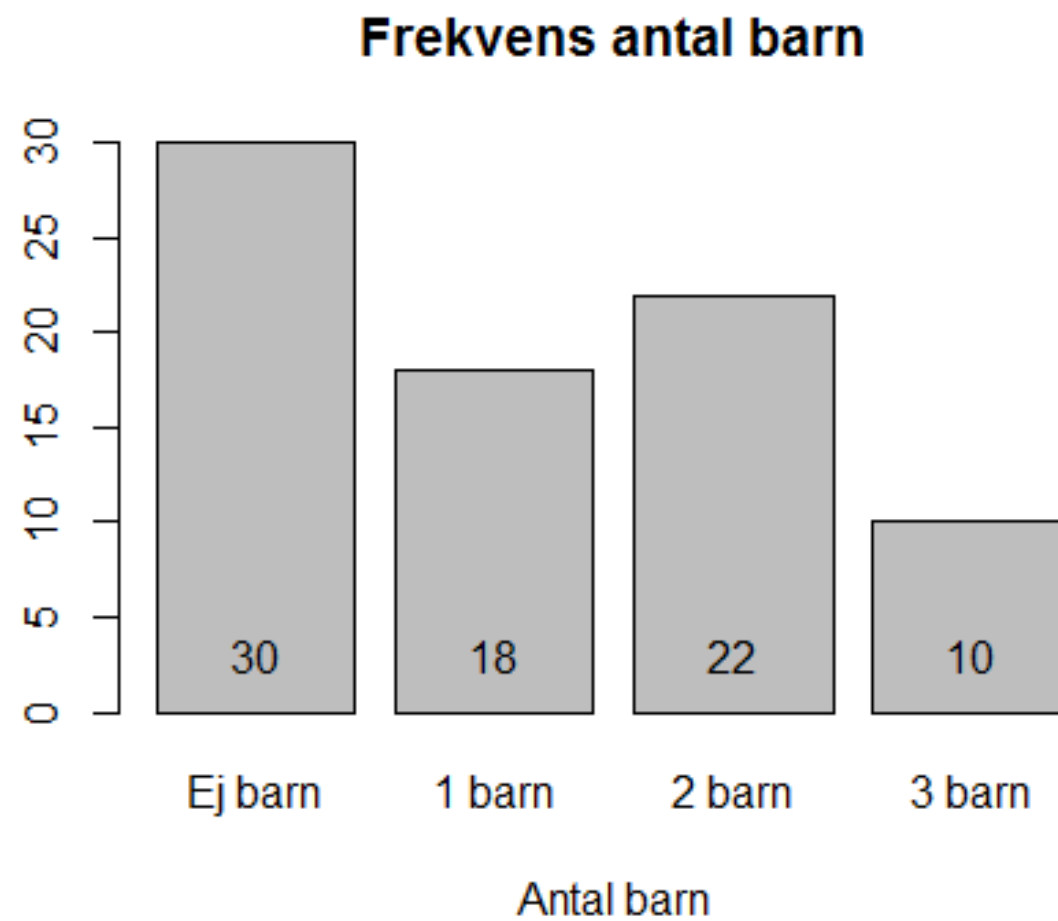
	2013	2014-2016
Kvinnor	83 (95%)	134 (84%)
Män	4 (5%)	25 (16%)

Histogram åldersfördelning



*Figur 1: Åldersfördelning för patienter i projektet, Ersta sjukhus.
Medelvärde 46,8, min 28år och max 65 år.*

Histogram, antal barn



Fördelning antal barn, projektets patienter (n=82)

Karolinska Exhaustion Disorder Scale, KEDS

1. Koncentrationsförmåga

2. Minne

3. Fysisk uttröttbarhet

4. Uthållighet

5. Återhämningsförmåga

6. Sömn

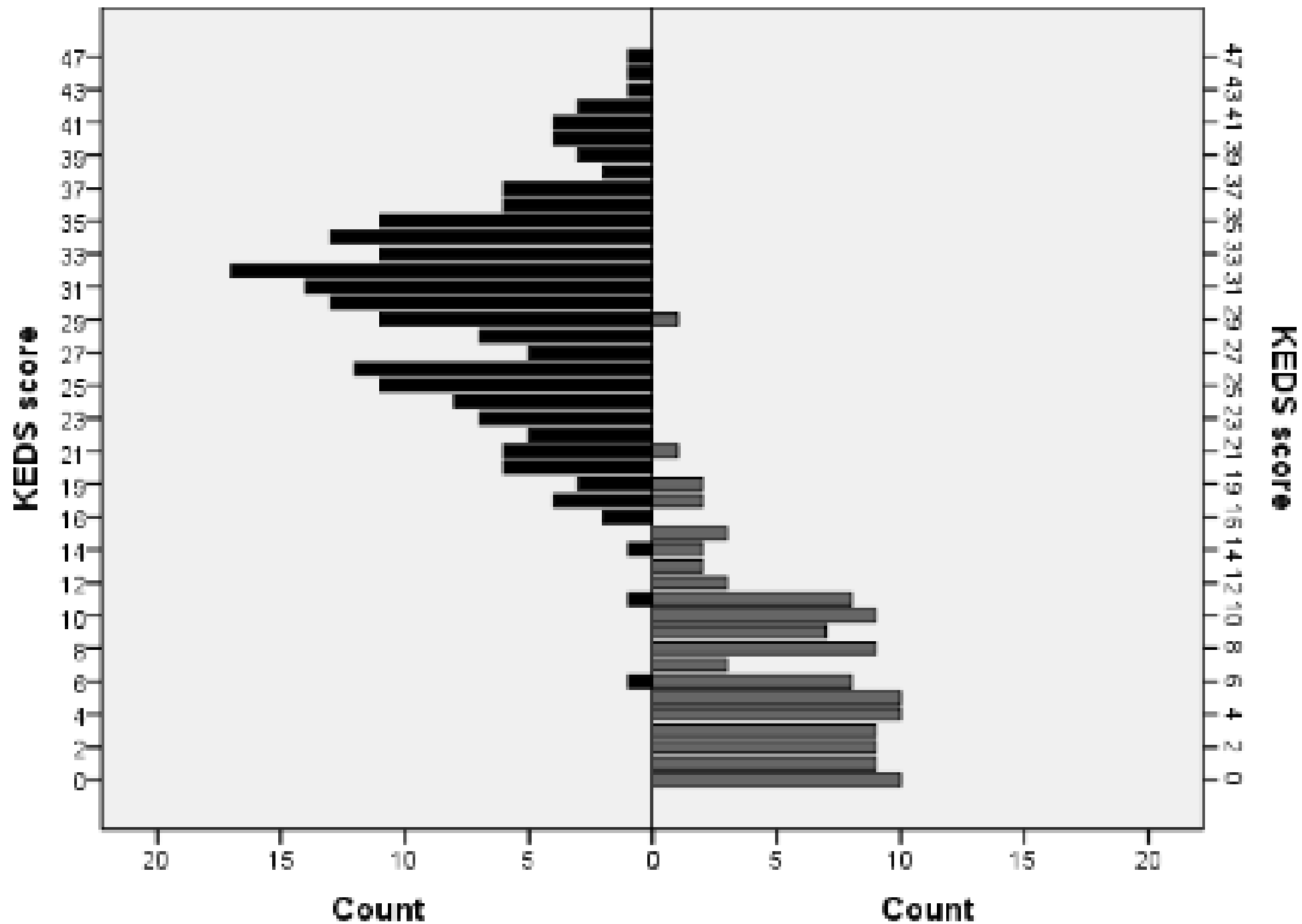
7. Överkänslighet för
sinnesintryck

8. Upplevelsen av krav

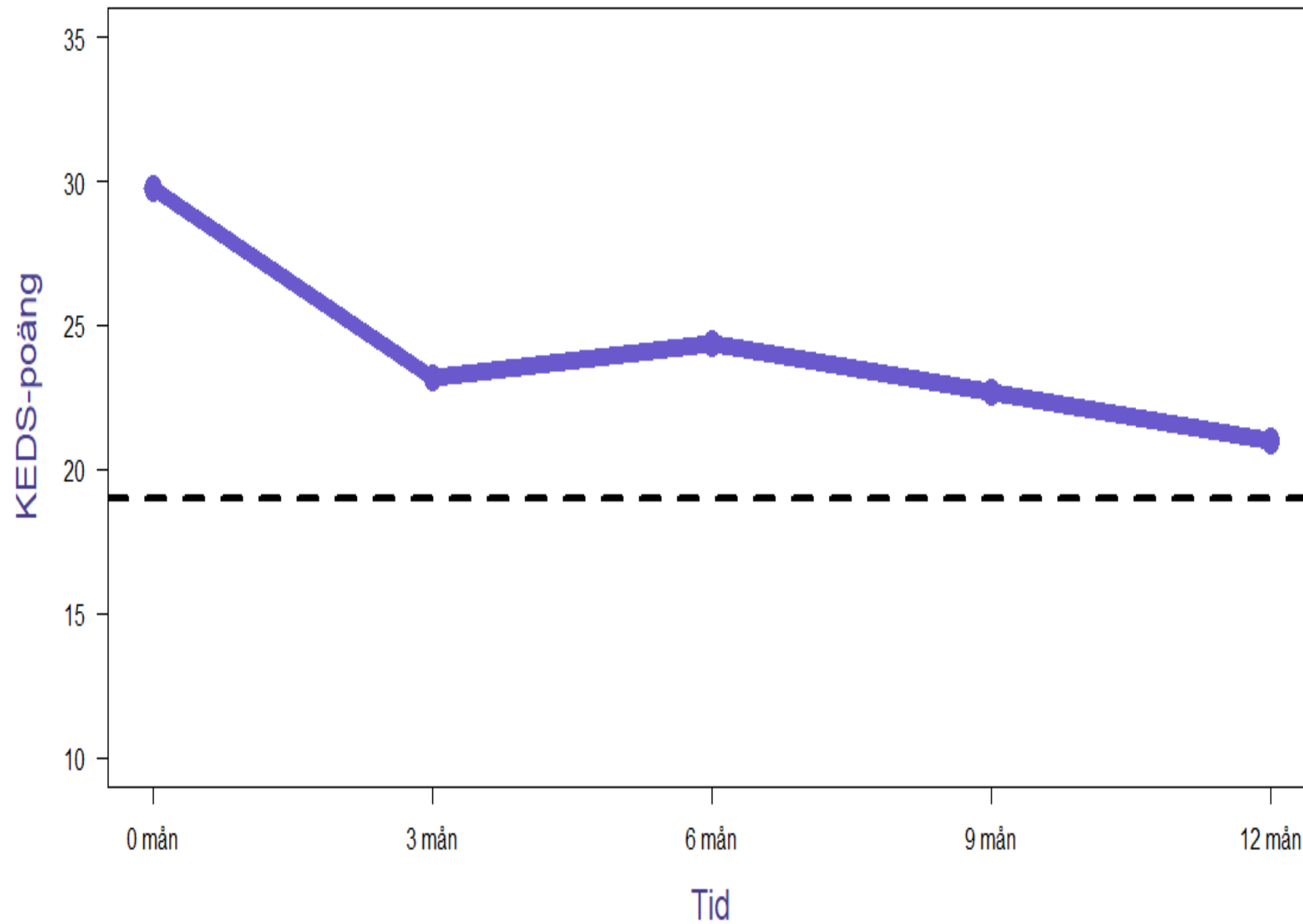
9. Irritation och ilska

KEDS

skiljer mellan utmattningssyndrom och normal trötthet

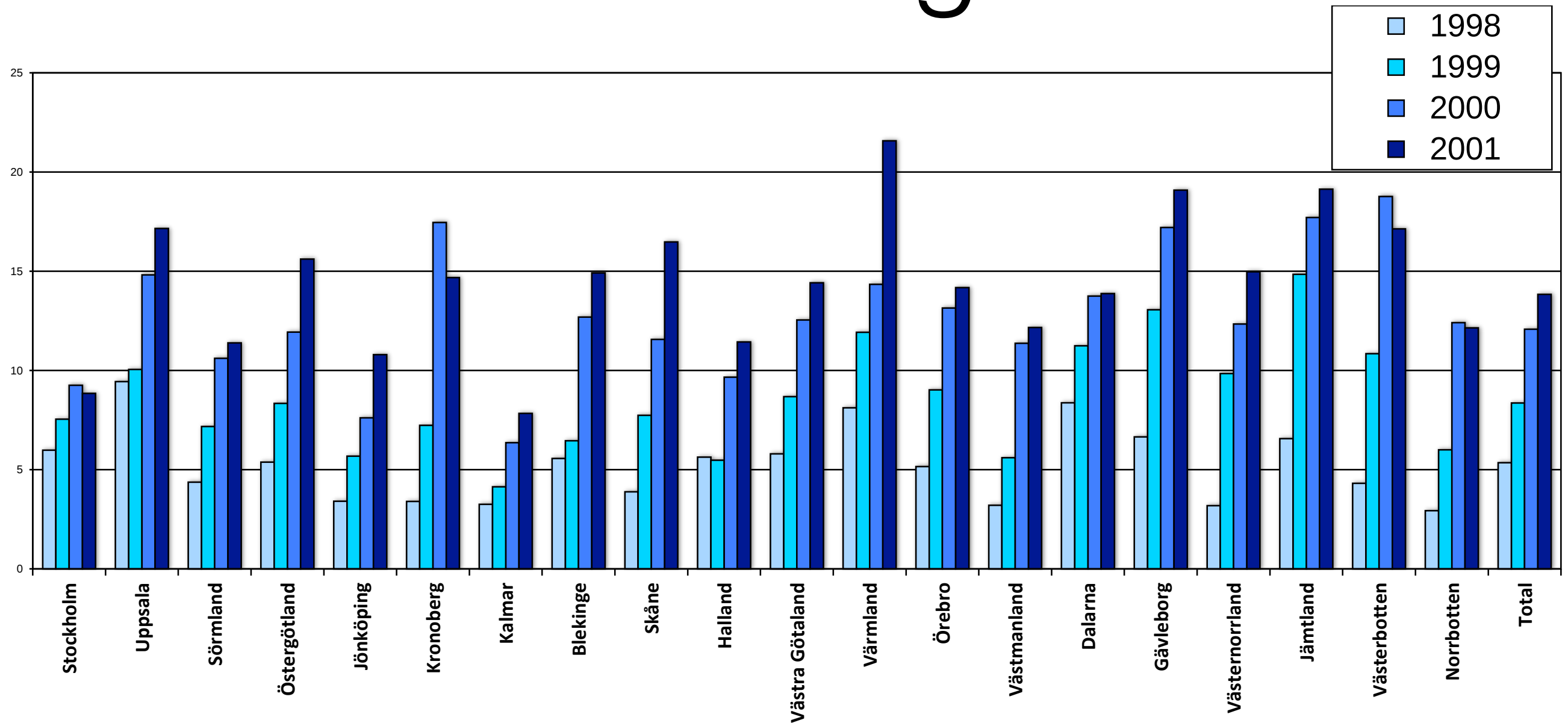


KEDS, över tid, Ersta U-proj



ERSTA SJUKHUS, PSYKIATRISKA KLINIKEN (N=121 VID INKLUSION)

Sjukskrivningar i landstingen

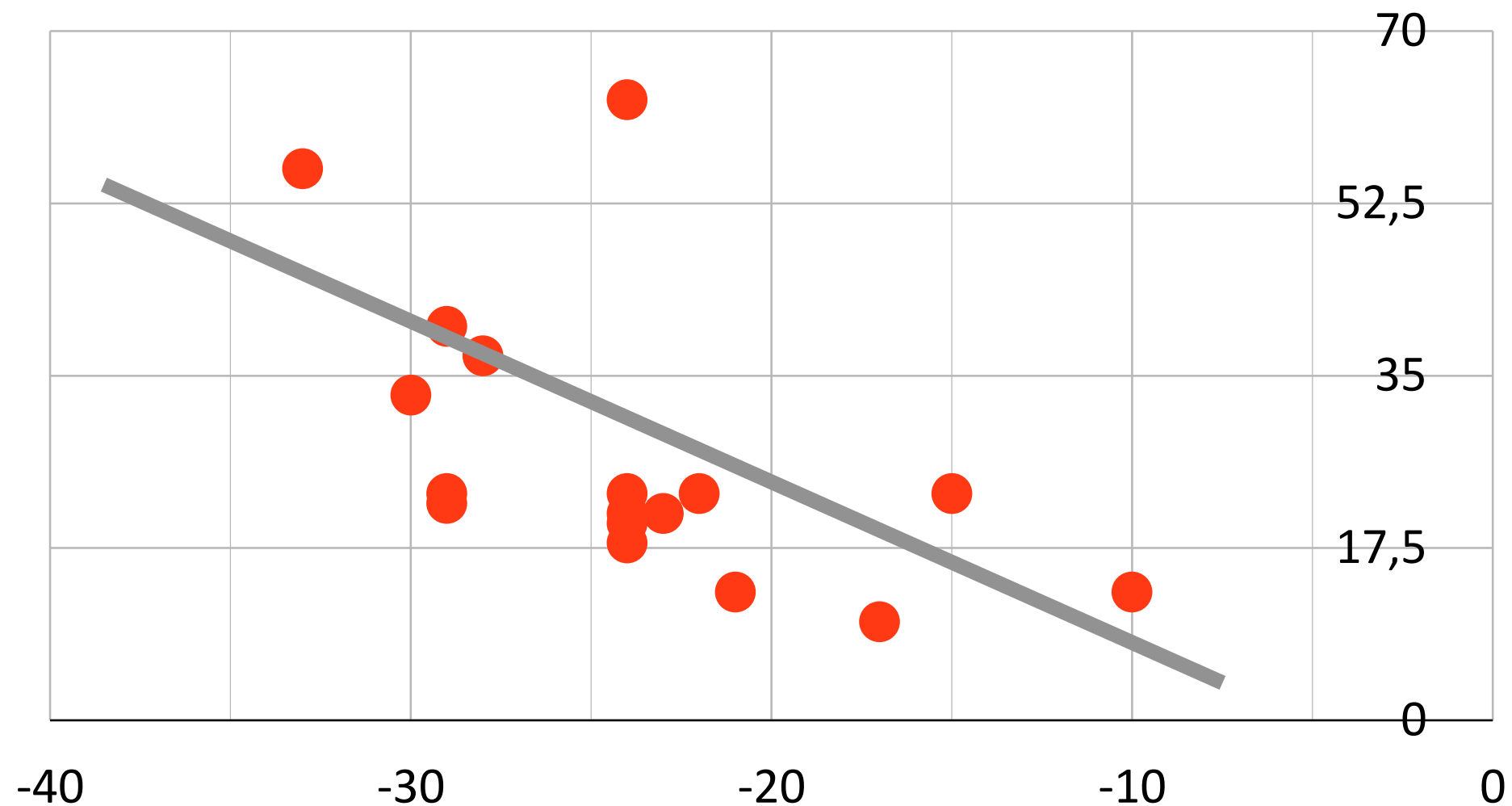


Långtidssjukskrivna för psykisk ohälsa inom Sveriges
landsting, 1998-2001, antal per 1000 anställda

Data ur AFA:s sjukskrivningsdatabas

Ju fler personalneddragningar, desto fler sjukskrivna bland dem som jobbar kvar fem år senare

Procentuell förändring av sjuktal 1998-2003



Stress och utmattning

- Hur farligt är det?
- Vad betyder arbetet?
- Hur kan vi behandla?
- Hur kan vi förebygga?

Ingen enda av de behandlingar
för utmattningssyndrom som
prövats i RCT har ökat
återgången i arbete

KBT

Qi gong

Skogsterapi

ACT

BK (fysioterapi)

Arbetslivscoach

KBT i grupp

Fysisk träning

ADA

PD i grupp

Mindfulness

Internet-KBT

Trädgårdsterapi

(Medicinering)

Vad skall vi göra?

- stöd den naturliga läkningen
- avlastning, vila, sjukskrivning, stöd
- gradvis mobilisering
- engagera arbetsplatsen
- Förebygg återfall

Samtal

- Psykoterapi individuellt/grupp
- MBT/KBT/PDT/ACT/MBSR/MI
- Stödsamtal
- *Existentiell samtalsgrupp*

Arbetssterapi

- Aktivitetsgrupper
- Vardagsrevidering
- Funktionsbedömning
- Hjälpmedel
- Tyngdtäcke

Dispensär

- Bipolära
- ADHD
- Beroende

Psykoedukation

- Intro kurs
- Patient/anhörigutbildning
- Sömnskola

Fysioterapi

- Fysisk aktivitet
- Mindfulness
- Kroppskännet

Nätverksarbete

Barn/familjeinterventioner

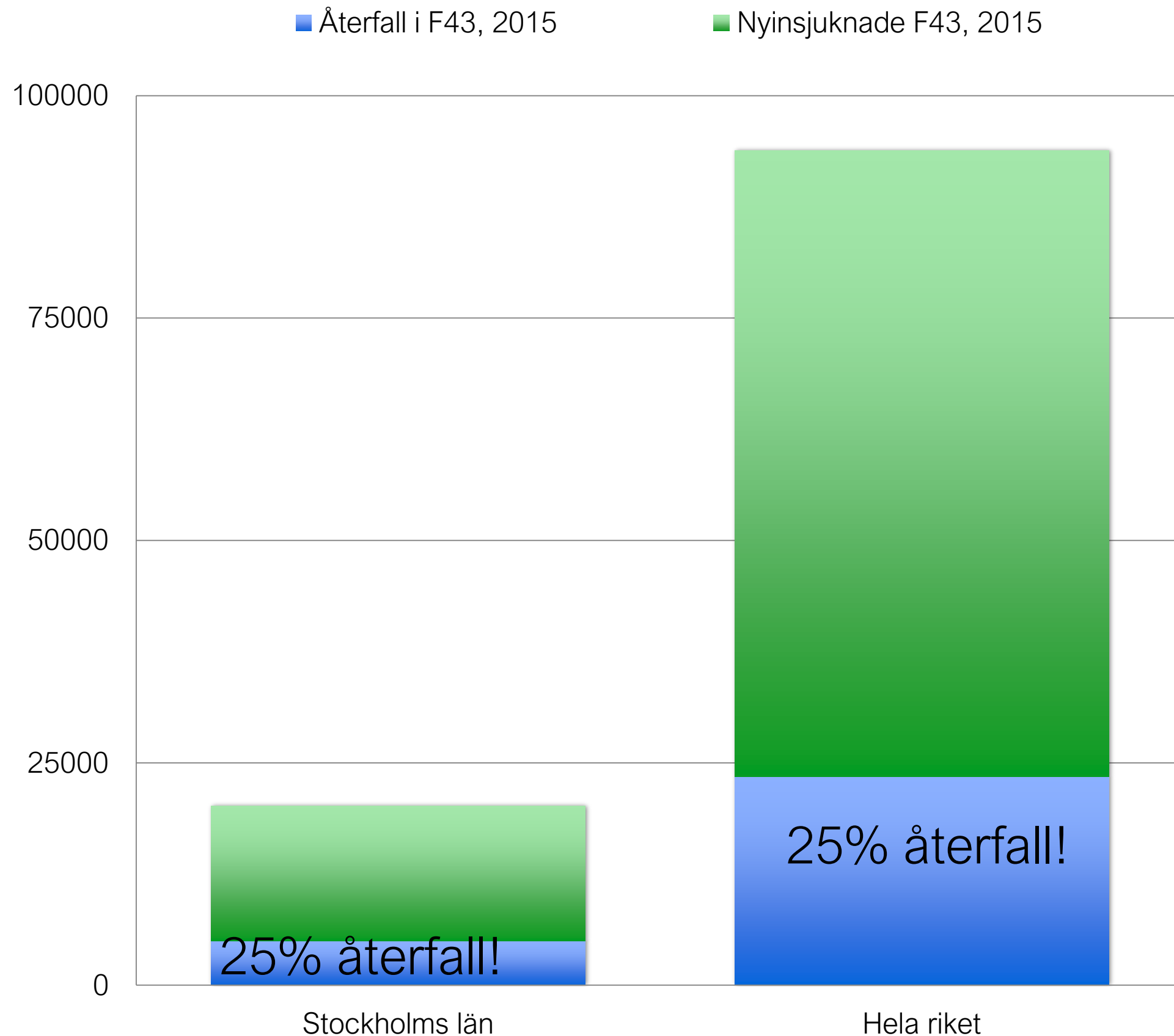
Farmaka

Sjukskrivning

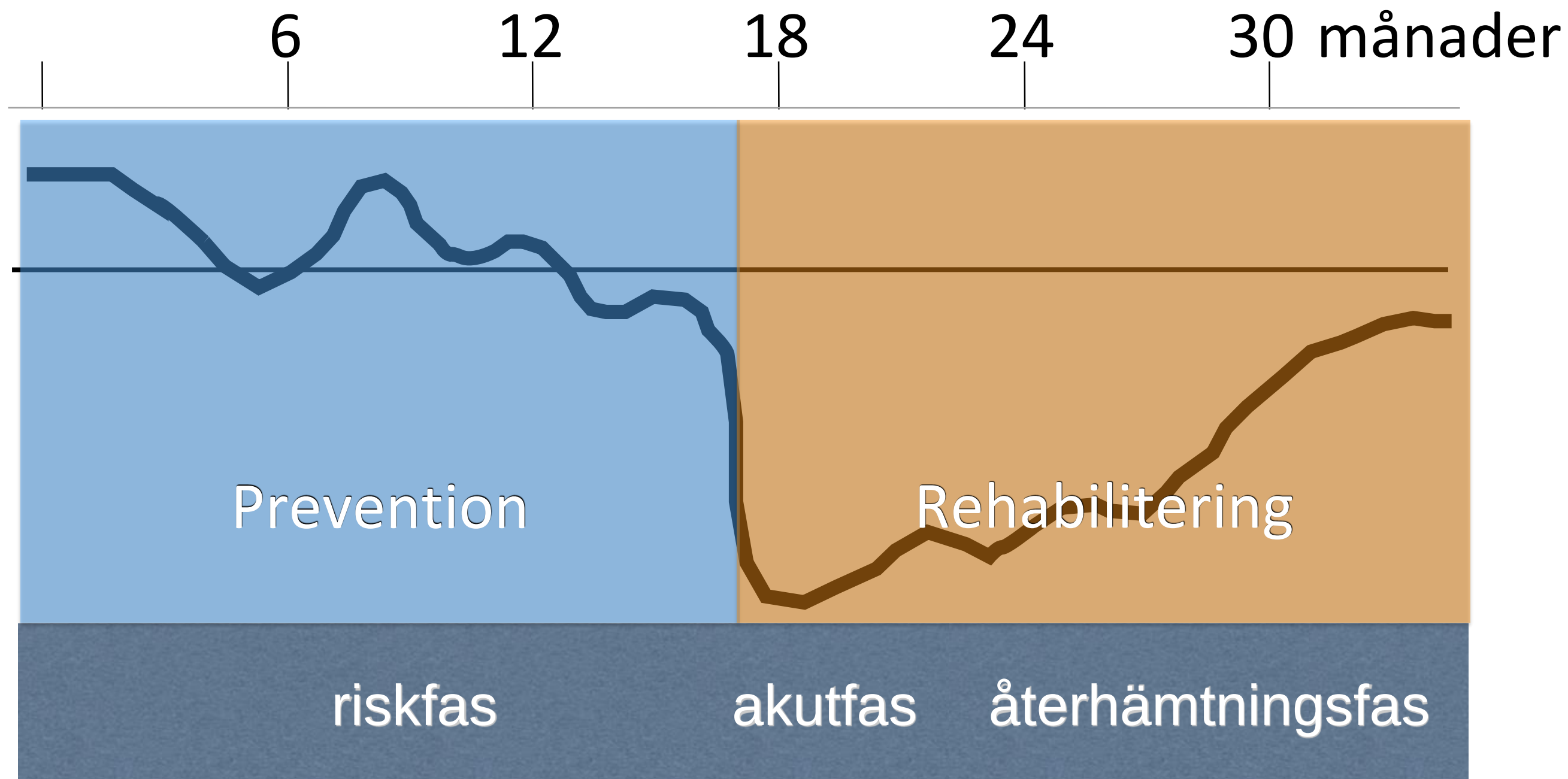
Vad skall vi göra?

- Stöd den naturliga läkningen
 - avlastning, vila, sjukskrivning, stöd
 - gradvis mobilisering
 - engagera arbetsplatsen
- Förebygg återfall

Återinsjuknande



Förloppet vid utmattningssyndrom



Stress och utmattning

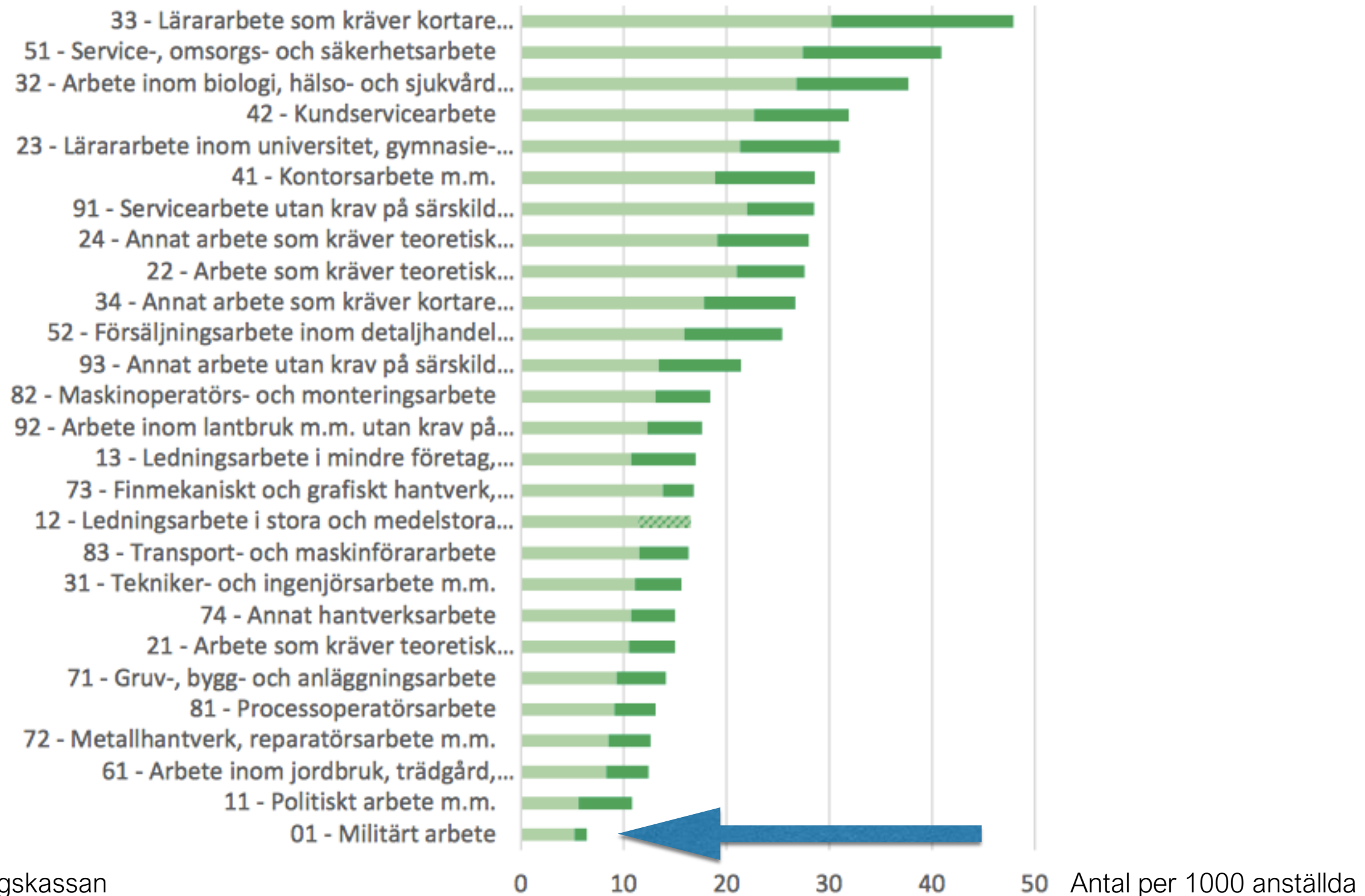
- Hur farligt är det?
- Vad betyder arbetet?
- Hur kan vi behandla?
- Hur kan vi förebygga?

Går utmattning att förebygga?

J A !

- På individnivå: Stresshantering - resiliensträning
- På arbetsgruppsnivå: Kollegiala samtalsgrupper
- På arbetsledarnivå: Arbetsledarutbildning
- På samhällsnivå

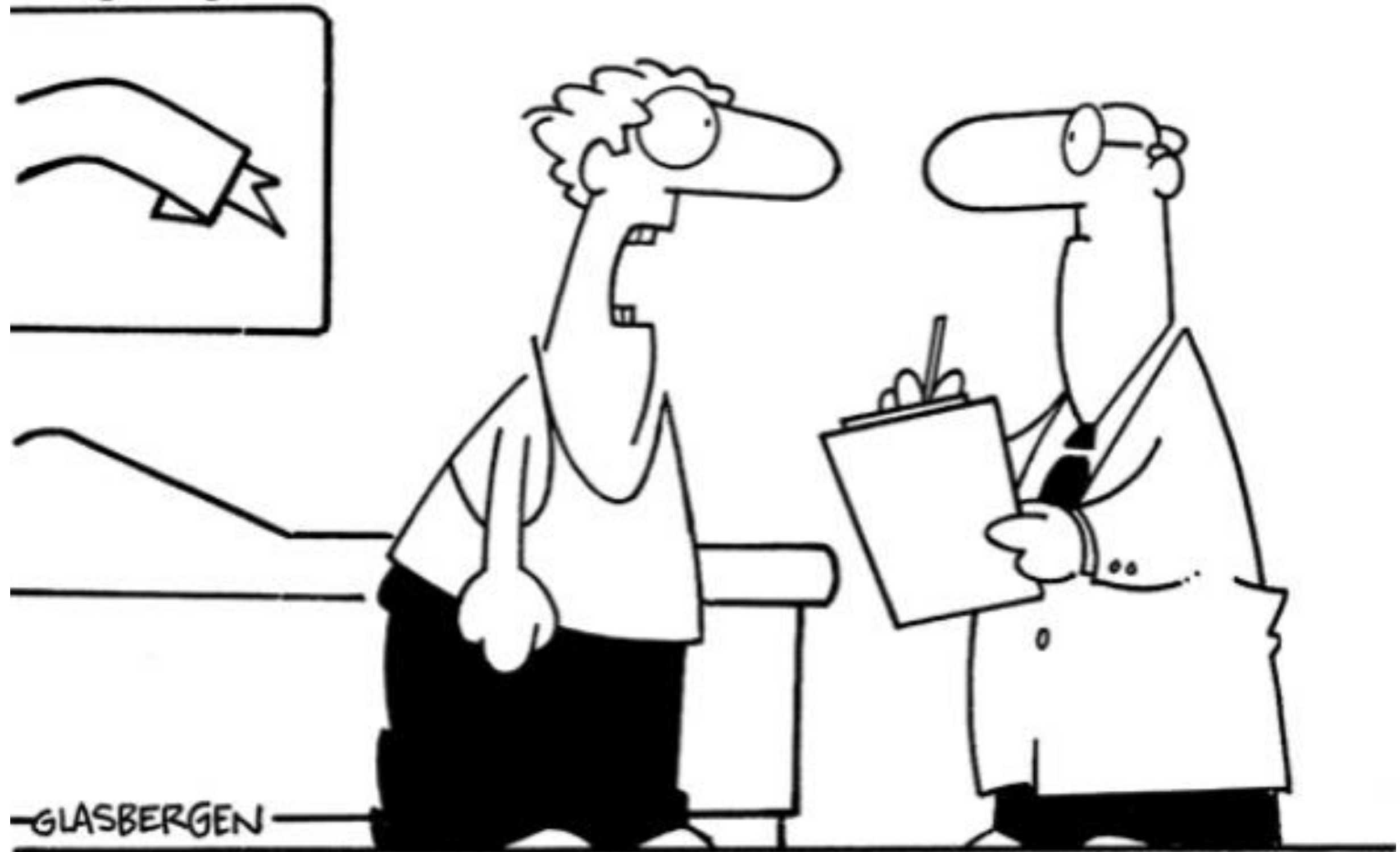
Sjukskrivna för psykisk ohälsa i olika yrken 2012 och 2014





Stressprevention på individnivå

- Lev klokt: återhämtning, sov, ät lunch, tala med kollegerna, intressen utöver jobb och familj
- Reagera på stressignaler. Är du i riskzon eller ej? (kolla dig själv på KEDS, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale)
- Använd någon metod för stressprevention (internet-KBT, meditation, vardagsrevidering, m fl)



**“I’m learning how to relax, doctor —
but I want to relax *better* and *faster*!
I want to be on the cutting edge of relaxation!”**

Vad kan *jag* göra?

Försöka säga nej till uppgifter som är

- Meningslösa
- Orimliga
- Okontrollerbara
- Kräver övertid

Veckovilan!!!!

Lära mig

- Avspänning
- Meditation
- Vardagsrevision

Tala med arbetskamrater

Tala med min chef

Inga jobbmail hemma

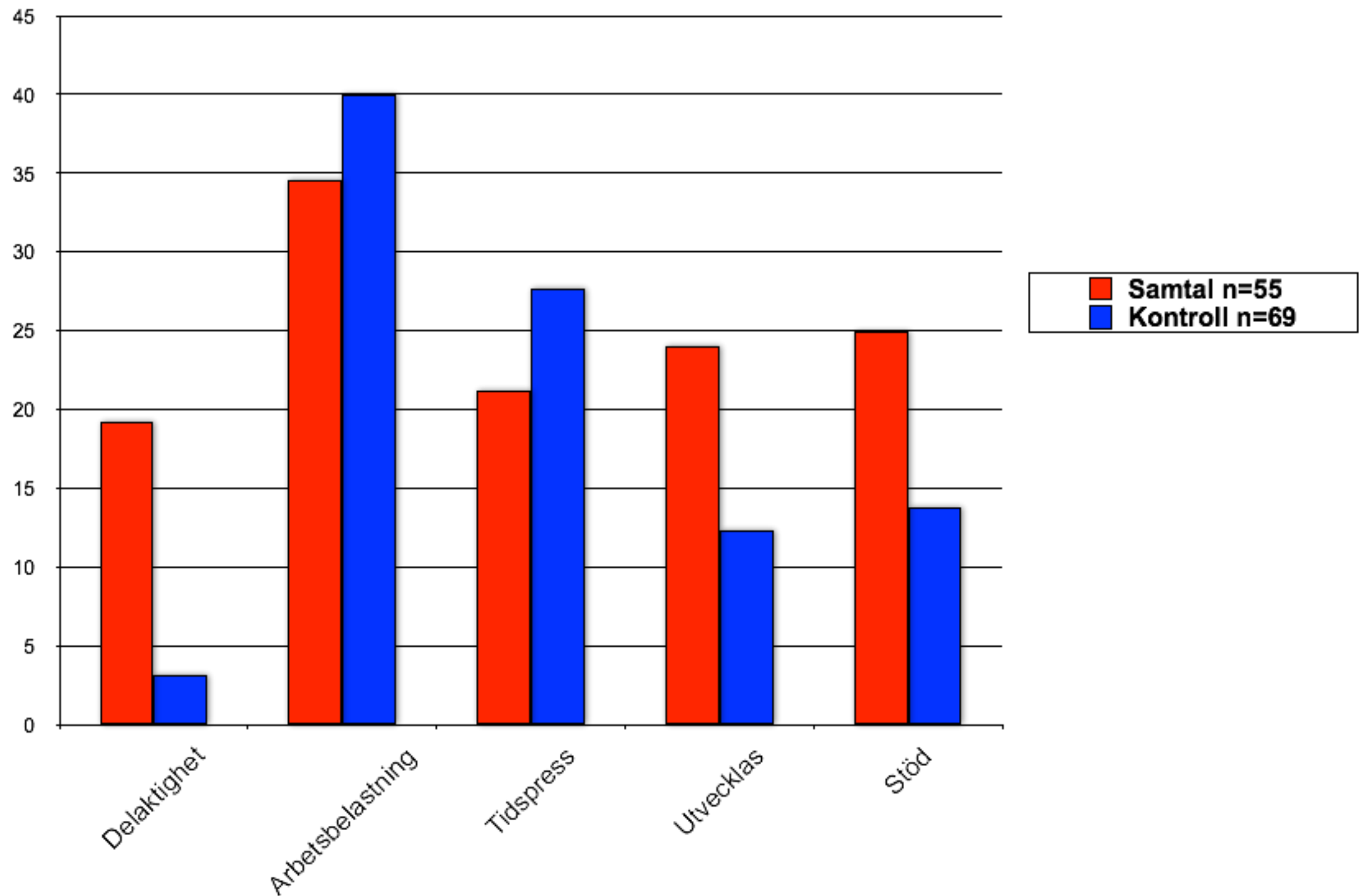
Går utmattning att förebygga?

J A !

- På individnivå: Stresshantering - resiliensträning
- På arbetsgruppsnivå: Kollegiala samtalsgrupper
- På arbetsledarnivå: Arbetsledarutbildning
- På samhällsnivå

Kollegiala samtalsgrupper för utmattningsprevention

Uppföljning efter ett år



Går utmattning att förebygga?

J A !

- På individnivå: Stresshantering - resiliensträning
- På arbetsgruppsnivå: Kollegiala samtalsgrupper
- På arbetsledarnivå: Arbetsledarutbildning
- På samhällsnivå

Tillgodose de basala existentiella behoven

- Meningsfullhet
- Autonomi
- Social signifikans
- Värdighet

Går utmattning att förebygga?

J A !

- På individnivå: Stresshantering - resiliensträning
- På arbetsgruppsnivå: Kollegiala samtalsgrupper
- På arbetsledarnivå: Arbetsledarutbildning
- På samhällsnivå

Haddon's matrix

	Pre crash	Crash	Post crash
Driver			
Car			
Roads			

	Risk	Kollaps	Återhämtning
Människa			
Arbetsplats			
Samhälle			

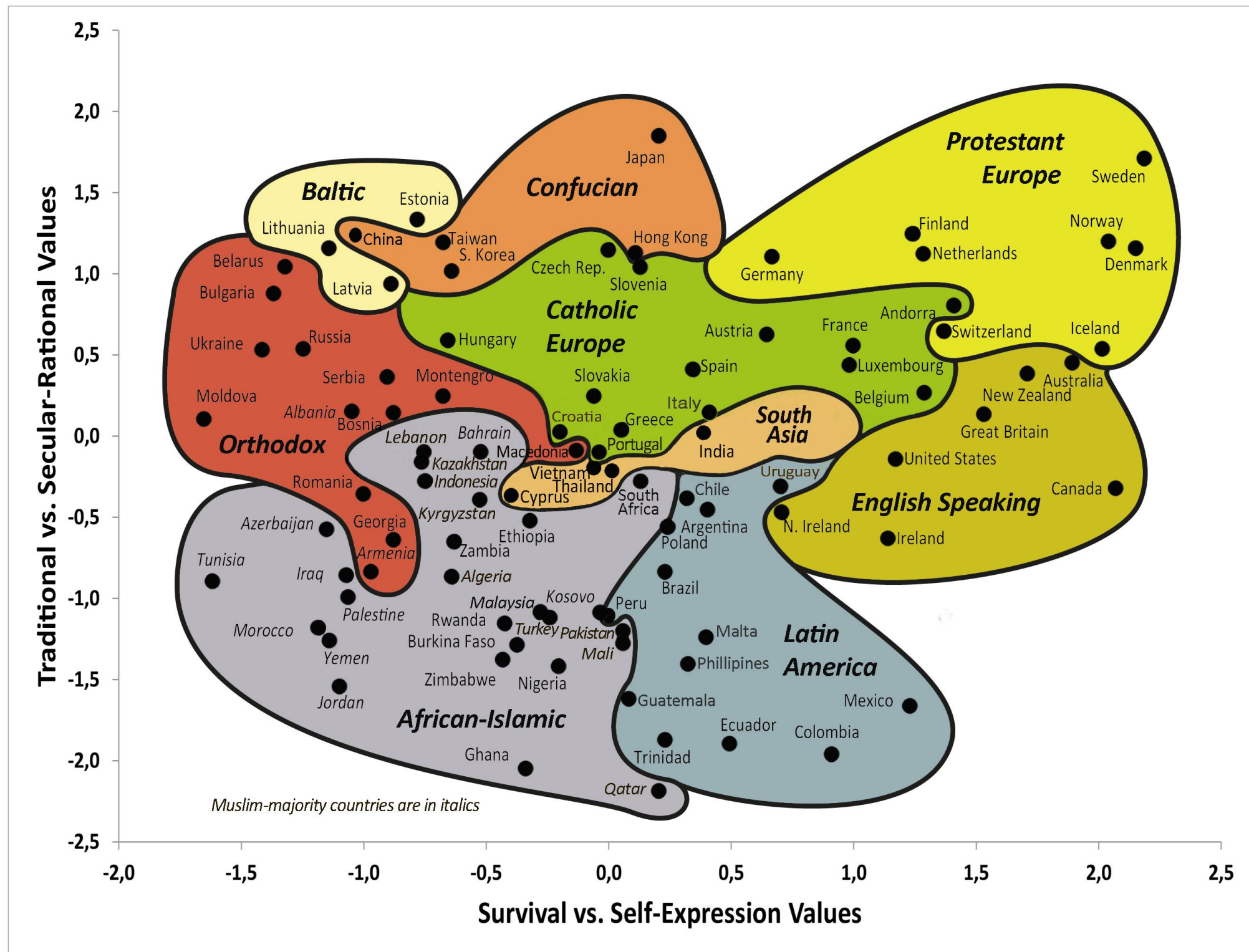
	Risk	Kollaps	Återhämtning
Människa	Varningssignaler: stressymtom , t ex sömnstörning. <i>Kunskapsspridning stressprevention</i>		
Arbetsplats	Varningssignaler: stressymtom hos flera, konflikter, nedsatt produktion, rekryteringsproblem- hyrpersonal. <i>kollegiala grupper, arbetstidsbegränsn. Lunchtvång</i>		
Samhälle	Varningssignaler: Sjukskrivningstal, patientklagomål. <i>kunskapsspridning arbetsmiljölag</i>		

	Risk	Kollaps	Återhämtning
Människa	Varningssignaler: stressymtom , t ex sömnstörning. <i>Kunskapsspridning stressprevention</i>	Akut utmattning <i>Behandling, sjukskrivning, vila</i>	
Arbetsplats	Varningssignaler: stressymtom hos flera, konflikter, nedsatt produktion, rekryteringsproblem - hyrpersonal. <i>kollegiala grupper, arbetstidsbegränsn. Lunchtvång</i>	Hopade sjukskrivningar. <i>Samarbete med FHV, övrig vård. Psykosocialt arbetsmiljöarbete</i>	
Samhälle	Varningssignaler: Sjukskrivningstal, patientklagomål. <i>kunskapsspridning arbetsmiljölag</i>	Skenande sjukskrivningstal <i>Samhällspolitiska åtgärder</i>	

	Risk	Kollaps	Återhämtning
Människa	Varningssignaler: stressymtom , t ex sömnstörning. <i>Kunskapsspridning stressprevention</i>	Akut utmattning <i>Behandling, sjukskrivning, vila</i>	Återhämtning <i>Successiv mobilisering, återfallsprevention</i>
Arbetsplats	Varningssignaler: stressymtom hos flera, konflikter, nedsatt produktion, rekryteringsproblem - hyrpersonal. <i>kollegiala grupper, arbetstidsbegränsn. Lunchtvång</i>	Hopade sjukskrivningar. <i>Samarbete med FHV, övrig vård. Psykosocialt arbetsmiljöarbete</i>	Intervention <i>Identifiera problem i struktur och organisation. Psykosocialt arbetsmiljöarbete. Samarbete FHV</i>
Samhälle	Varningssignaler: Sjukskrivningstal, patientklagomål. <i>kunskapsspridning arbetsmiljölag</i>	Skenande sjukskrivningstal <i>Samhällspolitiska åtgärder</i>	Minskade sjukskrivningstal <i>Glöm inte historien!</i>

- 1993 genererade 10 vårddagar i snitt 4 sidor dokumentation, dvs 0,4 sidor per dag.
- 2003 genererade 4 vårddagar i snitt 30 sidor dokumentation, dvs 7,5 sidor per dag.
- 1983 ägnade sig 83% av personalen åt kärnverksamheten och 10% åt adm.
- 2010 ägnade sig 68% åt kärnverksamheten och 19% åt adm.

World Value Survey



Stressprevention

- Ge kunskap till alla redan i skolan och på universitet.
- Utbilda chefer, ansvariga politiker och tjänstemän.
- Gör kunskap om och metoder för stressprevention tillgängliga på alla arbetsplatser.
- Ta tillbaka kontrollen.
- Skammen.

Stressprevention

- Ge kunskap till alla redan i skolan och på universitet.
- Utbilda chefer, ansvariga politiker och tjänstemän.
- Gör kunskap om och metoder för stressprevention tillgängliga på alla arbetsplatser.
- Ta tillbaka kontrollen.
- ~~Skammen.~~

"Jag minns att jag inte kunde tänka"

EFTER UTMATTNINGEN Pia Dellson kände sig dum när hon fick diagnosen utmattningssyndrom. Som psykiater var hon expert, ändå hörde hon inte "varningsskotten". Nu är hon tillbaka hos sina patienter, men jobbar på ett nytt sätt.

PÅ VÄG IN I VÄGGEN

Del 9

En serie om att fånga upp psykisk ohälsa i tid.

Lediga onsdagar saktar ned tempot i arbetsveckan för Pia Dellson. En sovrmorgon följt av en ensam dag hemma är paradisiskt för en trebarnsmamma och psykiater med många patienter. Hon behöver hushålla med sinnes-

men. Men hon lät sig inte hindras av sömnbristen. Hon sa ja till allt fler projekt, men tog aldrig bort några uppgifter.

– Jag tog inte hänsyn till att vår yngste son blivit sjuk, respekterade inte vilken kraft det tar.

Oron för yngste sonen är en del av hennes sjukdomsbild. Han fick diagnosen narkolepsi för två år sedan. Redan året före sjukskrivningen, när hon eide en så kall-

FAKTA

Test: Hur långt från "väggen" är du?

Testa dig själv: Mät din nivå med testet KEDS som en forskargrupp på Karolinska institutet tagit fram. Frågorna tar upp sådant som minne, sömn, koncentrationsförmåga, överkänslighet för sinnesintryck





Tack för ordet!

Alexander.Wilczek@erstadiakoni.se