



Vikna kommune

Legen sin rolle i sjukmeldingsarbeidet



TORSDAG 18. SEPTEMBER 2019

**HÅVARD AVELSGAARD
KOMMUNEOVERLEGE
SPESIALIST I SAMFUNNSMEDISIN**



Arbeidsplassen

– ein arena for førebyggjande arbeid

2

- Ein arbeidsmiljølov som sikrar alle arbeidstakarar eit arbeidsmiljø utan fysiske og psykiske skadeverknader
 - Arbeidstilsynet fører tilsyn med at krava i lovverket blir følgt
- Aukande forståing for at investeringar i eit godt arbeidsmiljø er lønnsamt
 - Ein frisk tilsett som trivst i jobben skapar større verdiar
 - Fokus på tilrettelegging
 - Sjukmelding omfattar primært tilhøvet mellom arb.gjevar og arb.takar
- Gruppeperspektivet for førebygging
 - Ikkje helseskadelege personlege uvanar hos den einskilde arbeidstakar
 - Tilhøve i kjemisk, fysisk og mellommenneskeleg miljø på arbeisstaden
- Arbeidsmiljø- og tilretteleggingsarbeid handlar om å fjerne negative og fremme positive arbeidsmiljøfaktorar



Kva har arbeidslivet å seie for folkehelsa?

3

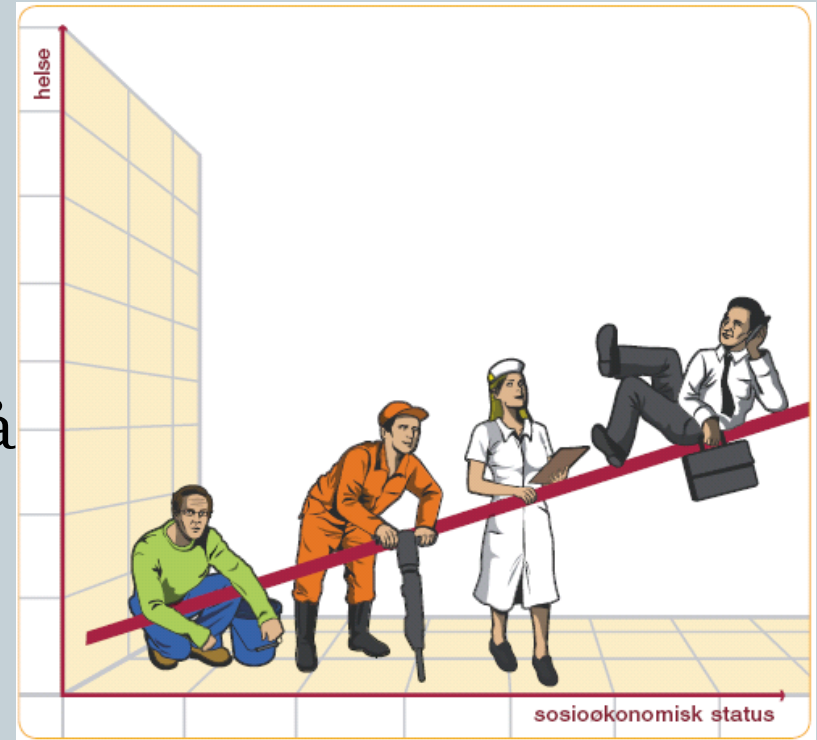
- Fire grunnleggjande determinantar for helse:

- Utdanning
- Arbeid
- Inntekt
- Butilhøve

→ Folkehelsa i eit samfunn

- Førekomst av uføre heng saman med utdanningsnivå

- Meir kroppsarbeid
- Vanskelegare å omskolere
- Dårlegare helse
- Dårlegare helseoppfatting





Helsefremmande sider av arbeidslivet

4

- Betre behandlingsutsikter så lenge folk held seg i arbeid
 - Særleg psykiatri og rusbehandling
- Arbeidsløyse i seg sjølv aukar førekomsten av sjukdom
- Fremjer integrering, utjamning og velferd
 - Fellesskap
- Demografisk utvikling og utvikling i sjukdomsbiletet som utfordrar samfunnet sin bæreevne
 - Yrkesaktive pr. pensjonist
 - 1967: 3,9
 - 2007: 2,6
 - 2050: 1,7

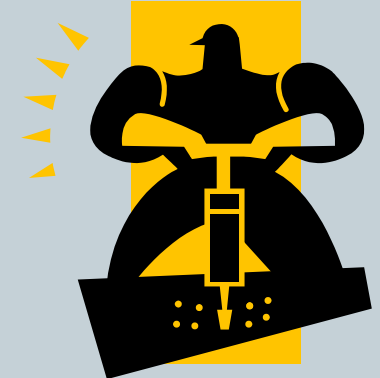


Helserisiko i arbeidslivet

5

- Ulike eksponeringar:

- Fysiske
- Kjemiske
- Biologiske
- Ergonomiske
 - Mennesket og arbeidsredskapa
- Organisatoriske
 - Makt, mellommenneskelege høve



- Yrkesskadar og arbeidsrelaterte sjukdommar kan førebyggast

- 30.000 yrkesskadar meldt årleg
 - Truleg store mørketal
 - Om lag 50 dødsulykker årleg i arbeidslivet
- AML § 22:
 - Legar har plikt til å melde skriftleg til Arbeidstilsynet sjukdom som kan komma av arbeidssituasjonen
 - Berre 5% av legar i Noreg rapporterer nokon gong slike sjukdommar
 - Undersøkingar har vist at om lag halvparten av pasientar som vender seg til primærhelsetenesta har arbeidsrelatert lidning (blir sjeldan teki opp i konsultasjonen)



Arbeid, trygd og helse

6

- Totalt sjukefråvær i Noreg 5,9%
 - Menn 4,5%
 - Kvinner 7,5%



- Helsemessige høve kan ikkje forklare dette
 - God helse i Noreg
 - Vi blir tyngre, drikk meir alkohol og er mindre fysisk aktive, men vi lever lenger
 - Trass behandlingsskøar har kvaliteten og volumet på behandling aldri vori så høg som i dag
 - Både friske og sjuke er i jobb
 - Vanleg med helseproblem blant menneske som er i jobb
 - Ein tredel av mottakarar av uførepensjon opplever seg ikkje som uføre



Uførepensjon

7

- 10,1% av menneske i arbeidsfør alder (16-67 år) mottok uførepensjon i 2018
 - 9,6% i 2006
 - 8,2 % i 1995
- Hos nokre uførepensjonistar blir helseplagane mindre
 - Reduksjon av belastningane i arbeidslivet
 - Økonomisk tryggleik
- Hos andre kan bortfall av arbeid og sosialt fellesskap få uheldige følgjer





Førebygge uførepensjon?

8

- Tiltak som reduserer aukande overvekt kan ha noko effekt over tid
- Betre og tilgjengeleg behandlingstilbod for lettare og moderate psykiske lidingar og kroniske smertetilstandar
- Målretta tiltak for å unngå utstøting frå arbeidslivet
 - Særleg eldre arbeidstakarar, innvandrarar, menneske med låg utdanning
- Redusere førekomsten av yrkesskadar
- Redusert bruk av lange, 100% sjukmeldingar
 - Gradering av sjukmelding hindrar tilstiving i sjukerollen
 - Noko aktivitet er for dei fleste meir helsebringande enn skadeleg
 - Førebygger at arbeidsgjevar "glømmer" den sjukmeldte



Korleis er helsetilstanden hos vaksne i yrkesaktiv alder?

9

- Om lag åtte av ti vaksne rapporterer at dei har svært god eller god helse
- Helseplagar aukar med alderen
- Høgare førekomst hos grupper med låg utdanning
- Likevel har om lag halvparten langvarig sjukdom eller skade
 - Helseproblema verkar ikkje nemneverdig inn i kvardagen
- Fysisk aktivitet, røykestopp og sunt kosthald kan redusere risikoen for livsstilsrelaterte sjukdommar hos yrkesaktive
 - Daglegrøyking er redusert betydeleg dei seinare åra
 - Framleis ein tydeleg sosioøkonomisk gradient
 - 80% tilfredsstillar ikkje tilrådingane om dagleg fysisk aktivitet





Smertar stel arbeidsår

10

- 30% av vaksne har kroniske smertar i Noreg i dag
 - muskel- og skjelettplagar
 - revmatiske sjukdommar
 - ryggplagar
 - ulike smertetilstandar
- Fleire kvinner enn menn
- Samanheng med angst, depresjon, sømnplagar, sjølv mord
- Over halvparten av uførepensjoneringar er knytta til kroniske smertelidingar
- Fysisk aktivitet og tiltak for å redusere einsformig og tungt muskelarbeid er truleg førebyggjande



Psykiske lidingar stel arbeidsår

11

- 14 % av legemeldt sjukefråvær pga psykisk sjukdom
 - Hovudsakleg angst, depresjon og alkoholrelatert fråvær
 - Reelt høgare pga underrapportering av psykisk sjukdom som årsak?
- Psykiske lidingar registrert som hovudårsak til om lag 25% av uførepensjonar
- Risikofaktorar
 - Omsorgssvikt og overgrep i barneåra
 - Samlivsproblem og -brot
 - Einsemd, sosial isolasjon
 - Manglande sosial støtte
- Faktorar som aukar motstanden mot psykisk sjukdom ("immunforsvaret")
 - Sosial støtte, t.d. gode vennar og kollegaer
 - Utvikling av meistringsevne



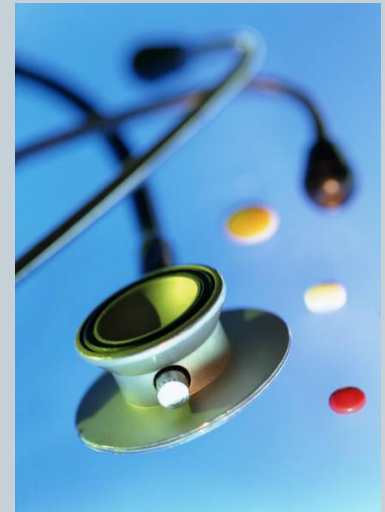


Allmennt medisinsk diagnostikk

12

- Hypotese og deduksjon \Leftrightarrow fullstendig undersøking
 - Årsak, mønster, sannsyn
- Symptomdiagnoser
- Manglende diagnose

- Funksjonsnivå
 - Situasjonen her og no som utgangspunkt
 - Prognose??





Allmennlegen sin dobbeltrolle

13

- **Portvakt**
 - Sjukdom som inngangsvilkår for ytingar

- **Rettleiar**
 - Sosialmedisinar, rådgjevar, pasienten sin advokat?
 - Ta vare på den sjukmeldte
 - Halde seg i aktivitet
 - Unngå isolering
 - Motivere





Arbeidsufør pga sykdom?

14

- Årsakssamanheng mellom funksjonsnedsetting og sykdom
- Funksjonsnivå / krava i arbeidslivet (og i kvardagen elles!)
 - Betre funksjonsevne eller reduserte krav?
- Sjukmelde når ikkje sykdom er årsak
 - ”Det er jobben”
 - Manglande tilrettelegging
 - Sjuk pga jobben??
 - Situasjonsutløyst, sorg, pårørande med alvorleg sykdom



Dialog - teamarbeid

15

- Sjukmeldte/ arbeidstakar ⇔ Arbeidsgjevar
 - Lege
 - NAV
- Gradert sjukmelding
 - Individuell tilpassing
 - T.d. halve vakter, annakvar dag
 - Upopulært hos arbeidsgivarane?





Attføring/gradert sjukmelding

16

*Er du halt kan du ride,
handlaus gjete,
er du dauv, kan du duge i strid.*

*Blind er betre
enn brend å vera.
Daud mun ein lite duge.*

Håvamål

- Tilbake i jobb eller annan jobb (terskel, tid)?



Samfunnsmedisin

17

- Grupperetta helsearbeid
- Ressursbruk:
 - Mest mulig føremålstenleg for å fremme folkehelse, trivsel, gode sosiale og miljømessige høve
 - Fornuftig fordeling i diagnostisk og kurativt arbeid.
- Behov → Ressursar → Ressursbruk (effektivitet) → Resultat (effekt) → Nytte (nytteverdi)
- Sikre at ressursane gjev størst mogleg trivsel og helsegevinst for flest mogleg menneske





Folkehelsearbeid

18

- **Folkehelse**
 - Helsetilstand og fordeling av helse i ein folkesetnad
- **Folkehelsearbeid**
 - Samfunnet sin innsats for å påverke faktorar som direkte eller indirekte:
 - fremjer helse og trivsel i folkesetnaden
 - førebygger psykisk og somatisk sjukdom, skade og liding
 - vernar mot faktorar som trugar helsa
 - Arbeid for ei jamnare fordeling av desse faktorane
- Demografi → Levekår → Miljø → Individuell risiko → Helseutfall





Særtrekk ved folkehelsearbeid

19

- Tek lang tid frå iverksetting av tiltak til resultata kjem
 - (månader – år – tiår – generasjonar)
- Ikkje synleg når resultata kjem
 - Resultatet i kraft av at det *ikkje* skjedde noko
 - Fråvær av sjukdom eller skade
- Tiltaka må ofte settast i verk utanfor helsevesenet
 - Livsstil, levevilkår
- Andre enn dei som investerer tiltak, haustar gevinstane
- Politiske prioriteringar



Hindre at folk blir sjuke

20

- **Helsefremmande tiltak**
 - Fremme positive faktorar som er med på å styrke helsa
 - Ofte uspesifikke/indirekte
 - Ofte utanfor helsevesenet
 - Langt tidsperspektiv
 - ”ja”-tiltak, tommelen opp
- **Sjukdomsførebyggande tiltak**
 - Motverke faktorar som trugar helsa
 - Ofte meir spesifikke og kortare tidsperspektiv
 - ”nei”-tiltak, peikefingeren opp





Helsefremmande vs. sjukdomsførebyggande

21

- Ikkje sitje og vente på at nokon blir sjuke...

Utgangspunkt for helse





Førebyggjande arbeid

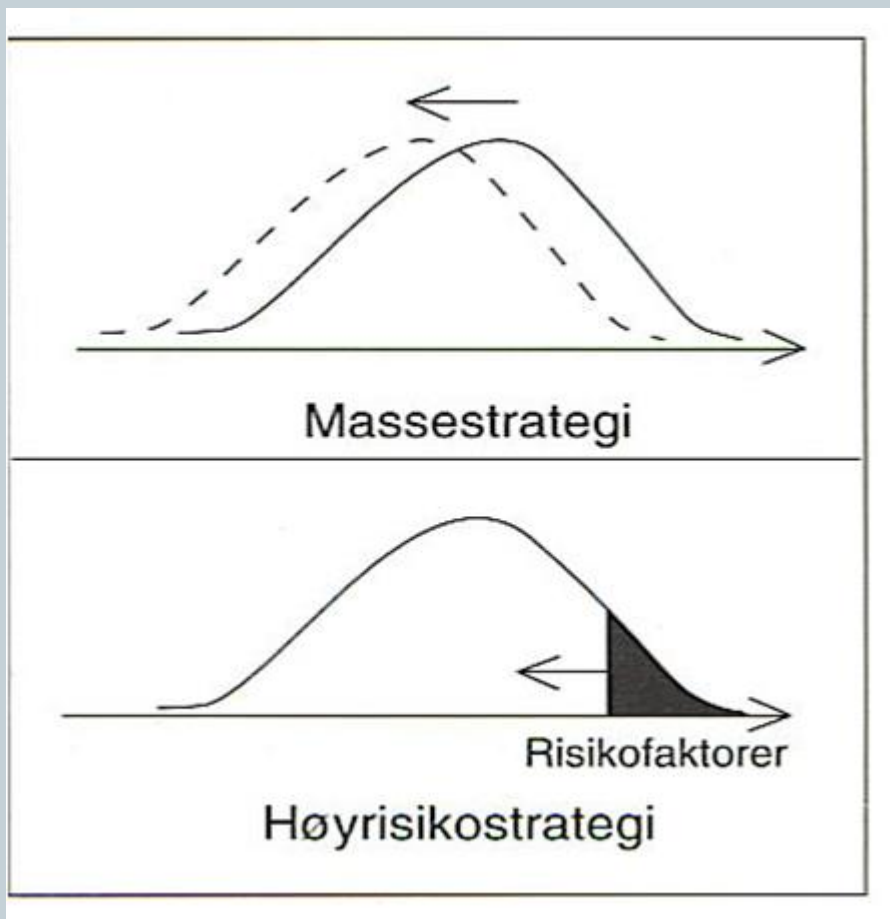
22

- **Primærførebyggjande arbeid**
 - Tiltak som blir sett i verk før sjukdom eller skade oppstår
- **Sekundærførebyggjande arbeid**
 - Avgrense allereie oppstått skade
 - T.d. hindre komplikasjonar av sjukdom
- **Tertiærførebyggjande arbeid**
 - Rehabilitering, sosialmedisinske tiltak når sjukdom/skade er etablert
- Individretta tiltak (høgrisikostrategi)
- Grupperetta tiltak (populasjonsstrategi)



Strategiar i folkehelsearbeid

23





Takk for meg!

24

