HJÆLP – NÅR ARBEJDET GØR ONDT

Praksisdag for fysioterapeuter 2022
Region Hovedstaden

23.11.2022

Fysioterapeut
Morten Alberg

KILDEKRITIK

- Uddannet fysioterapeut i 2008

- Et arbejdsliv centreret omkring beskæftigelsesindsatsen og arbejdsrettet rehabilitering;
  - Fysioterapeut/projektkonsulent
  - Projektleder
  - Sundhedsfaglig Koordinator
  - Afdelingsleder
  - Områdeleder
  - Underviser / oplægsholder
  - Bestyrelsesmedlem (DSFIA)

DAGSORDEN

… der gives et bud på hvordan man i praksis sætter sygefravær og tilbagevenden til arbejde på dagsordenen, på en måde, som imødekommer både egen praksis og patientens situation.

INVITATION TIL PRAKSISDAG FOR FYSIOTERAPEUTER 2022

Onsdag d. 23. november 2022 kl. 12:00-17:00
Hotel Scandic Eremitage i Lyngby

Nu er det ved at være tid til **Praksisdag for alle praktiserende fysioterapeuter i Region Hovedstaden**. Her får du mulighed for at få inspiration og ny faglig viden om nogle af de ting som rører på sig indenfor fysioterapien i dag og i fremtiden, med mulighed for at netværke i hyggelige omgivelser med dine kollegaer.

NÅR ARBEJDET GØR ONDT

FIRE BUD PÅ HVORDAN DU KAN HJÆLPE DIN PATIENT

FÆLLES FOR DE FIRE BUD

1. De har fokus på at understøtte patientens deltagelse i arbejde (både ift. forebyggelse af fravær og tilbagevenden til arbejde)
2. De kan have god effekt og kræver et lavt ressourceforbrug (?)
3. De har fokus på ”noget andet end kroppen”
4. De er ”fire ud af flere”

UNDERSTØT ANDEN INDSATS

EKSEMPLER PÅ ANDRE INDSATSER

…SOM PATIENTEN KAN VÆRE EN DEL AF NÅR ARBEJDET GØR ONDT

- Indsats via arbejdsgiver
- Indsats via sygehus
- Indsats via egen læge
- Indsats via fagforening
- Indsats via Jobcenter – fx. sygedagpengeindsats

Sygedagpengeindsats Region Hovedstaden
(August 2022)

Antal sygemeldte personer

28.177

Fuldtidspersoner i % af arbejdsstyrken

2,1

Offentlige udgifter (Sygedagpengeydelse)

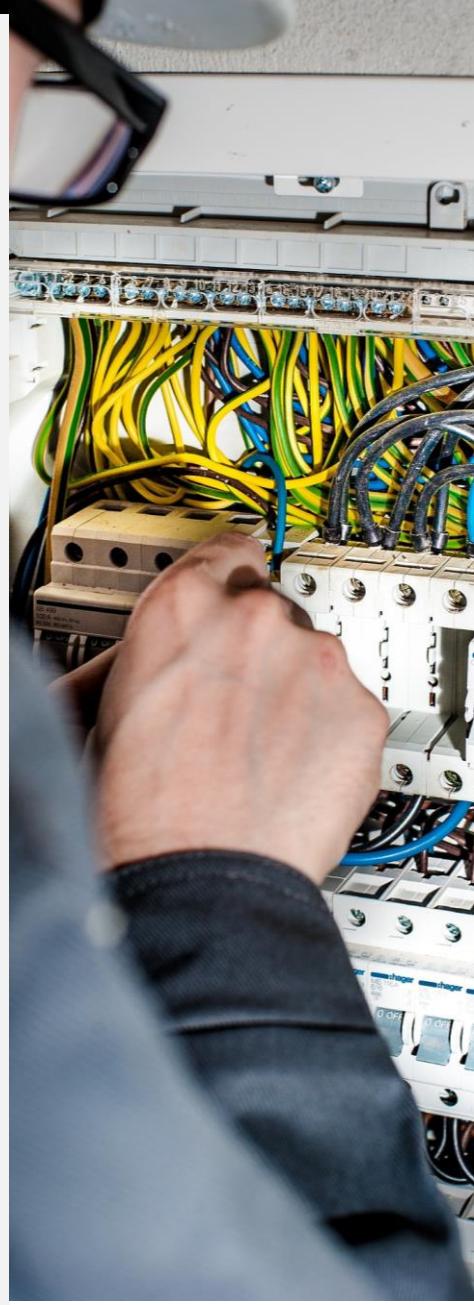
295.114.489,-

Kilde: KMD's sygedagpengeregistre

SYGEDAGPENGEINDSATSEN

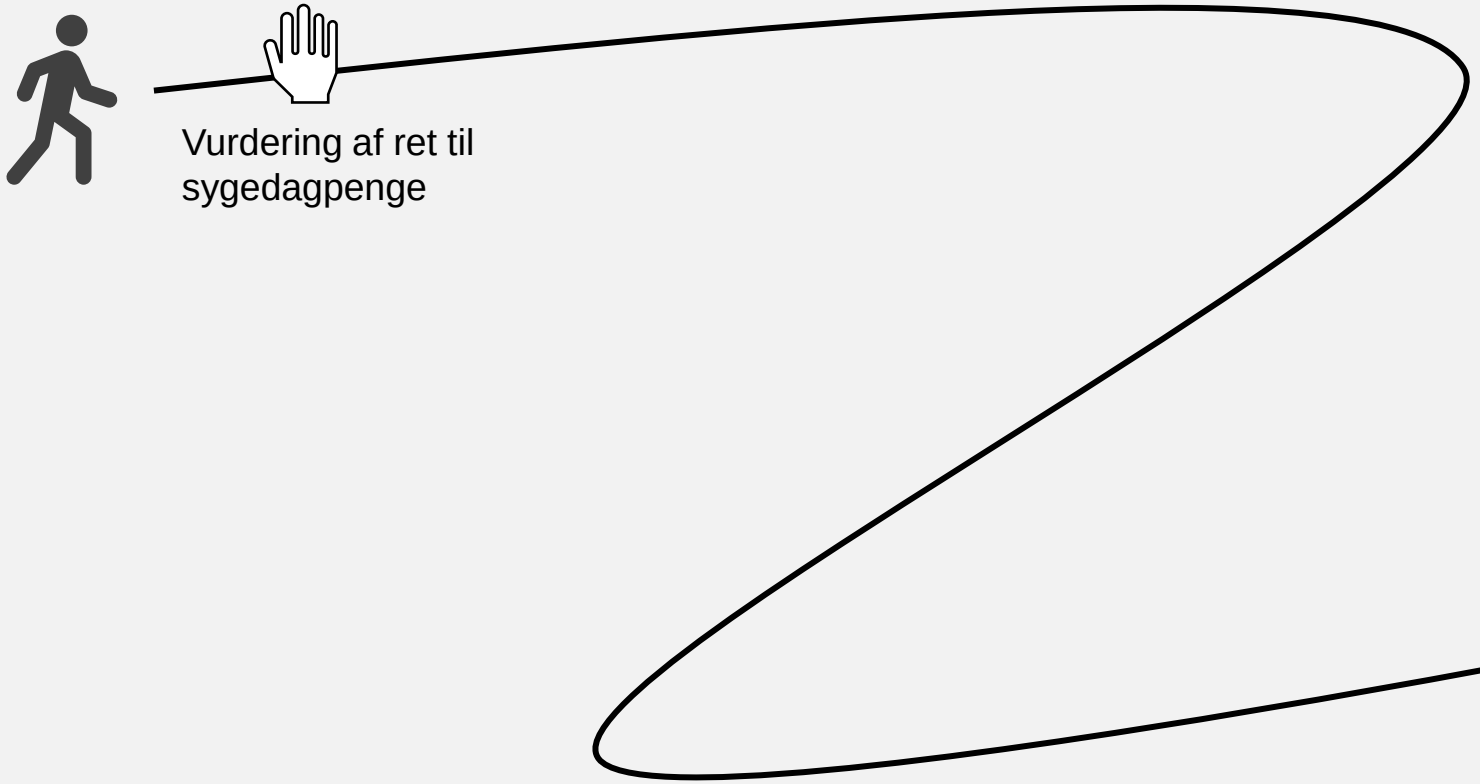
CASE

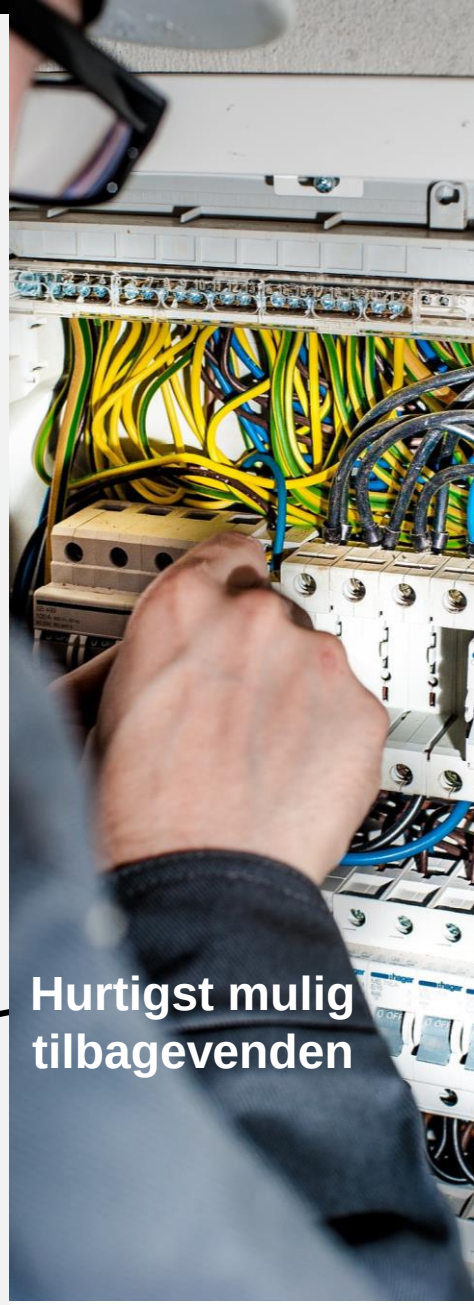
- Ole
- 47 år
- Udannet elektriker i 2006 (uddannet handelsassistent i 1998)
- Har arbejdet som elektriker i mindre virksomhed i 7 år, men har inden da skiftevis arbejdet indenfor detailhandel og elektrikerfaget.
- Har de seneste 4 år været en del af det team som monterer og klargør loftbelysning i haller til vindmølleproduktion.
- Kommer i klinikken pga. længerevarende skuldersmerter.
- Tænkte at det nok var tid til at ”gøre noget ved det nu”, da han netop er blevet sygemeldt.



SYGEDAGPENGEINDSATSEN

OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER





VURDERING AF RET TIL SYGEDAGPENGE

- Adgang til sygedagpenge kræver følgende:
  - At man opfylder ”beskæftigelseskravet” *(lønmodtagere/selstændige = x arbejdsomfang inden for x periode, ledige = ret a-dagenge)*
  - At man er **uarbejdsdygtig** pga. egen sygdom

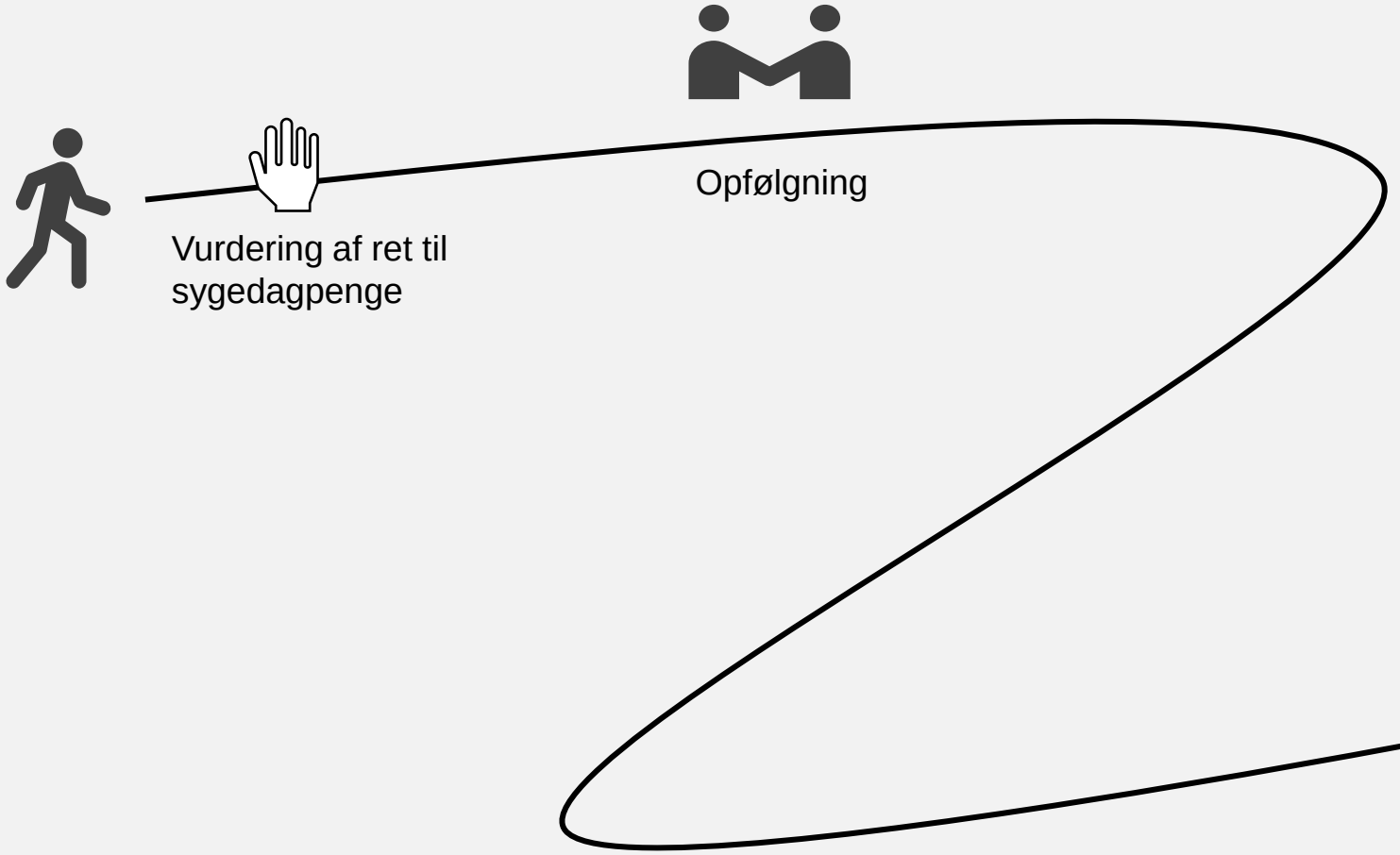
Det betyder at en anbefaling om sygemelding, der sker ud fra et ”helbredsperspektiv”, ikke altid er mulig set ud fra et lovmæssigt perspektiv.

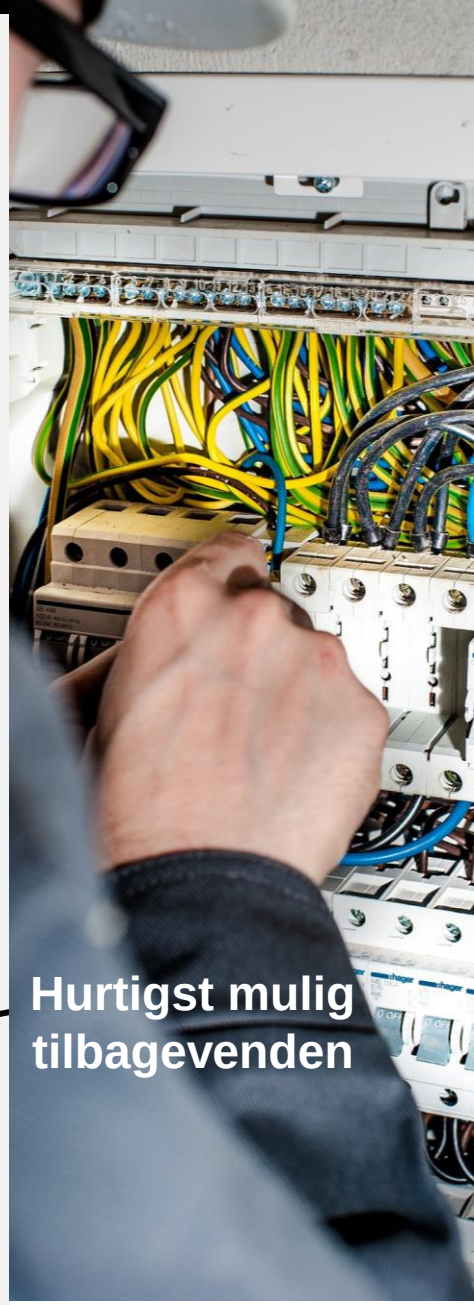
- Vurderingen af ”uarbejdsdygtighed” finder sted gennem hele sygedagpengeforløbet og foretages på baggrund af oplysninger fra borgeren, læger, fysioterapeuter osv.

Hvis en patients sygedagpengeforløb er afsluttet, selvom patienten endnu ikke er færdigbehandlet eller ”rask”, så kan det være pga. denne del af lovgivningen fremfor en manglende indsigt i om borgeren ”fejler noget” (systemfokus i stedet for sagsbehandlerfokus).

SYGEDAGPENGEINDSATSEN

OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER





OPFØLGNING I SYGEDAGPENGEFORLØBET

Opfølgningen skal være individuel og tage hensyn til sygdommens karakter og sygemeldtes behov og forudsætninger. Den sygemeldte skal inddrages i opfølgningen.

- Borgeren skal løbende deltage i en opfølgning med sin sagsbehandler

- Ud fra opfølgningen skal sagsbehandleren:
  - Vurdere, om den sygemeldte fortsat er helt eller delvis uarbejdsdygtig
  - Foretage en samlet vurdering af den sygemeldtes behov for indsats, og i forlængelse heraf, visitere den sygemeldte til enten kategori 2 eller 3.

- Hyppighed og tidsramme: Første opfølgning inden 8. fraværsuge + minimum 3 yderligere opfølgninger indenfor de første 6 mdr. Herefter fri ”kadence” men fokus på minimum 4 opfølgninger inden for 12 mdr.

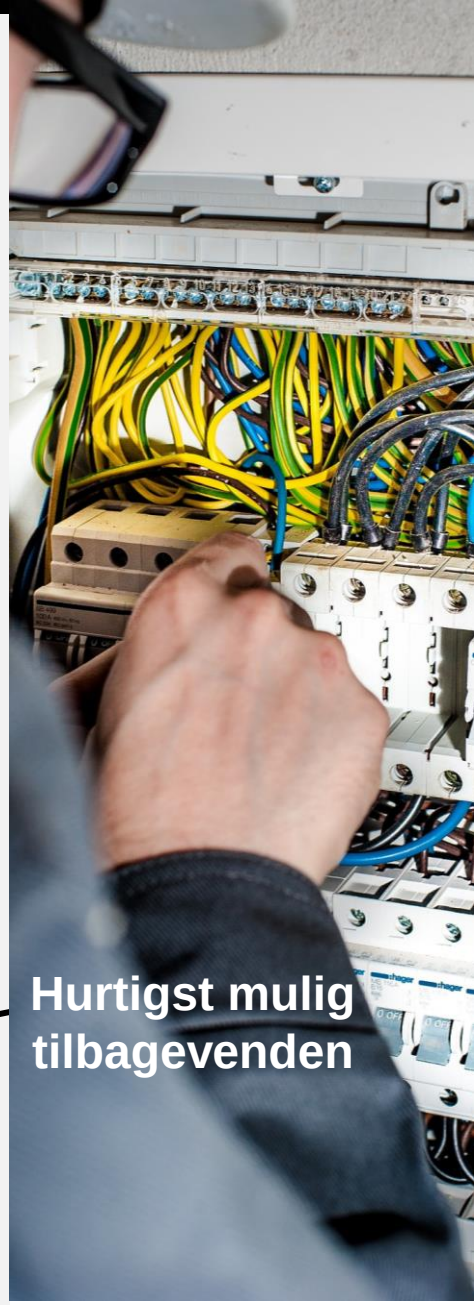
SYGEDAGPENGEINDSATSEN

OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER

Vurdering af ret til sygedagpenge

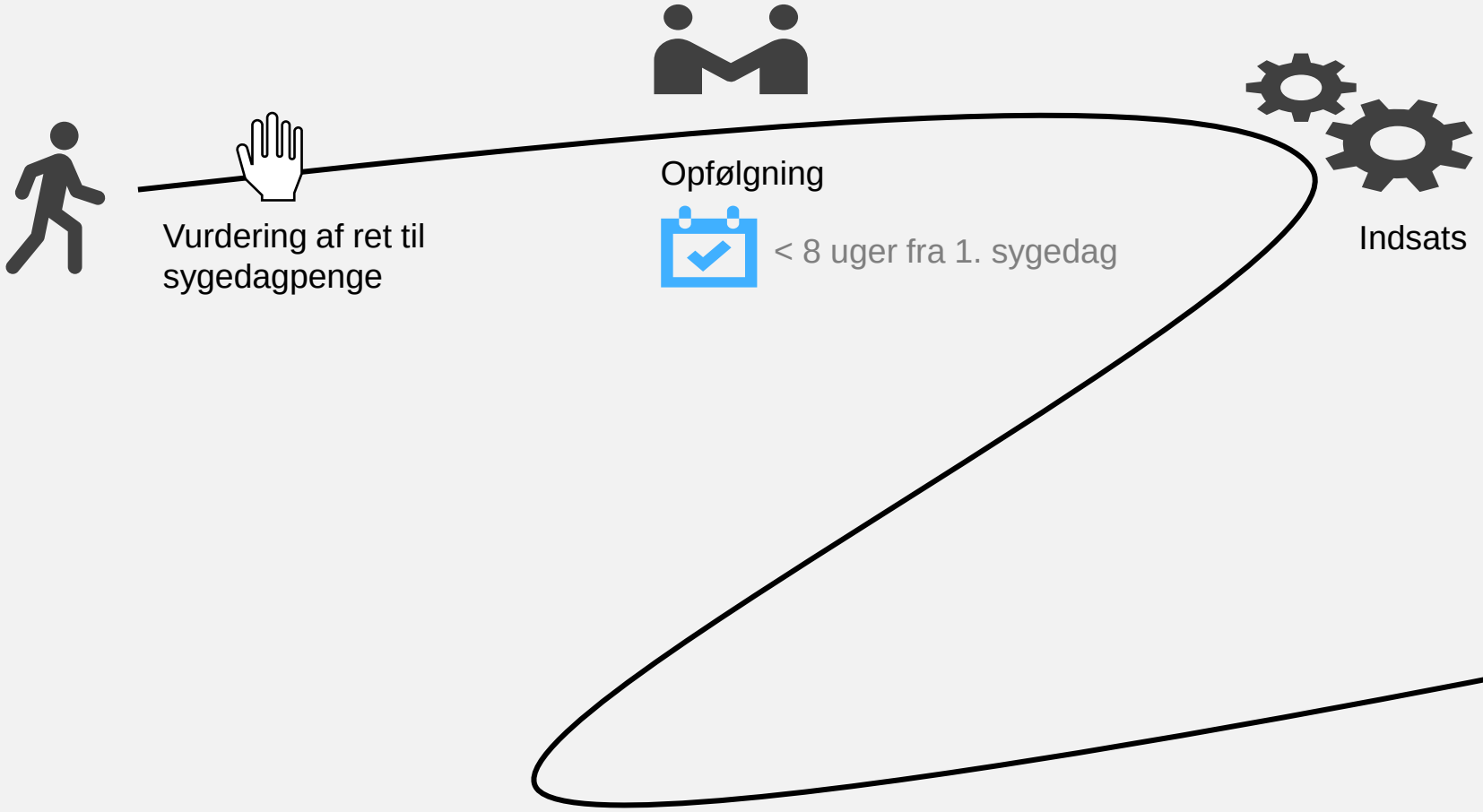
Opfølgning

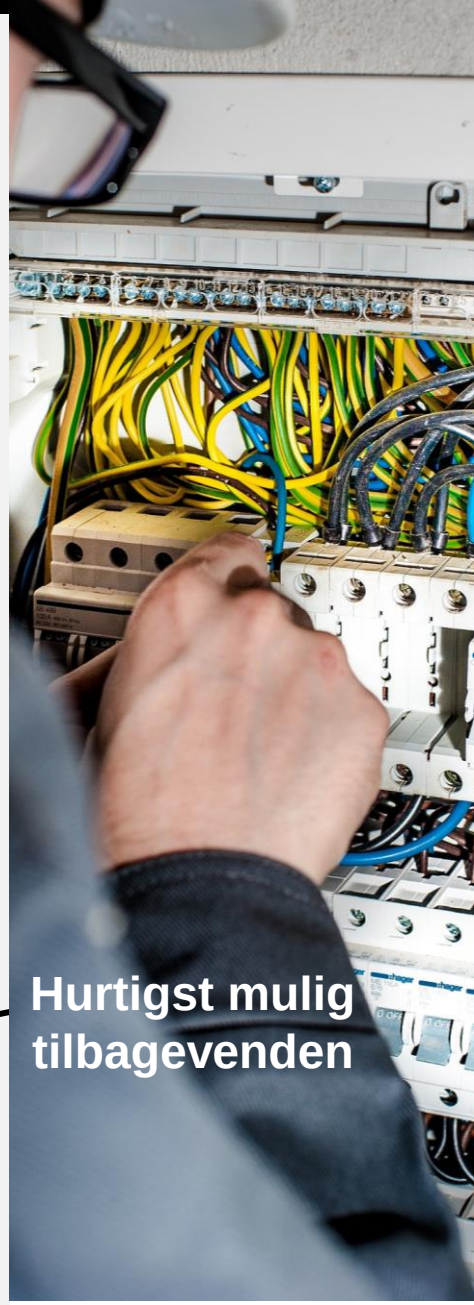
< 8 uger fra 1. sygedag



SYGEDAGPENGEINDSATSEN

OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER





INDSATS

”TTA-trappen” – lønmodtagere + selvstændige

1. Gradvis tilbagevenden til arbejdet.
2. Gradvis tilbagevenden til arbejdet efter opstartsperiode med virksomhedspraktik.
3. Virksomhedspraktik.
4. Iværksættelse af støtte.

”TTA-trappen” – Ledige

1. Påbegyndelse af arbejde eller ansættelse med løntilskud, eventuelt efter en opstartsperiode med virksomhedspraktik.
2. Virksomhedspraktik
3. Iværksættelse af støtte.

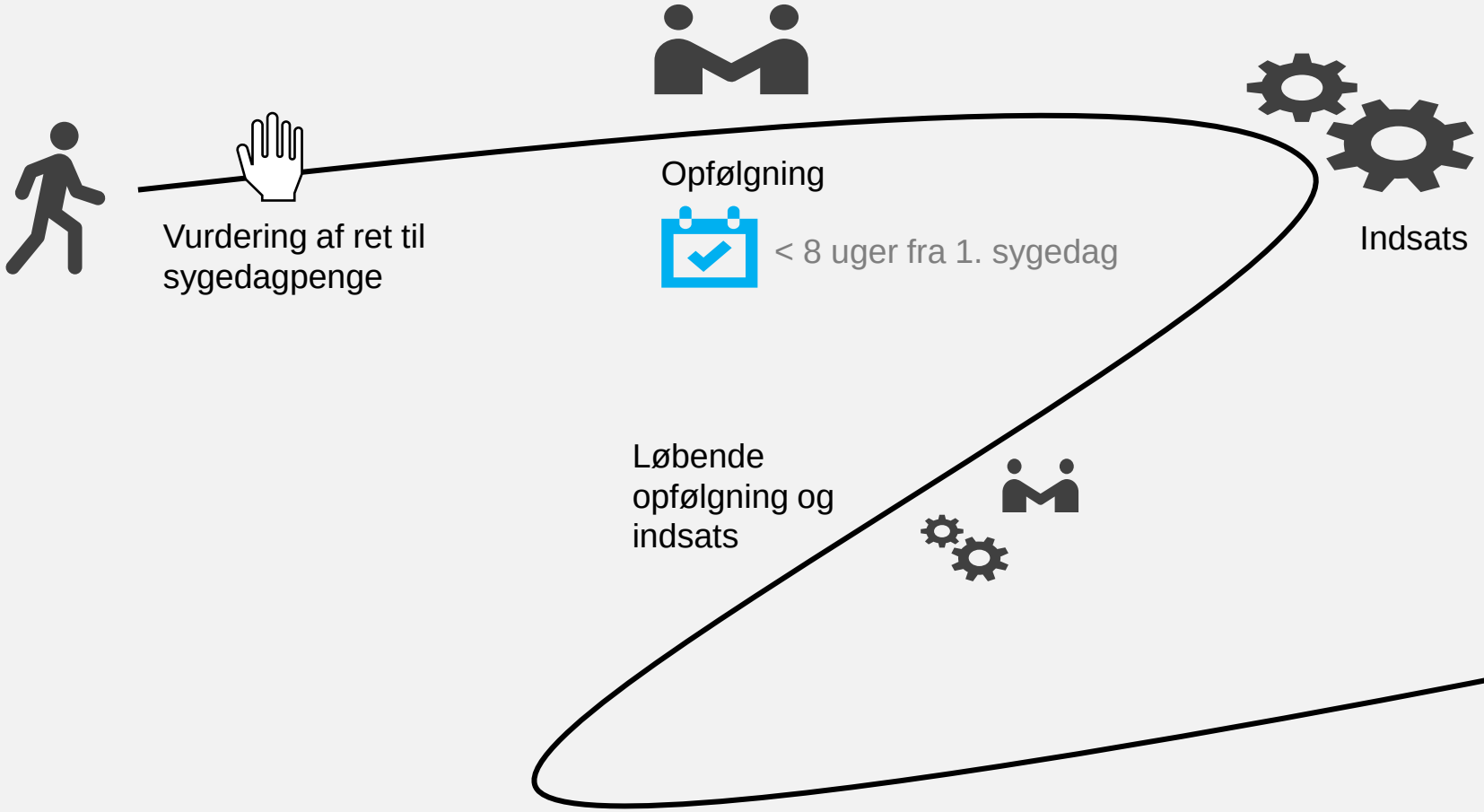
STØTTE DER MÅSKE KAN IVÆRKSÆTTES

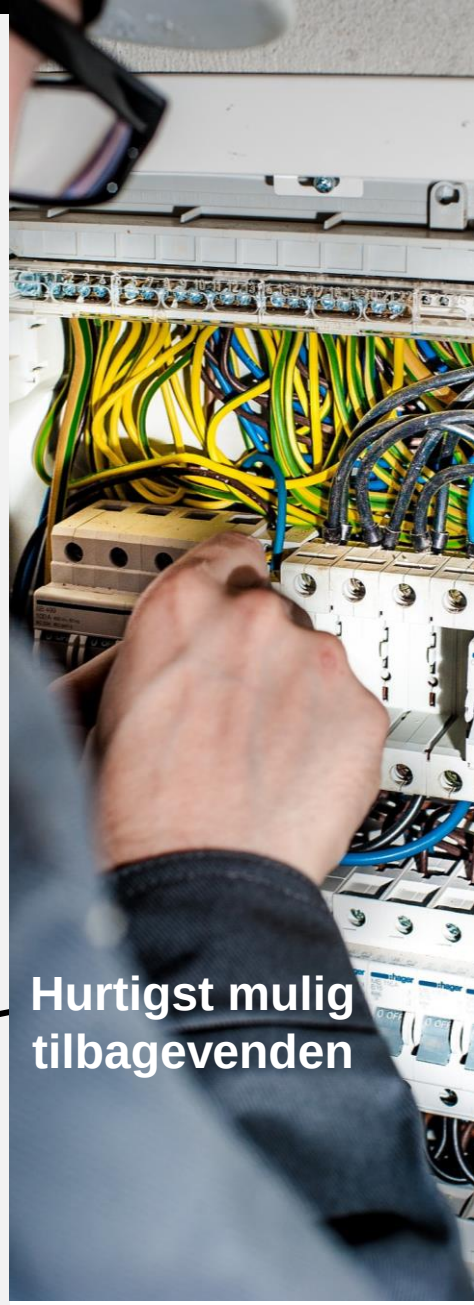
Hjælpemidler	Personlig Assistance	Mentor	§56/58a
Arbejdsredskaber eller mindre arbejdspladsindretning. Må ikke være sædvanligt forekommende på den pågældende arbejdsplads/ branche. Skal være af afgørende betydning for, at personen kan fastholde sit arbejde. Skal kompensere for personens begrænsning i arbejdsevnen. Kan bevilges enten som udlån eller som tilskud til virksomheden.	Indebærer praktisk bistand eller særlig personlig støtte. Praktisk bistand kan fx være specifikke løft, sekretær eller chaufførbistand og korrekturlæsning. Særlig personlig støtte kan fx være støtte til struktur, overblik og kvalitetssikring af opgaver. Støtten kræver at man har en varig og betydelig funktionsnedsættelse. Man skal selv kunne varetage det fagligt indholdsmæssige i ens arbejde.	Særlig støtte for at kunne deltage i eller fastholde et job. Ordningen er midlertidig, da der skal være en forventning om progression hos personen. Eksempler på bistand kan være at komme op om morgenen, møde på arbejdspladsen, kontakte jobcentret, lægen, kommunen mv. eller fungere socialt med kollegerne. Den personlige assistent kan være en kollega på virksomheden, eller en medarbejder fra et mentorkorps.	Aftale om sygedagpengeudbetaling fra 1. fraværsdag. Kræver at den ansattes sygdomsrisiko er væsentlig forøget (mindst 10 fraværsdage på et år) på grund af en langvarig eller kronisk lidelse. Vedrører kun fravær på grund af den lidelse, der er omfattet af aftalen. Kan gøre det lettere for patienten med langvarig eller kronisk lidelse at være væk på grund af sygdom, indlæggelse, ambulant behandling eller genoptræning. I bevillingen tages der hensyn til arbejdets karakter.

+ Afklarende og opkvalificerende tilbud

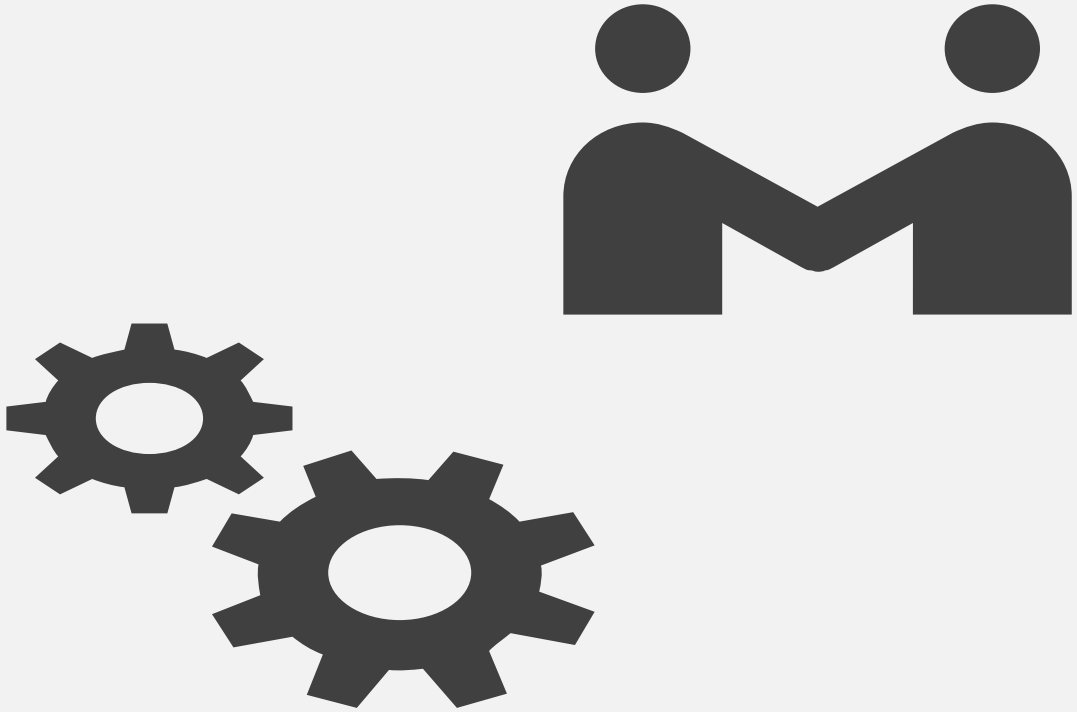
SYGEDAGPENGEINDSATSEN

OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER





LØBENDE OPFØLGNING OG INDSATS



Bred vurdering

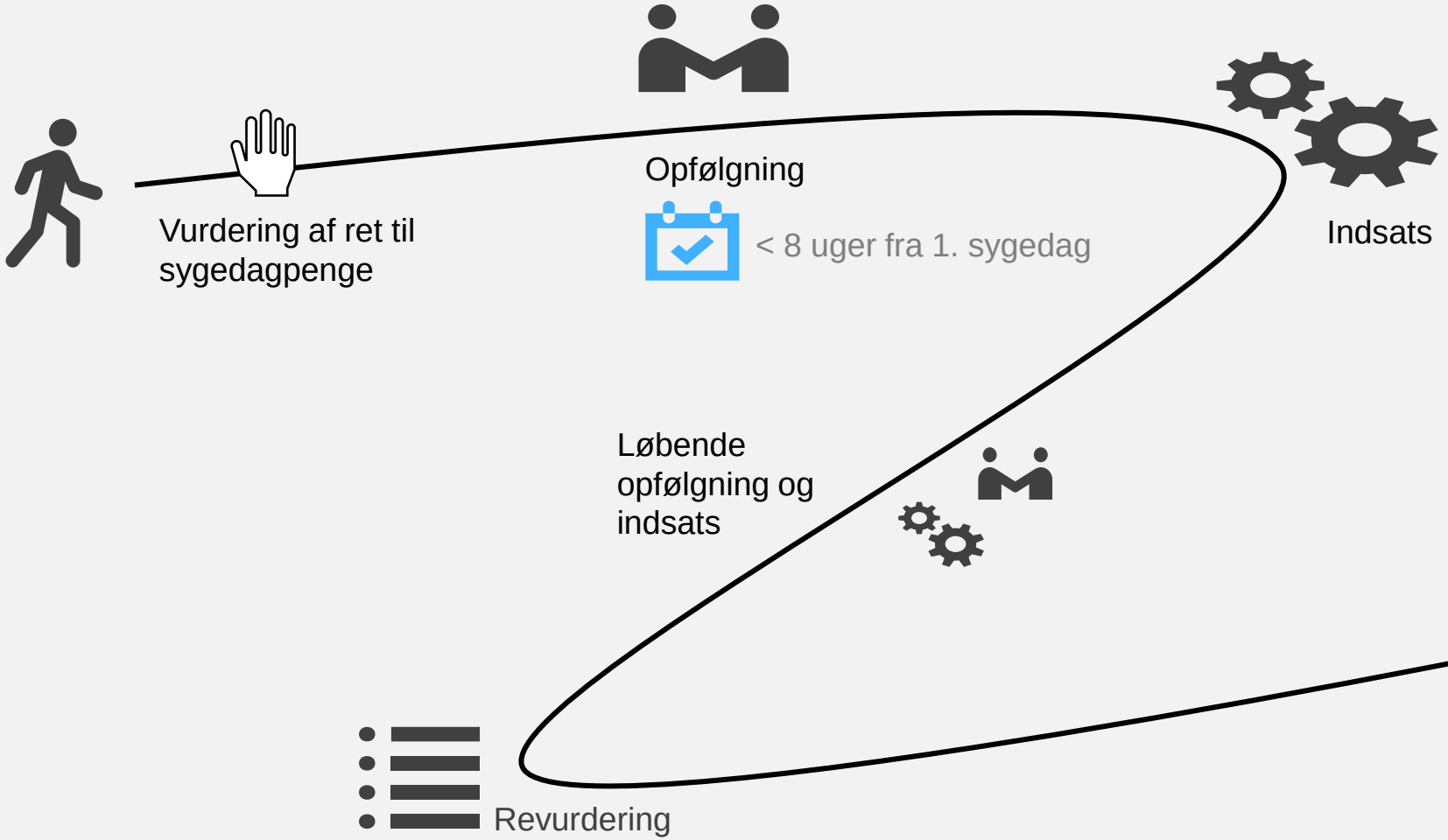
Fra 12. fraværsuge skal vurderingen af uarbejdsdygtighed ske ift. det brede arbejdsmarked og ikke kun det arbejde man er sygemeldt fra.

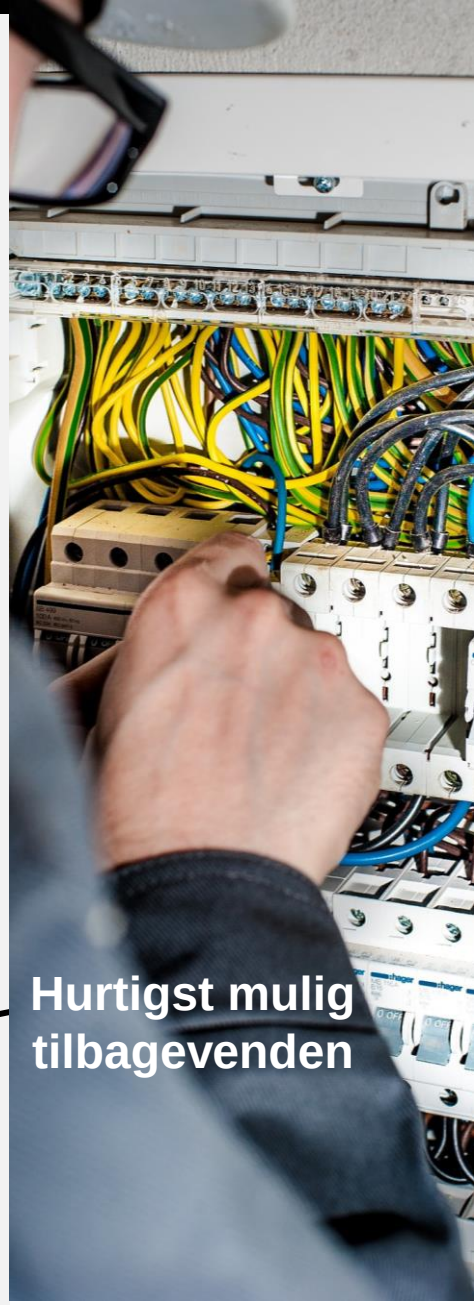
Krav til medvirken

For at modtage sygedagpenge, skal man medvirke ved at møde til opfølgningssamtalerne og deltage i den beskæftigelsesrettede indsats (medmindre der er en rimelig grund til ikke at gøre det). Man må ligeledes ikke forhale sin helbredelse.

SYGEDAGPENGEINDSATSEN

OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER





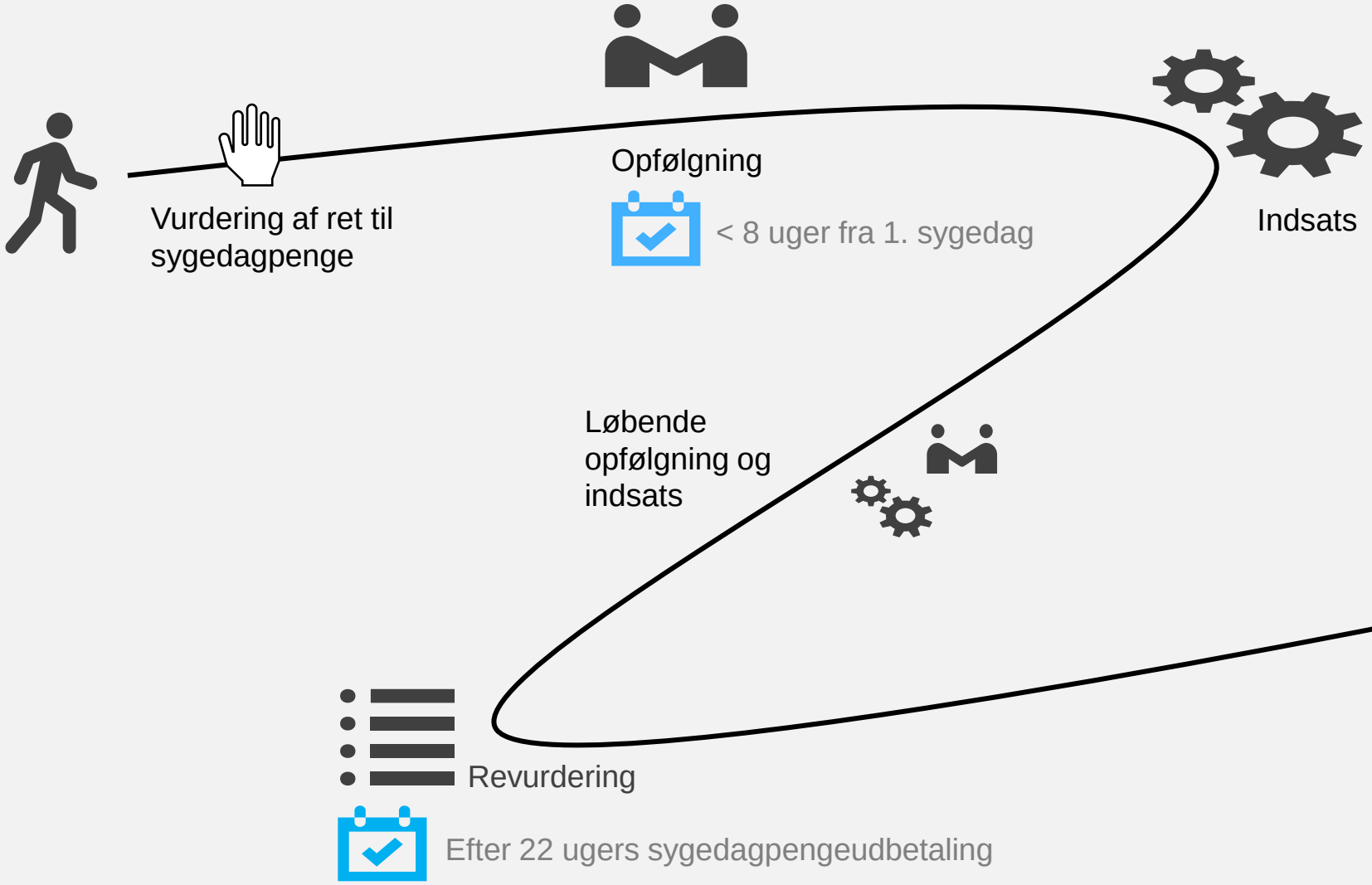
REVURDERING

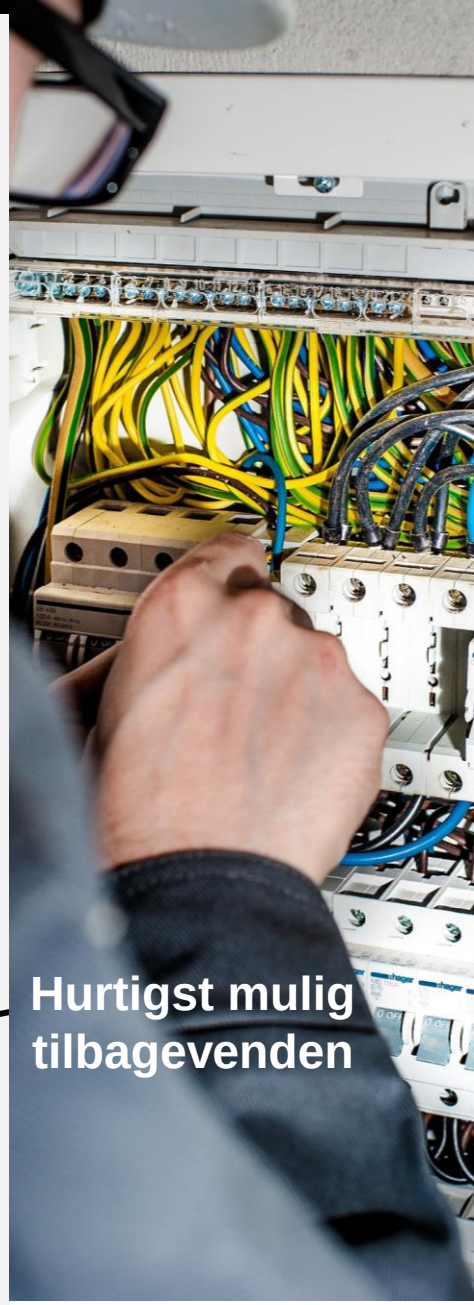
Efter 22 ugers sygedagpengeudbetaling skal der foretages en vurdering af om den sygemeldte fortsat er berettiget til sygedagpenge. Dette kræver at én af følgende betingelser er opfyldt:

- At iværksættelse af en revalideringsmæssig indsats er overvejende sandsynlig
- At det anses for nødvendigt at klarlægge den sygemeldtes arbejdsevne (op til 69 uger)
- At den sygemeldte er under eller venter på lægebehandling og den pågældende efter en lægelig vurdering skønnes at ville kunne genoptage erhvervsmæssig beskæftigelse inden for 134 uger regnet fra revurderingstidspunktet
- At der vurderes behov for at en sag skal behandles i rehabiliteringsteamet med henblik på ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension
- At en læge vurderer, at den sygemeldte har en livstruende, alvorlig sygdom
- At der er rejst sag om arbejdsskade
- At der er ansøgt om en førtidspension på det foreliggende grundlag eller det vurderes helt åbenbart at der er tale om en førtidspension

SYGEDAGPENGEINDSATSEN

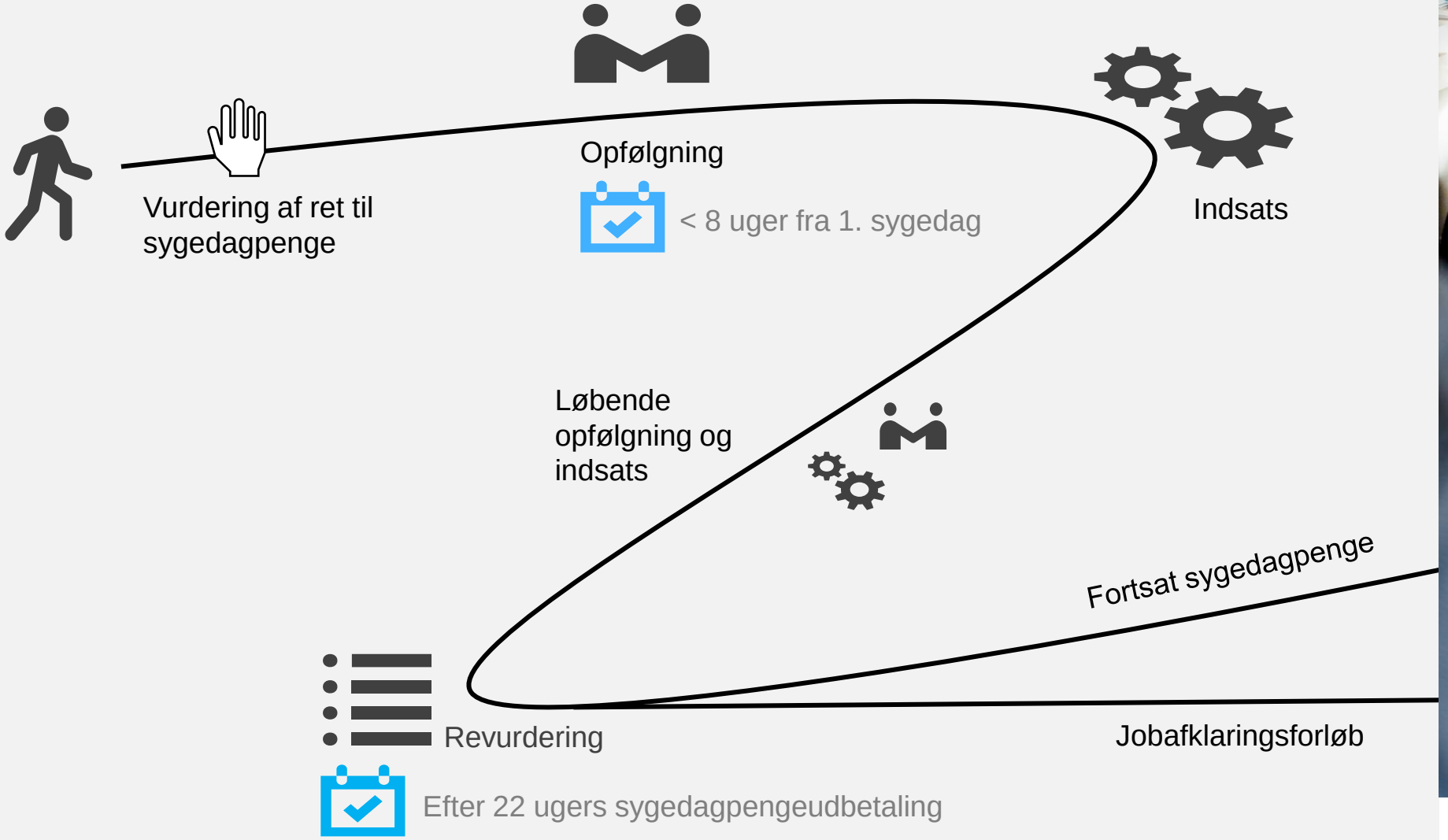
OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER

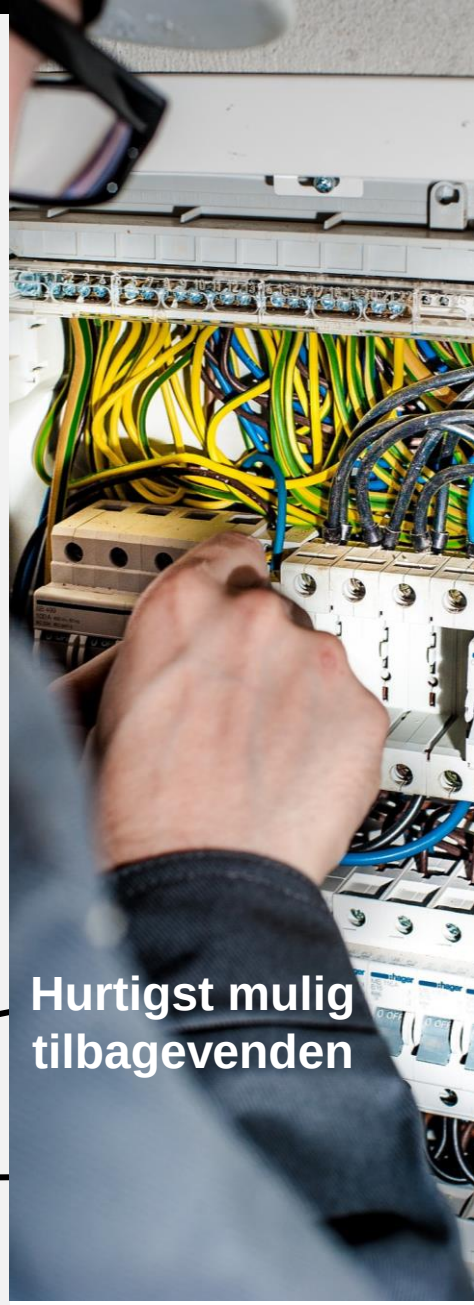




SYGEDAGPENGEINDSATSEN

OPBYGNING OG UDVALGTE FOKUSOMRÅDER





HVAD KAN DU SÅ GØRE I PRAKSIS?

- Vær bevidst om at der er mange pro- og regressionsmuligheder når det kommer til at skabe match mellem patientens ressourcer og patientens arbejde. Tænk gerne de forskellige støttemuligheder ind i dialogen (på ”informationsniveau”) når der tales om forebyggelse af sygemelding eller tilbagevenden til arbejde.

- Støt gerne op om delvis tilbagevenden til arbejde så snart det er muligt (med eller uden tilpasning/støttemuligheder). Og husk at delvis tilbagevenden til arbejde er et effektivt redskab ift. at understøtte fuld tilbagevenden til arbejde (”funktionel træning”).

HVAD KAN DU SÅ GØRE I PRAKSIS? - FORTSAT

- Vær opmærksom på at viden fra dig kan være en del af udgangspunktet for opfølgningen i sygedagpengeforløbet og den efterfølgende vurdering. Gør gerne opmærksom på, at du gerne vil bidrage med viden, og sørg for at den viden du bidrager med, er relevant:
  - Vær forståelig
  - Undgå at komme med forslag til forsørgelse
  - Fokusér gerne på aktivitets- og deltagelsesniveau
  - Angiv gerne relevante og realistiske forslag til justering af arbejdsbelastning (”skånehensyn”)

- Relation er vigtig – også i den løbende opfølgning på jobcenteret. Undgå at påvirke denne ved at bekræfte evt. bekymringer/frustrationer hos patienten ift. samarbejdet med jobcenteret. Særligt hvis bekymringerne/frustrationerne er baseret på andres dårlige erfaringer (*(pas på at tidligere dårlige erfaringer ikke bliver til nye dårlige erfaringer)*. Opfordrer gerne til dialog, informér og italesæt evt. positive cases.

SKAB
TRYGHED

FEAR AVOIDANCE

FRYGT FOR AT OPLEVE SMERTE UNDER ARBEJDE OG FYSISK AKTIVITET

Hypotese

- “We hypothesize that a high level of fear avoidance increases the risk of sick leave, because the worker fears that working will aggravate the pain situation and will thus be more likely to stay at home and rest”

Konklusion

- In conclusion, a very high level of fear avoidance is a risk factor for long-term sickness absence among workers with musculoskeletal pain regardless of the level of occupational physical activity.

Fear Avoidance Beliefs and Risk of Long-Term Sickness Absence: Prospective Cohort Study among Workers with Musculoskeletal Pain (6) Kenneth Jay et. al., Fear Avoidance Beliefs and…2018

METODE

SIKRE TRYGHED I FORHOLD TIL ARBEJDE

- Vær obs på at arbejde ikke kommer til at fremstå som en trussel – ”Arbejde er ikke farligt, men det er relevant at have fokus på dét vi arbejder med, hvor vi arbejder og hvordan vi arbejder”

NOGLE GANGE ER DET DE SMÅ TING…

Praksisdag for fysioterapeuter
Region Hovedstaden

23.11.2022

Fysioterapeut
Morten Alberg

NOGLE GANGE ER DET DE SMÅ TING…

Praksisdag for fysioterapeuter
Region Hovedstaden

23.11.2022

Fysioterapeut
Morten Alberg

”TÆNK TRÆNING”

- For meget eller forkert træning kan resultere i overbelastning.
- Ifm en træningsrelateret overbelastning vil det være relevant at træningen tilpasses så den i videst mulige omfang kan fastholdes (regression).
- Når følgerne af overbelastningen er reduceret, er det hensigtsmæssigt, at man gradvist vender tilbage til samme eller bedst mulige træningsniveau (progression).
- I processen for at vende tilbage til bedst mulige træningsniveau, vil det give god mening at træne så funktionelt som muligt og med så god overførselsværdi til målet som muligt.

”TÆNK TRÆNING”

- For meget eller forkert **arbejde** kan resultere i overbelastning
- Ifm en **arbejds**relateret helbredsforværring vil det være relevant at **arbejdet** tilpasses så det i videst mulige omfang kan fastholdes (regression)
- Når følgerne af overbelastningen er reduceret, er det hensigtsmæssigt, at man gradvist vender tilbage til samme eller bedst mulige **arbejds**niveau (progression).
- I processen for at vende tilbage til bedst mulige **arbejds**niveau, vil det give god mening at **arbejde** så funktionelt som muligt og med så god overførselsværdi til målet som muligt

METODE - FORTSAT

SIKRE TRYGHED I FORHOLD TIL ARBEJDE

- Vær obs på at arbejde ikke kommer til at fremstå som en trussel – *”Arbejde er ikke farligt, men det er relevant at have fokus på dét vi arbejder med, hvor vi arbejder og hvordan vi arbejder”*

- Italsæt evt. at bekymring og frygt kan være med til at skærpe vores opmærksomhed ift. at forebygge forværring af ”ondt”. Dermed bliver frygten i højere grad et forebyggende redskab end en barriere.

- Italesæt at der er mange der har et godt arbejdsliv med helbredsmæssige udfordringer og at der mange der godt kan arbejde på trods af ”ondt” (giv gerne eksempler)

- Rådgiv og vejled ift. ”sikkerhedsstrategier”

STYRK TROEN

RETURN TO WORK SELF-EFFICACY (RTWSE)

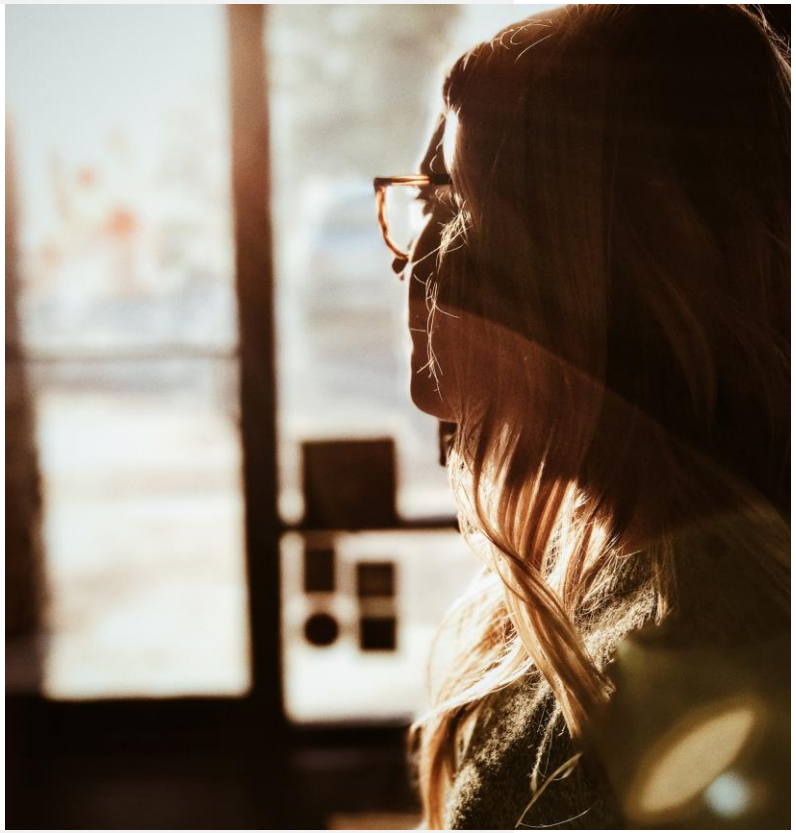
TROEN PÅ AT KUNNE UDFØRE FORSKELLIGE OPGAVER I RELATION TIL ARBEJDE

- *Conclusion: When guiding long-term sick-listed employees, it is important to focus on factors such as SE (Self-Efficacy) and illness behaviour, instead of just focusing on the symptoms of the sick-listed employee.*

Volker et. al., Return-to-Work Self-Efficacy, 2014

- *In the complex interaction between individual and environmental factors the return to work self- efficacy (RTWSE) plays a key role. RTWSE is the belief in the capacity to meet the demands required for RTW (2)*

(Lork et. al., The experience of return to work self-efficacy, 2018



METODE

AFKLARE TRO I FORHOLD TIL ARBEJDE

- Tror du at du kan udføre de fleste af dine normale opgaver nu?
- Tror du, at du har mulighed for at bruge dine kompetencer på anden vis på din arbejdsplads nu?
- Tror du at du bliver i stand til at vende tilbage til dit arbejde?
- Hvor stor tror du, at sandsynligheden er for at du er tilbage på arbejdsmarkedet om 6 måneder?

METODE

STYRKE TRO I FORHOLD TIL ARBEJDE

- Giv generelle eksempler på ”succes” – *”Der er mange der arbejder med helbredsmæssige udfordringer” (andres erfaringer)*
- Giv konkrete eksempler på ”succes” – ”Jeg havde engang en patient…” (*andres erfaringer*)
- Fortæl patienten ”at det nok skal lykkes” (*verbal overtalelse*)
- Arbejdet med at skabe tryghed har også positiv effekt på ”tro” fordí man har større tilbøjelighed til at forvente succes af en given handling, hvis man har positive følelser forbundet med den (*følelser*)
- Understøt sandsynlighed for succes ved at rådgive omkring tilpasning af arbejde (*egne erfaringer*)

OG HUSK OGSÅ SELV AT TRO PÅ DET…

Der er i litteraturstudiet fundet klart empirisk belæg for, at mestringsforventning er afgørende for en persons formåen i forhold til det, der ønskes af en bestemt indsats / forandring der ønskes. Dertil kommer, at der også er belæg for, at de fagpersoner, som personen omgiver sig med i forhold til den konkrete forandring, der ønskes, også har en betydning for resultatet. Fagpersonens tro på, at forandringen er opnåelig for den konkrete person, spiller påviseligt ind på resultatet af indsatsen, hvilket er fundet i flere internationale studier.

Væksthuset, Baggrund for..., 2012

TILPAS DIN RÅDGIVNING

EKSEMPLER PÅ RÅDGIVNING

…NÅR ARBEJDET GØR ONDT

- ”Sørg for at holde forebyggende pauser så du ikke får ondt i løbet af dagen”
- ”Vær ikke tilbageholdende ift. at uddelegere opgaver hvis det er nødvendigt”
- ”Husk at variere mellem siddende og stående arbejdsstillinger”
- ”Fortæl gerne dine kollegaer og leder hvordan du har det så de kan tage hensyn til dig”
- ”Det er vigtigt at du kun starter ud med de letteste opgaver og på et nedsat timeantal"

Vær opmærksom på at samme råd og vejledning måske kan have positiv effekt på nogle borgeres tilbagevenden til arbejde og negativ effekt på andres

(risiko for at fastholde fravær fra arbejde hvis rådgivning ikke er forenelig med individuelle forhold)

EKSEMPLER PÅ RÅDGIVNING

…NÅR ARBEJDET GØR ONDT

- ”Sørg for at holde forebyggende pauser så du ikke får ondt i løbet af dagen”
  Hvordan er arbejdet tilrettelagt?
- ”Vær ikke tilbageholdende ift. at uddelegere opgaver hvis det er nødvendigt”
  Hvad er patientens overbevisning?
- ”Husk at variere mellem siddende og stående arbejdsstillinger”
  Hvordan er de fysiske rammer?
- ”Fortæl gerne dine kollegaer og leder hvordan du har det så de kan tage hensyn til dig”
  Hvordan er kulturen på arbejdspladsen?
- ”Det er vigtigt at du kun starter ud med de letteste opgaver og på et nedsat timeantal”
  Hvordan er mulighederne på arbejdspladsen?

Vær opmærksom på at samme råd og vejledning måske kan have positiv effekt på nogle borgeres tilbagevenden til arbejde og negativ effekt på andres

(risiko for at fastholde fravær fra arbejde hvis rådgivning ikke er forenelig med individuelle forhold)

BETYDNING?

- Det er vigtigt, at rådgivningen vedr. tilbagevenden til arbejde sker ud fra et individuelt hensyn og tager udgangspunkt i den enkelte patients situation (samme princip som behandling, træning osv.)

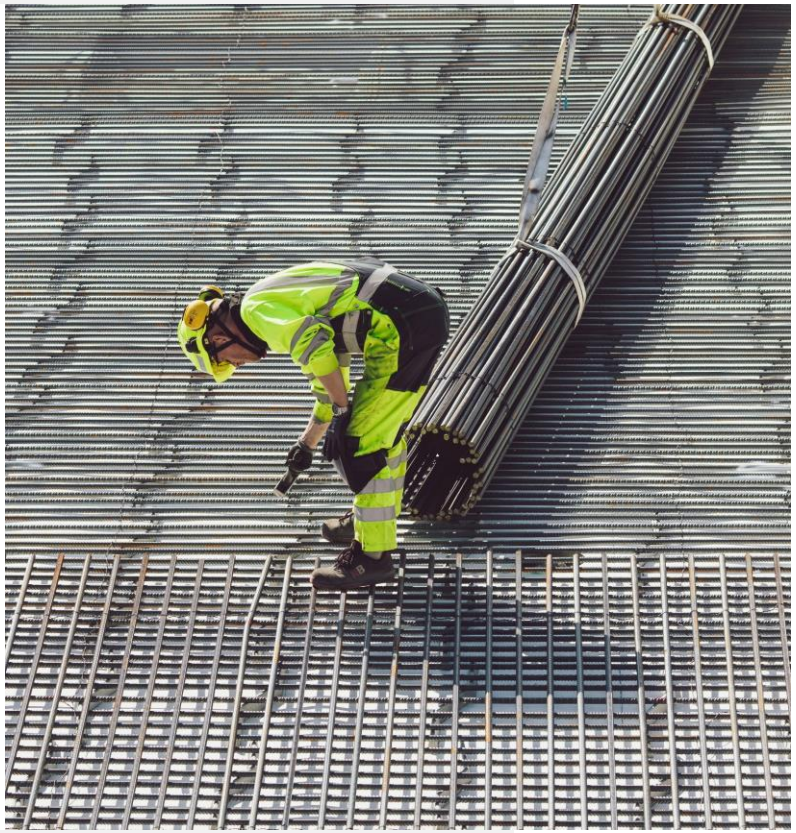
- Det er også vigtigt, at rådgivningen ikke kun sker ud fra kendskab til diagnose og symptomer, men også ud fra et hensyn til personlige og omgivelsesmæssige faktorer som har betydning for tilbagevenden til arbejde.

Det betyder, at vi måske i højere grad, skal ”standardisere” vores undersøgelse af ”TTA-faktorer” fremfor vores anbefalinger om TTA.

AFKLARING AF PERSONLIGE FAKTORER

EKSEMPLER

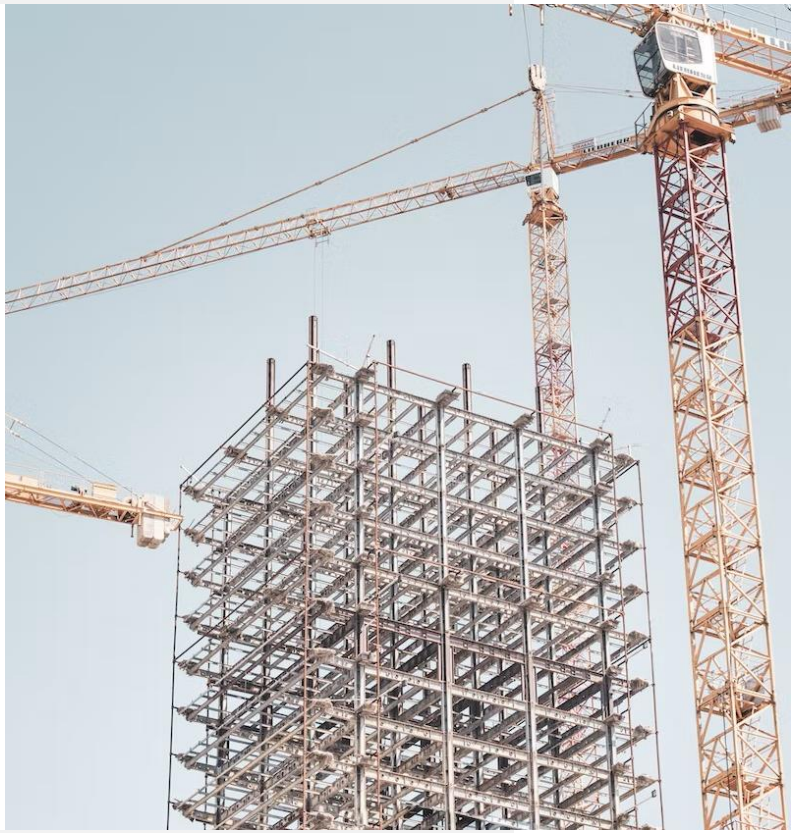
- Vil du tilbage til dit arbejde? *(Vil du hellere ”ikke vende tilbage” til dit arbejde – obs fear-avoidance?)*
- Hvor vigtigt er det for dig at vende tilbage til dit arbejde?
- Vil du tage dialogen med din arbejdsgiver omkring hvordan du bedst kan vende tilbage til dit arbejde?
- Ved du hvor du kan få hjælp if. din tilbagevenden til arbejde og ved du hvilken hjælp det kan være?



AFKLARING AF OMGIVELSESMÆSSIGE FAKTORER

EKSEMPLER

- Har du en god dialog med din arbejdsgiver?
- Hvad vil dine kollegaer sige når du vender tilbage?
- Er der en god kultur på din arbejdsplads når det kommer til at tale med og tage hensyn til hinanden?
- Har I travlt? Og er det i så fald i perioder eller er det hele tiden?
- Har I adgang til de nødvendige arbejdsredskaber og hjælpemidler?



TO AFSLUTTENDE SPØRGSMÅL…

- Er det overhovedet i patienternes interesse at vi ”blander os” i deres arbejdssituation?
- Er det overhovedet vores rolle at ”blande os” i patienternes arbejdssituation?

TAK FOR NU

Morten Alberg

Tlf. 4222 3018

kontakt@mortenalberg.dk

Morten Alberg