

RESURSLAPPEN

Resurslappen utvecklades inom forskningsprogrammet **New Ways** vid Avdelningen för samhällsmedicin och folkhälsa, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet. **New Ways** syftade till att öka kunskapen om hur man kan identifiera, behandla och stödja personer med vanlig psykisk ohälsa (som depressions- och ångestsjukdom och reaktioner på långvarig stress) så att de kan behålla sin förmåga att arbeta och minska behovet av sjukskrivning. Mer information om **New Ways** finns här: <https://www.gu.se/forskning/new-ways>.

Bakgrund

Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige.

Vid psykisk ohälsa kan det vara svårt för läkaren att bedöma den enskilde patientens arbetsförmåga och behov av sjukskrivning och rehabilitering. Symtomen är ofta diffusa och föränderliga, och hur arbetsförmågan påverkas varierar stort mellan olika individer. Dessutom har läkare ofta en begränsad kunskap om patientens arbetsplats.

Arbetsgivare har ett lagstadgat ansvar att underlätta för en anställd att komma tillbaka till arbete vid sjukskrivning. En ökad kunskap om vilka svårigheter den anställde upplever på arbetsplatsen på grund av sin nedsatta hälsa förbättrar en arbetsgivares möjligheter att göra relevanta anpassningar av arbetet.

Syfte

Utgångspunkten för **Resurslappen** var läkarnas behov av bättre information om patientens arbetsplats och arbetsgivarens behov av information för att stödja beslut om anpassningar av arbetet. Det var också viktigt att **Resurslappen** skulle stödja patientens möjlighet att vara aktiv i sin sjukskrivnings- och rehabiliteringsprocess.

Mer specifikt var syftet med **Resurslappen** att stödja tidig kommunikation mellan läkare, patient/

anställd och chef kring arbetsförmågan och möjligheter att på kort eller lång sikt anpassa arbetssituationen.

Innehåll och användning

Resurslappen har utvecklats från sex kvalitativa studier (se nedan) som undersökt patienters och vårdpersonals erfarenheter av arbetsförmåga vid psykisk ohälsa.

Innehållsmässigt består **Resurslappen** av några frågor om demografi med fokus på patientens arbete (del 1), beskrivning av vilka svårigheter patienten upplever på arbetsplatsen till följd av sin psykiska ohälsa (del 2) samt en del om vilka möjligheter till anpassningar som finns på arbetsplatsen (del 3).

Patienten fyller i **Resurslappens** första och andra del tillsammans med sin läkare. Patienten tar därefter med sig **Resurslappen** till sin chef för att de tillsammans ska diskutera och fylla i del 3. Del 2 kan med fördel användas som underlag i samtal mellan chef och patient/anställd, men det är upp till patienten om hen vill visa del 2 för sin chef. När alla delar är ifyllda skickar patienten tillbaka **Resurslappen** till sin vårdcentral. Där läggs den in i patientens journal och kan användas som underlag för samtal och planering vid nästa kontakt.

Resurslappen har testats i vanlig klinisk verksamhet i primärvården och därefter utvärderats. Resultaten finns presenterade i avhandlingen *Physicians' practices in sickness certification for common mental disorders – assessment of work capacity and communication with the patient's workplace*. Den går att ladda ner här: <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/69675>.

Frågor? Välkommen att kontakta:

Paula Nordling (leg läk, med dr)
Avd för samhällsmedicin och folkhälsa
Göteborgs universitet
paula.nordling@gu.se

Studier som låg till grund för Resurslappen

Bertilsson M, Petersson E-L, Östlund G, Waern M, Hensing G. Capacity to work while depressed and anxious – a phenomenological study. *Disability and Rehabilitation*. 2013;35(20):1705-11.

Bertilsson M, Love J, Ahlberg G, Jr., Hensing G. Health care professionals' experience-based understanding of individuals' capacity to work while depressed and anxious. *Scand J Occup Ther*. 2015;22(2):126-36.

Bertilsson M, Maeland S, Love J, Ahlberg G, Jr., Werner EL, Hensing G. The capacity to work puzzle: a qualitative study of physicians' assessments for patients with common mental disorders. *BMC Fam Pract*. 2018;19(1):133.

Danielsson L, Bertilsson M, Holmgren K, Hensing G. Working in dissonance: experiences of work instability in workers with common mental disorders. *BMC Public Health*. 2017;17(1):472.

Danielsson L, Elf M, Hensing G. Strategies to keep working among workers with common mental disorders – a grounded theory study. *Disability and Rehabilitation*. 2017:1-10.

Nordling P, Priebe G, Bjorkelund C, Hensing G. Assessing work capacity - reviewing the what and how of physicians' clinical practice. *BMC Fam Pract*. 2020;21(1):72.



RESURSLAPPEN

Resurslappen är tänkt att beskriva hur din aktuella hälsa påverkar din förmåga att arbeta, och ge dig möjlighet att diskutera detta med din arbetsgivare. Målet är att hitta en lämplig väg framåt.

Resurslappen ska användas på följande sätt:

1. Fyll i del 1 och del 2 tillsammans med din läkare.
2. Ta med den ifyllda resurslappen till din chef eller arbetsledare. Tillsammans diskuterar ni vilka anpassningar som är möjliga att göra på din arbetsplats utifrån den hälsa som du har just nu, och fyller i detta i del 3.
3. Skicka tillbaka den helt ifyllda resurslappen i det bifogade kuvertet. Resurslappen läggs in i din journal så att du och din läkare kan diskutera din arbetssituation vid nästa besök. Det är bara del 1 som kommer att användas för forskning.

KORT OM FORSKNINGSPROJEKTET

Resurslappen ingår i forskningsprojektet Capacity Note – tidig och systematisk kommunikation mellan läkare, patient och arbetsgivare.

Capacity Note är ett samverkansprojekt mellan Göteborgs universitet och Västra Götalandsregionen. Läs gärna mer på <https://www.gu.se/forskning/new-ways>.



DEL 1

Information om dig och ditt arbete

(Fylls i tillsammans med din läkare)

Namn:

Personnummer:

Datum:

Ange ditt yrke/sysselsättning (så specifikt som möjligt):

Arbetar du heltid eller deltid?

heltid (40 timmar/vecka) deltid: _____%

Förekommer övertidsarbete?

nej ja: _____ timmar/vecka

Hur ser dina arbetstider ut?

dagtid kväll/natt oregelbundna tider skiftarbete

Hur ser din anställningsform ut?

tillsvidare vikariat projektanställning egenföretagare

annat:

Övrig information om din arbetsituation

chefsposition flexibelt arbete (kan anpassa tid och plats)

annat:

DEL 2

Information om hur din hälsa påverkar din arbetsförmåga (Fylls i tillsammans med din läkare)

Kryssa i alla påståenden som stämmer för dig och din situation just nu.

Koncentration och minne

Just nu påverkas min arbetsförmåga av att det är svårt att:

- koncentrera sig, det går ”trögt” att tänka
- ta till sig information
- lära sig nya arbetsuppgifter
- komma ihåg (t.ex. mötestider, hur man utför arbetsuppgifter)
- prioritera bland arbetsuppgifter
- komma igång med uppgifter
- slutföra uppgifter
- utföra komplexa uppgifter (dvs. ej standardiserade uppgifter/”rutinuppgifter”)
- göra flera saker samtidigt (”ha många bollar i luften”)
- leda arbete, både mitt eget och andras (dvs. att ha överblick, fatta beslut, delegera m.m.)
- hålla koncentrationsförmågan uppe mer än kortare stunder
- hålla ett högt tempo mer än kortare stunder
- jobba under tidspress
- annat:

Känslor

Just nu påverkas min arbetsförmåga av att det är svårt att:

- kontrollera känslor
- ta kritik
- hantera förändringar
- känna engagemang
- vara kreativ
- annat:

Kryssa i alla påståenden som stämmer för dig och din situation just nu.

Kroppen

Just nu påverkas min arbetsförmåga av:

- kraftlöshet och/eller svaghet i kroppen
- ömhet eller spänning i kroppen
- jag blir lätt störd av ljud- och/eller synintryck, har behov av att arbeta avskilt
- annat:

Socialt

Just nu påverkas min arbetsförmåga av att det är:

- påfrestande att samspela med andra människor (t.ex. arbetskamrater, kunder, elever)
- påfrestande att delta i sammanhang där många personer är samlade (t.ex. möte, fikarast)
- svårt att utföra mitt arbete när andra tittar eller lyssnar
- annat:

*OBS! Innebär något av dessa påståenden en risk för dig eller andra i din arbetssituation?
(exempelvis om du kör yrkesfordon eller sköter farlig maskin)*

Om ja, ange på vilket sätt:

Eventuella andra saker som påverkar arbetsförmågan:

DEL 3

Hur kan ditt arbete anpassas? (Fylls i tillsammans med din chef eller arbetsledare)

Datum:

Är det möjligt att:

Byta arbetsuppgifter (t.ex. rutinuppgifter istället för komplexa uppgifter, administrativa uppgifter istället för kundkontakt)

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Ändra kontakter med patienter, elever, kunder etc. (t.ex. färre, kortare tid)

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Ändra kontakter med arbetskamrater, medarbetare etc.

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Minska antalet interna möten (t.ex. APT, planeringsmöten)

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Ta paus regelbundet

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Arbeta med lägre intensitet (t.ex. färre uppgifter, lägre tempo)

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Arbeta utan övertid

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Är det möjligt att:

Minska fysisk belastning (t.ex. tunga lyft, vridna arbetsställningar)

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Minska tid framför datorskärm

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Förändra ljudmiljön eller ljusmiljön

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Byta arbetsplats (t.ex. rum, plats i rum, från ute till inne eller tvärtom)

nej ja

ja, delvis/tillfälligt (ange hur):

Ordna en tillfällig omplacering

nej ja

Deltidssjukskrivning

Är det möjligt för dig, med tanke på dina arbetsuppgifter och de anpassningar som kan göras, att arbeta deltid (i kombination med sjukskrivning på deltid)?

Om ja, ange arbetsgrad:

10–25 % 26–49 % 50–75 % 76–90 %

Eventuella andra möjligheter till anpassning: