

Arbets- och miljömedicinskt vårmöte i Umeå
20-21 maj, 2021

Interventioner på arbetet

Interventioner för bättre psykisk hälsa

Gunnar Bergström
Högskolan i Gävle och Karolinska institutet
Professor i arbetshälsvetenskap
Gunnar.bergstrom@hig.se

IMM Karolinska Institutet HÖGSKOLAN I GÄVLE

1

Interventioner för bättre psykisk hälsa i arbetslivet


- Systematisk litteraturoversikt
- Resultat från en randomiserad interventionsstudie vid svensk företagshälsa

IMM Karolinska Institutet HÖGSKOLAN I GÄVLE

2

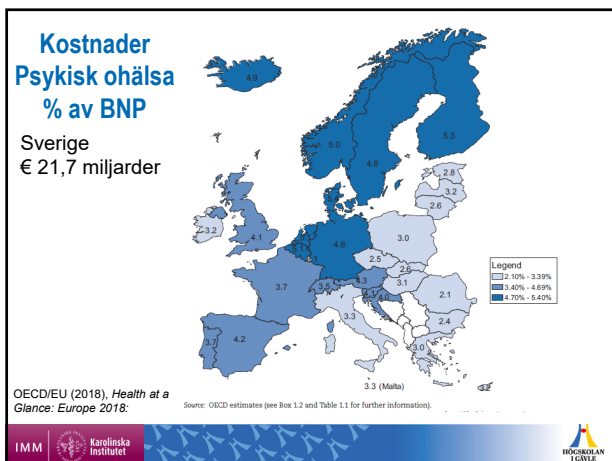
Rapporter

- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/insatser-va-foretagshalsovarden-for-att-forebygga-eller-minska-psykisk-ohalsa/>
- <https://mynak.se/publikationer/riktlinjer-vid-psykisk-ohalsa-pa-arbetsplatsen/>
- <https://mynak.se/publikationer/arbetshalsoekonomiskt-analysverktyg-psykisk-ohalsa/>

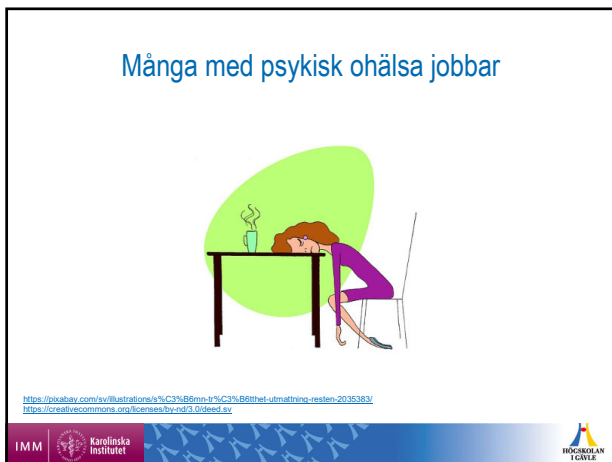


IMM Karolinska Institutet HÖGSKOLAN I GÄVLE

3



4



5

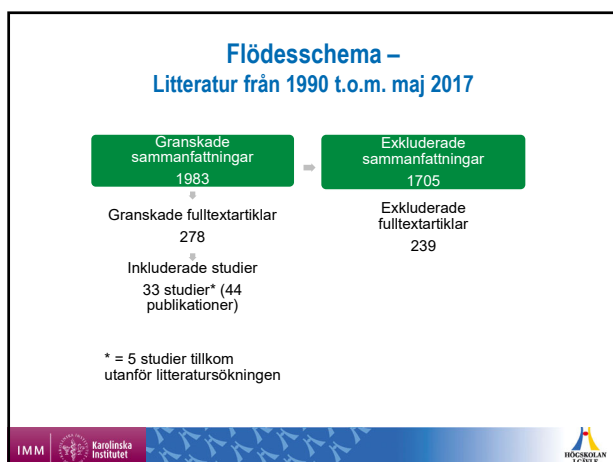
Insatser som ges av företagshälsan En litteraturoversikt

- Syfte
 - Att beskriva och utvärdera forskning om insatser vid företagshälsan för att förebygga eller minska psykisk ohälsa bland anställda
- Metod
 - Databassökning Medline, PsycINFO, Web of Science, Cochrane
 - Urval av studier - relevansbedömning
 - Kvalitetsbedömning <https://www.sbu.se/sv/var-metod/>

Axen, I., Björk Bramberg, E., ...Bergström, G. (2020) *Int Arch Occup Environ Health*, 93(7), 823-838. doi:10.1007/s00420-020-01535-4

IMM Karolinska Institutet HÖRSKOLAN LÖRDAG

6



7

Vilka har vi studerat?

- Populationer
 - Förebyggande insatser på arbetsplatser
 - Anställda i risk för psykisk ohälsa
 - Anställda med psykisk ohälsa
 - Psykisk ohälsa: depression, ångestsyndrom samt stressrelaterad psykisk ohälsa

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/i/insatser-via-foretagshalsovarden-for-att-forebygga-eller-minska-psykisk-ohalsa/>

8

Förebyggande interventioner 4 studier

- Workshops: handlingsplaner för att systematiskt arbetsmiljöarbete
- Stresshantering
- Individ- och gruppbaseade interventioner, livsstil, fysisk och organisatorisk arbetsmiljö
- Karriärutveckling, lära sig hantera utmaningar i arbetslivet, upprätta individuella handlingsplaner
- En av studierna hade jämförelsegrupp (Ahola et al, 2012)

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/i/insatser-via-foretagshalsovarden-for-att-forebygga-eller-minska-psykisk-ohalsa/>

9

Interventioner riktade till anställda i riskzon - resultat

- Heterogent vetenskapligt underlag
- KBT inriktad mot problemlösningsbaserad insats **minskade total sjukfrånvaro** jämfört med sedvanlig insats
- Insats med screening, feedback och uppföljning hos FHV-läkare **var kostnadseffektivt** gn minskad sjukfrånvaro och sjuknärvaro
- Inga säkerställda resultat av övriga interventioner

(Lexis et al. 2011, Noben et al. 2014, 2015, Peterson et al. 2008)

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/i/insatser-via-foretagshalsovarden-for-att-forebygga-eller-minska-psykisk-ohalsa/>



10

Rehabiliterande interventioner - resultat

- Positiva resultat på **partiell arbetsåtergång, sjukfrånvaro, risk för upprepad sjukfrånvaro**
- Studierna omfattade insatser
 - KBT med arbetsplatsinriktning
 - Problemlösningsbaserade insatser
- Ingen studie visade effekt på förkortad tid till återgång i ordinarie arbetstid 12 mån uppföljning.



Arends et al. 2013, van der Klink et al. 2003, Volker et al. 2015, Doki et al. 2015

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/i/insatser-via-foretagshalsovarden-for-att-forebygga-eller-minska-psykisk-ohalsa/>



11

Diskussion

- Förebyggande och tidiga insatser – en utnyttjad potential?
- Arbetsåtergång och symtom - oklar koppling.
- Generaliserbarhet - Användbarhet utanför företagshälsan t.ex primärvården?



12

Konklusion

- Rehabiliterande insatser – Minskad sjukskrivning och snabbare återgång i arbete efter arbetsplatsinriktad KBT eller problemlösningsbaserad insats.
- Kunskapsluckor finns för förebyggande insatser eller tidig prevention bland de som har symptom
- Vid rehabiliterande insatser bör arbetsituationen aktualiseras tidigt i processen och metoder för samtidig symtomhantering och arbetsåtergång erbjudas.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/i/insatser-via-foretagshalsovarden-for-att-forebygga-eller-minska-psykisk-ohalsa/>



13

Problemlösning vid stress och psykisk ohälsa i arbetslivet (PIA-studien)

Utvärdering av en insats som getts vid företagshälsan

FORTE:
Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd



14

PIA studien

En studie vid företagshälsan

FORTE:
Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd

- Minskar insatsen framtida sjukfrånvaro och psykisk ohälsa?
- Är insatsen kostnadseffektiv?
- Genusmedveten utvärdering
- Processanalys



Bergström G, et al. Preventing sickness absenteeism... BMC Public Health. 2017;17.



15

FORTE:
Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

PIA-studien

Studiegrupp: Anställda som med arbetsgivarens stöd söker hjälp för stressproblematik eller är sjukskrivna för psykisk ohälsa (< 3 mån)

Insats: Problemlösningsbaserad insats

Jämförelsegrupp: Sedvanlig insats

Primärt utfall: Registrerad sjukfrånvaro. 1-års uppföljning.

Sekundära utfall: Psykisk ohälsa, arbetsprestation, livskvalitet mm

Design: Klusterrandomiserad studie

Bergström G, et al. Preventing sickness absenteeism... BMC Public Health. 2017;17.

IMMKarolinska InstitutetHÖRSKOLAN FORTE


16

FORTE:
Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

PIA intervention

Baseras på

- Arbetsplatsdialog för arbetsåtergång (ADA)
- Participativ metod
- Problemlösningsbaserad metod



Karlson B et al. Return to work... BMC Public Health. 2010;10:301.
Van Oostrom SH et al A participatory workplace intervention... J Occup Rehabil. 2009;19(2):212-22.
Nezu AM, et al. Problem-Solving Therapy. 2013.

IMMKarolinska InstitutetHÖRSKOLAN FORTE

17

FORTE:
Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd


Problemlösning

Struktur

- Samtal chef
- Samtal Anställd
- Gemensamt problemlösnings-samtal (chef, anställd, FH konsult, ev annan "aktör")
- Uppföljning

Hjälpmedel

- Manual och arbetsblad



18


IMMKarolinska InstitutetHÖRSKOLAN FORTE

18

FORTE:
Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

Sjukskrivning – symtom – aktivitet

- Den anställda involveras i problemlösningsprocessen
- Planerad aktivitethöjning enligt tidsplan – inte symtombaserad
- Tillämpning av lösningar i arbetssituationen
- Tidsbestämd gradvis minskande sjukskrivning (om aktuellt)


2021-05-24 Karolinska Institutet Namn Efternamn 19 

19

FORTE:
Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

Kontrollgrupp

- Också inriktad mot arbetet och arbetsförmåga
- Både chef och anställd involverad
- Struktur och systematik ej definierad
- Forskningsbaserad metod eller teori inte specificerad


IMM Karolinska Institutet 

20

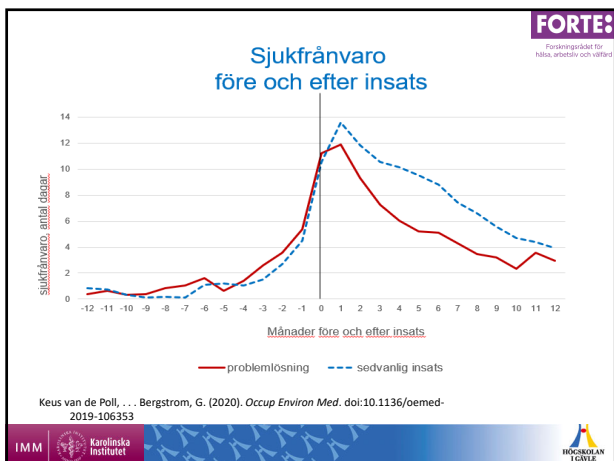
FORTE:
Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

Studiegrupp

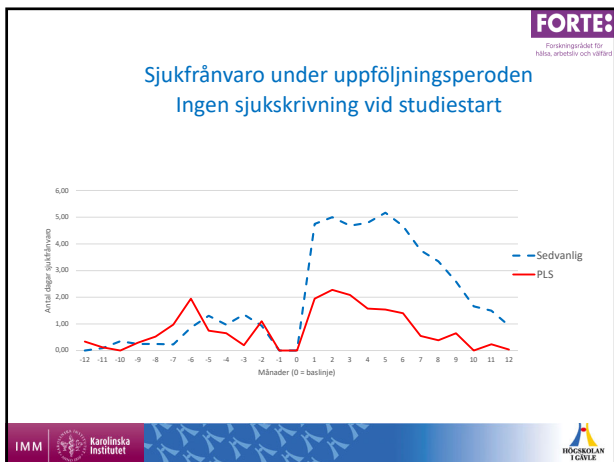
- 100 anställda med stress/psykisk ohälsa deltog
- 80 kvinnor, 20 män
- 43 år
- Offentlig sektor 77%
- Nedstämd/depression 65%
- Utmattning 71%

IMM Karolinska Institutet 

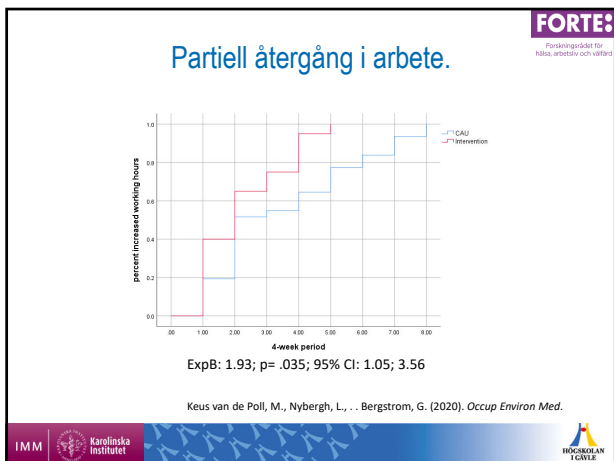
21



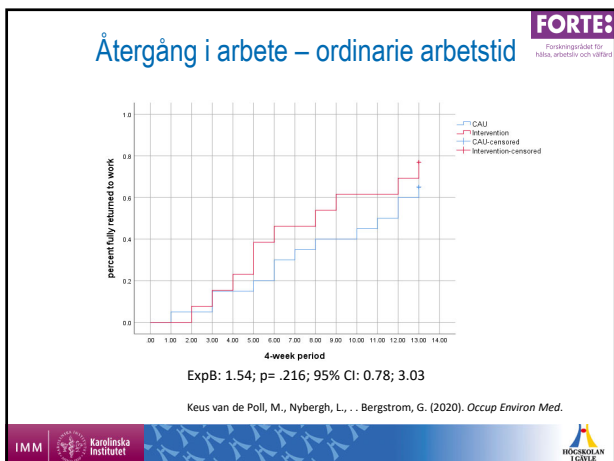
22



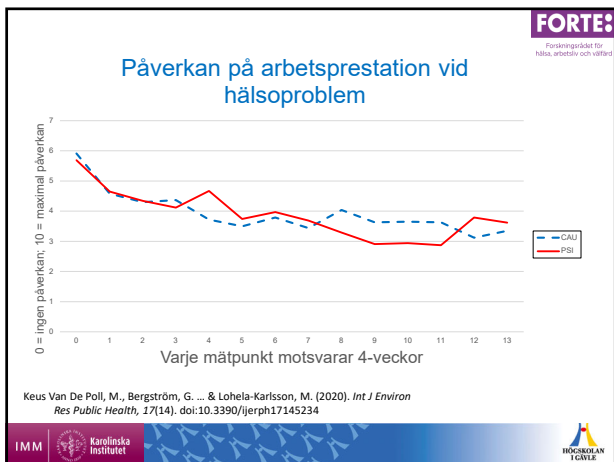
23



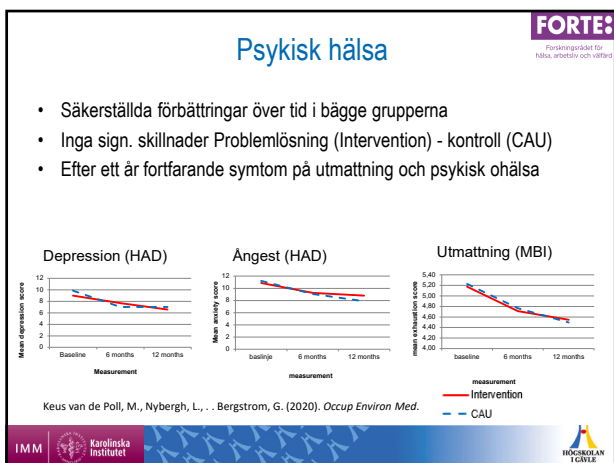
24



25



26





27

FORTE:
Forskningsrådet för
Hälsa, Arbetsliv och Välfärd


Sammanfattning



Problemlösande samtal (PLS)

- minskar registrerad sjukfrånvaro med 15 dagar per anställd över ett år.
- Förkortar tid till återgång i arbete
- Ingen säkerställd effekt på tid till återgång i normal arbetstid.
- PLS innebär en besparing för samhället med cirka 57 000 SEK per anställd
- Symtom minskar i både PLS och kontrollgrupp
- Mycket sjuknärvaro för de som återgår i arbete.
- Resultaten är i linje med andra utvärderingar av problemlösning som ges vid företagshälsan

IMM  

28



IMM  

29
