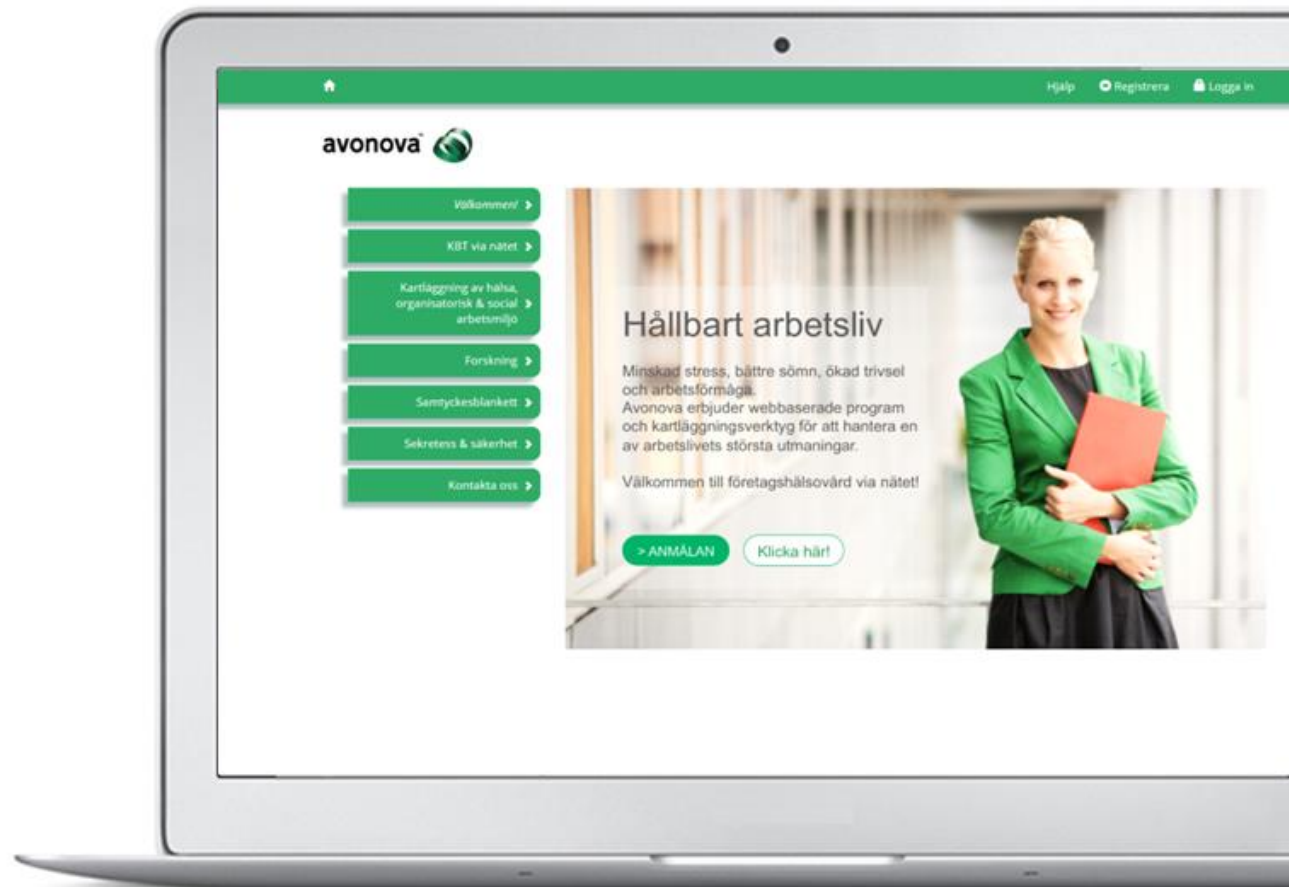


Konferens SKL
**Nya vägar
 att minska
 sjukskrivningar
 på grund av
 psykisk ohälsa**



Kontakt



Robert Persson Asplund

Leg. psykolog & organisationskonsult, Avonova, Stockholm

Doktorand & forskare, Linköpings universitet

robert.persson-asplund@avonova.se



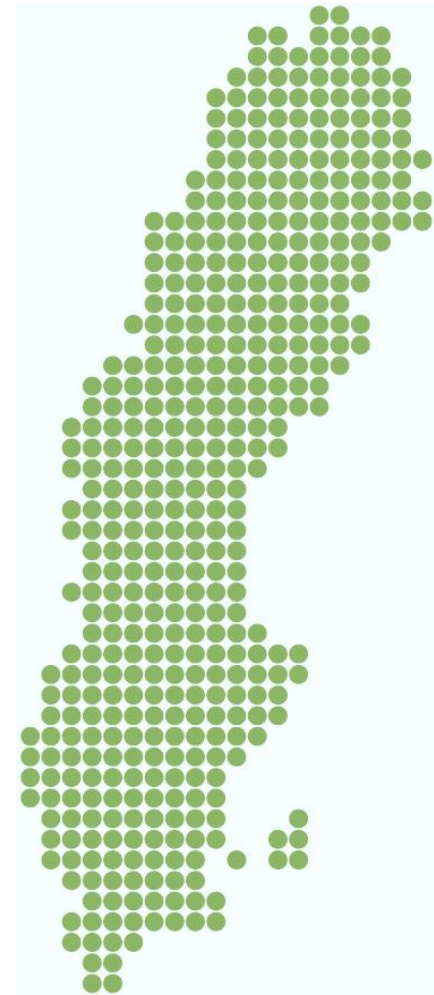
Stefan Persson

Affärsutvecklingschef, Avonova

stefan.persson@avonova.se

Avonova Hälsa AB

- Rikstäckande leverantör av hälsotjänster.
- Service på 125 orter.
- Ca 900 medarbetare.
- Omsättning ca 1 miljard kr.
- Dialog – Helhet – Hållbar

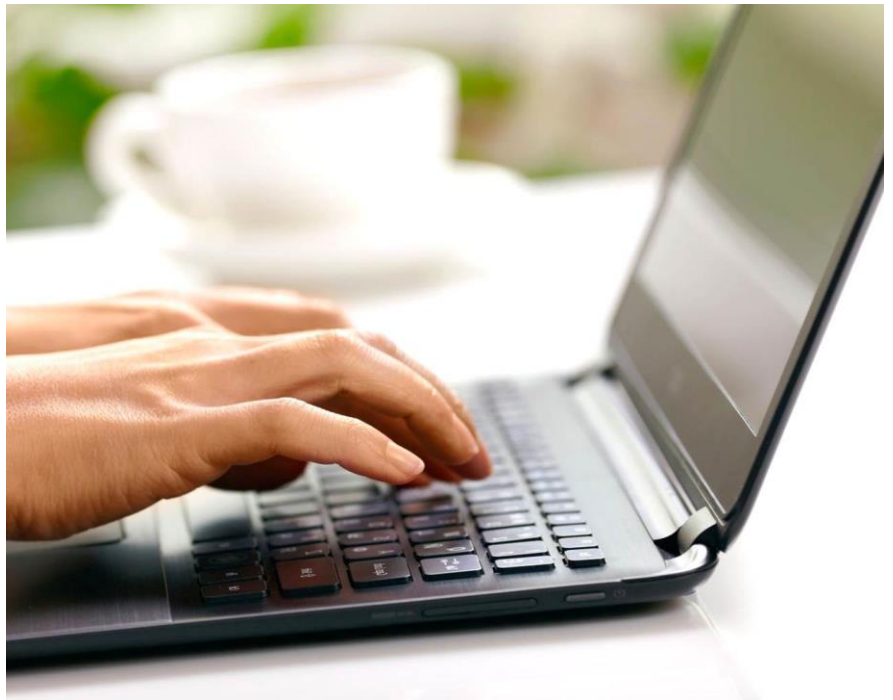


Psykisk ohälsa - ett allt vanligare problem

- Stress, utmattning och psykisk ohälsa är idag den **vanligaste orsaken till sjukskrivning** (Försäkringskassan, 2015).
- Enligt statistik från Arbetsmiljöverket (2014) rapporterar **ca 14 procent av kvinnorna** och **ca 8 procent av männen** stress eller andra psykiska besvär i arbetet. Det motsvarar ca 530 000 anställda i Sverige (SCB, 2016).
- **7,1 procent** uppvisade besvär med utmattningssyndrom i en svensk populationsstudie (Hallsten, Bellaagh & Gustafsson, 2002).
- Högre förekomst av stress, utmattning och sjukskrivning bland kvinnor (Wiegner et al., 2015; Försäkringskassan, 2015) och anställda inom **utbildning, vård- och omsorg** och **sociala tjänster** (Stenbeck & Persson, 2006; Arbetsmiljöverket, 2014).

Behandling via internet – en möjlig väg?

1. Vi lever uppkopplat
2. God evidens & effekter
3. Tillgängligt
4. Praktiskt
5. Mindre resurskrävande
6. Tidig insats
7. Kostnadseffektivt



Källa: Andersson, et al., 2014)

Studie

Work-focused Internet-based Cognitive Behavioral Stress Management for Distressed Employees: A Randomized Controlled Pilot Study.

- 54 anställda med stressdiagnos.
- Rekrytering via mejlutskick till samtliga kommuner, landsting och statliga myndigheter.
- Pilot RCT, två undersökningsgrupper;
 - Work Focused iCBT: 10 veckor, veckomätningar, kontakt via mejl (psykolog eller psykoterapeut).
 - Kontrollgrupp (väntelista): 10 veckor, veckomätningar, ingen kontakt.
- Diagnostisk intervju per telefon med MINI (Sheehan et al., 1997) och valda delar ur ICD-10 (F43 Anpassningsstörning & F51 Insomni).
- Databinsamling; Före, efter och 6 mån efter behandling (pågående).

Start Meny Administrera Hjälp Robert Persson Asplund Logga ut

iStress -projektet

Stresshantering (KBT) + Hållbart arbetsliv / Vecka 2 - Om stress

- Vecka 2 - Om stress >
- 1. Vad är stress? >
- 2. Stressfaktorer >
- 3. Övning 2: Mina stressfaktorer >
- 4. Övning 3A: Hantera stressfaktorer i arbetet >
- 5. Övning 3B: Hantera stressfaktorer i privatlivet >
- 6. Stressreaktioner >
- 7. Fysiologiska stressreaktioner >
- 8. Tankar, känslor och impulser >
- 9. Stressbeteenden >
- 10. Övning 4: Stressbeteenden & lugna beteenden >
- 11. Stresssymptom – konsekvenser >

Vecka 2:
Om stress

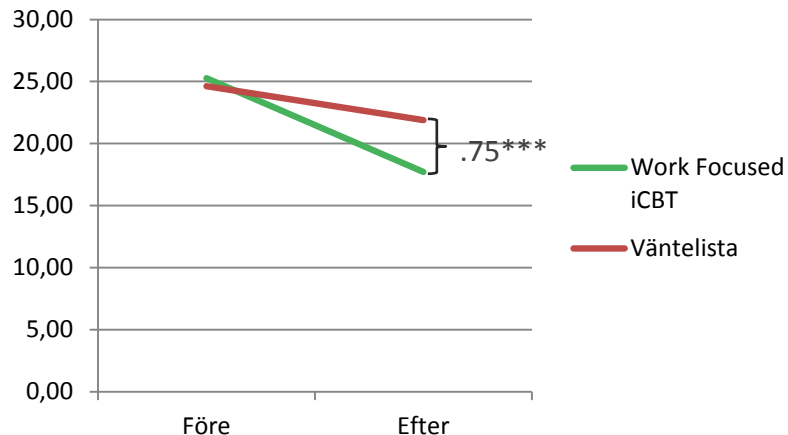
Under förgående vecka fick du information om upplägget av programmet, undersöka dina mål och förväntningar med ditt deltagande och registrera din stress i en stressdagbok. Målet med första veckan var att göra dig bekant med programmet och komma igång med några övningar och registreringar.

Syftet med andra veckan är att du ska få identifiera vad som stressar dig, hur du reagerar vid stress och undersöka när och varför din stress uppstår. Stress är något som vi alla upplever ibland. Det är en ofrånkomlig del av livet som kan uppkomma på jobbet, i hemmet eller på andra ställen. Stress är nära förknippat med fysisk spänning. När stressen blir långvariga kan känslomässiga, kognitiva och fysiska problem uppstå. Det är därför absolut nödvändigt att lära sig hur vårt stresssystem fungerar för att vi ska lättare kunna hantera stressen.

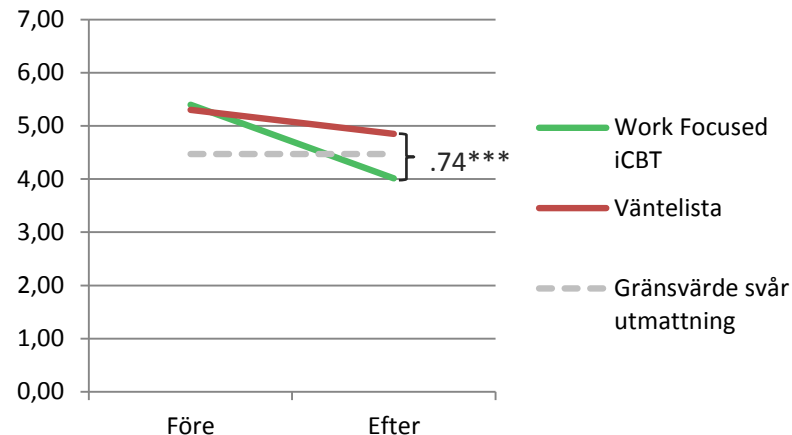


Nästa >

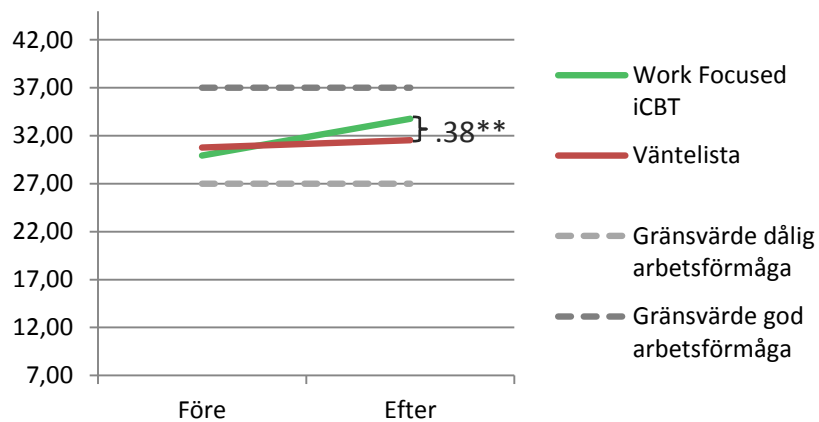
PSS-10 (upplevd stress)



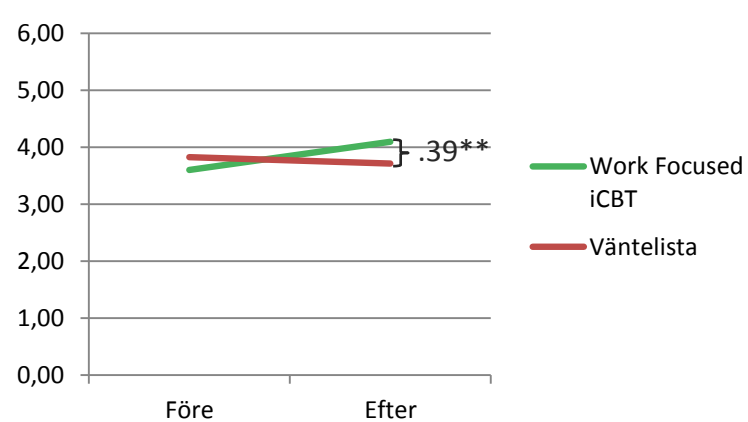
SMBQ (utmattning)



WAI (arbetsförmåga)

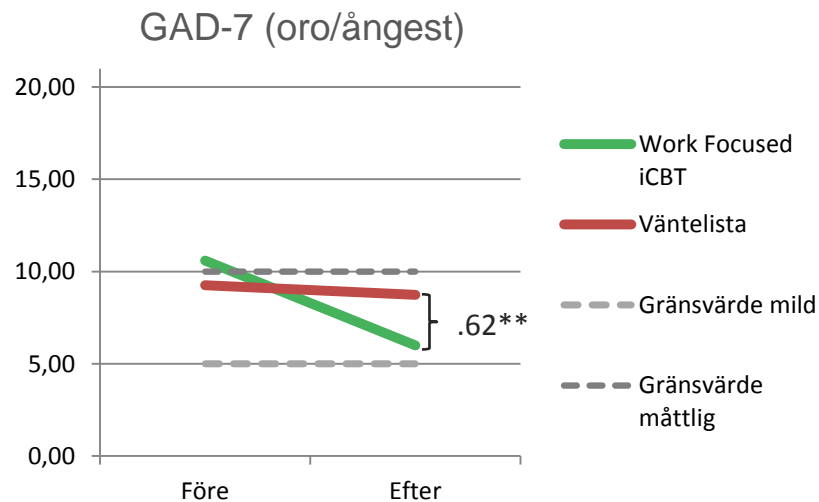
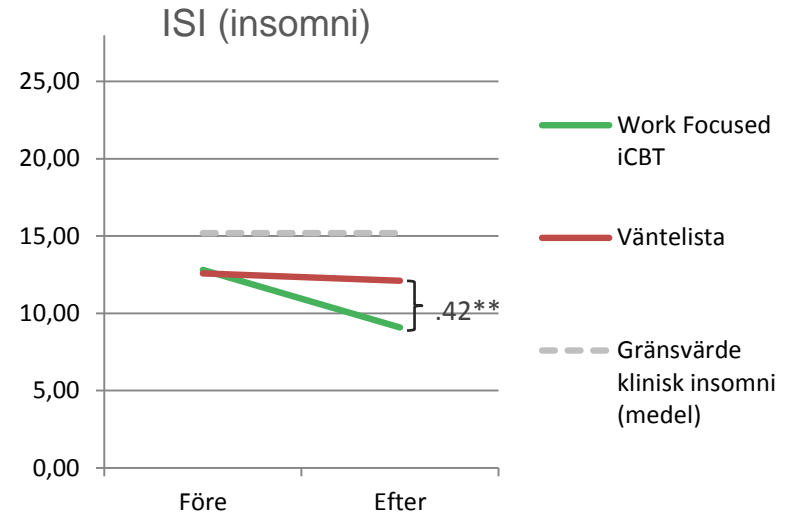
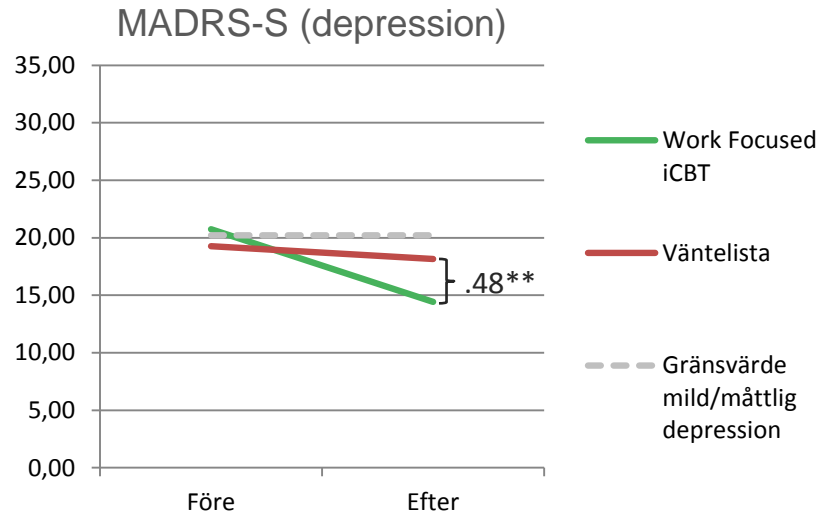


WEMS (självbestämmande i arbetet)



Effekt (Cohen's *d*): **small** (0.2), **medium** (0.5) and **large** (0.8)

Studie Resultat

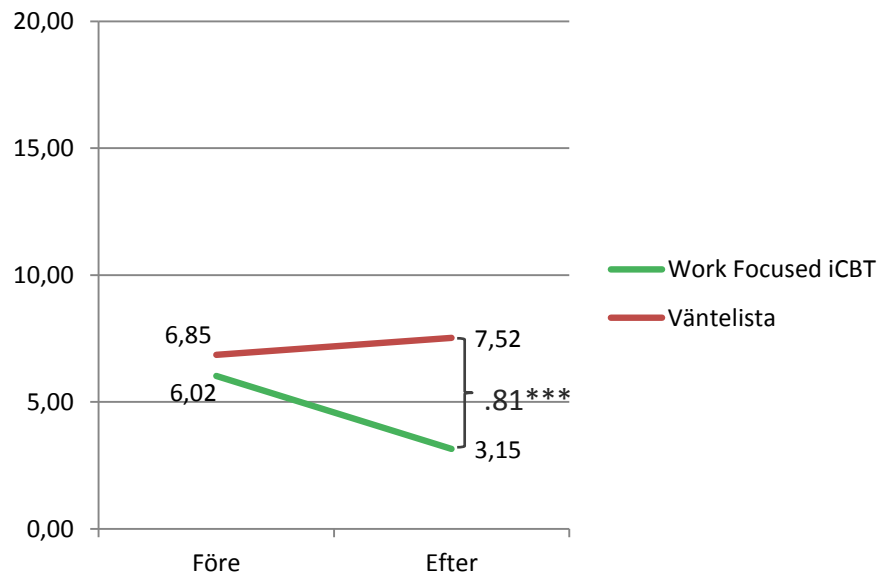


Effect (Cohen's *d*):

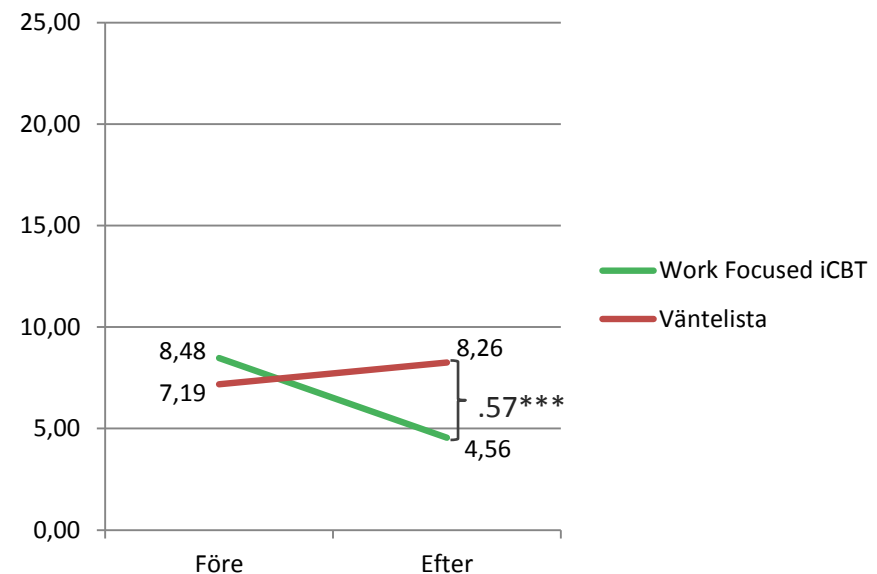
- **small** (0.2),
- **medium** (0.5) and
- **large** (0.8)

Studie Resultat

TIC-P sjukfrånvaro (antal dagar senaste 4 veckorna)

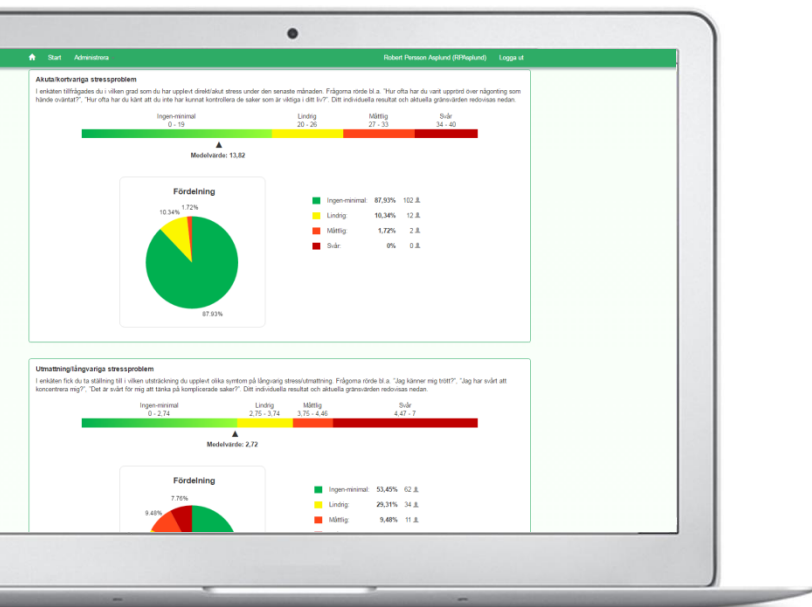


TIC-P sjuknärvaro (antal dagar senaste 4 veckorna)



Effekt (Cohen's *d*): **small** (0.2), **medium** (0.5) and **large** (0.8)

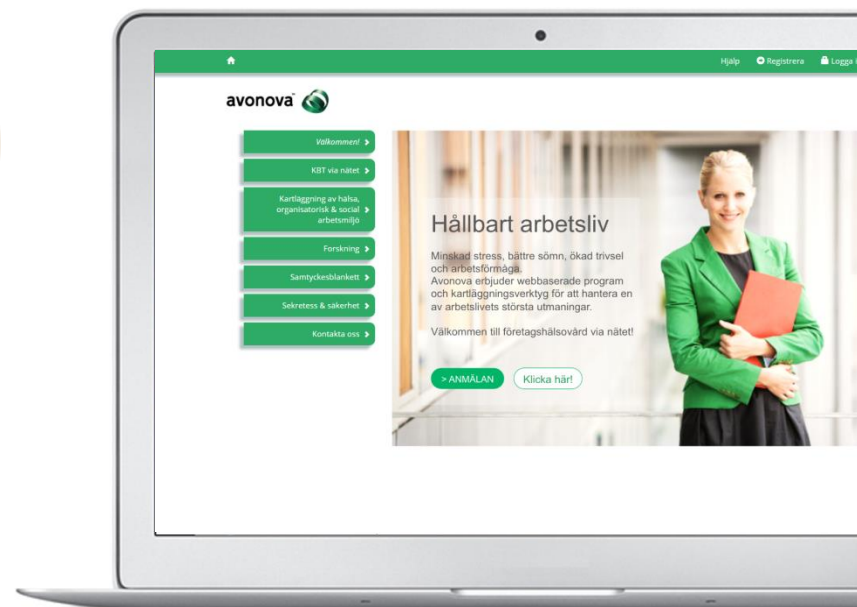
Tidiga insatser



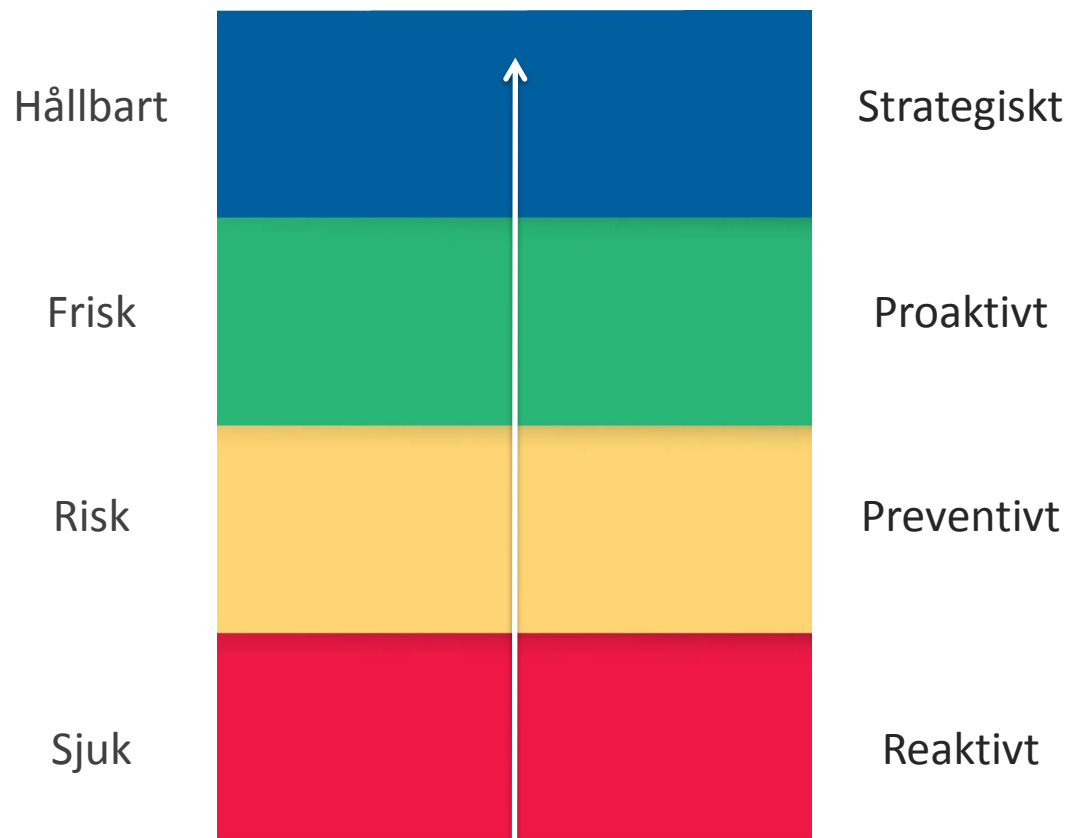
Screening



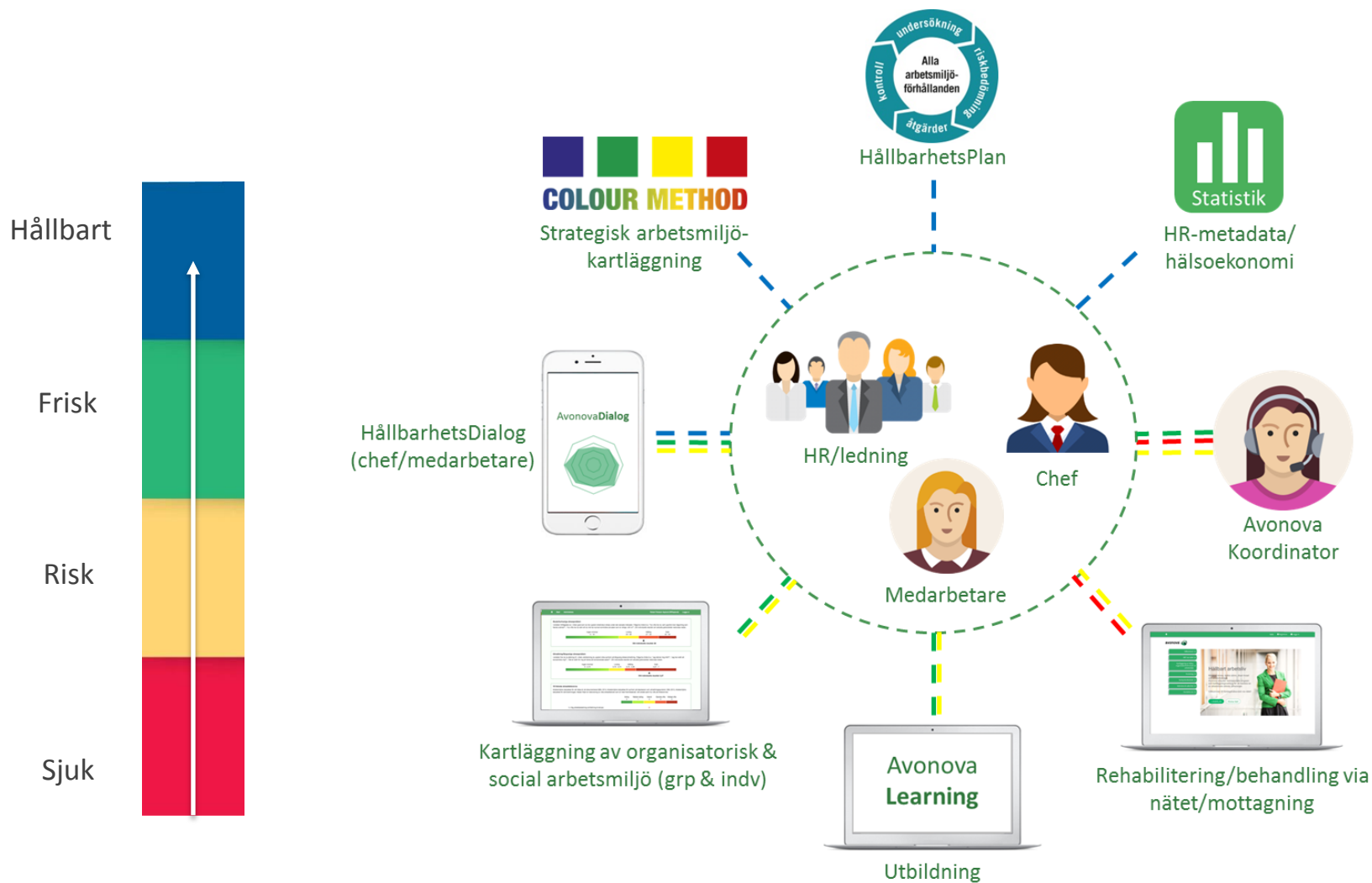
Avonova
Koordinator



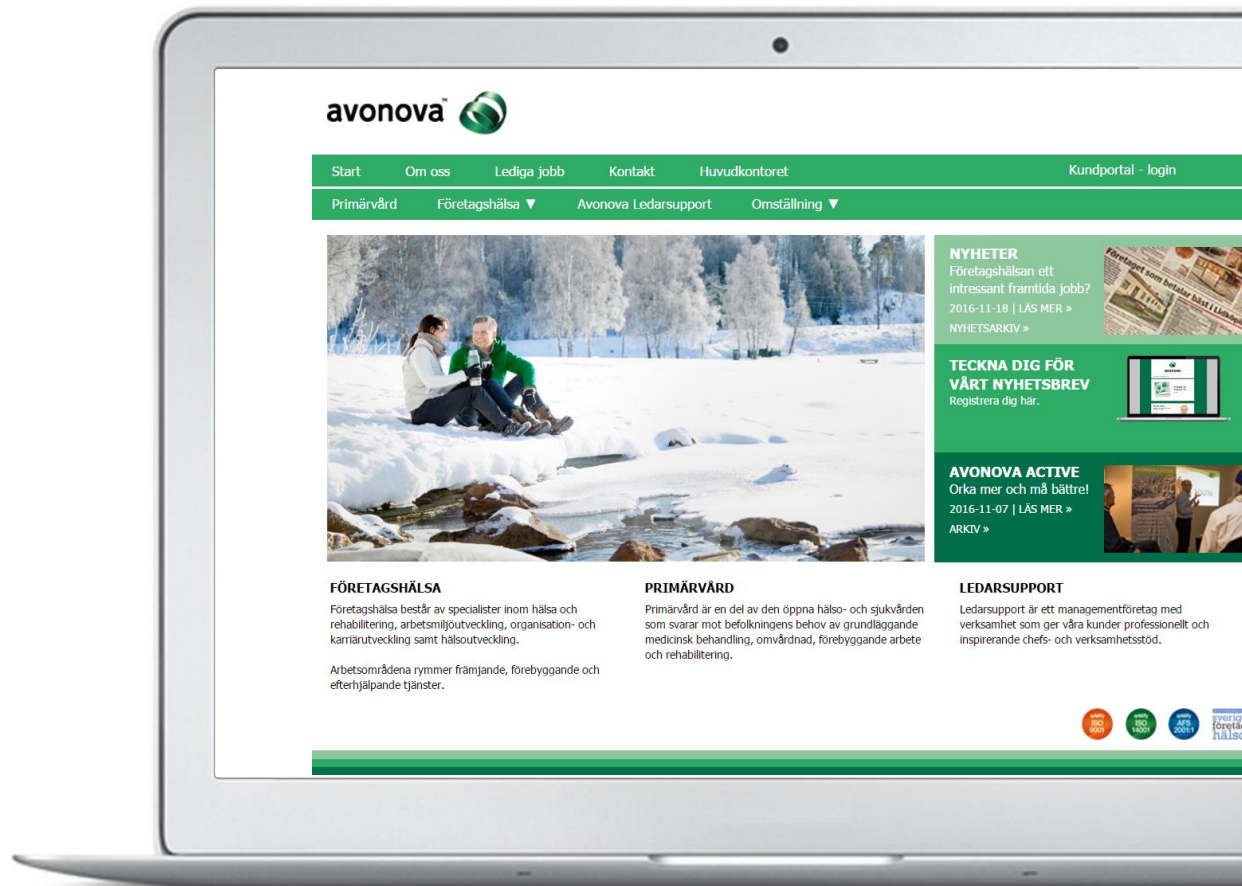
Behandling



Strategiskt partnerskap



För mer information:
www.avonova.se



NYHETER
 Företagshälsan ett intressant framtida jobb?
 2016-11-18 | LÄS MER »
 NYHETSARKIV »



TECKNA DIG FÖR VÅRT NYHETSREV
 Registrera dig här.



AVONOVA ACTIVE
 Orka mer och må bättre!
 2016-11-07 | LÄS MER »
 ARKIV »



FÖRETAGSHÄLSA

Företagshälsa består av specialister inom hälsa och rehabilitering, arbetsmiljöutveckling, organisation- och karriärutveckling samt hälsoutveckling.

Arbetsområdena rymmer främjande, förebyggande och efterhjälpande tjänster.

PRIMÄRVÅRD

Primärvård är en del av den öppna hälso- och sjukvården som svarar mot befolkningens behov av grundläggande medicinsk behandling, omvårdnad, förebyggande arbete och rehabilitering.

LEDARSUPPORT

Ledarsupport är ett managementföretag med verksamhet som ger våra kunder professionellt och inspirerande chefs- och verksamhetsstöd.

