

Kjell Nilsson Verksamhetschef  
Kalle Mykén Läkare Processledare  
Jenny Sandell Sjuksköterska och primär aktör i projektet  
Emil Rucinski Läkare FMA

## Stressrelaterad ohälsa - tidiga insatser för att förebygga sjukskrivning

Centrumpraktiken är en vårdcentral belägen i centrala Kungälv med en stor andel arbetsför befolkning listad till sig. Vi har generellt en befolkning som utgörs av välmående medelklass. Vad gäller vår arbetsmiljö har vi sedan länge noterat en växande psykisk ohälsa hos patienterna, i synnerhet relaterat till stress hemma och på jobbet. Dessa patienter kräver tid inte bara för läkarmottagningen utan även i telefonen för sköterskorna, genomgång av vardagsrutiner hos arbetsterapeut, kroppskännedom och träning via sjukgymnast och för behandling på vår samtalsmottagning. Inte sällan får vi dessutom hantera strikt arbetsrelaterade bekymmer för patienterna, där en välfungerande företagshälsovård hade varit ett betydligt bättre alternativ. Mot bakgrund av betydelsen av denna stora patientgrupp för vår arbetsmiljö ville vi se om vi via det här projektet kunde hitta ett arbetssätt som minskar belastningen för vårdcentralen. Vi hade en gemensam uppfattning att läkare under pressade mottagningsbesök lätt hamnar i snabba åtgärder, primärt med sjukskrivning som resultat, varpå patienter medikaliseras. Det riskerar leda till att det blir svårt att motivera patienter till återgång i arbete om utvärdering och behandling drar ut på tiden. Ett ändrat arbetssätt kan ge ett effektivare och snabbare omhändertagande för patienterna och förhoppningsvis på så sätt en minskad sjukskrivningsbörda.

Vi avgränsade oss genom att välja 2 vanliga diagnoser relaterade till stress, nämligen Anpassningsstörning F432 respektive Reaktion på svår stress F439. Patienterna skulle inte ha en pågående sjukskrivning eller ha avslutat en längre sjukskrivning inom 3-6 månader. Vi inkluderade alla i arbetsför ålder. Personerna bokades samma vecka efter kontakt med vårdcentralen för önskemål om sjukskrivning via sköterska i telefon eller via läkare efter mottagningsbesök till vår tillsatta sköterska, Jenny Sandell. Hon kartlade symtombild, fysisk och psykisk hälsa, relationer, fritid, arbete, resurser respektive svårigheter. Sköterskan konsulterade Processledare Kalle Mykén efter behov för att diskutera diagnosättning eller åtgärd. Sköterskan hade också kontinuerlig handledning av samtalsmottagningen. Jenny följde upp patienterna via telefon eller återbesök till mottagningen. Mottagningsbesöken var 1 h planerad tid. Vid behov bokades patienten på läkarbesök för bedömning.

Under projekttiden hade vårdcentralen Centrumpraktiken 3076 patientkontakter enligt statistik i Medrave. Vi hade för hela mottagningens verksamhet, alltså både i och utanför projektet, 12 patienter sjukskrivna för Anpassningsstörning respektive 55 patienter sjukskrivna för Reaktion på svår stress. Vi hade svårigheter att få in rätt patienter i projektet och behövde tidigt korrigera inklusionskriterierna som vi uttryckt för ot tydligt från början för våra kollegor och medarbetare. Vi kunde slutligen beräkna att 36% av patienterna som var delaktiga i projektet inte blev sjukskrivna efter kontakt med sköterska Jenny. Inte alla patienter behövde träffa läkare utan kunde skötas självständigt av sköterskan eller i samarbete med arbetsterapeut, sjukgymnast resp samtalsmottagning.

Patientnöjdhet har varit en av de mest framträdande erfarenheterna i vårt projekt. Patienterna blir tidigt lyssnade till och med utrymme för att kunna brodera ut sina berättelser. Vidare har Jenny haft tillgång till vårdcentralens alla resurser och kunnat guida patienten till rätt instans efter kort konsultation med respektive yrkeskategori. Tidigt etableras således en åtgärdsplan för att patienterna skall kunna börja jobba med livsstilsförändringar. Det har lugnat ner handläggningen så att vi inte direkt hamnat i en åtgärdskrävande tidspressad situation, exempelvis läkarbesök på korta tider, där risken är hög att patientens symtom och situation medikaliseras, och även risk för onödiga sjukskrivningar. Vidare har Jenny jobbat med att utbilda patienterna i grundläggande stressfysiologi. Sköterskan har även varit i kontakt med arbetsgivare vid några tillfällen för att bistå patienterna möjliga förändringar på arbetsplatsen.

Sammanfattningsvis drar vi slutsatsen att tidiga insatser vid stressrelaterad ohälsa har stor betydelse för vilka åtgärder som blir aktuella. Patienterna behöver inte träffa läkare och risken för onödiga sjukskrivningar minskar samtidigt som patientnöjdheten förblir hög. Vi ser att tidiga insatser skulle kunna avlasta läkarmottagningen och därtill visar arbetet att sköterskans arbete känns meningsfullt och glädjefyllt med nöjda patienter.

Vi avser att utveckla den här tanken framöver och ser över möjligheterna att involvera en rehabkoordinator då erfarenheten att jobbrelaterad stress är en stor undergrupp bland dessa patienter.