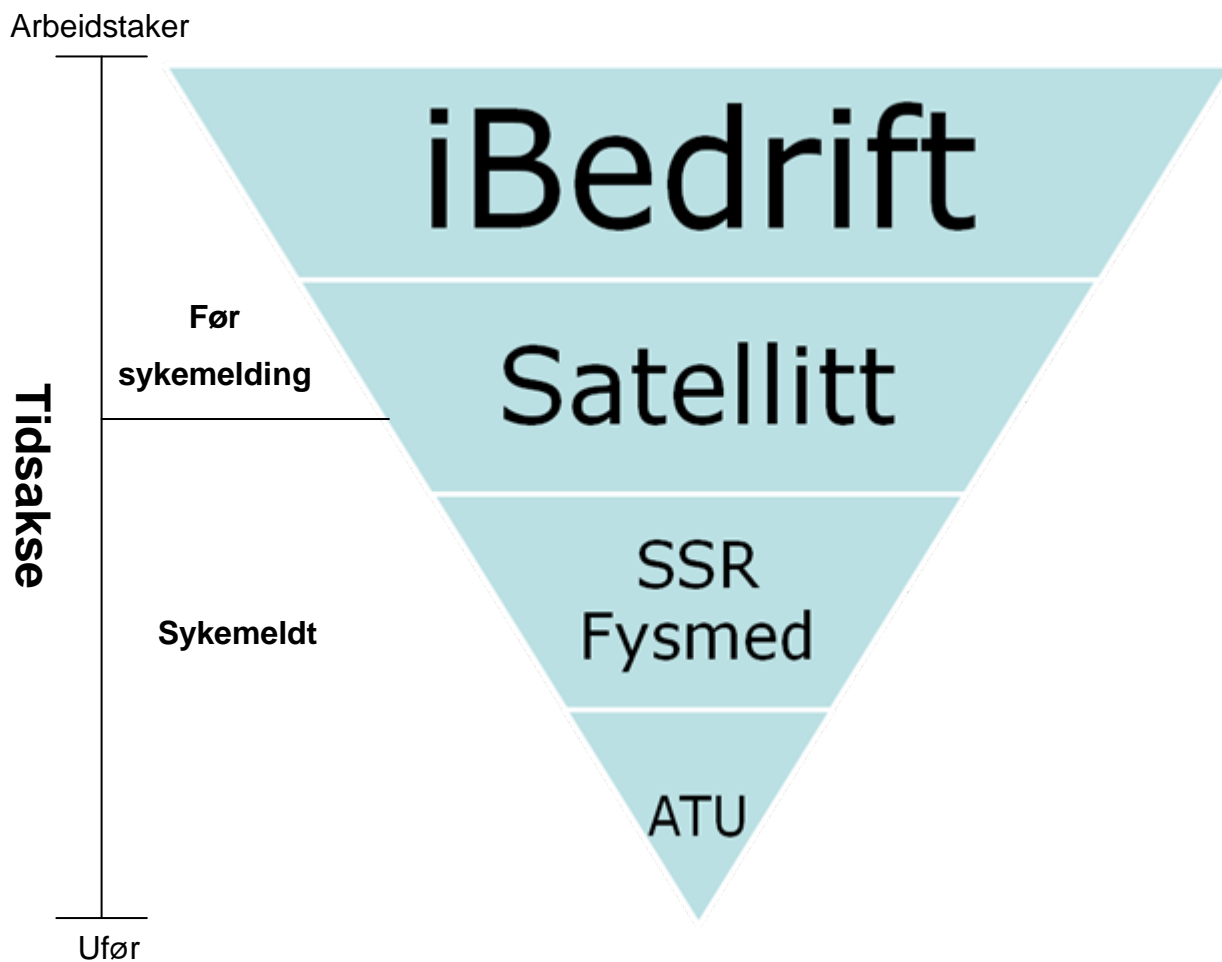


Tiltakskjeden i SSR © avd. Bedrift

for uspesifikke
muskel- skjelettplager



iBedrift

iBedrift er et tiltak som primært retter seg mot arbeidslivet, ved å benytte arbeidsplassen som arena for muskel- skjelettrelatert helseinformasjon. Konseptet iBedrift er en videreføring av et delprosjekt innenfor prosjektet Aktiv Rygg. Aktiv Rygg var et fire-delt prosjekt som ble utført i Vestfold og Aust-Agder, med Telemark som kontrollfylke i perioden 2002-2005. Aktiv Rygg er evaluert i form av en doktorgradsstudie. Resultatene i arbeidslivsmodellen som ble testet ut var så gode at SSR har valgt å gå videre med den modellen, nå kalt iBedrift.

Gjennom iBedrift skal vi lære opp samtlige ansatte i bedriften. Opplæringen vil i første rekke ha fokus på forberedelse i forhold til muskel- skjelettproblematikk. Muskel- skjelettproblematikk er vanlig og rammer 70-80% av befolkningen i løpet av et år. Tilstanden kan i liten grad forebygges, og det er heller ikke det vi er ute etter. Mange forebyggende tiltak har opp gjennom årene vært forsøkt for å redusere omfanget, men det muskel og skjelett relaterte fraværet har likevel holdt seg stabilt – og høyt. Det ser med andre ord ut til at innsatsen omkring *forebygging* ikke gir ønsket effekt. I beste fall kan vi forebygge konsekvensene av muskel og skjelett relaterte plager, men vi vil ikke kunne unngå at plagene oppstår. Å være *forberedt* på at plager kommer til å oppstå, og ha en etablert beredskap for agering når plagene kommer, ser ut til å være mer effektivt for å unngå sykefravær. Dette krever kunnskap om de ulike tilstanders årsak og konsekvens både hos arbeidsgiver og ansatt.

Som et ledd i den bedriftsinterne opplæringen vil vi skolere noen spesielt utvalgte ansatte til å bli mestringskontakter. Mestringskontaktene vil få grundig opplæring og kontinuerlig veiledning fra SSR. Tanken er at den enkelte arbeidstaker skal ta kontakt med mestringskontakten sin, i stedet for å gå til sin fastlege når muskel- skjelettplager inntreffer. Mestringskontakten vil sammen med arbeidstaker gjøre en tilrettelegging på arbeidsplassen slik at arbeidstaker kan være på jobb i stedet for å bli sykemeldt. Vitenskapelig dokumentert kunnskap konkluderer med at arbeidsfastholdelse er den viktigste faktor for raskest mulig å bli bra. Det må vises vilje til og mulighet for tilpasning og tilrettelegging av arbeidet fra arbeidsgiver for en kortere periode. Tall fra Aktiv Rygg viser at en slik håndtering kan bidra til en reduksjon av sykefraværet tilsvarende 27 %.

Hvis ikke tilrettelegging på jobb fungerer, kan mestringskontakten sende arbeidstakeren til satellitt. Fastlegene vil til enhver tid være orientert om utviklingen.

Som medlem av iBedrift vil din bedrift få:

- Kurs for ledelse og ansatte om muskel og skjelett relaterte plager
- Tilgang til mestringskontaktmodellen
- Veiledning og oppfølging av Mestringskontakt/-er
- Oppfølging av ansatte
- Ved behov; tilgang til deltagelse ved SSR's Satellitter



Satellitt

Vi tilbyr bedriftens ansatte kompetansehevende "kurs" dersom bedriftsinterne tiltak ikke medfører ønsket endring. Her vil den ansatte få tilbud om undersøkelse, avklaring, undervisning og veiledning i forhold til hvordan man best kan ivareta arbeidsfastholdelse som alternativ til fravær. Deltagelse på Satellitt vil komme i stand gjennom dialog med bedriftens mestringskontakt, og vil ikke kreve henvisning fra egen fastlege. Dermed unngås mye ventetid, og en avklaring av den aktuelle situasjon vil finne sted innen arbeidsgiverperioden (16 dager). En slik rask avklaring kan vise seg å være nøkkelen til redusert fravær på grunn av plager fra muskel-skjelettsystemet, noe som er bekreftet i flere studier. Dersom man er sykemeldt for ryggplager mer enn 12 uker sammenhengende, viser det seg at sjansen for å komme tilbake til arbeid er redusert med så mye som 50 %.

Deltagelse på Satellitt har status som kurs, og arbeidstaker har ikke status som sykemeldt i forbindelse med deltagelsen.

Tilbudet på Satellitt er delt inn i 3 deler:

1. Vurderingssamtale

Vurderingssamtalen utføres av en fysioterapeut. Hensikten med samtalen er å vurdere hva som er mulige årsaker til arbeidstakers plager, samt eliminering av tilstander. Vurderingssamtalen vil danne et grunnlag for hva som vil være fornuftig å gjøre videre.

2. Undervisning

Undervisningen foregår over 2 dager, ca fire timer pr. dag. Undervisningen baseres på nyeste forskning innenfor muskel – skjelettplager. Hensikten med undervisningen er å gi innsikt og forståelse av muskel – og skjelettplagene.

3. Individuell samtale

I denne avsluttende samtalen tas eventuelle spørsmål arbeidstaker lurer på vedrørende sine plager opp. Hensikten med samtalen er å komme frem til hva som kan hjelpe arbeidstakerne i hans eller hennes situasjon.





SSR, avd. fysikalsk medisin

Avdeling for fysikalsk medisin i Stavern retter tiltak mot pasienter som viser seg å være i behov av en medisinsk avklaring på spesialistnivå. Avdelingen for fysikalsk medisin er tverrfaglig sammensatt både med tanke på antall yrkesgrupper og ulike legespesialiteter, som fysikalsk medisin, revmatologi og nevrologi. Avdelingen disponerer et avansert bevegelseslaboratorium og arbeidsfysiologisk laboratorium som kan benyttes ved behov.

ATU

ATU står for Arbeid, Tilrettelegging og Uprøving, men kan også forstås som Attføring og Tidsavgrenset Uførhet. Aktuelle personer for ATU er personer som er ferdig medisinsk utredet, men som likevel ikke lykkes i å komme tilbake til jobb.

Vennlig hilsen

Tone L. Johnsen
Idrettspedagog

Ingrid B. Wiik
Fysioterapeut

Gry S. Johannessen
Fysioterapeut

Spesialsykehuset for Rehabilitering
Avd. Bedrift, Tønsberg
Bjellandveien 24
3172 Vear

Tlf: 97 11 93 10

E-post: tone.langjordetjohnsen@rehabilitering.net