

VELKOMMEN TIL NÅR SINDET SMERTER

Program for dagen

9.00-10.30 Stress – plenum

- Diagnostik af depression og angst
- Psykoser og brug af antipsykotika i almen praksis
- Personlighedsforstyrrelser – mistanke og håndtering i almen praksis



Audit om psykofarmaka og årskontroller

Invitation til audit:

Psykofarmaka og årskontrol

- › Overblik over dine patienter og din behandlingspraksis
- › Audit registrering af patienter i psykofarmaka opfølgning og comorbiditet
- › Modtager din egen rapport over dine patienter
- › ½ dags kursus om psykofarmaka og hvad årskontrol bør indehold (1300 kr. refusion for læge og 500 kr. for personale)
- › Implementere årskontrol i din praksis af patienter i psykofarmaka

- › **Mere information og tilmelding i frokostpausen hos Merete fra APO - Stand i foyeren - i dag**
- › **Start 11. oktober**

Stress modul

Oversigt

- Velkomst til oplægsholder
- Stress definition og mekanismer (Nanna Eller)
- Case (Jesper Karle)
- Afklaring – af patientens helbredsproblemer (JK)
- Rettidig indsats (JK)
- Stress i arbejdsmedicinsk klinik - Anmeldelse og anerkendelse som erhverv betinget sygdom (NL)
- Spørgsmål / diskussion

Stress

Nanna Eller

Arbejdsmiljømedicinsk afdeling BBH

Jesper Karle

Psykiater PP clinic

Nanna Eller, overlæge Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling, BBH

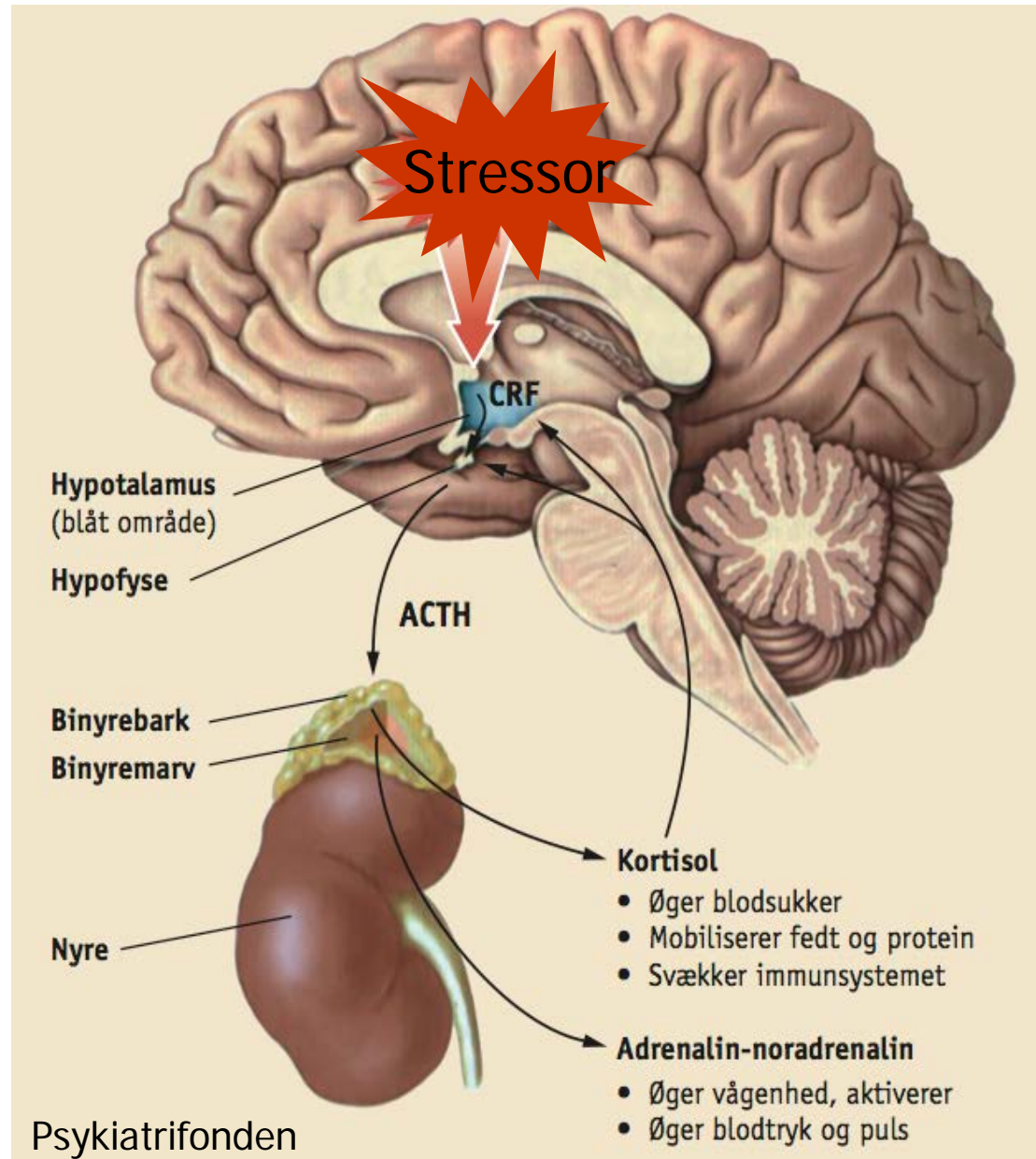
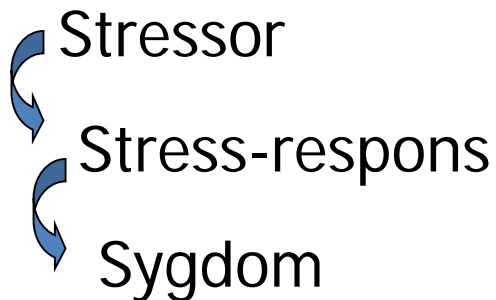
- Speciallæge i arbejdsmedicin i 2000
- dr. med. i 2013 på afhandling om psykisk arbejdsmiljø, stressfysiologi og vægtykkelse i a. carotis
- Ansvarlig for ”det psykiske” område, specielt Stressreduktionsklinikken på afdelingen

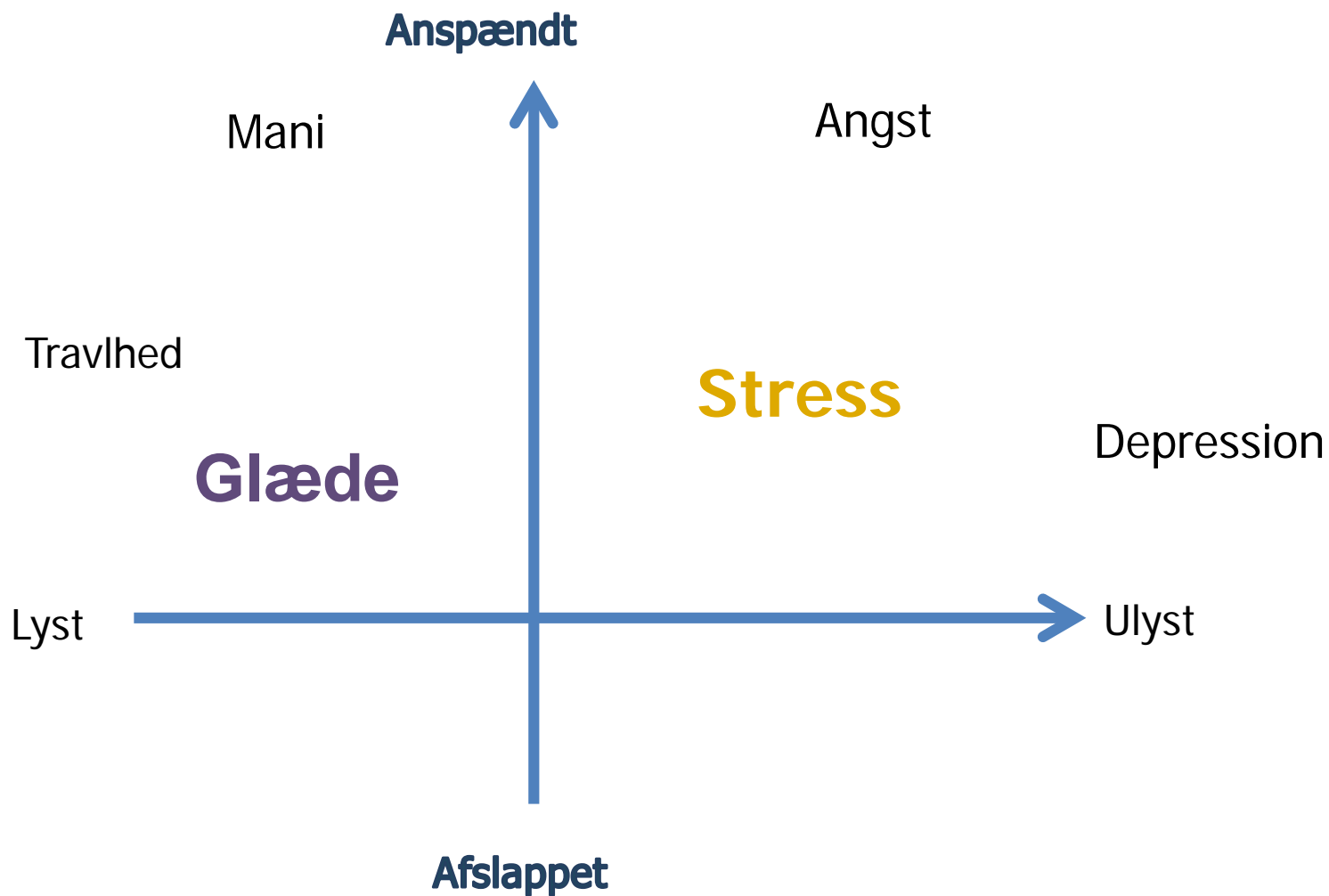
En definition på stress

- Stress er en tilstand hos individet, som opstår, når de samlede krav er større end vedkommendes ressourcer
- Stress er fysiologisk karakteriseret ved katabolisme og energimobilisering og psykologisk ved ulyst og anspændthed

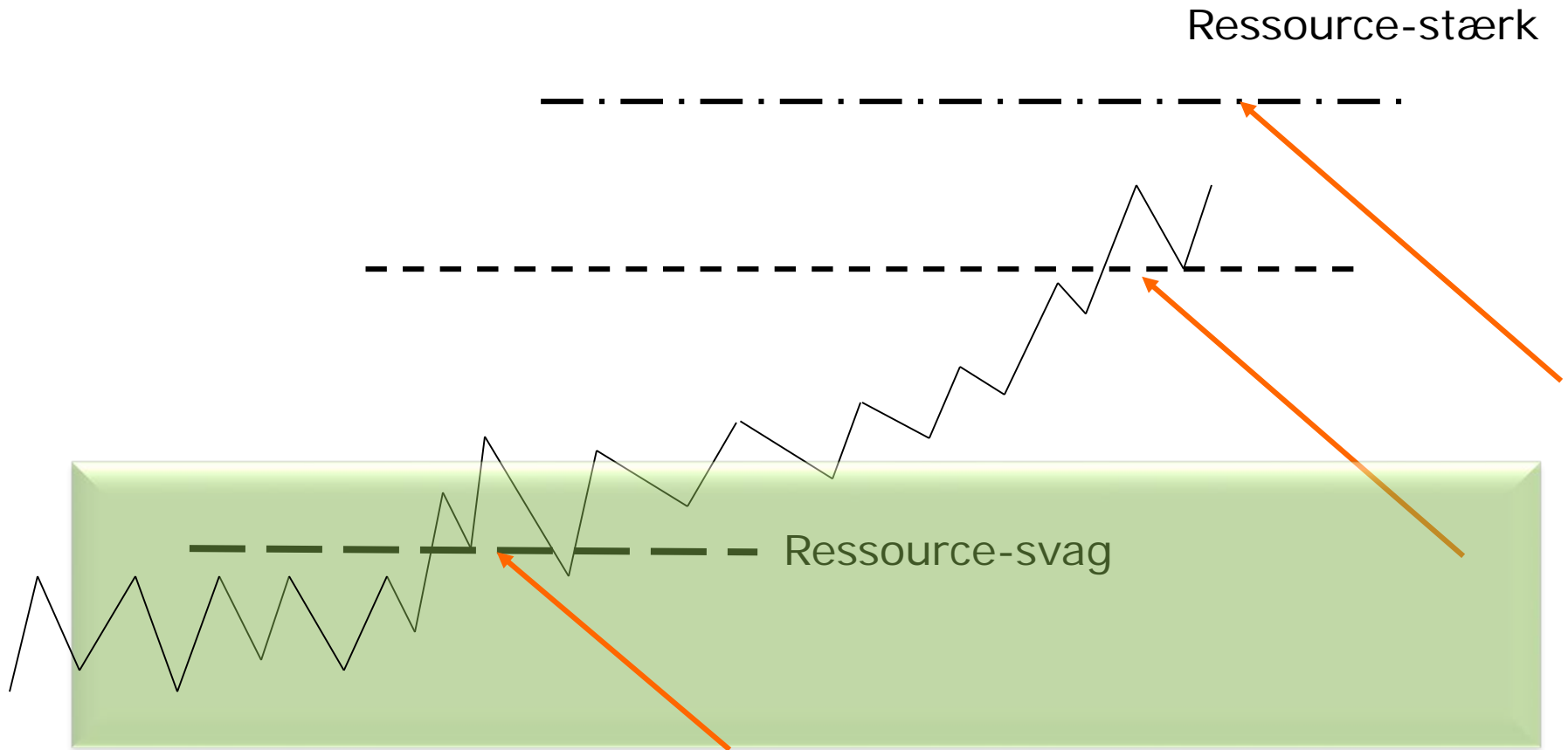
Stress

Drejer sig om produktion af kortisol og adrenalin / noradrenalin for at mobilisere energi (sukker og fedt) til krop og hjerne, så vi kan klare udfordringen.





Stress, hvornår?



Stress opstår, når kravene overstiger ressourcerne

Fysiologisk stress og Belastningsreaktion

Fysiologisk stressrespons

- Normalt med glidende overgang til det sygelige
- Påvirkning af alle organsystemer
- Bidrager som årsag til sygdom

Belastningsreaktion (stress)

- Forudgående belastninger
- Fysiske symptomer
- Psykiske symptomer
- Socialt hindrende



Jesper Karle

- Speciallæge i psykiatri, dr. med.
- Fra 2002 medindehaver af PPclinic, en privat psykologisk/psykiatrisk klinik
- Mangeårig erfaring med behandling af bl.a. stress, angst og affektive sygdomme
- Interesse for tværsektorielt samarbejde - samarbejde med arbejdspladser, kommuner m.fl.

Hvad skal der til, for at denne patient har det væsentligt bedre inden for de næste 3 uger?

Case

Tina er 42 år. Hun arbejder på et kontor, hvor hun har været ansat i 5 år. For et år siden mistede hun sin yngre søster, som hun var tæt knyttet til. En måned efter dødsfaldet blev hun sygemeldt med stress og var hjemme i 8 uger. Hun har siden da været tilbage på job, men fungerer ikke så godt som tidligere. Hun har været belastet af nye arbejdsopgaver som hun har svært ved at løse. Samtidig har hun gennem længere tid haft en konflikt med en kollega, som ikke er blevet løst.

For tre måneder siden fik Tina smerter i sin venstre arm som trak ind over brystet. Undersøgelser har ikke påvist årsagen. For en måned siden måtte hun sygemelde sig fordi smerterne blev for kraftige. Hun er fortsat sygemeldt.

Hvad er problemet?

Privat eller arbejdsrelateret?

...og er forskellen vigtig?

Hvad har vi med at gøre?

- Stress
- Angst
- Depression
- Belastningsreaktion
- Tilpasningsreaktion
- PTSD
- Affektiv sygdom
- ”Udbrændthed”
- Livsudfordringer

Helbredsmaessig afklaring

- Hvilke begivenheder eller hvilken sygdom førte til sygemelding?
 - Er personen vel undersøgt?
 - Er personen vel behandlet?
- Er det foreneligt med at arbejde?
- Hvordan ser personen selv på sygdom/helbred?

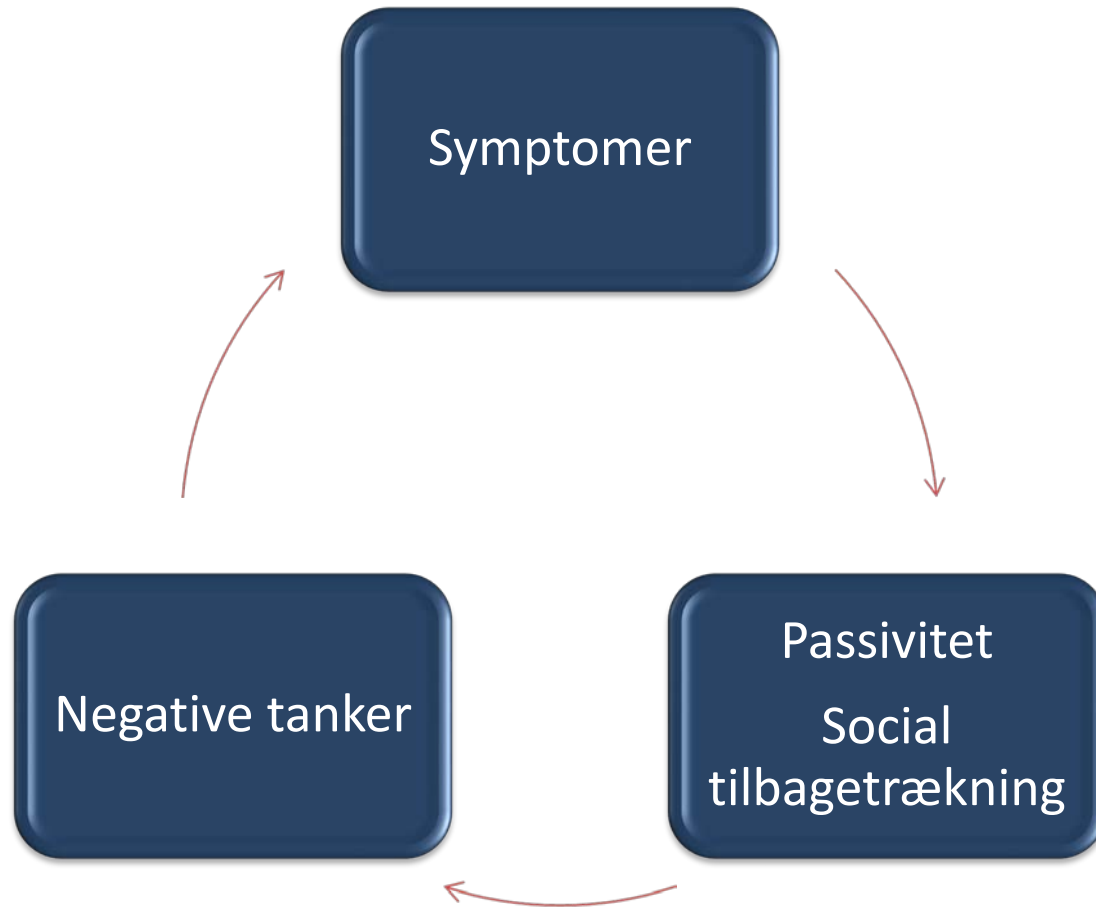
Hvad er stress?

Røgslør

Hvad afgør udfald?

- Arbejdsmarked
- Forsørgelsesmulighed
- Behandling – tilgængelighed, holdning, kvalitet
- Personens egen forventning
- Sygdommens art og sværhedsgrad

Fred og ro



Et vindue i tid

”Stress” – Tilpasningsreaktion

Tid



Ingen bedring

Bedring 



Sygdom? Livsudfordringer?
Mistrivsel/konflikter på job?
Risiko for fjendebillede stiger

- Arbejdsdiagnose (kan være ingen diagnose)
- Behandlingsplan - Justering
- Påbegyndt behandling inden for 2-3 uger
– Tæt opfølgning

Kontakten med patienten

- Hvor længe varer konsultationen?
- Hvor tit ser jeg patienten for at kunne nå frem til diagnose – plan – formidling til patienten?

- Kvalificerede skøn
- Det vikarierende håb

Opsamling

- › Tidlig afklaring af
 - › Sygdom eller ikke sygdom
 - › Behov for rådgivning, planlægning og/eller behandling
 - › Hvad der skal til for at netop denne patient føler sig hjulpet
- › ”Face value diagnostik” – bliv ikke revet for meget med af patientens historie
- › Rettidig indsats – herunder begrænsning af sygefravær
- › Tilrettelæggelse af arbejdsgangen i praksis, så den imødekommer de stressede patienters behov

Arbejdsmedicin og stress

- Vurdering af belastninger i arbejdet (og privat)
- Vurdering af, om "sagen" skal anmeldes til AES, Arbejdsmarkedets Erhvervssikring
- Rådgivning om genoptagelse af arbejde
- Stressreduktionsklinikken –
Mindfulnessbaseret stressreduktionsforløb
over 9 uger

”Klassisk” forløb ved stress:

Først:

Spekulationer over problemerne

- søvnproblemer, hukommelses- og koncentrationsproblemer, irritabilitet, hjertebanken, mavesmerter, svært ved at trække vejret igennem -

Derefter:

Forsøge den sædvanlige strategi: at give den en skalle og klare ærterne

- møde tidligere/ gå senere
- social tilbagetrækning = droppe pauserne
- stigende forbrug af alkohol-tobak-slik, ingen motion
- Forværrede symptomer

Så:

- uoverkommelighedsfølelse, forhøjet blodtryk, droppe al det sociale,
- korte sygemeldinger,
- tristhed / depression, opgiven eller sammenbrud og:

langtidssygemelding

Hvad stiller man op med den stressede patient?

- Hør historien
- Overvej, om du skal henvise til Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling.
- Ved journaloptagelsen genfortælles forløbet, både om arbejde og private belastninger, før og nu
- Vi rådgiver om anmeldelse og arbejde og i nogle tilfælde tilbydes behandling

Primært vurderes udsættelse for

- › Vold og trusler
- › Mobning og chikane
- › Store psykologiske krav
- › Manglende social støtte
- › Umulige deadlines
- › Store konsekvenser
- › Arbejdstids længde, tilkald aften/nat, fridage

Sager, der afvises i arbejdsskadesystemet

Generelle problemer

- Generel negativ kritik mod faggruppe, team eller institution
- Generel grov omgangstone og negativ stemning
- Almindelige samarbejdsproblemer

Arbejdets planlægning

- Ændring af arbejdsopgaver
- Organisationsændringer
- Manglende information

Tilrettevisning af den ansatte

- Feedback fremsat på ordentlig og respektfuld måde
- Tjenstlige samtaler
- Afskedigelse, opsigelse og bortvisning

Løn, ferieafholdelse

- Manglende løntillæg
- Afslag på ferie og afspadsering

To og to

- Hvad har gjort indtryk ?
- Hvad er det vigtigste du vil tage med hjem?
- Er dit syn på den stress patienten anderledes?
- Har du spørgsmål til en af de to oplægsholdere?

Cliffhanger!

- Får Tina fra casen erstatning fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring?
Få svaret i morgen på modul 7 ;-)

Spørgsmål !

Pause

- Først - følg med holdansvarlig til nyt lokale
- Derefter pause og kaffe til 10.45 – **sharp**
- **Husk tilmelding til psykofarmaka audit i frokostpausen**