

Nyhedsbrev

Arbejds- og Socialmedicinsk Afdeling, Holbæk Sygehus

November 2020

Indledning

V/overlæge Morten Blønd

Anledningen til dette nyhedsbrev er som bekendt corona-pandemien og de begrænsninger, den medfører i forhold til at mødes til de årlige samarbejds-møder mellem fagforeningerne og Arbejds- og Socialmedicinsk Afdeling, Holbæk Sygehus. Møderne består typisk af to hovedbestanddele – nogle oplæg (typisk vedrørende bestemte sygdomme) og en god snak om stort og småt i forhold til at få samarbejdet til at fungere bedst muligt for patienterne/medlemmerne inden for de rammer, vi hver især har.

Dette nyhedsbrev indeholder de ”oplæg”, vi ville have præsenteret til mødet. Vi opfordrer jer til at ringe til os med de spørgsmål, I måtte have vedrørende jeres sager og vores samarbejde.

Nakke- og ryglidelser

V/afdelingslæge Naomi Rosenberg

Nakkelidelser

Smerter i øvre del af ryg, opad mod hovedet og udover skuldrene. Forekommer hos 30-50% af den voksne befolkning i løbet af et år. Det ses hyppigere hos kvinder end mænd, og med stigende hyppighed med alderen, dette gælder især kroniske smerter. Det er dog almindeligt med tilbagevendende perioder med smerter helt fra 20-årsalderen.

Nakken består af 7 halshvirvler med mellemliggende bruskskiver. Der er små led mellem disse hvirvler, og der er også ledbånd, muskler og nerve-tråde i dette område. Alle disse strukturer kan ved skader eller sygdomme medføre smerter.

Hyppige årsager til nakkesmerter er muskelspændinger, piskesmældsskader og slidgigt (inkl. diskusprolaps). Der er ret begrænsede holdepunkter for, at slidgigtforandringer i nakken er forårsaget af arbejdsbelastninger.

Ryglidelser

Inddeles i akutte (<6 uger) og kroniske smerter. 60-80% af befolkningen får rygsmerter én eller flere gange i deres liv, og det er hyppigst i alderen 35-55 år.

Rygsmerter står for ca. 15% af langtidssygemeldingerne og ca. 10% af førtidspensionerne.

Brystryggen og lænderyggen er opbygget på samme måde som nakken, hvorfor der også her kan komme skader og sygdomme i de forskellige strukturer, der medfører smerter.

Lændehold: 80-90% af alle rygsmerter. Behandling er fysisk aktivitet og træning, som evt. kan suppleres med manuel terapi og massage.



Lidelser der kan opstå i hele rygsøjlen (nakke og bryst-/lænderyg)

Diskusprolaps: Opstår oftest som følge af aldersforandringer (slidgigt) i nakkens og rygens knogler og de bruskskiver der ligger mellem knoglerne. Undertiden kan indholdet i midten af bruskskiverne presses ud gennem en sprække (prolaps) og trykke på en eller flere nerverødder. Op til 35% af alle raske mennesker har prolaps uden at kunne mærke det. Behandles hovedsagelig med træning og smertestillende. Operation ved manglende effekt af træning eller alvorlig nerverodspåvirkning.

Slidgigt: Findes hos de fleste >40 år, men kun få har symptomer. Er aldersbetinget eller opstår som følge af traume, betændelse eller rygdeformiteter. Der er ingen viden om, at hårdt fysisk arbejde kan forårsage eller forværre selve slidgigten, men det kan forværre smerterne. Behandles med træning, gerne vejledt af fysioterapeut.

For det fleste med nakke- og rygsmerter er det gavnligt for funktionsniveauet at blive i arbejde, evt. med skånehensyn.



Psykologfunktionen i Socialmedicinsk Ambulatorium

**V/klinisk psykolog Christina Fisher Stougaard og
neuropsykolog Sine Munk**

Socialmedicinsk Ambulatorium yder sundhedsfaglig rådgivning til Region Sjællands kommuner, når der er behov for vurdering af funktionsevnen ift. arbejde og/eller uddannelse og mulighederne for udvikling heraf. Siden 1. januar 2020 har der været ansat to psykologer i ambulatoriet – en med klinisk psykologisk baggrund fra psykiatrien og en med neuropsykologisk baggrund fra neurologien. Psykologerne bidrager til afdækning og vurdering af funktionsevnen og muligheder for udvikling heraf, når det vurderes relevant. Formålet kan være:

- Vurdering af begavelsesniveau og kognitive funktioner som koncentration, hukommelse, overblik og planlægningsevne, hvor man har mistanke om, at der her ligger begrænsninger for arbejdsevnen.
- Afdækning af tegn til psykiatriske lidelser samt vurdering af behandlingsbehov og egnethed til psykoterapi.
- Afdækning af personlighedsmæssige faktorer og deres betydning for arbejdsevnen.
- Vurdering af følger efter en hjerneskade – herunder stillingtagen til muligheden for at højne funktionsniveauet via neurorehabilitering.
- Mistanke om hjerneskadeproblematik – f.eks. som følge af misbrug.
- Beskrivelse af psykologiske skåne- og støttebehov ift. beskæftigelsesindsatsen.

Kommunerne henviser til psykologisk vurdering – enten når de selv har vurderet, det er relevant, eller på anbefaling fra en sundhedskoordinator (en af afdelingens læger) ifm. et rehabiliteringsteam-møde. Sager kan også henvises til en af psykologerne ifm. visitation eller tværfaglig konference i afdelingen. Den psykologfaglige vurdering indgår i den samlede socialmedicinske vurdering af funktionsevnen ift. arbejdsmarkedet.



Projekt: Gratis behandling til stress-patienter på Holbæk Sygehus

V/psykolog Cecilie Westergaard Olsen

Arbejdsmedicinsk Ambulatorium på Holbæk Sygehus tilbyder gratis gruppebehandling til patienter med arbejdsrelateret stress som projekt i efteråret/vinteren 2020/21 samt foråret 2021. Idet behandlingen er et projekt, udbydes den kun midlertidigt.

For at kunne deltage skal patienten:

- Henvises til Arbejdsmedicinsk Ambulatorium i Holbæk med arbejdsrelateret stress.
- På ambulatoriet gennemføres en arbejdsmedicinsk samtale, hvor der vurderes, om patienten er egnet til forløbet (inkl. kriterier nedenfor).
- Max have været fuldtidssygemeldt i 6 ½ måneder.
- Have en arbejdsplads at vende tilbage til - og der skal være planer om, at patienten vender tilbage til arbejdsmarkedet undervejs i behandlingsforløbet, hvis sygemeldt.
- Ikke have et misbrug af alkohol eller narkotika.
- Ikke have en svær behandlingskrævende psykisk lidelse.

Behandlingen, der er evidensbaseret, indeholder undervisning om stress, ændring af tanke- og adfærdsmønstre, hjemmeopgaver i forhold til arbejdet og stressreducerende teknikker. Behandlingen foregår i Holbæk i 3 timer (fra kl. 9-12) hver uge de første 3 uger, derefter hver 14. dag. Behandlingen varer 2 måneder med en opfølgning efter 3 måneder og varetages af en psykolog fra Arbejds- og Socialmedicinsk Afdeling.

Der indrulleres max 18 patienter i projektet (2 grupper af hver max 9 patienter). Hvis der henvises flere patienter end vi kan indrullere, tilbydes de henviste patienter en arbejdsmedicinsk undersøgelse ved psykolog eller læge inklusiv rådgivning.

Henvisning foregår som vanligt.



REGION
SJÆLLAND



- vi er til for dig

Holbæk Sygehus

Arbejds- og Socialmedicinsk Afdeling
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

Tlf.: 5948 9851

Mail: hol-arbmed@regionsjaelland.dk

Tlf.: 5948 9852

Mail: hol-socmed@regionsjaelland.dk