

Ilmarinen stöder återgången till arbetet efter depression

Depressionssjukdomar orsakar majoriteten av de beviljade invalidpensionerna. Det är emellertid möjligt att återhämta sig från en depression och att återgå till arbetslivet. I och med social- och hälsovårdsministeriets projekt Masto har många instanser redan vidtagit åtgärder för att minska antalet invalidpensionsfall till följd av depressionssjukdomar. Ilmarinen har som föregångare bland arbetspensionsbolagen utvecklat en ny rehabiliteringsmodell för att underlätta återgången till arbetet efter depression.

Även om den insjuknade kan ha återhämtat sig från sin sjukdom, kan koncentrationsförmågan, stresståligheten och initiativförmågan fortfarande vara nedsatta. Personen kan lätt bli trött och vara osäker på sitt eget orkande. Den yrkesmässiga självkänslan kan vara låg efter en lång frånvaro. Det är därtill betydligt svårare för en person som insjuknat i en psykisk sjukdom att möta arbetsgemenskapen än att återgå till arbetet t.ex. efter en ryggoperation.

Ilmarinens skräddarsydda verksamhetsmodell för att stöda återgången till arbetet efter depression har på finska kallats ”masentuneen nousujohteinen työkokeilu” (ungefär stegvis arbetsprövning efter depression). – Namnet är stelt, men målet är att underlätta återgången till arbetet med smidiga och individuella åtgärder som beaktar depressionssjukdomens specialdrag, berättar föredragare **Piritta Eerola**.

– För en person som insjuknat i depression kan tröskeln att återgå till arbetet vara hög och den blir allt högre ju längre personen är borta från arbetslivet. Det är viktigt att sporra rehabiliteringsklienten och att erbjuda en flexibel återgång till arbetet, så att personen återfår sin självkänsla och vågar återgå till arbetet. Arbetsprövningen för person som lidit av depression kan t.ex. börja med arbetsdagar på endast några timmar. Arbetstiden kan sedan utökas så småningom efter att personen i fråga återfår sin hälsa och sina krafter, men målet är att arbetstagaren efter arbetsprövningen gradvis ska återgå till heltidsarbete. Arbetsprövningen kan vid behov pågå upp till ett halvt år.

En skräddarsydd och flexibel modell underlättar återgången till arbetet

Genom att sänka tröskeln för återgången till arbetet och genom att börja med arbetsdagar på endast några timmar strävar man efter att inleda rehabiliteringen i ett så tidigt skede som möjligt. Om sjukfrånvaron blir långvarig blir det ofta svårare att återgå till arbetet och många saker kan kännas mer komplicerade. Därför är det viktigt att hitta den rätta tidpunkten för arbetsprövning, eftersom rehabiliteringsklienten också behöver ha återhämtat sig tillräckligt för att kunna fortsätta i arbetet efter arbetsprövningen. Arbetsprövningen handlar inte om terapi, utan är en strävan efter att ge personen konkreta möjligheter att återgå till arbetslivet, betonar Eerola.

Det är ytterst viktigt att arbetsprövningen och uppgifterna planeras i samarbete mellan arbetsgivaren, företagshälsovården och rehabiliteringsklienten för att arbetsprövningen ska lyckas. Arbetstagaren, arbetsgivaren och Ilmarinen avtalar på förhand om hur arbetsprövningen ska framskrida, men planen kan preciseras under arbetsprövningens gång och arbetstiderna kan justeras enligt rehabiliteringsklientens tillstånd.

Eerola påminner om att en person som deltar i arbetsprövning alltid ska betraktas som extra arbetskraft och man ska inte genast förvänta sig en full arbetsinsats av honom eller henne. Det kan vara bra att komma överens om hur medarbetarna på arbetsplatsen ska informeras om arbetsprövningen så att rehabiliteringsklientens särställning förstås rätt inom arbetsgemenskapen.

Arbetsprövning är den vanligaste yrkesinriktade rehabiliteringsåtgärden. Enligt Eerola erbjuder den ett enkelt och välfungerande sätt att stöda återgången till arbetet redan efter en tämligen kort tid. Det behövs inga långa utbildningsprogram, utan arbetstagaren får introduktion och handledning i de förändrade arbetsuppgifterna och en möjlighet att anpassa arbetet till sitt eget tillstånd och de begränsningar som återhämtningen ställer.

Kainalojuttu

Exempel på arbetsprövning efter depression

Kirsi är en 43-årig försäljare i en mataffär. Hon var sjukskriven i tio månader på grund av svår depression. Efter att återhämtningen framskridit sökte Kirsi om yrkesinriktad rehabilitering för att underlätta återgången till arbetet, eftersom hon upplevde att hon inte genast skulle klara heltidsarbete. Hon fick ett positivt beslut om sin rätt till yrkesinriktad rehabilitering och Ilmarinen lovade stöda hennes återgång till arbetet under tre månader, vid behov även längre. När arbetsprövningen började avtalade arbetsgivaren, Kirsi och företagshälsovården på ett gemensamt möte om bl.a. arbetsuppgifterna, planerna på att gradvis utöka arbetstiden, uppföljningen av arbetsprövningen samt om nödvändig handledning och introduktion. I det här skedet avtalade man också om på vilket sätt chefen informerar arbetsgemenskapen om arbetsprövningen. Krisi återgick till arbetet med fyra timmars arbetsdagar. Under arbetsprövningen betalade Ilmarinen rehabiliteringspenning och tecknade en olycksfallsförsäkring för den tid arbetsprövningen varade. Under arbetsprövningen började Kirsi emellertid lida av sömnsvårigheter och trötthet. Efter att hälsan försämrats kontaktade hon företagsläkaren, som konstaterade att hon inte ännu klarar av heltidsarbete. Man höll ett uppföljningsmöte på arbetsplatsen, varefter Kirsi ringde till Ilmarinen, som lovade stöda arbetsprövning i ytterligare tre månader. Efter sex månader hade Kirsis sinnesstämning och orkande förbättras så pass att hon redan klarade av heldagsarbete och arbetsprövningen kunde således avslutas med lyckat resultat.

Kainalojuttu

Vem kan få yrkesinriktad rehabilitering?

Villkoren för en person som insjuknat i depression att få delta i arbetsprövning är desamma som gäller för yrkesinriktad rehabilitering i övrigt. Arbetspensionsrehabilitering kan beviljas en arbetstagare som har en sjukdom som enligt läkarens bedömning medför risk för invalidpensionering under de närmaste åren, samt då yrkesinriktad rehabilitering även annars anses vara ändamålsenligt.

Ilmarinen betalar rehabiliteringspenning under tiden för yrkesinriktad rehabilitering. Rehabiliteringspenningen är beloppet av invalidpensionen förhöjt med 33 procent. Om arbetsgivaren betalar lön under rehabiliteringstiden, betalas rehabiliteringspenningen till arbetsgivaren.

Ilmarinen bedömer möjligheterna till yrkesinriktad rehabilitering även vid ansökan om rehabiliteringsstöd, dvs. tidsbunden invalidpension. Om rehabilitering anses motiverat, skickar Ilmarinen sökanden information om möjligheterna till yrkesinriktad rehabilitering och om hur man ansöker om rehabilitering.

Läs mer på våra webbsidor www.ilmarinen.fi eller kontakta våra experter per telefon, tfn 010 195 000.

Om en person som återvänder från en sjukledighet inte uppfyller villkoren för yrkesinriktad rehabilitering, kan han eller hon med företagshälsovårdens beslut få stöd för arbetsprövning från FPA. Det är också möjligt att ansöka om FPA:s partiella sjukdagpenning för att underlätta återgången till

arbetet. Avsikten är att öka användningen av partiell sjukdagpenning, varför man håller på att lindra villkoren för beviljandet av penningen.

Bildtext

Föredragandena i rehabiliteringsärenden (från vänster på bilden) Anne Sinkko, Erja Vääräkangas, Mervi Nissilä och Piritta Eerola samt överläkare Seppo Kettunen har i en arbetsgrupp dryftat de åtgärder med vilka man bäst kan stöda en person som insjuknat i depression att återgå till arbetet.