

Prognose for hukommelses- og koncentrationsproblemer ved arbejdsrelateret stress

Anita Eskildsen, autoriseret psykolog og ph.d.stud.
Arbejdsmedicinsk Klinik, Regionshospitalet Herning

Obs – kun
udvalgte slides
tilgængelige her

Hvad er længerevarende arbejdsrelateret stress?

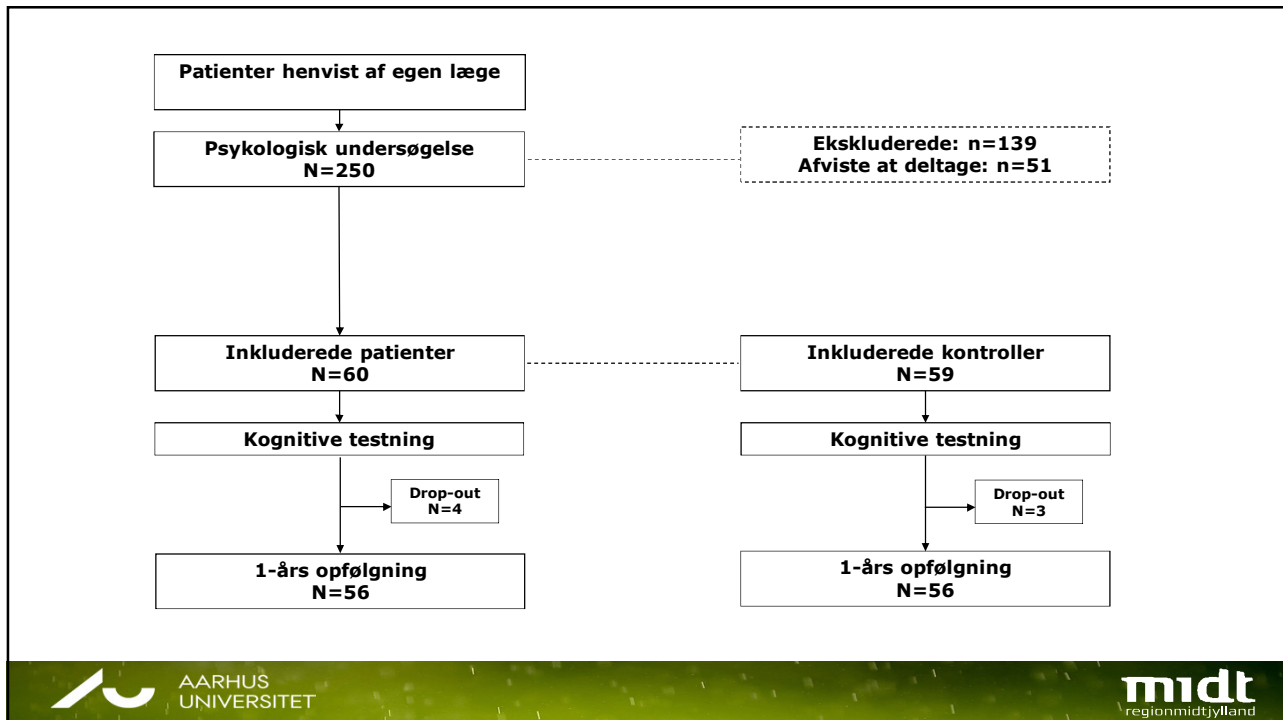


Baggrund for projektet

- Klinisk praksis
 - Patienter spørger: *Er det normalt at have disse problemer?*
 - *Hvornår bliver jeg mig selv igen?*
- Forskning i konsekvenser af langvarig stress
 - Flere undersøgelser men blandede resultater
 - Metodologiske problemer
 - Inkluderer også patienter med psykiatriske diagnoser fx depression

Formål med projektet

1. Klarer patienter med arbejdsrelateret stress sig dårligere end raske kontrolpersoner på kognitive tests?
2. Hvordan går det patienterne efter 1 år?



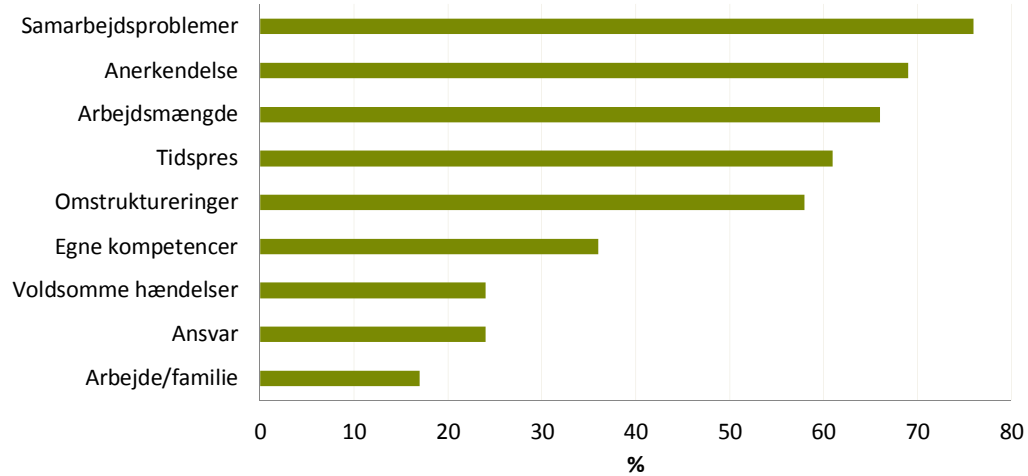
Den kognitive testning



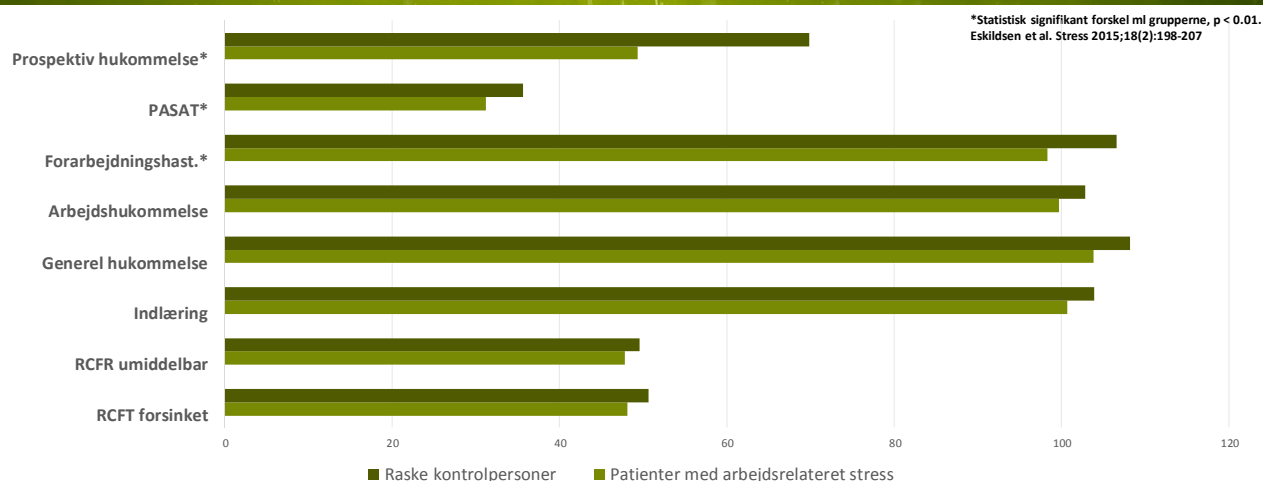
Prospektiv hukommelse



Stressorer



Forskelle mellem patienter og kontroller ved baseline

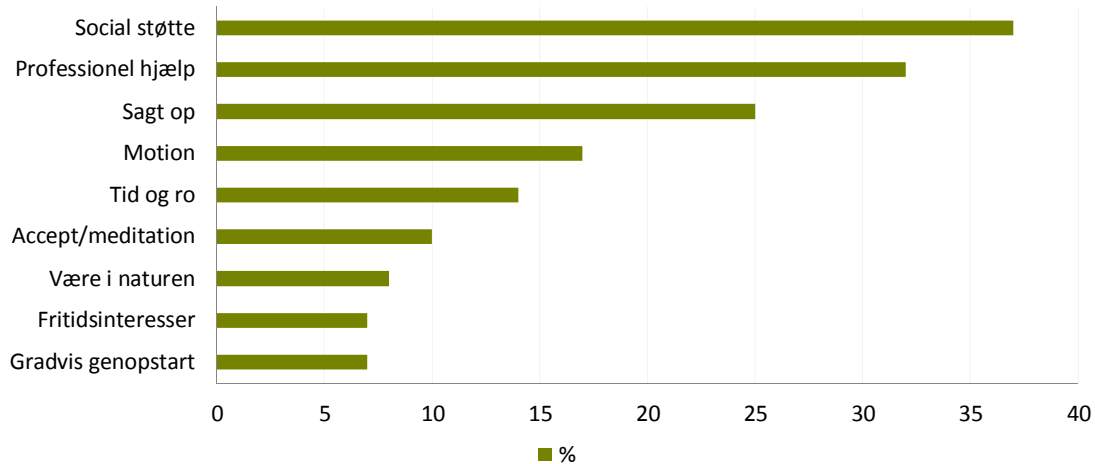


1 år senere...

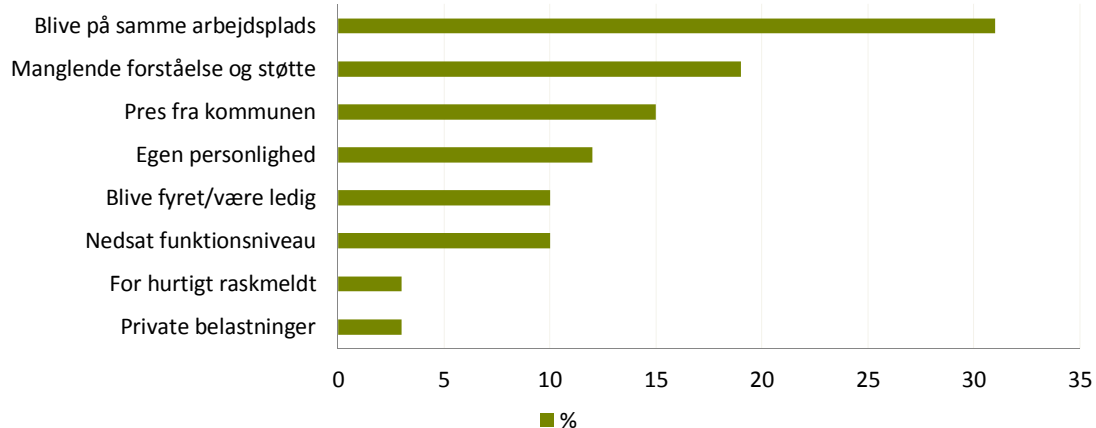
- 15 % sygemeldte pga. stress.
- 23 % er ledige
- De resterende rapporterer i gns. en 2 timers reduktion i formel ugentlig arbejdstid og en 3 timers reduktion i faktiske ugentlige arbejdstid
- 21 % føler ikke at de er kommet sig eller kun i ringe grad
- Resterende symptomer (selvrapporteret): bliver lettere følelsesmæssigt oprørt og har nedsat kognitiv funktion.
- De selvrapporterede symptomer er stadig forhøjet men ikke stabiliseret endnu, så der er stadig chancer for yderligere bedring

Forskelle mellem patienter og kontroller ved 1-års opfølgning

Hvad har hjulpet de stressede deltagere med at komme sig?



Hvad synes de selv har hæmmet deres bedring?



Konklusion

- Ved første kontakt til AMK ses der generelt nedsat kognitiv funktion i patientgruppen
 - Størst funktionsnedsættelse på opgaver som kræver højt tempo og høj grad af styring af opmærksomheden.
- Patienterne oplever selv, at social støtte og det at føle sig forstået er utrolig vigtigt for deres chance for at komme sig

Hvad kan man selv gøre hvis man har kognitive vanskeligheder?

Registrer problemet:

- Undersøg i hvilke situationer problemerne opstår
 - Er det situationer hvor du er urolig/anspændt?
- Hvilken type kognitive problemer drejer det sig om?
 - Indlæring af nyt
 - Prospektiv hukommelse (huske opgaver i fremtiden)
 - Arbejdshukommelse (kortvarig hukommelse, fx tlf.nr.)
 - Fastholdelse af opmærksomheden (fx læsning, samtale)

Aflast de kognitive styringsfunktioner

- Brug kalender, elektroniske påmindelser, lister mm.
- Bryd opgaven ned i delopgaver
- Hold pauser
- Rutine og forudsigelighed
- Undgå forstyrrelser og støj
- Søg støtte
- Prioritering af søvn

Hjælp til indlæring og hukommelse

- Visualisering
- Gentagelser
- Remser

Se evt. bogen ***Saml tankerne*** fra Psykiatrifonden:

<http://www.psykiatrifonden.dk/guides/mentalt-motionscenter/ny-bog-om-kognitive-vanskeligheder.aspx>

Perspektiver på arbejdspladsen

- Udvis forståelse og accept
- Tag stress alvorligt og sæt tidligt ind
- Hjælp med overblik og til at genskabe individets fornemmelse af kontrol
- Tilpas opgaver (karakteren, mængde og tidspres) til individets nuværende funktionsniveau
- Følg op