

Prognose for hukommelses- og koncentrationsproblemer ved arbejdsrelateret stress

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

Baggrund for projektet

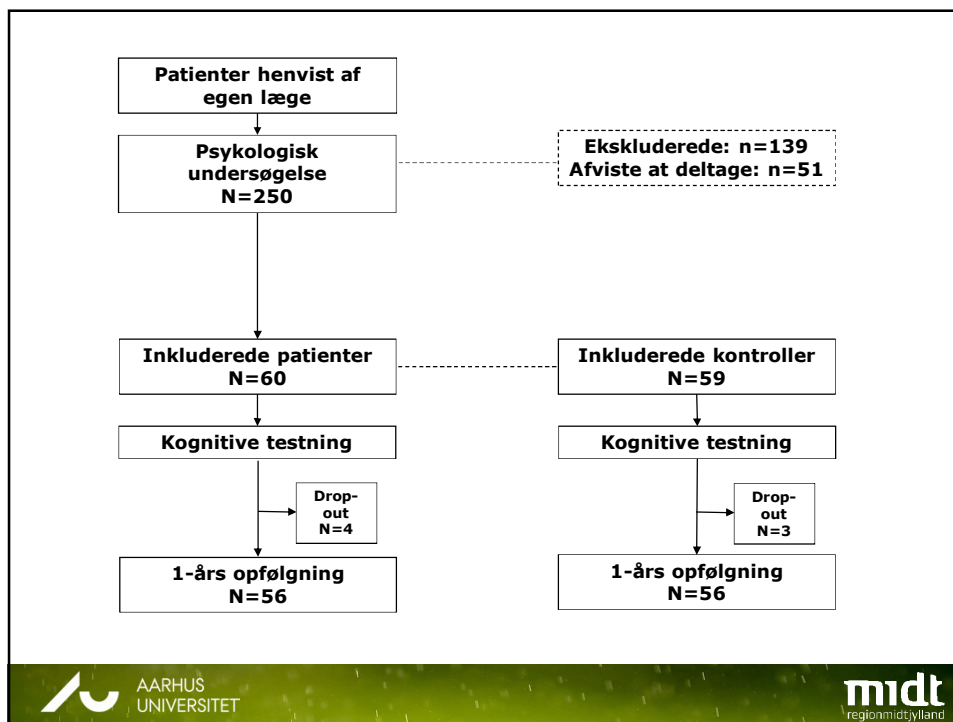
- Klinisk praksis
 - Patienter spørger: *Er det normalt at have disse problemer?*
 - *Hvornår bliver jeg mig selv igen?*
- Forskning i konsekvenser af langvarig stress
 - Flere undersøgelser men blandede resultater
 - Metodologiske problemer
 - Inkluderer også patienter med psykiatriske diagnoser fx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

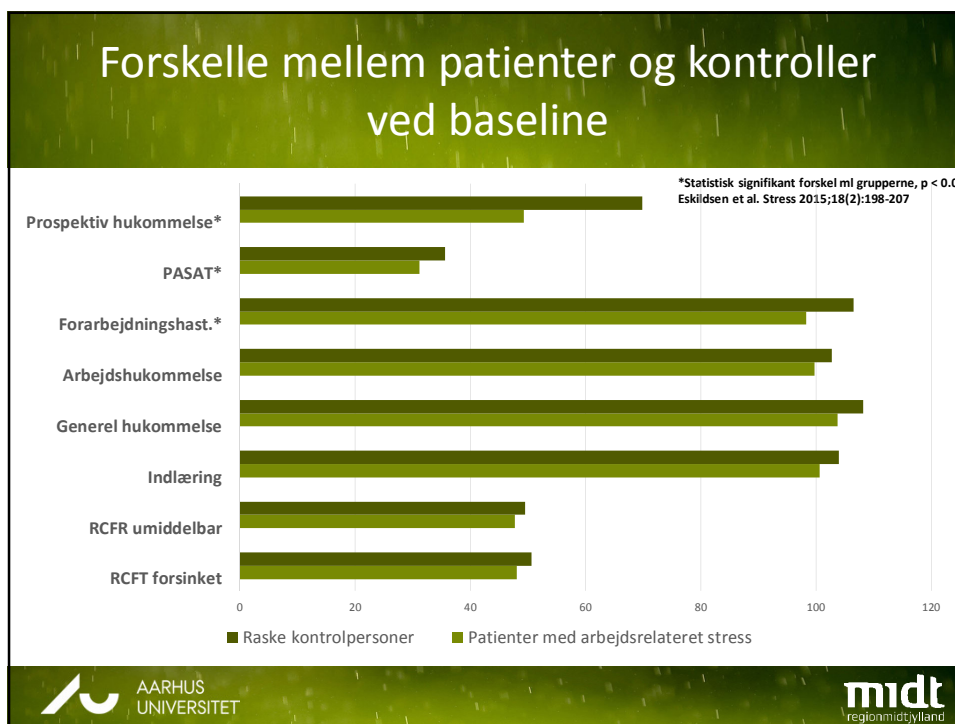
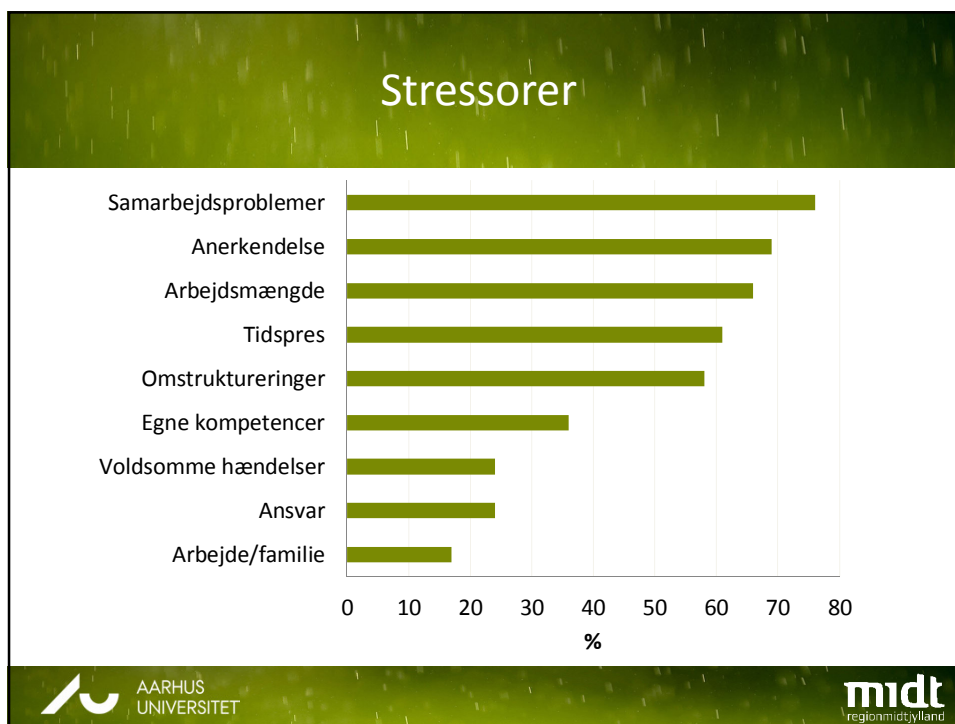


AARHUS
UNIVERSITET



AARHUS
UNIVERSITET

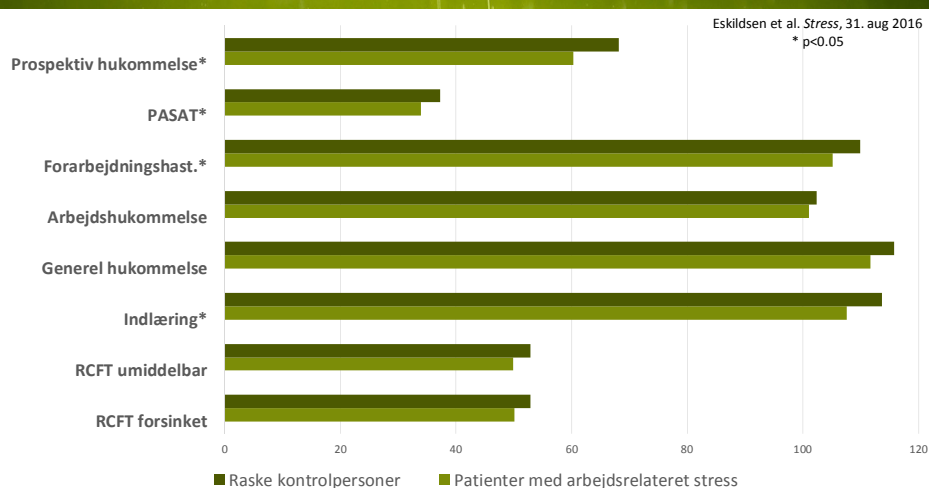




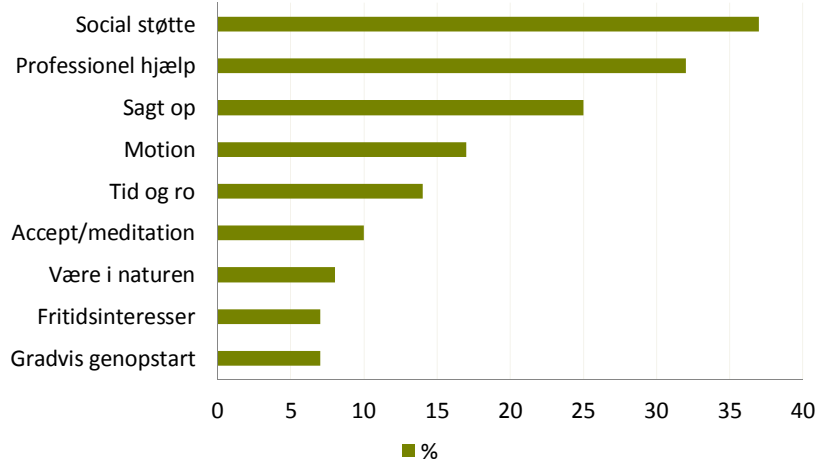
1 år senere...

- Generel reduktion af symptomer fx søvnproblemer
- 15 % sygemeldte pga. stress.
- 23 % er ledige
- 2 timers reduktion ugentlig arbejdstid
- 21 % føler ikke at de er kommet sig eller kun i ringe grad
- Resterende symptomer (følelsesmæssige og kognitive)
- Stadig chancer for yderligere bedring

Forskelle mellem patienter og kontroller ved 1-års opfølgning



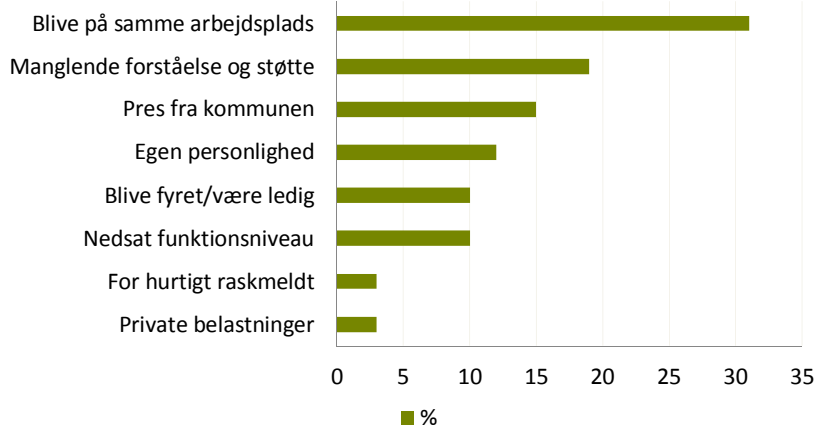
Hvad har hjulpet de stressede deltagere med at komme sig?



AARHUS
UNIVERSITET

midt
regionmidtjylland

Hvad synes de selv har hæmmet deres bedring?



AARHUS
UNIVERSITET

midt
regionmidtjylland

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.
- Efter 1 år ses der en forbedring men der er stadig milde kognitive problemer
 - nu tydeligst på indlæring
- 1/5 klarer sig dårligt ved opfølgning og har måske brug for særlig intervention
 - Fremtidige undersøgelser må afklare hvad der karakteriserer denne gruppe
- 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
- Tilpas opgaver (karakteren, mængden og tidspres) til individets nuværende funktionsniveau
- Følg op