

## 5.2 MS og arbeid

*Inger Grethe Løyning, Bente Kisen og Heidi Elnæs*

«Jobb for helse!» er navnet på en kampanje Helsedirektoratet, Arbeidstilsynet og NAV igangsatte i 2011. Det er en kampanje om sykefraværsoppfølging og inneholder alt fra hvordan unngå å bli sykemeldt, til hvordan komme tilbake i jobb hvis man er sykemeldt. Bakgrunnen for kampanjen var at forskning viste at arbeid og aktivitet var viktig for en persons helse og livskvalitet. Arbeid gir økonomisk trygghet, mulighet for sosial deltakelse, påvirker identitet og selvbilde og fremmer psykososial helse. Personer med multippel sklerose (MS) opplever å være utenfor arbeidslivet i større grad enn andre grupper med alvorlig kroniske lidelser. Det kan være utfordringer knyttet til det å få jobb, stå i jobb eller komme tilbake i jobb. Studier viser at ved diagnosetidspunkt er flesteparten av personer med MS (pmMS) i jobb eller fulltidsstudier. Det viser seg likevel at mange faller ut av arbeidslivet allerede kort tid etter diagnosetidspunkt. En norsk studie fra Hordaland har sett på faktorer som påvirker om en person er i jobb eller ikke. Type MS, utdanningsnivå og grad av fysisk tungt arbeid ser ut til å påvirke hvor lenge pmMS står i jobb. PmMS som ikke lenger var i jobb, rapporterte større grad av lette psykiske plager, sammenlignet med dem som var i jobb. En rekke internasjonale studier viser sammenheng mellom jobbstatus og livskvalitet.

### **Jeg har fått MS – kan jeg fortsette å jobbe?**

Når man får helseutfordringer, kan jobbsituasjon bli et aktuelt tema. Mange stiller seg spørsmål som dette:

- *Kan jeg fortsette i nåværende jobb, i min stillingsprosent?*
- *Kan den jobben jeg har tilrettelegges?*
- *Må jeg se meg om etter en annen jobb?*
- *Hva vil jeg egentlig? Hva kan jeg? Hva er mest gunstig?*
- *NAV, hva kan de bidra med?*
- *Forventninger – mine og andres?*
- *Hva sier arbeidsgiver? Kolleger?*
- *Familien? Økonomisituasjonen min?*
- *Hva sier egentlig kroppen min?*

Noen pmMS gir uttrykk for at de nærmest blir anbefalt uføretrygd allerede ved diagnosetidspunkt. Andre igjen opplever at de ikke blir forstått eller trodd når de ønsker hjelp til å stå lenger i jobb. Noen har vanskelig for å få tilrettelegginger på jobb fordi «de ser jo så godt ut». Fatigue er ett av de mest hyppige, men minst forståtte symptomer ved MS. PmMS forteller at dette er et av de mest invalidiserende symptom ved sykdommen. Fatigue påvirker arbeidshverdagen i stor grad, og er særlig utfordrende fordi det er et usynlig symptom. Andre usynlige symptomer som smerter, svimmelhet og vannlatingsforstyrrelser påvirker også arbeidshverdagen. Usynlige symptomer er utfordrende å kommunisere om for pmMS, fordi det er

vanskelig for kollegaer å forstå det de ikke kan se. Årsakene til arbeidsledighet eller uføretrygd er sammensatte og består av både sykdomsrelaterte, personlige og arbeidsmiljømessige faktorer. Kravene som stilles til selve jobben, spiller også en rolle.

Det er viktig at det finnes et tilbud for pmMS slik at de kan få informasjon, støtte og hjelp til å vurdere sin fremtidige relasjon til arbeidslivet. Det er støtte i forskningen for at pmMS har behov for bistand fra et tverrfaglig bredt tjenestetilbud som inkluderer blant annet sosionom, ergoterapeut, fysioterapeut, sykepleier, lege, psykolog og nevropsykolog. Tverrfaglig samarbeid og god kartlegging er nøkkelelementer for et godt tilbud. Flere studier viser også til betydningen av tidlig intervensjon slik at pmMS får informasjon og støtte før utfordringene på arbeidsplassen blir uoverkommelige.

### **Arbeidsrettet rehabilitering**

Arbeidsrettet rehabilitering har vært et tverrfaglig tilbud i Norge i mange år. NAVs «Raskere tilbake» kampanje fra 2007-2008 bidro til å etablere tilbud om arbeidstrettet rehabilitering i mange kommuner og ved mange rehabiliteringsinstitusjoner.

Hovedmålgruppen for «Raskere tilbake» var personer med muskel- og skjelettplager og personer med lette psykiske lidelser. Kampanjens overordnede mål var likevel å gjøre det mulig å beholde eksisterende arbeid lengst mulig, eller komme seg ut i arbeid for alle – også for pmMS. For å oppnå dette, må vi tilby tverrfaglig tilnærming som fokuserer på personens ressurser, utfordringer og muligheter.

### **Innhold i arbeidsrettet rehabilitering**

I en systematisk oversikt publisert i 2012 (Sweetland et al 2012) konkluderes det med at man finner mye kvalitativ forskning som beskriver ulike tiltak og intervensjoner under navnet yrkesrettet attføring, men at det trengs videre forskning for å dokumentere effekten av intervensjonene og tilbudene. Sweetland et al presenterer i sin oversikt mange ulike tiltak og intervensjoner som kan være relevant for arbeidsrettet rehabilitering for pmMS. Nedenfor er noen av dem nevnt og tilpasset norske forhold.

- Grundig tverrfaglig kartlegging og funksjonsvurdering med ved ulike faggrupper (fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier, sosionom, lege/nevrolog, psykolog og nevropsykolog)
- Tilbud om nevropsykologisk undersøkelse. En nevropsykologisk undersøkelse er en undersøkelse av hjernefunksjoner som oppmerksomhet, konsentrasjon, hukommelse og problemløsning. Resultatene kan danne grunnlag for innsikt i kognitive ressurser og eventuelle utfordringer. Nevropsykologer jobber på sykehus eller i privat praksis.
- Informasjon om muligheter til tilpasning på arbeidsplassen, hjemme og i fritiden.
- Informasjon om rettigheter, plikter og økonomiske forhold.
- Tiltak individuelt og/eller i gruppe med fokus på mestringsstrategier og empowerment

- Mulighet for arbeidsplassvurdering i samarbeid med arbeidstager og arbeidsgiver. Bedriftshelsetjeneste, fysioterapeuter og ergoterapeuter kan utføre arbeidsplassvurderinger.
- Anbefales å ha godt samarbeid mellom fastlege, arbeidsgiver, NAV og eventuelt andre.

Det finnes flere rehabiliteringsinstitusjoner i Norge som tilbyr rehabilitering med arbeidsrettet fokus. MS-Senteret Hakadal har blant annet tilbud om 4-ukers rehabiliteringsopphold med arbeidsrettet fokus. Dette tilbudet inkluderer de ovennevnte elementene. I tillegg får deltakeren tilbud om oppfølging pr telefon i etterkant av oppholdet og en tverrfaglig uttalelse vedrørende arbeid som kan brukes i kontakt med arbeidsgiver, NAV, fastlege o.a.

For informasjon om MS-Senteret Hakadals tilbud om rehabiliteringsopphold med arbeidsrettet fokus, ta gjerne kontakt med sosionomavdelingen på e-post:

[info@mssenteret.no](mailto:info@mssenteret.no)

#### Litteratur

##### **Nøkk kilde**

Sweetland J, Howse E, Playford ED, 2012, *A systematic review of reseach undertaken in vocational rehabilitation for people with multiple sclerosis*, Disability&Rehabilitation 34(24): 2031-2038

##### **Artikler om arbeid, multippel sklerose og arbeidsledighet**

Doogan C, Playford ED. *Supporting work for people with multiple sclerosis* Multiple Sclerosis Journal, 2014 vol. 20(6) 646-650

Glad SB, Nyland H, Aarseth JH, Riise T, Myhr KH. *How long can you keep working with benign multiple sclerosis?* J Neurol Neurosurg Psychiatry 2011; 82:78-82

Johnson KL, Bamer AM, Fraser RT. *Disease and Demographic characteristics associated with unemployment among working-age adults with multiple sclerosis* Int J MS Care 2009;11:137-143

Jones KH, Ford DV, Jones PA, John A, Middleton RM, et al. *How people with multiple sclerosis rate their quality of life: an EQ-5D survey via the UK MS Register* 2013 PloS One 8(6): e65640

Kirk-Brown AK, van Dijk PA. *An empowerment model of workplace support following disclosure, for people with MS*. Multiple Sclerosis Journal, 2014, Vol.20(12), pp.1624-1632

Meide H van Der, Gorp D van, Hiele K van Der, Visser L. «Always looking for a new balance,»: toward an understanding of what it takes to continue working while being diagnosed with relapsing-remitting multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, 06/22/2017, pp.1-8

O'Connor RJ, Cano SJ, Torrenta L, Thompson AJ, Playford ED. *Factors influencing work retention for people with multiple sclerosis: cross-sectional studies using qualitative and quantitative methods*. *J Neurol* 2005; 252:892-896

Sweetland J, Playford DE, Radford KA. *What is 'early intervention' for work related difficulties for people with multiple sclerosis? A case study report*. *J Neurol Neurophysiol* 2014, 5:6

### **Bokkapittel**

Aas RW. *Arbeidsrettet rehabilitering, komplekse situasjoner med mange arenaer og aktører*. Kap. 13 i *Rehabilitering: individuelle prosesser, fagutvikling og samordning av tjenester*. Per Koren Solvang og Åshild Slettebø (red.). 2012. Gyldendal akademisk, Oslo.