

HELSEiARBEID

God jobbhverdag, tross plager

En kort introduksjon
til HelseArbeid



FORORD

Dette heftet er for beslutningstakere og fagpersoner som vil vite hvordan NAV og helsetjenesten kan jobbe sammen for å hjelpe den store gruppen mennesker med muskel-skjelett- og psykiske plager som står i fare for å falle utenfor arbeidslivet. Hftet gir en kortfattet oppsummering av hovedpunktene i rapporten “Nytt nasjonalt konsept – HelseArbeid”, mai 2016.

HelseArbeid er en satsing på helsefremmende og forebyggende kunnskapsformidling på arbeidsplassen, med rask tilgang på individrettet, tverrfaglig utredning og avklaring som grunnlag for mestring og arbeidsdeltakelse.

Gjennom HelseArbeid ønsker vi tidlig innsats overfor de to store gruppene som utgjør hoveddelen av sykemeldte og uføretrygdete i NAV, samt utgjør store samfunns-kostnader vist til i sykdomsbyrderapporten fra Folkehelseinstituttet (FHI).

Oslo, april 2018

Rapporten finner du på helsedirektoratet.no/rapporter: IS-2725

[Les hele rapporten ►](#)

Klikk på [Les mer ►](#) hvis du ønsker å lese mer i hovedrapporten om det aktuelle emnet. (Lenkene virker best på vanlig PC)

INNHold

I tråd med gjeldende politikk	side 6
Dette er HelseArbeid	side 7
Bedriftstiltak	side 8
Individtiltak	side 12
HelseArbeid bygger på iBedrift	side 14
Historien om Ivar	side 16
Hvorfor HelseArbeid?	side 18
Arbeid er bra for folkehelsen	side 24
Helsefremmende arbeid lønner seg for alle	side 26

Likelydende oppdrag til Helsedirektoratet og Arbeids- og velferdsdirektoratet 2018

“Helsedirektoratet og Arbeids- og velferdsdirektoratet skal samarbeide om å utvikle arbeid-helseområdet som et fagfelt, herunder bl.a. bidra til å videreutvikle tjenester med god effekt til personer som trenger samtidige helse- og arbeidsrettede tjenester for å forbli eller komme i arbeid.

Tjenestene skal være rettet mot både arbeidstakere, arbeidsgivere, sykmeldte og mottakere av arbeidsavklaringspenger med arbeid og bedre helse som mål.

Målsettingen er dessuten at deltakelse i arbeid skal være en del av behandlingsopplegget der kunnskapsgrunlaget tilsier at dette vil gi positiv helsegevinst.

Som et ledd i dette, bes direktoratene vurdere hvorvidt det bør utarbeides et normerende dokument med anbefalinger for tjenesteutøvere innen både helse- og arbeidssektor.

Direktoratene skal utarbeide en rapport om tilstand og utfordringer på arbeid-helseområdet.”



[Se tildelingsbrevet ►](#)



Helsedirektoratet

[Se tildelingsbrevet ►](#)

I tråd med gjeldende politikk

For de aller fleste er det helse i å være i arbeid. Det å være i arbeid kan være helsefremmende i seg selv: Gjennom arbeidsdeltakelse inngår man i et sosialt fellesskap og arbeidsoppgavene kan være en kilde til mening, mestring og personlig utvikling¹. Kunnskapsgrunnlaget² for denne oppfatningen blir stadig sterkere, og er omtalt i flere førende offentlige dokumenter³. I regjeringens strategi “Mestre hele livet” (2017 – 2022) omtales blant annet de gode erfaringer med tilbud til mennesker med vanlige psykiske plager. I Meld. St. 33 “NAV i en ny tid – for arbeid og aktivitet” ønsker regjeringen å videreutvikle velfungerende tiltak og samordne innsatsen fra arbeids- og velferdsforvaltningen og helsetjenesten bedre. Både nasjonale og internasjonale studier viser gode resultater i form av helsegevinst og retur til arbeid.

Det er et ønske om økt forebygging og helsefremming overfor store grupper som står i fare for å falle utenfor arbeidslivet. Muskel-skjelett- og psykiske plager er årsaken til over 60 prosent av sykefraværet. Tidlig innsats og rask avklaring gir bedre muligheter for at den enkelte oppnår ønsket effekt. Det vil også bidra til å unngå unødige og tidkrevende utredninger i spesialisthelsetjenesten, fordi forholdene legger til rette for personlig mestring og lokal oppfølging der de bor og jobber.

For å tilby gode tjenester til arbeidsgivere og arbeidstakere, ligger det et potensial i bedre samhandling mellom helsetjenesten og NAV enn det vi har i dag. Det er mye å vinne på samtidighet i fokus på arbeidsdeltakelse og helse, fremfor en sekvensiell tilnærming der arbeid først får fokus etter at helsemessige forhold er avklart.

HelseArbeid bygger på disse prinsippene, og danner modell for å jobbe på en måte som er basert på gjeldende kunnskap om arbeid og helse. Modellen fokuserer på de store gruppene sykemeldte, og legger forholdene til rette for forebygging, mestring, god ressursbruk og systematisk tjenestesamhandling mellom NAV og helsetjenesten.

¹ Folkehelsepolitisk rapport 2017:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1428/Folkehelsepolitisk%20rapport%202017.pdf>

² Nøkleby H, Berg R, Nguyen L, Blaasvær N, Kurtze N. Helseeffekter av arbeid, Kunnskapscenteret. Rapport 2015. ISBN (elektronisk): 978-82-8121-969-4. Tilgjengelig på

<https://www.fhi.no/publ/2015/helseeffekter-av-arbeid/>

³ Statsbudsjettet 2018 Prop.1 S (2017-2018) (Post 79 s 95 og post 73 side 209-210)

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-1-s-hod-20172018/id2574064/>

Dette er HELSEiARBEID



HelseArbeid har to hovedelementer:

1) Bedriftstiltak:

Helsefremmende og forebyggende kunnskapsformidling på arbeidsplassen

2) Individtiltak:

Rask tilgang på individrettet tverrfaglig utredning og arbeidsfokusert avklaring (HelseArbeid team/poliklinikk)

HELSEiARBEID

Bedriftstiltak:

Gjennom å formidle kunnskap om vanlige helseplager til arbeidstakere, kan HelseiArbeid bidra til at den enkelte ansatte kan få et bedre arbeidsliv til tross for plagene. Mer kunnskap vil også styrke arbeidsmiljøets inkluderingskompetanse.

Modulbasert opplæring

Bedriftstiltaket består av 2–3 moduler med trygghetsskapende kunnskapsformidling fra helsetjenesten og NAV ute på arbeidsplassen. Ved at formidlingen gjøres av personer med spesifikk kunnskap om muskel-skjelett- og psykiske plager, gis informasjonen god troverdighet. Som en del av hver modul legges det opp til prosesser hvor NAV bruker sin kompetanse for å knytte fagstoffet til hverdagen på arbeidsplassen.

[Les mer ►](#)

Felles ansvar

Virksomhetene må selv ønske å ta i bruk HelseiArbeid og være interessert i å jobbe systematisk over tid med de tiltakene som ligger i modellen. Det er viktig med god lederforankring og et godt samarbeid med ansatte, tillitsvalgte og verneombud. Ledere må ta et særskilt ansvar for prosessen internt. Erfaringer viser at dette er en viktig suksessfaktor.



66

Gjennom mer kunnskap blir det enklere å leve med helseplager og fungere bedre i arbeidslivet

Bedriftstiltaket:



Denne modellen av HelseiArbeid er basert på Nordland, Troms og Finnmark sitt bedriftstiltak. Her leverer NAV og helsetjenesten sammen i alle deler av bedriftstiltaket.

Når både NAV og helsetjenesten bidrar med sin kompetanse, blir det mulig å jobbe både med individ og arbeidsmiljø samtidig.

For å lykkes med bedriftstiltaket må det utarbeides en plan som forankres hos alle involverte i virksomheten. Systematisk arbeid med sentrale nærværsfaktorer som trygghet, åpenhet og fokus på muligheter bidrar til et godt og ivaretagende arbeidsmiljø for alle. Det spesielle med denne modellen er at alle ansatte involveres.

HelseiArbeid bør samarbeide med bedriftshelsetjenesten der det er ønskelig og hensiktsmessig for arbeidsgiver. Bedriftene bestemmer selv dette.

HelseArbeid flytter fokus fra begrensninger til muligheter

Ved å ivareta ansatte med vanlige helseplager får virksomheten erfaringer som kan komme alle til gode i form av bedre stabilitet i personalgruppen, et godt omdømme og positive ringvirkninger ved rekruttering.

Kunnskapsformidlingen i *HelseArbeid* skal bidra til å øke arbeidsplassens evne til å møte alle med respekt. På den måten kan den enkelte ta sine valg basert på kunnskap og forståelse, med anerkjennelse fra sine kollegaer.

“

“HelseArbeid er et tilbud som sammen med arbeidsgivere setter fokus på mestring av alminnelige helseplager og arbeidsdeltakelse, gjennom kunnskapsformidling på arbeidsplassen og rask avklaring av eventuelle behandlingsbehov. Flere av våre medlemsbedrifter har hatt gode erfaringer med forløperen iBedrift, og NHO støtter satsingen på HelseArbeid slik at tilbudet kan bli tilgjengelig på arbeidsplasser i hele landet.”

Oslo, mars 2018

Ann-Torill Benonisen Indreeide, Spesialrådgiver – arbeidsliv, NHO



“

1 krone investert i godt arbeidsmiljø gir 2,2 kroner i økt lønnsomhet i bedriften

Kilde: En analyse av 3 000 bedrifter i 15 land foretatt av Social Security Association



HELSEiARBEID

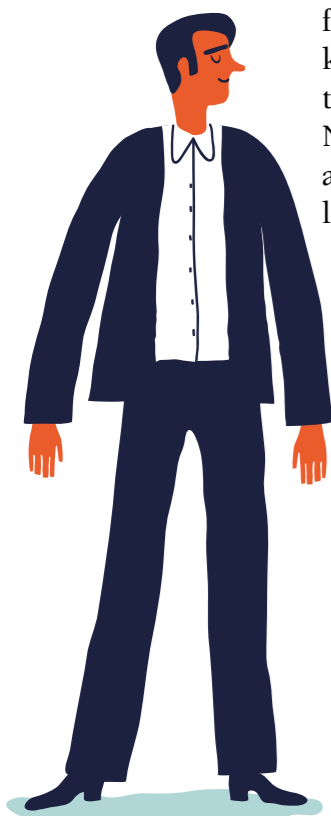
Individtiltak:

Rask tilgang på individrettet tverrfaglig utredning og arbeidsfokuset avklaring.

HelseArbeid gir rask tilgang til tverrfaglig utredning av vanlige muskel-skjelett- og psykiske plager, og arbeidsfokuset avklaring. Det gjøres en utredning som skal bidra til å gjøre den enkelte i stand til å håndtere sine plager bedre både på jobben og i privatlivet. Ved behov gis videre henvisning til øvrig behandlingstilbud.

Individtiltaket er tenkt gjennomført av team bestående av representanter for NAV og helsetjenesten. Fagpersoner fra spesialisthelsetjenesten med kompetanse innen fysikalsk medisin og psykisk helse involveres. NAVs kompetanse om arbeidsliv supplerer det tverrfaglige teamet. NAV Arbeidslivssenter og NAV-kontorer er sentrale i dette arbeidet. I modellen tas det utgangspunkt i at teamet som leverer individtiltaket også bidrar i bedriftstiltaket.

[Les mer ►](#)



Team HELSEiARBEID

Tverrfaglig team med kompetanse innen psykologi, fysikalskmedisin og NAV



Nødvendige ressurser: Psykolog NAV Fysikalsk medisinere

Individtiltaket består av:

- rask tverrfaglig utredning etter henvisning fra fastlege
- arbeidsfokuset avklaring
- vurdering av videre henvisning til rett sted

Målgruppen for individtiltaket er personer med:

- muskel-skjelettplager
- psykiske plager
- både muskel-skjelett- og psykiske plager

[Les mer ►](#)

Teamets hovedoppgaver i individtiltaket:

- Tidlig utredning og avklaring av situasjonen.
- Fokus på helhetstenkning og mestringsstrategier med utgangspunkt i den enkeltes ressurser.
- Starte koordinerte arbeidsfokusede forløp, der videre håndtering og oppfølging initieres i tråd med avdekkede behov.
- Vurdere behovet for, og eventuelt kontakte, aktuelle samarbeidsaktører lokalt.
- Sikre forsvarlig helsehjelp ved at de som måtte ha behov for ytterligere utredning og eventuelt behandling, blir identifisert og henvises videre til rett sted.

[Les mer ►](#)

HELSEiARBEID

bygger på iBedrift

HelseArbeid bygger på *iBedrift* som har vært prøvd ut i enkelte deler av landet i perioden 2007–2017. Konseptet er basert på forskning knyttet til muskel- og skjelettplager, men har de siste årene også hatt fokus på psykiske helseplager. Modellen baserer seg på alminneliggjøring av helseplager ved å tilby kunnskapsbasert informasjon og opplæring til ledere, tillitsvalgte, verneombud og ansatte i virksomheten. *iBedrift* har vært praktisert litt forskjellig i ulike fylker. Derfor har det vært viktig å utarbeide en felles modell for hele befolkningen; *HelseArbeid*.

Les mer ►

Det er publisert en rekke artikler om *iBedrift*. Blant annet ble det i 2013 offentliggjort studier foretatt i to kommuner, med 135 enheter og 3 500 ansatte, om effekten av *iBedrift* på sykefravær og andre helserelaterte utfall. Studiene konkluderte med at en kombinasjon av oppfølging, kollega-veiledning og tilbud om raske polikliniske utredninger ved muskel- skjelettplager reduserte sykefraværet. I tillegg hadde tiltaket effekt på deltakernes feilaktige antagelser om ryggplager.

66

Lengre sykefravær er ofte starten på veien ut av arbeidslivet



66

“iBedrift treffer meg’et.
Det får folk til å tenke.”

“Jeg har en påvirkning,
og er ikke alene om å ha utfordringer.”

Seniorrådgiver Torild Haugøy, Skatt sør

66

“Sykdom, særlig om den medfører fravær,
er en felles utfordring for den syke og arbeidsplassen.

Derfor er det fint at det gis opplæring på arbeidsplassen,
og at alle får en felles forståelse og felles begreper.

Det kan igjen gi bedre grunnlag for samtaler mellom leder
og ansatte om tilrettelegging og forventningsavklaringer.”

Stasjonssjef Brian Jacobsen, Sandefjord politistasjon

HISTORIEN OM IVAR



Ivar satt på kontoret mitt for at det skulle utarbeides en spesialist-erklæring til NAV i forbindelse med søknad om uføretrygd grunnet langvarige ryggmerter. Jeg satte Ivar i gang med å fylle ut et enkelt funksjons-skjema mens jeg gikk igjennom den tykke bunken av vedlegg som fulgte med anmodningen om erklæring. Her var det legeerklæringer, røntgen-utredninger, uttalelser fra mange forskjellige behandlere, besøk på arbeidsplassen for tilrettelegginger og vedtak på vedtak fra NAV.

Ivar var en stor og sterk mann på 46 år, gravemaskinkjører, hadde sitt eget lille firma, gift og to barn. Journalnotater og diverse utredninger fortalte meg om en mann som hadde slitt med til dels meget sterke ryggmerter i mange år og med utallige behandlinger, men hvor situasjonen ikke så ut til å bli bedre. Det var lite å finne på røntgen og MR, bortsett fra normale aldersforandringer med små prolapsler.

Da han var ferdig med skjemaet sitt, og jeg hadde fått en viss oversikt over bunken med papirer, var det tid for å høre hvordan han hadde det. Jeg fikk en grei beskrivelse som passet med det bildet jeg hadde fått gjennom saks-papirene. Så fortalte han at nå hadde han endelig innsett det som fastlegen og fysioterapeuten hadde sagt til han i mange år, at hvis han fortsatte i jobben

som gravemaskinkjører, så kom han til å ødelegge ryggen fullstendig. Det var noe i måten han sa dette på, kroppen hans sank likesom sammen, ble lut, og med de store hendene samlet mellom knærne så han ned i gulvet – og i et øyeblikk fikk jeg min forståelse snudd opp ned. Plutselig forsto jeg at dette ikke bare var en vond rygg, men at det også handlet om en menneskelig tragedie. Jeg fikk et akutt ønske om å si noe oppmuntrende, noe som kunne hjelpe han.

Jeg fortalte han om røntgenundersøkelsene som viste at han hadde en sterk rygg med kun små skjønnhetsfeil og at gravemaskinkjøring nok kunne gi ryggmerter, men at det aldri hadde vært vist at det kunne skade på noe vis. Jeg var i full gang med all kunnskapsbasert viten om hvor robust ryggen og skivene egentlig er, da jeg ser at Ivar

HelseArbeid kan hjelpe Ivar

Med HelseArbeid samarbeider helsetjenesten og NAV om et helsefremmende og forebyggende arbeid i bedriftene, i tillegg til å gi et tilbud om individtilpassede tverrfaglige avklaringer. Med dette kan vi styrke det forebyggende arbeidet og gi en rask avklaring for mennesker med muskel-skjelett- og psykiske plager. Det vil gjøre at de slipper å oppleve det samme som Ivar, som måtte gå kanossagang mellom ulike sektorer, og som til slutt ga opp. Når NAV og helsetjenesten samhandler kan vi sikre et bedre og mer helhetlig tjenestetilbud til de som trenger dette.

har dreid seg unna, og jeg ser en rygg og skuldre som beveger seg i en stille, hulkende gråt.

Ivar hadde drømt om å kjøre grave-maskin fra han var en neve stor, og før han egentlig var gammel nok, var han ekspert. Etter hvert hadde han klart å kjøpe en egen maskin og fikk startet sitt eget lille firma. Kona sto for regnskap og drift mens han kjørte maskinen. Han sa: “Du skjønner at jeg er ikke noe flink til å skrive og dårlig til å lese, så kona ordner alt”. Så hadde ryggen begynt å krangle og det ble sykemeldinger og behandlinger. NAV hadde bidratt med spesialstol i gravemaskinen og han var på kurs i riktig bruk av ryggen. Sykemeldingene gikk sterkt utover økonomien, og da han fikk forbud mot å løfte tungt av fysioterapeuten, gikk det ikke lengre, han så seg nødt til å avvikle. Alle hadde hjulpet han så godt de kunne, han hadde ikke noe å klage på, og han hadde selv gjort så godt han kunne. Nå sist var han blitt sendt av NAV på kurs for å bli webdesigner, noe som hadde vært litt av et nederlag da det ble klart for alle at han nesten ikke kunne skrive eller lese.

Det var derfor de nå hadde anbefalt han uføretrygd. Dette hadde han for så vidt avfunnet seg med, men var det slik at ryggen ikke tok skade om han hadde fortsatt i gravemaskinen, ville han ikke risikert å bli lam? Da var det ikke fritt for at også jeg tørket en tåre.

Siden har jeg ikke kunnet glemme Ivar, og hans skjebne plager meg fremdeles. Samtidig har det vært drivkraften i mitt engasjement for at de to etatene, som prøvde å gjøre sitt beste – men på grunn av gammeldagse teorier om ryggmerter hadde knust en manns drøm – skal kunne gjøre en bedre felles innsats.

Aage Indahl
overlege, prof. em
Sykehuset i Vestfold

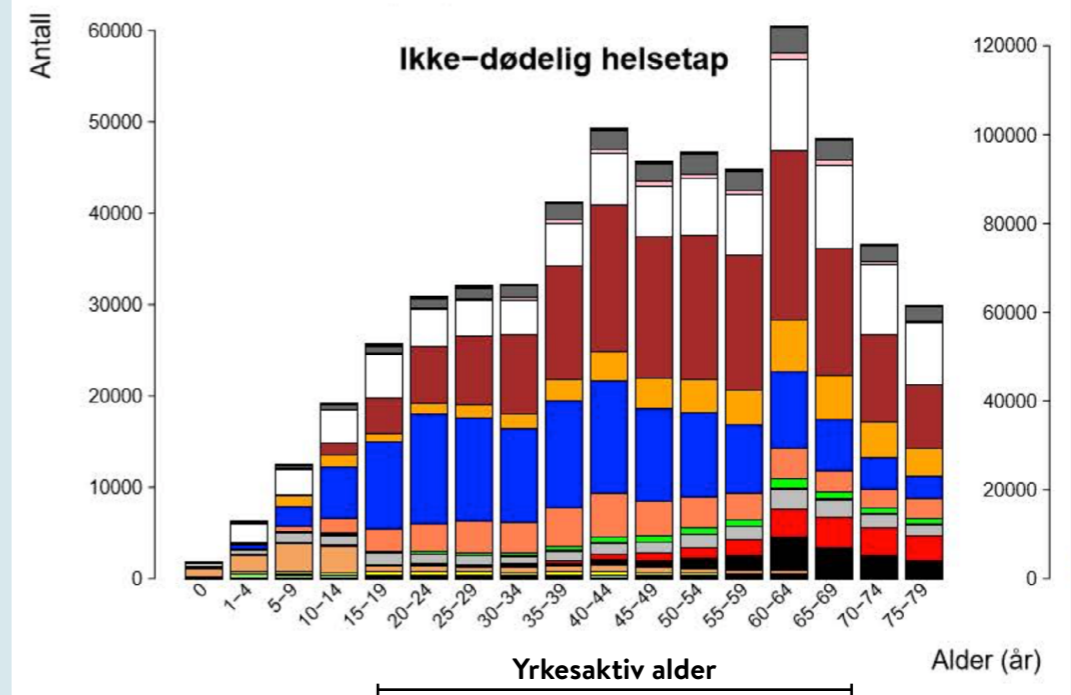
Hvorfor HELSEiARBEID?



Størst helsetap i Norge på grunn av muskel-skjelett og psykiske lidelser

Muskel- og skjelett og psykiske plager, var årsaken til henholdsvis 25,9 og 20,2 prosent av helsetapet i 2015. Psykiske lidelser var den dominerende årsaken til helsetap fra ungdomstid til ung voksen alder (10 til 34 år), mens muskel- og skjelettsykdommer ga stort helsetap fra voksen alder og inn i alderdommen (35 år og oppover). Nesten 80 prosent av helsetapet knyttet til muskel- og skjelettsykdommer var forårsaket av korsrygg- og nakkesmerter, mens depressive lidelser og angstlidelser var de viktigste årsakene til helsetap grunnet psykiske lidelser.

- MUSKEL- OG SKJELETTSYKDOMMER
- PSYKISK & RUS
- ANDRE IKKE-SMITTSOMME SYKDOMMER



Kilde: Sykdomsbyrde i Norge 2015, Folkehelseinstituttet

700 000 personer i yrkesaktiv alder er helt eller delvis utenfor arbeidslivet

Folkehelsen i Norge har aldri vært bedre. Likevel står nesten 700 000 personer i yrkesaktiv alder helt eller delvis utenfor arbeidslivet. Muskel-skjelett- og psykiske lidelser er årsaken til 60 prosent av sykefraværet, og dette tallet har vært stabilt gjennom mange år.

Fra internasjonal forskning, både når det gjelder muskel-skjelett og psykiske helseplager, er det dokumentert at involvering av arbeidsplassen er viktig for at individtiltak skal ha effekt på sykefraværet.

66

“Arbeidstakere har god nytte av kunnskap om alminnelige helseplager og hvordan disse kan mestres. Kunnskapen setter den enkelte i stand til å ta kloke valg om egen helse og arbeidsdeltakelse. At fastlegen får støtte til rask, tverrfaglig utredning og avklaring gir også en trygghet for å kunne mestre eventuelle plager. Samtidig er det svært viktig at ledelse og tillitsvalgte har en klar oppfatning om hvordan arbeidsmiljøet på arbeidsplassen oppleves av de ansatte og kan tenkes å påvirke den enkeltes helse. Dette kan HelseArbeid bidra til. LO har registrert positive erfaringer med iBedrift flere steder i landet, og stiller seg bak satsingen på HelseArbeid, slik at tilbudet kan bli tilgjengelig uansett hvor du bor.”

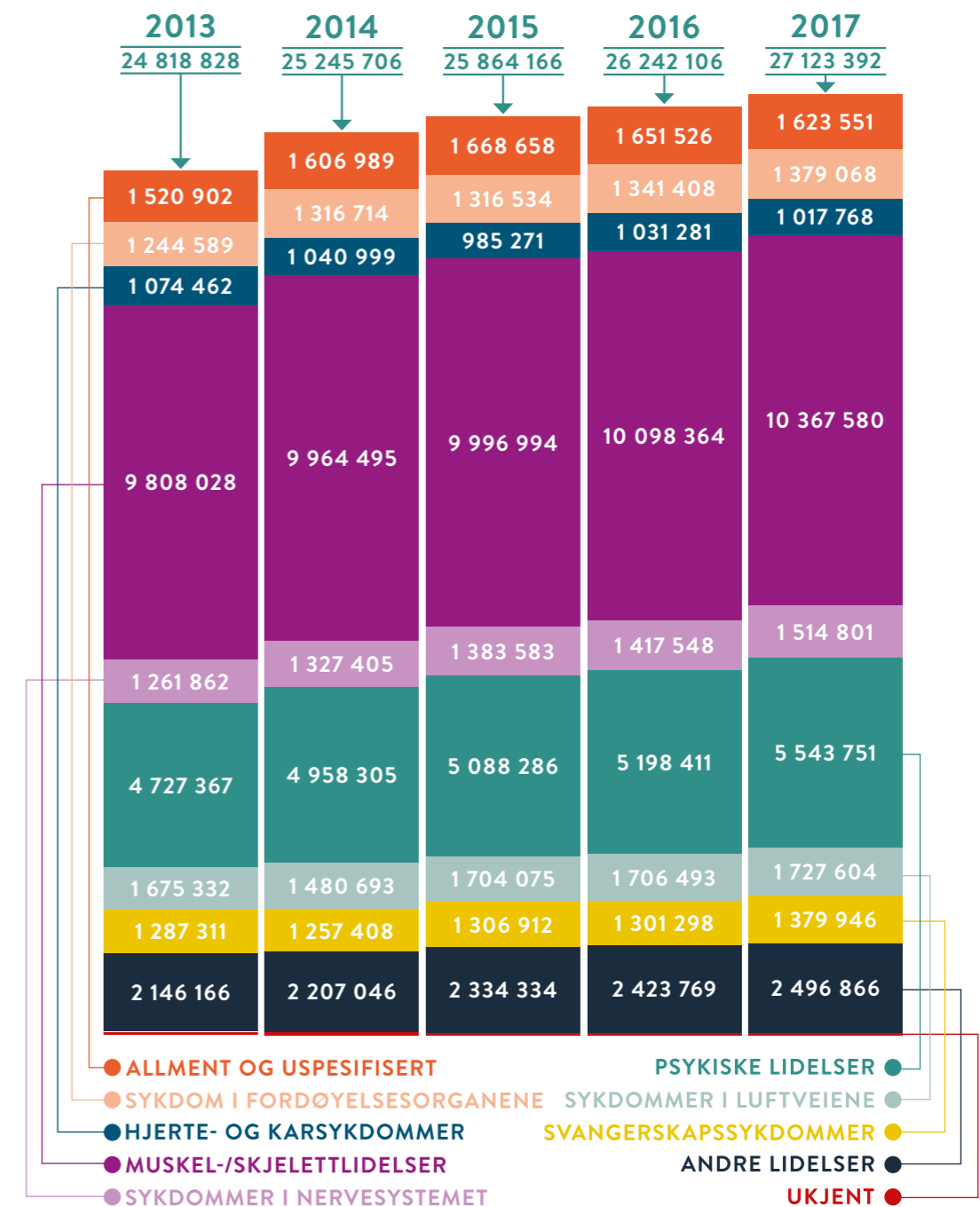
Oslo, mars 2018

Tor Idar Halvorsen, rådgiver, forhandlings- og HMS-avdelingen, LO

I 2017 hadde vi 16 millioner tapte dagsverk grunnet muskel-skjelett og psykiske lidelser

(NAV, 2018)

Legemeldt sykefravær etter diagnose, tapte dagsverk, per år:



En av ti konsultasjoner hos fastlegen gjelder psykiske plager

Statistisk sentralbyrå rapporterer at én av ti konsultasjoner hos fastlegen gjelder psykiske plager, og hos stadig yngre mennesker. De fleste oppsøker ikke helsetjenester, og plagene er ofte ikke kjent for arbeidsgiver eller øvrige omgivelser. Dette understreker behovet for en god pedagogisk tilnærming som kan gi mennesker en forståelse av plagene de har, og trygghet til å håndtere dem.

De nasjonale retningslinjene for behandling av depresjon understreker at deprimerte personer ofte har behov for arbeidsrettede tiltak for fortsatt å være i arbeid, eller å vende tilbake til jobben. Det er viktig at det legges til rette for samtidighet i behandling og det å være i arbeid. Fravær og hvile kan være nødvendig ved sykdom, men ved depresjon og angstlidelser har ny kunnskap vist at det er viktig med nærvær til jobb og aktivitet.

Les mer ►

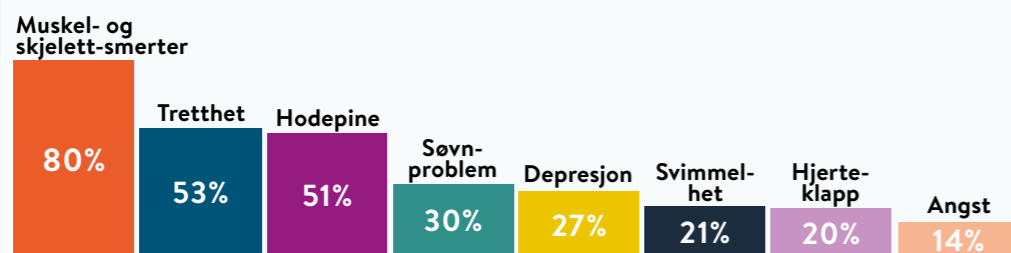


Yrkesaktivitet kan ha en forebyggende effekt på angst og somatiske symptomer

Vi har plager minst en gang i uken

Undersøkelser viser at en normal voksen person gjennomsnittlig har en helseplage hver 4.–6. dag.

En kartlegging av subjektive helseplager siste 30 dager i befolkningen har vist følgende forekomst:



Kilde: Ihlebaek, C., H.R. Eriksen, H. Ursin, Prevalence og subjective health complaints

Arbeidsmiljø og ledelse er avgjørende

Arbeidsmiljø og ledelseskultur er sentrale faktorer for om folk opplever å kunne gå på jobb når de har plager. Helseinformasjon og prosessarbeid med involvering av alle gjør det mulig å jobbe med individuell og kollektiv mestring samtidig.

Les mer ►

Gjennom HelseIArbeid kan vi med aktuell kunnskap bidra til å trygge lederne i å takle vanskelige situasjoner og finne gode løsninger. Økt kunnskap fremmer også en åpen dialog mellom leder og ansatt, og styrker tillitsvalgtes mulighet til å komme med gode innspill. Jobbmestring for den ansatte kan oppnås gjennom tiltak der arbeidssituasjonen tilpasses personens arbeidskapasitet og helse.

Les mer ►



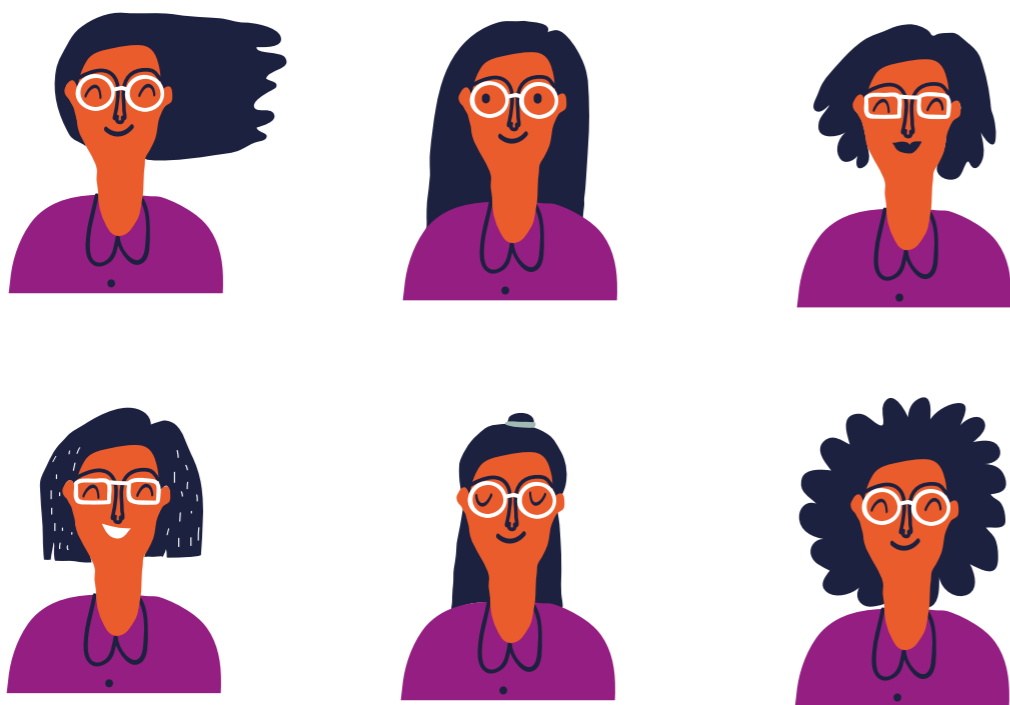
Økt kunnskap fremmer en åpen dialog mellom leder og ansatt



Plagene finnes ikke bare i industrielle samfunn

I samfunnsdebatten får ofte vår moderne livsførsel og "tidsklemma" skylden for helseplager, men disse plagene finnes ikke bare i industrielle samfunn.

De filippinske mangyanerne lever i primitive samfunn ved kysten og i jungelen, og har flere muskel-skjelettplager, mer utmattelse, humørsvingninger og mage-tarmplager enn den nordiske populasjonen. Det samme gjelder de afrikanske masaiene. Likevel ser de ut til å leve bedre med disse plagene enn vi gjør.



Arbeid er bra for folkehelsen

For mange er arbeid en viktig del av identiteten, og en mulighet til å bruke evner og utdanning. Arbeidslivet kan også bidra til samhørighet og fellesskap i form av felles erfaringer, målsettinger og referanserammer. Yrkesaktivitet kan for mange ha en forebyggende effekt på angst og somatiske symptomer. Studier viser at arbeidsrutiner gir struktur på hverdagen og sannsynlige positive effekter på kosthold, søvn, fysisk aktivitet og rusbruk. Tap av arbeid er assosiert med både fysiske og psykiske helseproblemer, mens retur til arbeid synes å gi bedring.

[Les mer ►](#)

Tidlig innsats er viktig

Gjennom helsefremmende og forebyggende innsats på arbeidsplassen kan vi hindre sykefravær og frafall fra arbeid.

Ved å gi fastlegen mulighet til å henvise til rask tverrfaglig utredning og avklaring øker mulighetene for den enkelte til å komme raskt tilbake til arbeidslivet. I tillegg kan unødig utredning i spesialisthelsetjenesten reduseres.

Tidlig avklaring vil gi økt mulighet for mestring og retur til arbeidslivet. Sannsynligheten for å komme tilbake til arbeid reduseres betydelig etter bare 2–3 måneders sykefravær, og reduseres jevnt etter dette. Derfor er det viktig å raskt fange opp og bistå de som står i fare for langtidsfravær.

[Les mer ►](#)

66

Sannsynligheten for å komme tilbake til arbeid reduseres betydelig etter bare 2–3 måneders sykefravær



Helsefremmende arbeid lønner seg for alle

1. Gevinst for samfunnet

60 prosent av sykefraværet i Norge skyldes muskel-skjelett- og psykiske plager, og koster samfunnet store summer hvert år. Psykiske lidelser er den viktigste årsaken til uføretrygd, og dette gjelder spesielt ungdom.

Det er viktig å arbeide systematisk for at personer blir inkludert og blir værende i arbeidslivet. Gjennom *HelseArbeid* styrkes samfunnets evne til å inkludere og legge til rette for at personer med forskjellige utfordringer kan være i arbeid. *HelseArbeid* gjør det mulig for NAV og helsetjenesten å jobbe tett sammen for å forebygge og redusere det store sykefraværet.

2. Gevinst for virksomheten

Sykefravær koster virksomhetene store summer. Ved å jobbe med kunnskap om, og holdninger til, helseplager kan vi bidra til å øke arbeidsnærvær.

Vi vet at arbeidsplassen kan være en påvirkende faktor i forhold til opplevelsen av smerter og plager. Ledernes engasjement og kompetanse er ofte avgjørende for å få ansatte tilbake i jobb. Mange ledere er usikre på hvordan de skal kommunisere med den som sliter, og hvordan de skal finne gode grep for å tilrettelegge arbeidet.

HelseArbeid gir kunnskap som kan bidra til å trygge lederne, ansatte, tillitsvalgte og verneombud, slik at de finner gode løsninger både for den enkelte ansatte og for hele arbeidsplassen.

[Les mer ►](#)

66

Å delta i arbeidslivet er en kilde til anerkjennelse, fellesskap og personlig identitet

3. Gevinst for den enkelte

Å delta i arbeidslivet er en kilde til anerkjennelse, økonomi, fellesskap og personlig identitet. Arbeid fremmer helse ved å gi rammer, menneskelig kontakt og mening, mens langvarig sykefravær ofte bidrar til å forverre situasjonen. Mangel på forebygging, tilrettelegging og riktige tiltak kan for mange føre til at sykemelding er det eneste tilgjengelige alternativet.

Økt kunnskap om både muskel-skjelett- og psykiske plager kan gi den enkelte trygghet til selv å foreta gode valg hvis plagene skulle inntreffe. Økt trygghet og kunnskap på arbeidsplassen reduserer stigma og gir mer åpenhet om vanlige helseplager.

[Les mer ►](#)



Kom i
gang med

HELSEiARBEID

HelseArbeid krever samarbeid mellom NAV og helsetjenesten, både nasjonalt, regionalt og lokalt. Mer informasjon om modellen finnes i rapporten “Nytt nasjonalt konsept – HelseArbeid”. Bruk den lokale kunnskapen, erfaringene og de samarbeidsarenaene som finnes for å få til nødvendige beslutninger og inngå avtaler.

[Les hele rapporten ▶](#)

