



Tips til jobbmestringssamtalen for fastleger



Bakgrunn for denne brosjyren

Denne brosjyren er nummer tre i en rekke av fire publikasjoner fra NAV Vestfold og Telemark. De to første brosjyrene gir råd til NAV-veiledere og arbeidsgivere om hvordan man kan bevege et menneske i retning av økt jobbhåp og mestringstro. Den siste publikasjonen retter seg mot arbeidstakere, og handler om hvordan man forbereder seg til jobbmestringssamtalen best mulig.

På denne måten ønsker NAV å bidra til at sentrale aktører i arbeidslivet har den samme forståelsen av og tilnærmingen til hverdagsplager. NAV håper videre å bidra til at det samme språket brukes i møter mellom partene, uansett om enkeltmennesket

møter NAV, arbeidsgiveren sin, eller fastlegen.

Dette vil gi alle parter en felles forståelse av hva som skal til for å bistå mennesker i retning av økt jobbdeltagelse.

Arbeidslivsforskning viser at arbeid i de aller fleste tilfeller er bra for vår fungering på mange områder i livet, for eksempel økonomi, mestring, læring og sosial tilhørighet. Muskel-/skjelettplager, og lettere til moderate psykiske plager, er hovedårsakene til sykefraværet i Norge.



Legens dobbeltrolle i sykefraværsarbeidet

Mange fastleger beskriver å stå i en dobbeltrolle: denne dobbeltrollen handler om at man på den ene siden er forvalter av fellesskapets begrensede midler, mens man på den annen side er behandler og pasientens advokat.

Mange forteller også at de er redde for å miste relasjonen til pasienten dersom de utfordrer pasientens forståelse av egen livs- og helsesituasjon. RTW-forskning viser likevel at når legen utfordrer dette hos sine pasienter, rapporterer de aller fleste pasienter både en bedre relasjon, og enda mer tillit til legen sin.

Den aller viktigste faktoren for å komme tilbake i arbeid, er menneskets egen forventning om at det er mulig. Å få rask hjelp er viktig for å hindre videre utvikling av plager, med de følger dette kan ha for både jobb- og samfunnsdeltagelse. Mestringstro er et uttrykk for troen på at vi kan håndtere de problemene vi alle uunngåelig møter i livet. Å utforske hva arbeidstaker tenker om hvor mye jobb han eller hun kan gjøre til tross for plagene, og ved å se på mulighetene til eventuelt å tilrettelegge arbeidet ut fra dette, kan troen øke på at det er mulig å stå i jobb - til tross for plager.



Innledning til jobbmestringssamtalen

Det vil ofte være en god start å bekrefte pasientens opplevelse av egen situasjon. Pasienten kan slik føle seg sett, og oppleve at legen forstår situasjonen. På den måten sparer legen tid, og kan komme videre i konsultasjonen.

Bli deretter enige om hva som er målet med dagens samtale. Dette virker strukturerende og forpliktende. Bruk så mye tid som situasjonen tillater, og still så åpne og nysgjerrige spørsmål som overhodet mulig. Slik viser legen engasjement, og bygger tillit.

Når man snakker med noen hvor man har til hensikt å utforske og bevege vedkommende mot økt arbeidsdeltagelse, er det selvsagt at det blir vist respekt for hans/hennes situasjon. Idealet er at man bør gå inn i et møte med undring og åpenhet. Svarene er ikke nødvendigvis gitt på forhånd. Personen må gis mulighet og myndighet til å ta gode valg for seg selv, og man må bruke tid på de viktige spørsmålene slik at det er mulig for vedkommende å reflektere rundt egen situasjon. Øv på å tåle eventuell stillhet i løpet av samtalen. Det samme gjelder følelsesuttrykk som gråt og sinne. Still et spørsmål om gangen, og vent på svar.

Målet er myndiggjøring av pasienten, og å bevege saken i riktig retning.



Eksempler på spørsmål som kan stilles for å utforske pasientens forståelse av egen livs- og helsesituasjon.

NB: hold gjerne fokus på funksjon så langt det går, ikke på symptomer.

- Kan du fortelle om situasjonen du er i?
- Hva tenker du er årsaken til at denne situasjonen har oppstått?
- Hva tenker du blir konsekvensene hvis dette vedvarer?
- Hva tenker du skal til for at du skal stå i jobb?
- Kan du fortelle litt om hva som er bra på jobben din?
- Har du noen kolleger som du trives med?
- Når/hvordan vil du evt. vite at du er klar for jobb? Hva legger du i det "å være klar"?
- Er det noe du tenker hindrer deg i å komme i jobb?
- Er det noe du får til ellers (utenfor studie/jobb) til tross for plagene?
- Er det noen avgjørelser og valg som må gjøres for at du skal komme videre?
- Er det noe du bekymrer deg for eller tenker mye på når det gjelder disse plagene?
- Jeg vil gjerne hjelpe deg med dette. Skal vi sammen se på hva som kan være god hjelp for deg?
- Å trene på det som er vanskelig, for eksempel på jobb, er dokumentert som god behandling for slike plager du har. Skal vi sammen sette opp en treningsplan?
- Kan arbeidsplassen være en treningsarena for deg? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Sykemelding er også behandling. Hva skal vi bruke sykemeldingsperioden til, for å øke funksjonen din?
- Har du et mål selv? Hvordan skal du nå dette målet? Trenger du hjelp på veien?



Eksempler på spørsmål som kan stilles for å utforske pasientens tro på egen mestring.

NB: la gjerne jobb, ikke helse, ha fokus i denne delen av samtalen.

- Hva tenker du om det å være i jobb samtidig som du har plager?
- Er det noe du kan gjøre på tross av plagene dine?
- Har du opplevd noe liknende før? Hvordan håndterte du situasjonen den gangen? Hvordan gikk det?
- Tror du selv at situasjonen din kan bli bedre av å være i litt eller økt arbeidsrettet aktivitet? Hvis ja: hvorfor og hvordan? Hvis nei: hvorfor og hvordan?
- Vil du høre litt om de gode helseeffektene for deg av å være i arbeid?
- Hvis du er tilbake på jobb i morgen, hvilke oppgaver ville vært de beste for deg å starte med?
- Er det noe på arbeidsplassen som hemmer/ hindrer deg i å komme tilbake?
- Er det noe på arbeidsplassen din som gjør det lettere for deg å komme tilbake?
- Trenger du støtte fra noen?
- Hvordan ville det ha vært for deg å snakke med lederen din om disse punktene?
- Hvor stor tro har du på at det du tenker/løsningen din kommer til å bidra til at du når målet ditt, på en skala fra 0-10? (Utforsk svaret. Hvis det angis et lavt tall: Hvorfor sa du ikke null? Hva handler det tallet om?)
- Hvor sannsynlig tror du det er at du kommer tilbake i arbeid/kommer i arbeid? (Utforsk svaret, for eksempel ved hjelp av andre spørsmål i dette dokumentet.)
- Mener du at det er bra for deg å være i arbeid helt eller delvis? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kunne tilrettelegging gjort gradert sykemelding mulig? I så fall: hva slags tilrettelegging? Hvem kan du snakke med om dette?



Avslutning på konsultasjonen:

- Oppsummering sammen med pasienten: hva har vi snakket om i dag, og hva har vi blitt enige om?
- Konkretiser planen, og husk at dager med sykemelding også skal ha en plan
- Avtal time for neste kontakt

3 minutters refleksjon etter samtale: alene eller med en kollega

- Oppnådde du målet for samtalen? Fikk du bevegelse i saken?
- Hva fungerte, og hvorfor?
- Hvis du ikke oppnådde det du ønsket; kan du gjøre noe annerledes neste gang? I så fall: hva og hvordan?

Notater:



Utgitt av:

NAV Arbeid og Helse Vestfold og Telemark

Kontakt: jobbmestring.vestfold@nav.no

nav.no

