

# PROJEKT UTBRÄNDHET

## Rehabilitering av personer med arbetsrelaterad utmattning ("utbrända")

Stressrelaterade sjukdomar, som ofta refereras till "att vara utbränd", är den snabbast växande sjukskrivningsorsaken inom EU, och både i Sverige och i Finland har detta syndrom blivit något av en folksjukdom. Förutom det lidande sjukdomen innebär för den enskilda människan är dess konsekvenser förödande för företagen och samhällsekonomin. Tyvärr råder det stor brist på effektiva behandlingsmetoder och handfasta åtgärdsprogram, varför den negativa utvecklingen ännu inte brutits. Även diagnostiseringen orsakar problem och leder till oklarheter om vad som är vad. Avsikten med denna studie är att få fram olika diagnos- och behandlingsmetoder som är tillräckligt lovande för att prövas närmare i en mer omfattande undersökning.

### **Syfte 1**

Att hitta rehabiliteringsmetoder som väsentligt kan förkorta sjukskrivningstiden och som så snabbt som möjligt får patienten i gott och arbetsfört skick.

### **Syfte 2**

Att testa och jämföra några diagnostiseringsmetoder för att få fram en tillförlitlig, enkel och *objektiv* diagnostiseringsmetod som skiljer utbrända från andra med liknande symptom.

### *Hypoteser*

#### **Hypotes 1**

Intensiv alternativ behandling (1-5 ggr/vecka beroende på behandlingsmetod) förväntas ge snabbare och bättre resultat än sedvanlig, konventionell behandling.

#### **Hypotes 2**

De undersökta metoderna kombinerade med psykologisk behandling, enskilt och i grupp 1-2 ggr/vecka förväntas ge snabbare och bättre resultat än enbart alternativ behandling.

#### **Hypotes 3**

Personer som är "utbrända" förväntas ha en eller flera gemensamma parametrar som särskiljer dem från andra med liknande symptom (fibromyalgi, depression, trötthet o.likn.)

### **Metod**

Ett antal sjukskrivna (8-12 personer) med utmattningssyndrom får alternativ behandling under en bestämd tidsrymd (3-6 månader), varefter en jämförelse görs med en kontrollgrupp som fått konventionell behandling (med vilket här menas samtal med läkare/psykiatriker/psykolog 1-2 gånger/månad samt medicinering och sjukskrivning).

Försökspersonerna testas med psykologiska, medicinska, kvantmedicinska och fysioterapeutiska test före och efter rehabiliteringen. De får även göra personliga utvärderingar via frågeformulär och intervjuer.

### **Urval**

Urvalet sker dels i samarbete med arbetsplatshälsovården, dels via annonsering i de lokala tidningarna samt via arbetsförmedlingens tidning och anslagstavla. Vid urvalet beaktas ålder, sjukskrivningstid, ev. andra sjukdomar och medicinering.

Då Åland är en relativt liten ort kan det vara svårt att få ihop ett större antal försökspersoner som fyller de uppställda kriterierna. Undersökningen genomförs därför som ett pilotprojekt där den kvalitativa ansatsen motiverar det ringa antalet försökspersoner.

### **Genomförandet**

Behandlingsformer som kommer att testas är bl.a. taktil stimulering, zonterapi, kroppsbalansering, traditionell kinesisk medicin (TCM) och kvantmedicin. Därtill kommer hälften av försökspersonerna att få samtalsterapi enskilt och i grupp. Behandlingen kommer att utvärderas efter tre månader, varefter en stödbehandling fortsätter i ännu tre månader, innan undersökningen avslutas. Uppföljning av hur försökspersonerna mår och hur de klarat av att återgå i arbete beräknas ske på nytt ännu en gång efter sex månader.

Som kontrollgrupp väljs ett antal personer som är eller har varit sjukskrivna för liknande symptom (utbrändhet) och som får/fått konventionell behandling. De genomgår samma utvärderingstester samt frågeformulär och intervjuer varefter jämförelser görs för de båda grupperna.

**Syfte 2;** utvärdering av diagnosmetoder, undersöks genom att försökspersonerna testas med ett antal av varandra oberoende testmetoder. Här kan även ett större antal personer med stressrelaterade symptom användas utöver försöksgruppen. Tanken är att, om möjligt, få tag på ett brett urval personer som lider av olika stressrelaterade syndrom - både odiagnostiserade och sådana som fått diagnosen fibromyalgi, kroniskt trötthetssyndrom, utmattningsdepression och liknande - för att undersöka om de skiljer sig från varandra på någon eller några väsentliga punkter.

### **Som diagnostiseringsmetoder används:**

- Frågeformulär som mäter stressnivån samt ev. ett test som mäter depressionsnivån
- Psykologiska test (projektiva och logiska)
- Medicinska test (laboratorieprover av bl.a. kortisol)
- Kvantmedicinska test
- Fysiologiskt test som utförs av därtill skolad fysioterapeut

Avsikten med så många olika test är att försöka få fram olika parametrar, som är utmärkande för stressrelaterade utmattningssyndrom ("utbrändhet"). För en säker diagnos behövs troligen en kombination av två eller flera testmetoder, men någon metod kan även visa sig vara bättre och ensam räcka för en säker diagnos. Vi förväntar oss att de erfarenheter som görs i undersökningen kommer att bli mycket intressanta och till stor hjälp vid diagnostisering av utbrändhet i framtiden.

*Teoretiskt underlag till undersökningen kommer främst från följande litteratur:*

- Krauklis, M., Schenström, O. (2003). Utbrändhet- den nya folksjukdomen. 3 rev. uppl.  
Perski, A. (2006). Ur balans 2 rev. uppl. Bonnier fakta  
Moberg, K. U. (2000). Lugn och beröring  
Ehdin, S. (2000). Den självläkande människan

Godby den 30.11. 2007

Iris Grüssner-Hellman. fil.mag. leg. psykolog, projektansvarig  
iris.grussner-hellman@aland.net