



KOMMENTAR

Artikkelforfatter Trond Husby er daglig leder i kurs og rådgivningsselskapet cleaning.no. Han er engasjert av *Renholdsnytt* til å skrive en kommentarserie. Lesere som har spørsmål til Husby, kan kontakte han på e-post trond.husby@cleaning.no

En følelse av utmattelse?

Det snakkes og skrives mye om sykdom og sykefravær fra jobben. Også på *renholdsnytt.no* leser vi med jevne mellomrom interessante artikler med henvisninger til aktuelle studier om årsaker til sykefravær, forebyggende tiltak og oppfølgingsarbeid av den sykemeldte. Problemstillingene skaper debatt og uenighet, både om årsaker og løsninger. Likevel, vi kan enes om at sykefravær medfører uheldige konsekvenser både for samfunnet, arbeidsgiver og den ansatte. Når man ser på fraværstatistikker kan disse i mange tilfeller synes påfallende høye, og det er grunn til å undre seg over hvilke mekanismer som virker. Skyldes fraværet alltid sykdom eller er en del av fraværet rett og slett skulk? Kan det være at vår tålegrense har nådd et lavmål, der terskelen for å ta en «tredagers» er for lav?

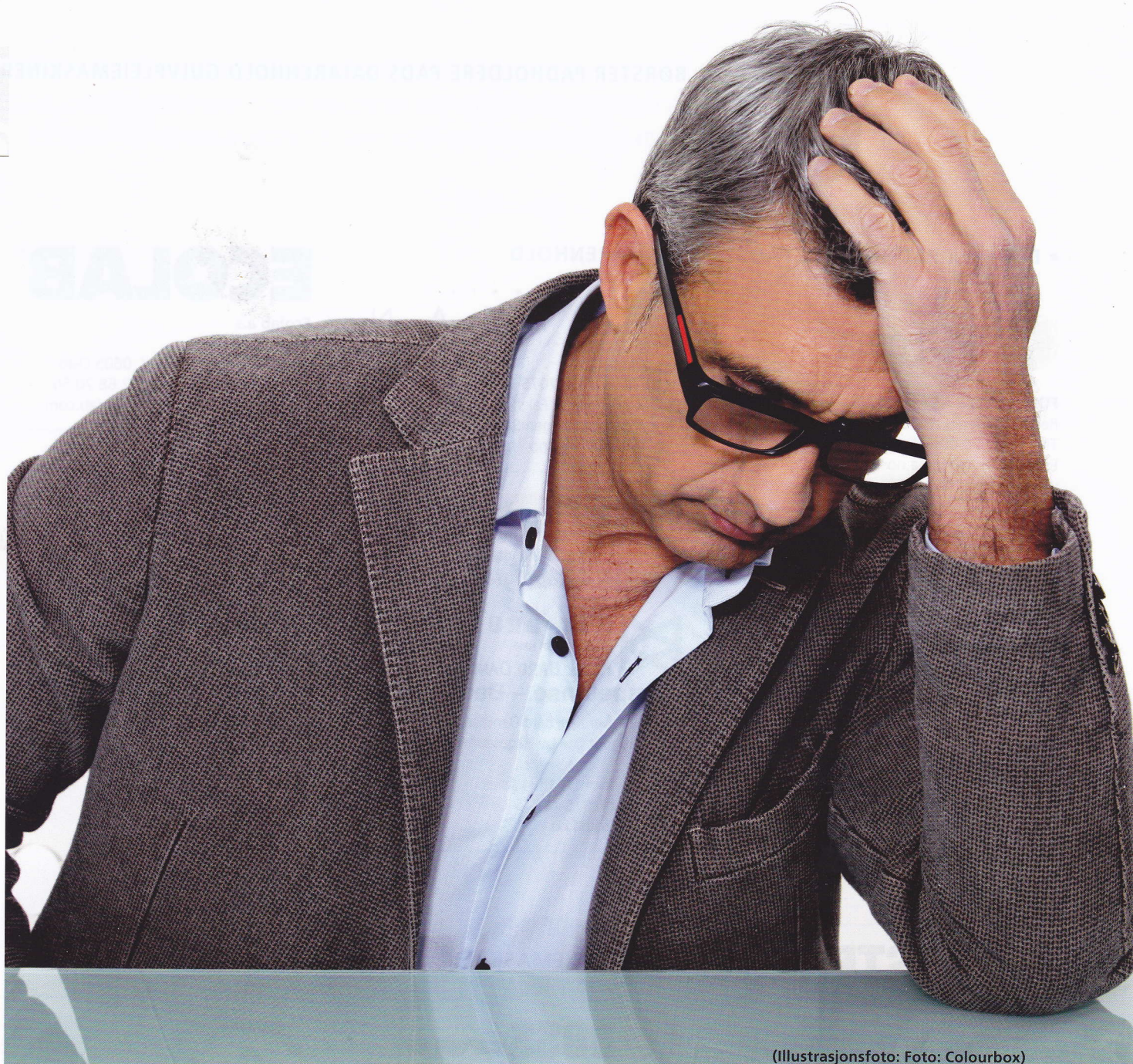
Ved å lese ordet skulk går mange direkte i skyttergraven, og er ikke villig til å akseptere problemstillingen. Syk er syk. Vi har stor forståelse og empati for de som faktisk er syke, men tillater oss likevel å påpeke at selv med en diagnose fra lege, eller basert på egen vurdering av helsen, så bør ikke det uten videre lede til konklusjonen absolutt arbeidsfravær. Sagt på en annen måte, kan du gå på arbeid selv om nesen snufser litt eller du føler deg «unormalt trett»? Subjektive helseplager, også kalt diffuse lidelser eller medisinsk uforklarlige plager, står for rundt 40 prosent av sykemeldingene i Norge. Dette er hovedplagene i befolkningen, og i løpet av en måned har de aller fleste av oss opplevd en eller flere av denne type ubehag. De vanligste er tretthet, muskel- og skjelettsmerter, søvn-

vansker, angst- og depresjonsfølelse. For noen blir disse plagene så sterke at de selv vurderer seg ikke i stand til å gå på jobb noen dager. Om plagene blir for intense eller langvarig, oppsøkes gjerne fastlegen for en diskusjon om sykemelding kan være aktuelt. Sykemeldingsbeslutninger med slike plager er komplekse og basert på vurderinger av hvert enkelt individ, der legens kunnskap om pasientens symptomer, personlighet, sårbarhet og familiesituasjon kan spille inn. Vurdering av behov for sykemelding for disse pasientene bygger altså på legens profesjonelle og kliniske kunnskap. Til syvende og sist baseres avgjørelsen på en felles forståelse mellom legen og pasienten av forholdet mellom symptombelastning og arbeidskrav.

Det er likevel sjeldent at enkeltplager som slapphet ender opp med sykemelding. De fleste som sykemeldes på grunn av diffuse lidelser har flere typer plager samtidig. Legen må likevel velge et medisinsk navn for en av plagene for sykemeldingsblanketten, gjerne den mest fremtredende, mest alvorlige, hemmende, eller det pasienten selv angir som det mest plagsomme. Sykemeldingsdiagnosen gir altså ikke noe heldekkende bilde av hva pasienten sliter med, eller hva som er den underliggende årsaken til symptomene, men er nødvendig for å skrive ut en sykemelding. Trøtthet og slapphet trekkes gjerne frem som de mest vanlige sykemeldingsdiagnosene, og det kan synes vanskelig både for lege og arbeidsgiver å motsi denne type plager hos arbeidstageren. Hvorfor synes da noen av oss da at det er akseptabelt at selv milde diffuse plager kan være god nok grunn for

arbeidsfravær, mens andre går på jobb nesten uansett helsetilstand? Der er utvilsomt en sammenheng med at vi mennesker har ulike holdninger og tålegrenser for plager, men kan det muligens også ha en sammenheng med at Norge har en av verdens mest generøse sykemeldingsordninger?

For noen år tilbake hadde artikkelforfatteren renholdsbedrift i Moskva, med noen hundre ansatte renholdere. Det var overraskende, men likevel et faktum at sykefraværet var null prosent. Alle kom alltid på jobb, og egne vurderinger basert på forfatterens utdanning og erfaring som sykepleier tydet ikke på at noen led direkte nød av å stille på jobb. Det hører da også med til historien at på spørsmål om hvorfor de kom på jobb selv om de ikke følte seg i 100 prosent form, var svaret alltid det samme. Vi har ikke råd til å være syke, dessuten vil det være en fare for at vi mister jobben. At man skal være redd for å miste jobben er ikke en modell som vi ønsker hos oss, men eksemplet kan likevel være illustrerende. Alle arbeidsgivere ønsker helst friske ansatte som kommer på jobb når de skal, og en betydelig sykehistorikk ser ikke særlig bra ut om man er jobbsøker. Tap av inntekt eller andre sanksjoner ved fravær kan påvirke den enkeltes beslutning om å definere seg så syk at man ikke kan arbeide. Innføring av karensdager i enkelte land har da også vist en påvirkning av sykefraværstatistikken i retning av en reduksjon av fraværet. Vi synes problemstillingen er interessant, men har ingen holdepunkter for å påstå at økonomiske sanksjoner er det eneste riktige virkemiddel. Likevel, når det er



(Illustrasjonsfoto: Foto: Colourbox)

slik at sykemeldinger grunnet slapphet og andre medisinsk uforklarlige plager koster samfunnet store summer, er det god grunn til å stille spørsmålet om hvordan slike plager kan forebygges og mestres av hver og en av oss.

Våre renholdere representerer mange land med ulike arbeidskulturer, hvor noen også kan ligne på vårt russiske eksempel. Men vi kjenner ikke til at det er målt noen betydelig statistisk forskjell på sykefraværet hos arbeidstagere fra ulike nasjoner. Våre sykelønsordninger er rimeligvis lik for alle. Renholdsyrket er et fysisk yrke med mye aktivitet. Det er mange holdepunkter for at fysisk aktivitet og trening har helsegevinster, deriblant på forebygging og i

behandling av ulike diffuse plager. Imidlertid er sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sykefravær uavklart. Enkelte studier har faktisk indikert at fysisk aktivitet i jobben økte risikoen for sykefravær, mens fysisk aktivitet på fritiden reduserte risikoen. Det kan derfor se ut til at rehabilitering og forebyggende tiltak bør vektlegge blant annet jevnlig deltagelse i fysisk aktivitet og trening i fritiden. Et sentralt poeng for å forebygge fysiske helseplager for renholdere er å utføre sitt arbeid mest mulig skånsomt, variert og ergonomisk riktig. Likevel, for de mer diffuse lidelsene som tretthet og utmattelse blir problemstillingen mer kompleks, da disse plagene gjerne kan skyldes sammensatte psykiske

eller sosiale problemer.

Vi har i tidligere artikler i Renholdsnytt antydnet at vi alle vel er vår egen lykkes smed, på samme måte som vi er ansvarlige for å ta vare på vår egen helse. Fastleger, bedriftshelsetjeneste og andre støtteordninger er der blant annet for å hjelpe oss når plager blir uhåndterbare for oss selv. Imidlertid er det vesentlig at vi er oppriktige med oss selv i vår selvdiagnostisering. Er jeg virkelig syk, må jeg være hjemme, eller er jeg ærlig talt kun en lat unnalurer? Som det heter i ordtaket; *det handler ikke alltid om hvordan du har det, men hvordan du tar det.*