



ReABB

förbättrar medarbetarnas självkänsla

Arbetsplats: ABB Support AB, Västerås, 021-32 50 00

Kontaktperson: Monica Halldén

Arbetslivsfondens handläggare: Ewa Frisk, Västerås

Skribent: Roland Lans

Sammanfattning: Projektet innebar en tidigt insatt och konsekvent driven medicinsk och social rehabilitering i stor skala vid ett 20-tal ABB-bolag i Västerås. Denna verksamhet var ett komplement till den i respektive företag bedrivna yrkesmässiga rehabiliteringen. Resultatet visar hur långt man kan komma med utbildning, information, träning och egna insatser och ger många exempel på att det går att komma tillbaka till arbetslivet även efter perioder av mycket svår smärta och värk. Det visar också att man kan förbättra personers självkänsla och självförtroende genom att lyssna på dem och låta dem delta i fysiska övningar, smärtgrupper med ingående samtal om bakgrund och orsak till smärta och teoretisk undervisning om kroppskännedom och ergonomi.

Bakgrund

ABB Support AB är ett av ABB bolagen i Västerås, som innehåller ett antal servicefunktioner som exempelvis företagshälsovården för ABB gruppen i Västerås.

ABB Support AB organiserar och driver ett Rehabiliteringsprojekt för Asea Brown Boveri AB i Västerås. Projektet omfattar uteslutande medicinsk och psykosocial rehabilitering och är avsett som ett komplement till de projekt som ABB-bolag i Västerås genomför. Motivet är att vissa rehabiliteringsinsatser torde få en väsentligt större effekt om de genomförs med större volym. Genom den tänkta centrala organisationen har avsikten varit att nå närmast 100 % av alla sjukskrivna ABB-anställda med rehabiliteringsbehov.

Beskrivning av arbetsplatsen

Ett antal ABB-bolag i Västerås med sammanlagt ca 9.600 anställda. Verksamheten är verkstadsindustri och gällande avtal är verkstadsavtalet och tjänstemannaavtalet

Arbetsmiljöbeskrivning

Traditionell verkstadsindustri varierande från relativt tung sådan inklusive gjuteri till lätt monteringsindustri. Den sistnämnda typen dominerar. Dominerande problem är belastningsskador av lätt arbete av monteringsstyp.

Till FK anmälda belastningsskador vid ABB i Västerås

82	110
83	107
84	116
85	148
86	155
87	198
88	221
89	158
90	130

Sjukfrånvaro >4v 1990

Tjänstemän	213	av	5621	st	totalt
Arbetare	559	av	4150		

Totala frånvaron för sjukdom var för verkstadsanställda, där rehabiliteringsbehovet är störst, ca 14 % 1990.

Vid en analys av långtidssjukfrånvarons orsaker som gjort för 1987 visar ibland verkstadsanställda utgjorde belastningsskadorna mer än hälften och bland tjänstemän ca 25 %.

Tidigare rehabiliteringsinsatser.

Redan på 1950- talet hade man ett "band" där personer som hade skadat sig kunde arbeta under konvalescensen. Det hela fick dåligt rykte och man slutade på 1960-talet. I samarbete med FK har man använt arbetsträning i reell miljö sedan början av 1970-talet som ett instrument i rehabilitering.

Yrkesmässig rehabilitering drivs ganska intensivt på de olika bolagen i Västerås men med något varierande rutiner anpassade till respektive företag.

Uppföljning sker med olika systematik och dokumentationen varierar också.

ABB Automation samlar alla rehabiliteringsfall till en speciell avdelning från vilken man "lånar ut" arbetskraft. ABB Motors behåller det strikta ansvaret för rehabiliteringsfallen på arbetsledarnivå men har en arbetsledare som stödjer och hjälper. ABB Distribution har hållit på att skapa ett speciellt system för insprängda, öronmärkta rehabiliteringsplatser i verksamheten.

Man håller på med en kampanj med rubriken "Att bry sig om .." på olika bolag i Västerås. I denna ingår upprättande av en enkel rehabiliteringsplan mycket tidigt i sjukdomsförloppet.

Man har haft seminarier i företagen angående orsaken till sjukfrånvaro, analys av åtgärder, kostnader för sjukfrånvaro etc. Och man har även utarbetat en skrift om personalekonomi, som stödjer arbetet med kostnadsmedvetande kring dessa frågor.

Man har även drivit en mycket omfattande ergonomiutbildning.

Mål

Att genom en aktiv rehabilitering nedbringa långtidssjukfrånvaron med 3 procentenheter för arbetare och 0,5 procentenheter för tjänstemän. Målet skall nås 2 år efter projektstart.

Besparing

Kollektivanställda

Antal 3.500, arbetsdagar 220/år
sjukfrånvarominskning 3% ger en besparing för

Företaget: $3.500 \times 220 \times 0,03 \times 100 = 2.310 \text{ kkr}$

Försäkringen: $3.500 \times 220 \times 0,03 \times 900 = 20.790 \text{ kkr}$

Tjänstemän

Antal 6.100, arbetsdagar 220/år
sjukfrånvarominskning 0,5% ger en besparing för

Företaget: $6.100 \times 220 \times 0,005 \times 100 = 671 \text{ kkr}$

Försäkringen: $6.100 \times 220 \times 0,005 \times 900 = 6.039 \text{ kkr}$

Totalt

Total besparing per år för

- Företaget 2.981 kkr

- Försäkringen 26.829 kkr

Genomförande

Följande planerade rutiner för patienter vars handikapp tillhör muskel/skelettsystemet. Dessa patienter dominerar helt i klientelet. För andra patienter anpassas nedanstående rutiner på lämpligt sätt från fall till fall

a) Så snart en patient av läkare bedöms vara i behov av medicinsk rehabiliteringsåtgärd remitteras patienten till sjukgymnast, som gör sin bedömning och - ev efter någon individuell behandling - inordnar patienten i grupp för behandling av skadad kroppsdel.

b) När denna behandling gett viss effekt överförs patienten till systematisk träning av frisk kroppsdel under ledning av specialutbildade rehabiliteringsledare.

c) Som komplement till träningen av frisk kroppsdel finns avverkande av motionsslinga under styrd, kontrollerad och organiserad form.

d) För de svåraste fallen skall gymnastik i varmvattenbassäng genomföras. Den medicinska rehabiliteringen skall ha avsevärd omfattning och bedrivs 5 dagar i veckan.

Tidig rehabilitering

Flera undersökningar har visat betydelsen av att rehabilitering görs tidigt varför man anslöt ett specialprojekt. Sådana besvär hänvisas till en speciell undervisning i ergonomi, pausgymnastik etc och får av sjukgymnast ett speciellt gymnastikprogram.

Yrkesmässig rehabilitering

Den individuella yrkesmässiga rehabiliteringen omfattas inte av detta projekt utan genomförs av respektive bolag.

Arbetsplatsanpassning

Arbetsplatsanpassning sker där så erfordras.

Återgång i arbete på deltid

Detta sker genom att sjukskrivning ändras från hel till 75 eller 50-procent.

I de fall då hel sjukskrivning måste ske skall möjlighet till arbetsträning övervägas i samarbete med FK.

Omplacering

Detta sker efter ett mönster

- 1 - avdelning
- 2 - bolaget
- 3 - annat ABB-bolag
- 4 - via hjälp från LAN ut till den öppna marknaden

Social rehabilitering

En mycket viktig del i rehabiliteringen är att bryta patientens sociala isolering eller att hindra att denna över huvud taget uppstår. För den skull finns ett projekt med sikte på att i ökad utsträckning "Bry sig om de anställda".

För långtidssjuka skall drivas ett utbildningsprojekt.

Utbildning bestående av fristående avsnitt några lektionstimmar varje dag på ett sådant sätt att nya rehabiliteringsdeltagare kan komma med i verksamheten utan att behöva vänta på en ny kurs. Exempel på ämnen:

Stresshantering, Kostvanor, Nackskola, Ryggskola, Hjärt/kärlsjukdomar, Självförtroendeträning, Smärtskola, Rökavvänjning, Avspänning, Arbetsplatsergonomi etc

Svåra fall

I gruppen långtidssjukskrivna ingår en del där rehabiliteringsinsatserna redan från början kan bedömas vara fruktlösa. För dessa ingår ett program att höja livskvaliteten. Lindring genom att satsa på avlastande träning i varmvattenbassäng och motion i form av gemensamma promenader.

Kostnader för projektet

Projektet beräknas kosta ca 10.000 kkr varav Arbetslivsfonden bidrar med 5.000 kkr.

Resultat

Projekttiden var sept 1991 - augusti 1993.

Rehabiliteringsprojektet ReABB

Projektet har fungerat som ett komplement till bolagens egna rehabiliteringsinsatser, där projektet svarat för den medicinska och delar av den psykosociala kompetensen. Projektet har startat nätverk mellan bolagen och genom bl a seminarier fungerat som kunskapsspridare. I början av projektet mest långtidssjukskrivna - senare blandat med övervikt åt korttidssjukskrivna eller inte sjukskrivna alls.

Projektgrupp ReABB

Under den avslutande projekttiden har det praktiska arbetet bedrivits av en sjukgymnast och en företagssköterska, som också fungerat som projektledare. Det har funnits en budgetansvarig och projektansvarig har företagets VD varit. Centrala skyddskommittén för ABB-bolagen i Västerås har fungerat som styrgrupp.

ReABB Hälsoträning

Intagning av deltagare

I början av projektet kom samtliga på remiss från företagsläkare. Sista halvåret har de flesta kommit på anmälan från bolaget efter eget eller arbetsledningens initiativ. Denna förändring har kommit till stånd för att nå att komma in tidigt med åtgärder innan individen hunnit in i en sjukskrivningsroll.

Vid inskrivningssamtalet som skötts av sjukgymnast har samma rutiner med fysisk undersökning och personens egen besvärbeskrivning mm följts. Utöver detta har man funnit ett ökat behov av att diskutera igenom de åtaganden från individens sida som gäller då man går in i programmet, och där man har haft god nytta av att man skrivit kontrakt med deltagarna. Man har även tagit upp frågor kring målhantering. Deltagarna har fått ett papper med definitionen på ett mål:

Allt som ska förändras, måste kunna beskrivas

Ett mål skall vara

Specifikt

Mätbart

Ansträngning

Realistiskt

Tidsatt

- Vad är ditt mål för förändring, när det gäller dina besvär?

- Vad är ditt delmål för den tidsperiod, när du går här på träning?

- Hur ska du nå ditt delmål/mål?

Deltagarna uppmanas sätta mål för tiden på ReABB och även för fortsättningen.

Stora ReABB

Målgrupp:	Människor med belastningsbesvär "svårare"
Rekrytering:	Via läkarremiss
Omfattning	Aktiviteter fem halvdagar/veckan i 10 veckor
Aktiviteter:	Fysiska 9 tim/v Informationer 7 tim/v Sociala 3 tim/v
Totalt	190 + 6 tim smärtskola

Lilla ReABB

Målgrupp:	Människor med belastningsbesvär "lättare"
Rekrytering:	Via läkarremiss alt via anmälan från bolag
Omfattning	Aktiviteter 2 dagar/veckan i 8 veckor
Aktiviteter:	Fysiska 4 tim/v Informationer 2 tim/v Sociala 0 tim/v
Totalt	48 + 6 tim smärtskola

De fysiska aktiviteterna består av gymnastik, sekvensträning, vattengymnastik, promenader.

Informationer ges inom områdena arbetsmiljö, ergonomi, kroppskännedom, självkännedom etc

Stora ReABB

Det omfattande tioveckorsprogrammet som startades under hösten har fått allt svårare att rekrytera deltagare.

Erfarenheterna från detta har varit underlag för det fortsatta arbetet.

Lilla ReABB

Marknadsföringen av programmet inom ABB-bolagen gav liten utdelning vad gällde det stora programmet mot slutet av projektet men desto mer för det lilla.

De förändringar som skett i programmet har styrts av den övertygelsen att den största möjligheten till lyckat resultat finns genom en attitydpåverkan. Kan man ge individerna en bättre självkännedom och självkänsla är mycket vunnet.

Den fysiska träningen som skett i sekvensträningsträningen har vid vissa tillfällen bytts ut mot gymnastik, vilket varit uppskattat. Det har varit viktigt att personer som inte har någon tränings - motionsvana har givits tillfälle att prova i alla fall två olika

varianter till aktivitet.

Avspänningsträningen har givits en helt annan dignitet än tidigare och det har fallit mycket väl ut. I kontraktet har deltagarna förbundit sig att träna avspänning ytterligare två gånger i veckan i egen regi. Kassettband har tillhandahållits under kurstiden. Ett motions-tillfälle på egen hand ingick också i överenskommelsen.

Det har också visat sig positivt att ha deltagare från olika bolag i de olika grupperna till skillnad från att enbart ha deltagare från ett bolag.

Slutlig omfattning

Stor ReABB

Startade	117
Fullföljde	95

Lilla ReABB

Startade	78
Fullföljde	66

Uppföljning

Efter två - tre veckors deltagande har det förts enskilda samtal med var och en för att få fram om någon anpassning behöver göras av programmet, hur det är med arbetsplatsen.

Vid in- och utskrivningssamtalen har det ställts frågor om smärtans inverkan på t ex sömn, fritidsaktiviteter och hemsysslor.

Smärtbeskrivningen görs om vid utskrivningen och jämförs med den från inskrivningen. Det visar sig att utbredningen har minskat, men att individen redan "glömt hur det var", vid dessa tillfällen är smärteckningen ett mycket effektivt instrument att använda.

Fyra veckor efter utskrivningen kontaktas deltagarna per telefon. Vid detta tillfälle görs förfrågan om sjukskrivningsgrad men det egentliga skälet är att puffa för träningen! Att vidmakthålla en kontinuerlig träning är en av de svåraste bitarna efter ett rehabiliteringsprogram.

Sex månader efter avslutat ReABB får samtliga deltagare ett frågeformulär per brev. Då efterfrågas bl a sjukskrivningsgrad, smärtintensitet, omfattning av träningsaktiviteter och utvärderingsfrågor rörande själva programmet.

Ett år efter avslutat program får deltagarna ett nytt brev med samma frågor förutom utvärderingsfrågorna på programmet.

Gruppindelning

Gruppindelning av deltagarna är gjord utifrån sjukskrivningsgrad och med hänsyn tagen till sjukskrivningstidens längd enligt följande:

Korta

0 - 100% sjukskriven 0 - 3 månader

Kortlång

25% - 75% sjukskriven > 3 månader

100% sjukskriven 3 - 6 månader

Lång

100% sjukskriven > 6 månader

En intressant iakttagelse är att trots att 75% av gruppen *kortlång* ökat sin upplevda smärtintensitet och endast 17% har uppgivit minskad smärta har 26% minskat sin sjukskrivningsgrad. Detta kan ses som ett resultat av ett ändrat hållningssätt gentemot sin smärta, den tillåts inte längre styra ens liv.

Upplevd nytta av ReABB som helhet, sex månader efter avslutat program, (68 personer)

Mycket stor nytta	24 %
Stor nytta	54 %
Liten nytta	19 %
Ingen nytta	3 %

Erfarenhetsöverföring

Seminarium

2 seminarier har arrangerats med deltagare som i de flesta fall har direkt personalansvar. Man kan inte nog betona chefens roll när det gäller den psykosociala arbetsmiljön. Vid bägge tillfällen har representanter från ALF och FK deltagit

Nätverk

Ett nätverk - Sextanten - har startats där rehabiliteringsansvariga från de större producerande bolagen i Västerås varit representerade. Behovet av kontakter över bolagsgränserna har visat sig vara stora.

Studiebesök

Studiebesöken har fört det goda med sig att man fått lov att sammanfatta det arbete som utförts, det har gjort utvecklingen och framstegen tydligare för alla parter. Många idéer har kommit fram vid dessa tillfällen.

Dokumentation

Skriften "Mot alla odds - tillbaka till arbetslivet" sammanfattar arbetet med den individuella rehabiliteringen.

Publikationer

Artiklar om ReABB har presenterats vid ett par tillfällen i Arbetsliv.

Video

Två video har tagits fram. En för att ge information om lagen och en del praktiska frågor kring hanteringen av rehabiliteringen. Den andra berör tidig rehabilitering och att bry sig om sina medarbetare. Vikten av en god psykosocial arbetsmiljö och betydelsen av att ha ett gott arbetsinnehåll tas även upp.

Septembergruppen

En arbetsgrupp sammansatt av representanter från samtliga FHV-team, dessutom representerande samtliga yrkeskategorier har tillsammans med ReABB och en representant från ABB IF arbetat fram det utbud som FHV nu erbjuder efter projektets slut:

SAM-kurs

Kursen pågår åtta veckor, två tillfällen per vecka. Fysisk träning, avspänningsträning, teori och smärtskola ingår. Dessutom ansvarar deltagaren för ytterligare avspänningsträning och motion i egen regi. Uppföljningsträff i grupp ingår.

Fysisk träning - sekvensträning

Sex veckor med träning två gånger i veckan. Därutöver ansvarar varje deltagare för ytterligare ett motionstillfälle per vecka i egen regi.

Fysisk träning - gruppgympa

Sex veckor med gympa två gånger i veckan. Därutöver ansvarar varje deltagare för ytterligare ett motionstillfälle per vecka i egen regi.

Fysisk träning - vattengympa

Vattengympa en gång i veckan i sex veckor

Avspänningsträning

Kursen pågår i sex veckor. De tre första veckorna två tillfällen i veckan, resterande tid en gång i veckan. Teori och avspänningsövningar varvas. Egen träning obligatorisk. Uppföljningsträff i grupp ingår.

Sekvensträning och smärtskola

Programmet pågår i sex veckor med två träningstillfällen per vecka. Tre av veckorna även smärtskola förlagd i anslutning till ett träningspass. I deltagarens egen regi ytterligare ett motionstillfälle i veckan.

Smärtskola

Tre tillfällen, två timmar varje gång, förlagda tre veckor i red.

Teoriundervisning

Ett fast lektionsutbud som återkommer med visst intervall. Därutöver kan man skraddarsy utbildning efter önskemål.

Rökavvänjning

Programmet pågår i åtta veckor, med en träff i veckan. Uppföljningsträff ingår.

Uppföljning och utvärdering

Det arbete som lagts ner på att följa upp och utvärdera kommer att fullföljas tills alla deltagare passerat 2 år efter utskrivningsdatum. Först då kan man säga något bestämt om utfallet av den individuella rehabiliteringen.

Belastningsskador och sjukfrånvaro

Antalet anmälda belastningsskador har gått ner markant mellan 1987 och 1992

87	198
88	221
89	158
90	130
91	112
92	70

1993 kom dock en enorm anmälningstopp på grund av försäkringstekniska förändringar.

Orsakerna till nedgången är många: organisationsförändringar, ett större engagemang i de anställd, "Bry Dig om" och en ökad medvetenhet om bolagens kostnader för sjukfrånvaron är några exempel på orsaker.

Resultatet från ReABB så långt har sammanfattats i en skrift "*Mot alla odds - tillbaka i arbetslivet*" som berättar om erfarenheter av *ReABBHälsoträning - ett rehabiliteringsprojekt inom ABB i Västerås*. I den beskrivs hur relämontören Monica, elektronikbyggaren Ove, inköparen Inger, maskinmontören Leif och finanschefen Laila kommit tillbaka i arbetslivet efter att ha varit mycket illa ansatta av smärta och värk. Hur de genom behandling, träning och egna insatser lyckats bli kvitt sina handikapp. Och hur man stärkt sin självkänsla och kommit tillbaka till ett någorlunda normalt liv.

Värdering/Problem

Målet när ReABB startade var:

- ReABB vill höja livskvalitén och stimulera till ökad aktivitet genom att:*
- lyfta fram och stärka det positiva och friska hos varje människa
- förmedla kunskap så att personen själv kan öka sina möjligheter att hantera och dämpa smärtan
- samverka med bolagen och företagshälsovården för att nå bästa planering för individen och stimulera till återgång i arbetsgemenskapen.

Resultatet visar hur långt man kan komma med utbildning, information, träning och egna insatser och ger många exempel på att det går att komma tillbaka till arbetslivet även efter perioder av mycket svår smärta och värk. Det visar också att man kan förbättra personers självkänsla och självförtroende genom att lyssna på dem och låta dem delta i fysiska övningar, smärtgrupper med ingående samtal om bakgrund och orsak till smärta och teoretisk undervisning om kroppskänedom och ergonomi.

Resultatet visar att man höjd medvetenheten hos medarbetare och ledning att det går att skapa förändringar som ger tillbaka livskvalitén och leder tillbaka till arbetslivet. Trots detta har fortsättningen efter projektets slut inte varit vad man hoppats. Få personer har utnyttja de uppföljningsprogram som erbjuds. En orsak kan vara att lågkonjunkturen fortfarande var stark 1993.

Eventuellt krävs ett entusiastiskt säljarbete och påverkan på individer och företagsledningar för att hålla ett rehabiliteringsprogram av den här typen igång

En intressant avslutning har vi i det Leif Åke Nilsson, personaldirektör ABB Sverige sammanfattar under rubriken "*Våga visa omtanke*" i "*Mot alla odds - tillbaka i arbetslivet*"

"En mycket viktig del av livet är känslan av att "jag behövs". Men då måste vi också hjälpas åt bry oss om varandra och visa omtanke om de som har det svårt och jobbigt. Så att vi slipper den onda cirkel som så lätt blir resultatet av att man varken kan eller får jobba. - När medarbetare besvärar av värk eller mår dåligt - då ska de också kunna få lämplig hjälp.