



– Innholdet i prosjektet ble utviklet underveis. Vi evaluerte opplegget etter hvert kurs og korrigerende innholdet etter tilbakemeldinger fra deltakerne, sier Dise Gardsjord, personalrådgiver og Bengt Fjeldbraaten, fysioterapeut og prosjektleder for Ta trappa-prosjektet.

Ta trappa – ett trinn om gangen

Å bevisstgjøre den sykmeldte på å ta ansvar for seg selv både på jobb, hjemme og i fritiden – det er Ta trappa-prosjektet i Lillehammer kommune i et nøtteskall.

Utarbeidet av Idébanken – inkluderende arbeidsliv
Tekst og foto: Gerd Vidje
Publisert: September 2007

Lillehammer kommune
Månedens IA-virksomhet i KS

– Folk trenger å bygge seg opp litt etter litt etter en sykdomsperiode. Dessuten viser det seg at det sjelden bare er jobben man blir syk av. Ofte er det flere ting i livet som påvirker helsa, derfor er det så viktig å se hele mennesket, sier Dise Gardsjord, personalrådgiver og Bengt Fjeld-

braaten, fysioterapeut og prosjektleder for Ta trappa-prosjektet.

Oppfølging individuelt og i gruppe

Prosjektet har valgt ut deltakere fra noen enheter i kommunen med høyt sykefravær. Gjennom personalråd-

giver og nærmeste leder blir sykmeldte kontaktet og får tilbud om å delta på ett seksukers kurs. De sykmeldte møter så på Rehabiliteringssenteret, først til individuell samtale med Fjeldbraaten – og deretter deltar de i samtalegrupper og trening to ganger i uka. Noen får individuelt tilpasset fysioterapi og opplæring i bruk av kroppen i forhold til plager. NAV Trygd stiller opp med informasjon om rettigheter og svarer på spørsmål og belyser problem-

stillinger som er aktuelle for dem som deltar. Bedriftshelsetjenesten (bht) gjør det samme og etter kurset deltar bht sammen med den sykmeldte, Fjeldbraaten og leder for å legge opp prosessen videre.

– Vi hjelper den enkelte til å se sin egen situasjon og ta ansvar for seg selv både på jobb, hjemme og i fritiden. Poenget er å finne fram til hva den enkelte kan gjøre og hva som bidrar til overskudd og god helse. Av og til handler det om å ta skjellsettende valg som krever overveielse og refleksjon, derfor er det klokt å ta ett trinn om gangen, sier Fjeldbraaten.

Ansvarliggjøring

Det kan være krevende å bli frisk, for det er tøffere enn mange tror å gjennomføre endringer.

Kanskje handler det om å ta mindre ansvar på hjemmebane, «kaste ut» et voksent hjemmeboende barn, slutte med en fritidsaktivitet eller rett og slett jobbe mindre. I samtalen med den enkelte er Fjeldbraaten ærlig og han synes det er riktig å gå rett på sak.

– Jeg kan stille spørsmål som kanskje oppleves upassende for en leder og jeg krever at folk tar tak

selv. Det er nytteløst å vente på at noen skal gjøre det for deg eller skylde på legen. At noen tar til tårene er verken uvanlig eller rart – det handler jo om livet, sier han. Med innlevelse og entusiasme. Ansvarliggjøring er noe Fjeldbraaten brenner for.

– Sykmeldte har ikke all verdens tid å ta av. Ett år går fort. Da stopper utbetalingen av sykepenger og man kan eventuelt søke om permisjon uten lønn ett år. Klarer man ikke å vende tilbake til jobben før året er omme eller bli omplassert til en annen jobb, kan oppsigelse bli resultatet, påpeker Gardsjord.

Det er frivillig å være med på kurset og det er ingen som har falt fra underveis. Deltakerne påvirker hverandre i gruppene, de gir hverandre styrke og mange endrer holdning.

Ved behov samarbeider prosjektet med legen, men legen er i følge Fjeldbraaten ikke så viktig i denne prosessen.

– Den sykmeldte må ha tatt over styringen og ansvaret selv. Vi må være ydmyke og støtte den sykmeldte i de valgene hun tar og innse at det kan være mange veier som fører fram. Det viktigste er at den det

gjelder tar ansvar selv og har en plan for det som må gjøres, sier han.

Gode resultater

Siden prosjektet startet i 2004 har 62 sykmeldte deltatt på kurs. Av dem er 33 helt friskmeldt, 18 personer har redusert sykmeldingsprosenten og 11 er sykmeldt i samme prosent som før. De fleste deltakerne kommer fra fotfolket i helse og omsorg, og de vanligste årsakene til sykmelding er psykiske problemer og plager i muskler og i skjelettet. Gardsjord er fornøyd med at prosjektet bruker den kommunale kompetansen som Rehabiliteringssenteret har.

– Her er det mye kompetanse samlet på ett sted og det er kort vei til bedriftshelsetjenesten og NAV Trygd. Bengt har en ordinær stilling som fysioterapeut, men i prosjektperioden har han vært prosjektleder i 20 prosent stilling, sier hun.

Ta trappa-prosjektet er initiert av Lillehammer kommune og kommunaledelsen har hele tiden fulgt opp. Gardsjord roser samarbeidet med NAV og forteller at «Ta trappa» nå skal bli et ordinært tiltak i sykefraværarbeidet.

– Alle yrkesgrupper og alle enheter kan ha glede av dette tiltaket.

Utfordringen nå er å få lederne til å ta i bruk «trappa» og motivere sine ansatte som er sykmeldte til å delta, mener Fjeldbraaten.

Forebygge sykefravær

Samarbeidet mellom NAV, personalledelsen og Ta trappa-prosjektet har gitt kommunen nye ideer i å forebygge sykefravær, blant annet i å satse mer på kroppsbevissthet.

– Det handler om hvordan man bruker kroppen. Du kan gå i fysioterapi hele livet uten effekt om du ikke skjønner hvordan du feilbelaster kroppen. Plagene vil bare komme igjen, sier Fjeldbraaten. Han oppfordrer folk til å stille krav til seg selv, legen, leder, fysioterapeuten og andre i hjelpeapparat for å få hjelp som har effekt.

– Det er alltid flere retninger som kan gi resultater, men krev resultater underveis. Hvis ingenting skjer, bytt terapeut, sier han.

Lillehammer kommune har nå etablert en gruppe som skal lete fram og spre de gode «suksesshistoriene» innad i kommunen.

Tok trappa og ble kroppsbevisst

Therese S. Fagerjord er renholder og hadde vært sykmeldt i drøyt én



– Jeg har lært å ta tak i min egen helse ved å trene regelmessig og bli bevisst hvordan jeg bruker kroppen, sier Therese S. Fagerjord, renholder i kommunen.

måned før hun ble kontaktet av Dise Gardsjord med tilbud om å delta i Ta trappa-prosjektet. Fagerjord hadde smerter i ryggen og hadde akkurat fått beskjed av legen sin at hun hadde skjært bekken og burde se seg om etter en annen type jobb.

– I prosjektet fikk jeg fysioterapi og opplæring i hvordan jeg skulle bruke kroppen. Ikke bare på jobben, men også hjemme, som å sette meg ned på gulvet

sammen med barna i stedet for å løfte dem opp, sope sammen leker på gulvet med kost i stedet for å bøye meg for å ta dem opp osv. Jeg har lært å ta tak i min egen helse ved å trene regelmessig og bli bevisst hvordan jeg bruker kroppen. Jeg må tenke meg om før jeg beveger meg.

Fagerjord trener én time i uka i arbeidstiden. Det gjør hun i trenings-

rommet som ble etablert med tilretteleggingstilskudd i prosjektperioden. I tillegg har hun et treningsprogram som hun gjør hjemme og en avtale om å gå til jobben to dager i uka.

– Jeg er i 100 prosent jobb nå, men jeg begynte veldig rolig med 20 prosent og økte gradvis til full friskmelding. Den trinnvise tilbakeføringen har gjort meg sterk og forebygger sikkert tilbakefall, sier Fagerjord.

SUKSESSFAKTORER

- Helhetstenkning rundt den sykmeldte
- Bevisstgjøring og ansvarliggjøring av den sykmeldte
- Samling og samarbeid mellom fysioterapeut, ergoterapeut, leder, NAV-Trygd og bedriftshelsetjenesten
- Dyktige terapeuter
- Engasjert prosjektleder
- Forankring i kommuneledelsen

Telefon NAV NDU: 21 07 10 00
Internett www.idebanken.org
E-post post@idebanken.org

Besøksadresse
NAV NDU
Sannergata 2, Oslo

Postadresse
NAV Idébanken – inkluderende arbeidsliv
Postboks 5200 Nydalen, 0426 Oslo

idébanken
– inkluderende arbeidsliv