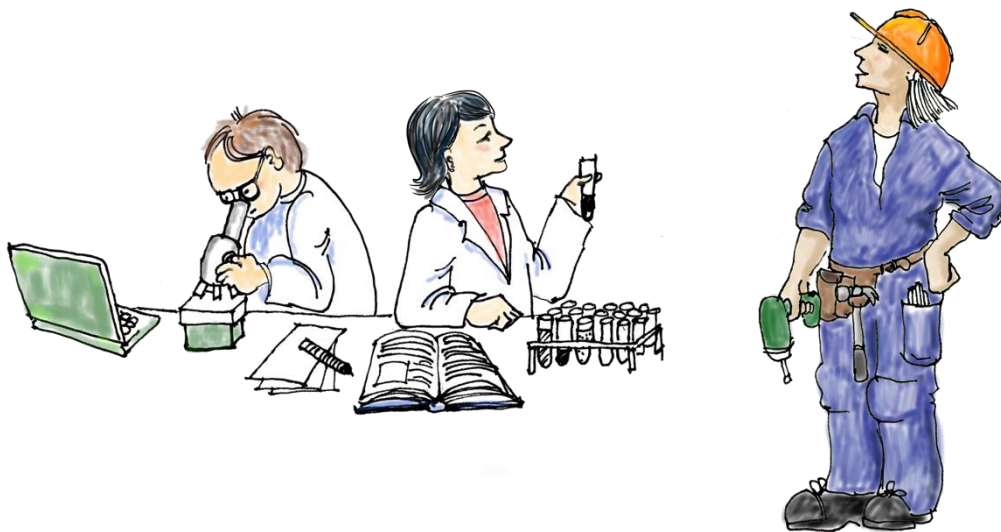


TILRETTELEGGING FOR ME-SYKE PÅ ARBEIDSPLASSEN

Informasjon til arbeidsgiver og offentlige aktører



INNLEDNING

Denne brosjyren gir innspill og råd om hvordan best mulig tilrettelegge for ME-syke i arbeidslivet. En særlig takk rettes til Helsedirektoratet, som støttet prosjektet.

Oslo, november 2021

Med vennlig hilsen

Norges ME-forening

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING	2
ME OG MESTRINGSSTRATEGIER	4
TILRETTELEGGING	5
TABELL MED FORSLAG TIL LØSNING PÅ NOEN UTFORDRINGER.....	7

FAGLIGE KONSULENTER:

Helsefaglig rådgiver i Norges ME-forening Nayana Geetha Ravi
og sykepleier Elin Myklebust.

Opplag: 1. opplag, november 2021.

Illustrasjoner: Alle tegningene er laget av Norges ME-forening



ME OG MESTRINGSSTRATEGIER

ME er en alvorlig, kronisk, og kompleks systemisk sykdom med stor funksjonsnedsettelse.

ME har symptomer som utmattelse, søvnforstyrrelser, smerter, kognitive problemer, og overfølsomhet for sanseintrykk. Alle symptomer ved ME forverres hvis den som er syk anstrenger seg ut over egen tålegrense. Dette kalles post- exertional malaise (PEM).

Reaksjonen kan være forsinket, og er ofte langvarig. Ønsker du å lese mer om PEM har ME-foreningen laget en brosjyre som gir korte fakta om PEM. Brosjyren kan lastes ned og skrives ut. Man kan også bestille brosjyrer fra ME-foreningen ved å sende en epost til post@me-foreningen.no.

Link til brosjyren her =>> [Symptomer ved ME: PEM](#)

Det finnes ingen kurativ behandling for ME, men symptomlindrende tiltak kan være til stor hjelp for noen. De mest effektive mestringsstrategiene er aktivitetsavpasning og **energiøkonomisering**. Strategiene går ut på å unngå PEM gjennom å finne en balanse mellom aktivitet og hvile, og å finne energibesparende metoder for å utføre oppgaver, og om nødvendig bruke hjelpemidler. På ME-foreningens nettsider kan du lese mer om ME og mestringsstrategier. Kontakt gjerne ME-foreningen om du har spørsmål.



TILRETTELEGGING

Hovedmålet med tilretteleggingen er å finne en arbeidsform og en stillingsprosent der arbeidstaker kan ha en stabil arbeidssituasjon og en stabil helsesituasjon over tid.



- **Begynn forsiktig**

Mange arbeidstakere med ME overvurderer egen kapasitet. Hvis arbeidstaker kan arbeide stabilt og uten symptomforverring en periode på noen måneder, kan det være aktuelt å øke stillingsprosenten noe.

- **Vær forberedt på å trappe ned ved behov**

Ved forverring av sykdomssituasjonen bør man trappe ned, og så vente og se om helsesituasjon bedrer seg.

- **ME kan være uforutsigbar**

Symptomene kan svinge og endre seg i perioder. Fleksibel arbeidstid og unngå arbeidsoppgaver med korte tidsfrister, vil føre til at arbeidstakeren kan bidra bedre, og samtidig ivareta egen helse.

- **Energiregnskap og hvile**

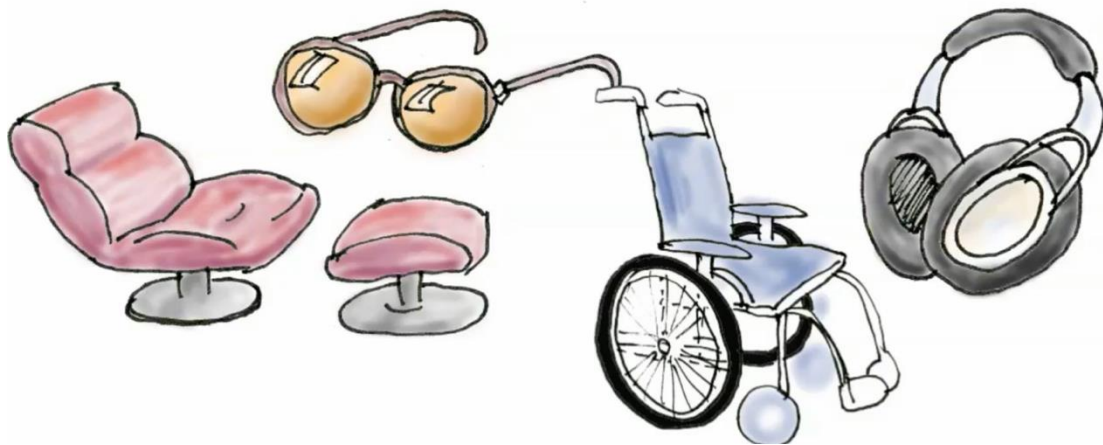
Å leve med ME, oppleves som å ha et batteri som ikke lades helt opp. Det må lades flere ganger om dagen. Alle dagens aktiviteter skal utføres med lite strøm på batteriet,

både private gjøremål som hygiene, matlaging, husvask, omsorgsoppgaver, reisevei og evt. arbeid. Pauser i løpet av dagen er nødvendig for å «lade» og hindre at man går tom.

- **Erfaringsbasert kunnskap**

Den som er syk kan allerede ha lært seg nyttige strategier som kan implementeres i en arbeidssituasjon. Symptombyrden hos den enkelte vil variere, og med det behovet for tilrettelegging.

En ergoterapeut kan hjelpe til med tilrettelegging på arbeidsplassen. Det kan være et nyttig hjelpemiddel for arbeidstakeren å bruke en aktivitetsdagbok i en periode for å kartlegge hvordan arbeidssituasjonen påvirker helsesituasjonen.



TABELL MED FORSLAG TIL LØSNING PÅ NOEN UTFORDRINGER

Tabellen under kommer med forslag til løsninger for noen av de utfordringene arbeidstakeren kan ha i arbeidslivet. Hvilke løsninger som er aktuelle vil være individuelt.

Utfordring	Tilrettelegging
Anstrengelsesutløst symptomforverring (PEM), og utmattelse.	<ul style="list-style-type: none"> • En plan som kan fungere over tid. • Bedring må komme før aktivitetsnivå økes. • Mulighet for nedtrapping ved behov. • Tilrettelegge for aktivitetsavpassing og energiøkonomisering. • Pauser som forbyggende tiltak. • Dele arbeidsdagen opp i økter med hvilepauser mellom.
Overfølsomhet for sanseinntrykk.	<ul style="list-style-type: none"> • Filterbriller. • Filter dataskjerm. • Hørselvern/ lyddempende hodetelefoner. • Eget kontor eller hjemmekontor hvis mulig.
Ortostatisk intoleranse. Problemer med å stå oppreist.	<ul style="list-style-type: none"> • Støttestrømper. • Mulighet for å sitte med bena opp. • Unngå arbeid som involverer å stå over lengre tid.
Kognitive problemer: “hjernetåke”, nedsatt prosesseringshastighet, nedsatt korttidshukommelse, nedsatt simultankapasitet, utfordringer med å ta raske avgjørelser, og ordletingsfeil.	<ul style="list-style-type: none"> • Variere mellom fysiske og kognitive oppgaver. • Legge inn pauser. • Unngå stress og deadlines. • Unngå at flere snakker samtidig i et møte. • Skriftlige beskjeder og referater.

NAV har en rekke ulike ordninger som er beregnet på å hjelpe funksjonshemmede tilbake i arbeidslivet. Det kan du lese mer om på nav.no.

Kilder

Helsedirektoratet. Nasjonal veileder. 2015. *Pasienter med CFS/ME, utredning, diagnostikk, behandling, rehabilitering, pleie og omsorg.*

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/pasienter-med-cfsme-utredning-diagnostikk-behandling-rehabilitering-pleie-og-omsorg/CFS-ME.pdf>

IOM (Institute of Medicine). 2015. (Academies of Science). *Beyond myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: Redefining an illness.* Washington, DC: The National Academies Press.

