

Mer om arbetsmiljö

Krishantering

Om en olycka inträffar kan det vara du som ska ta hand om chockade människor. Sjukvårdspersonalen har troligen fullt upp med att ta hand om skadade och du blir en viktig resurs.

För den första chockfasen finns det en minnesramsa med **FYRA H** som kan vara lätt att komma ihåg. **Håll tyst – Håll om – Håll upp – Håll ut**

Krisreaktionens fyra olika faser:

Chockfas - som kan vara från någon minut till tre dygn. Den drabbade kan reagera på olika sätt – bli handlingsförlamade, få förändrat minne, vara känslomässigt avstängda m.m. Den drabbades behov i chockfasen är grundläggande trygghet, varsamhet, att hålla handen, att få något att varmt att dricka etc. Djupare samtal om vad som hänt bör vänta. Om chockfasen blir långvarig ökar risken för självdestruktiva impulshandlingar. Därför ska man aldrig skicka hem någon till ensamhet som är i chockfas. Kontakta anhöriga, vänner eller arbetskamrater.

Reaktionsfas - präglas av längtan, protest, smärta och depressivitet. Förnekande gör att en del personer inte berättar att en viktig livshändelse har inträffat, utan endast om sin ångest eller sina sömnproblem. Därför måste man låta den drabbade berätta och redogöra för sina livshändelser.

Bearbetningsfas - är process som kan ta tid där krisen/förlusten steg för steg inses och bearbetas. Sorgen kan återkomma i oregelbundna vågor och kan lätt misstolkas som en depression om man inte identifierat de händelser och samband som ligger bakom.

Nyorienteringsfas - krisen/förlusten behöver inte längre störa engagemang i andra personer och aktiviteter.

Rehabilitering

Som sjukskriven behöver man ibland stöd för att kunna börja arbeta igen. Rehabilitering är ett samlingsbegrepp för alla åtgärder av medicinsk, psykologisk, social och arbetslivsinriktad art som ska hjälpa sjuka och skadade att återvinna bästa möjliga funktionsförmåga och förutsättningar för ett normalt liv.

Olika myndigheter ansvarar för olika områden. Sjukvården ansvarar för den medicinska behandlingen och rehabiliteringen. Arbetsgivaren eller arbetsförmedlingen har ansvaret för de arbetslivsinriktade åtgärderna och kommunen ansvarar för de sociala åtgärderna.

Åtgärder i form av rehabilitering och anpassning på arbetsplatsen har stor betydelse för om de sjukskrivna återgår i arbete. Rehabiliteringsinsatser är bättre än passivitet för den sjukskrivne. Chansen att komma tillbaka till arbetslivet minskar drastiskt om man inte satt igång rehabiliteringsåtgärder inom tre månader. (källa www.suntliv.nu)

