



ARBEIDOGHELSE.NO

Nasjonalt kompetansesenter for arbeidsrettet
rehabilitering



Bedring av kognitiv funksjon i arbeidsrettet rehabilitering

Rehabilitation International Norge, 14. november 2024

Thomas Johansen, seniorforsker

Matias
I.S.W.
Nielsen

Chris
Jensen

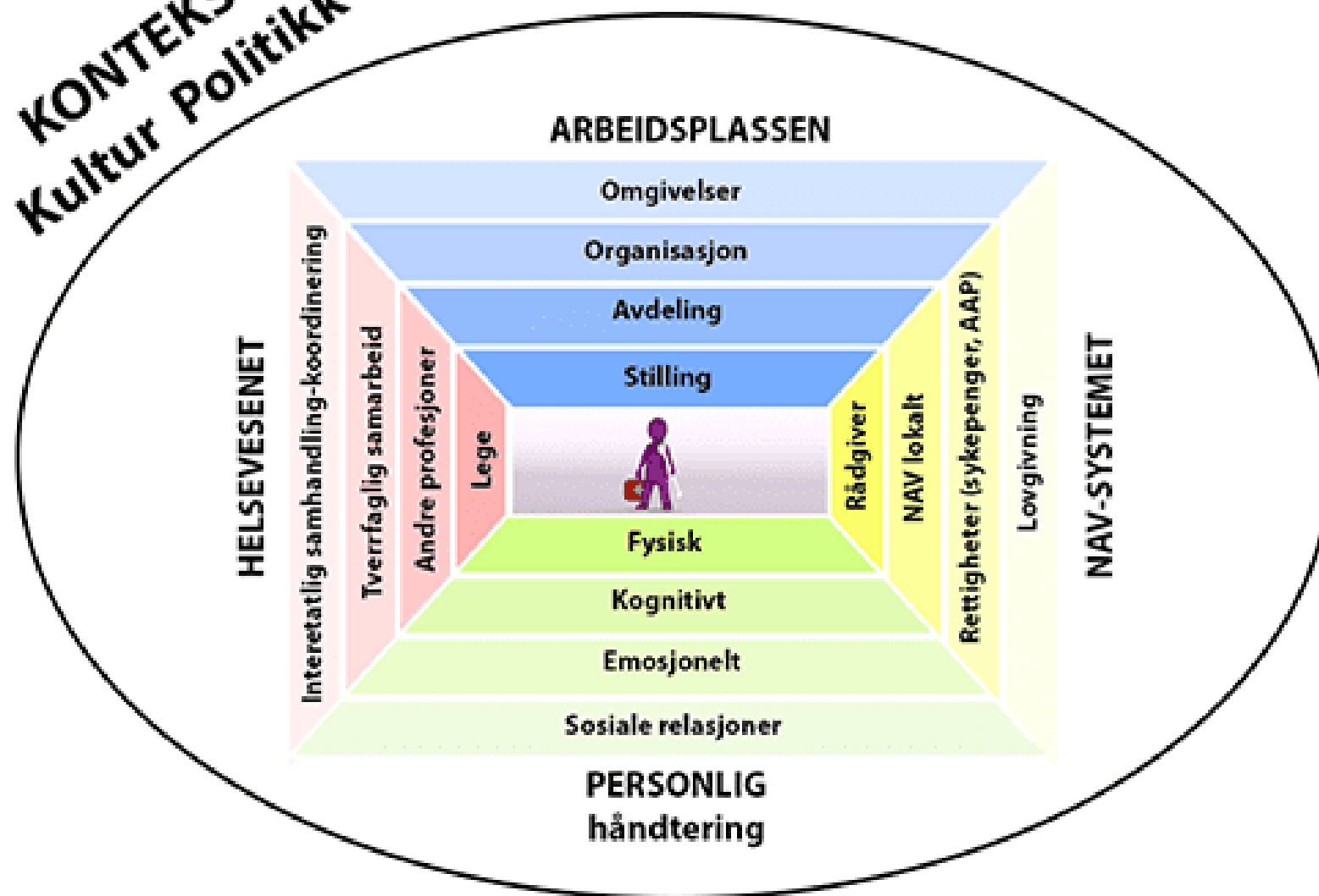
O. Stefan V.
Brunvatne
(red.)

Arbeidsrettet rehabilitering

- en vei mot deltakelse



KONTEKST
Kultur Politikk

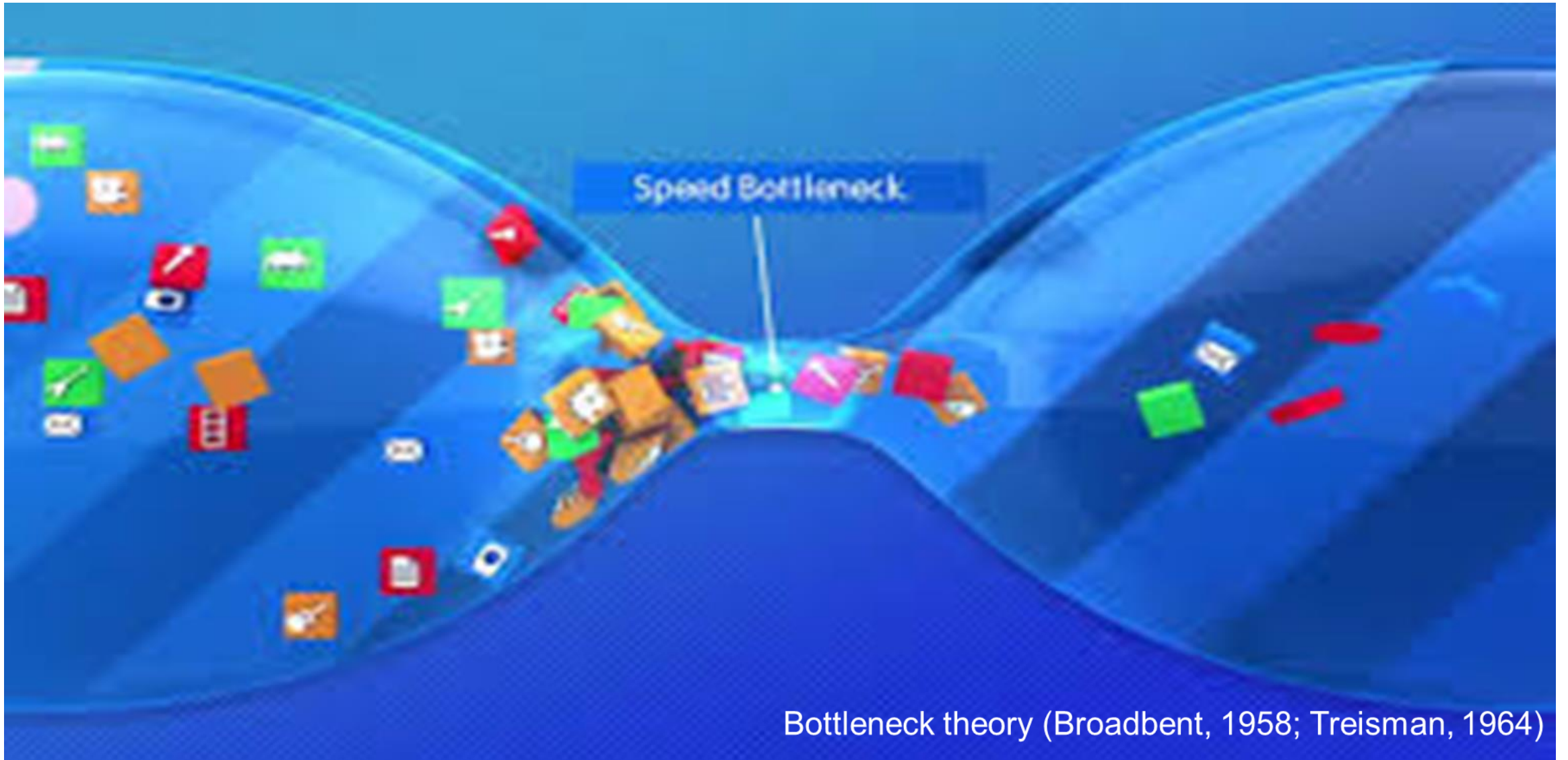


«Petras» utfordringer med kognitiv fungering

- **Konsentrasjonsvansker**
- **Oppmerksomhetsvansker**
- **Hukommelsesvansker**
- Grubling om fortiden
- Bekymring om fremtiden
- Fokus på helseplager/smerteplager
- Inaktivitet



Et bilde på hva kognisjon er

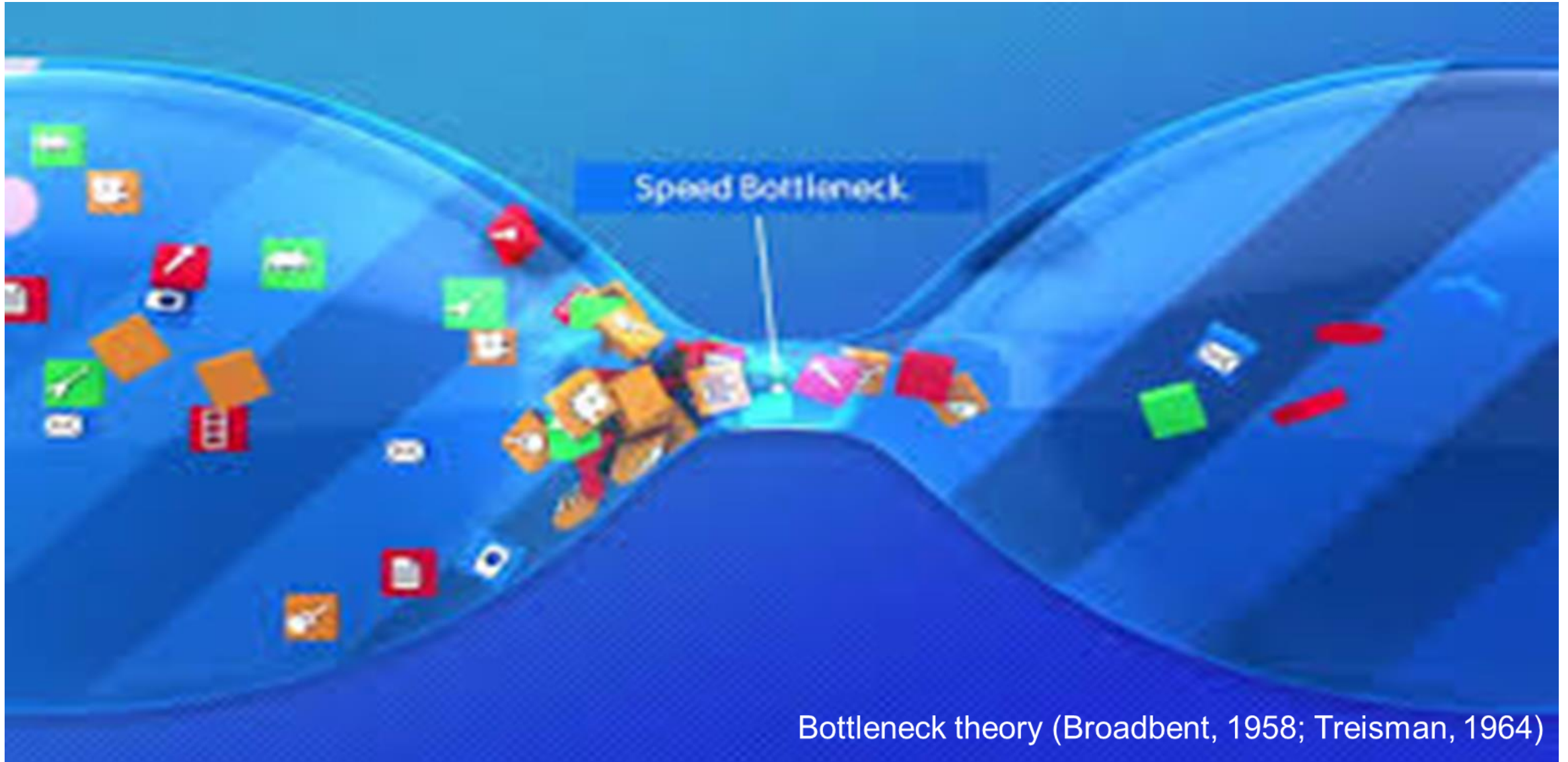


Bottleneck theory (Broadbent, 1958; Treisman, 1964)

Eksempel på forholdet mellom sosial angst og kognitiv fungering (Mörtberg mfl., 2015)

- Selvfokusert oppmerksomhet i sosial settinger:
«Fokus på situasjonen du er i versus fokus på deg selv (bekymringene)»
- Redusert selvfokusert oppmerksomhet i løpet av terapi viste en sammenheng med bedring i sosial angst

Filtermodellen i praksis: Sortere i en kronglete livssituasjon

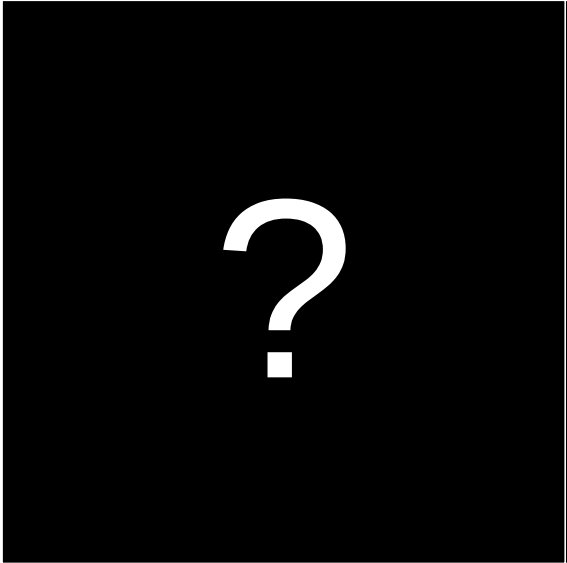


Bottleneck theory (Broadbent, 1958; Treisman, 1964)

Personer som er sykmeldt eller
går på arbeidsavklaringspenger
har kognitive utfordringer
relatert til oppmerksomhet og
hukommelse

(Aasvik mfl., 2015, 2017, 2018; Eskildsen mfl., 2015, 2016; Johansen mfl., 2019, 2021; 2023; Landrø mfl., 2013)

- **Oppmerksomhet er evnen vår til å velge, ubevisst eller bevisst, hva vi fokuserer på hos oss selv og rundt oss, og deretter evnen til å holde fast på dette fokuset. På den måten fungerer vår hjerne som et filter med en kapasitetsbegrensning** (Pashler, 1999)



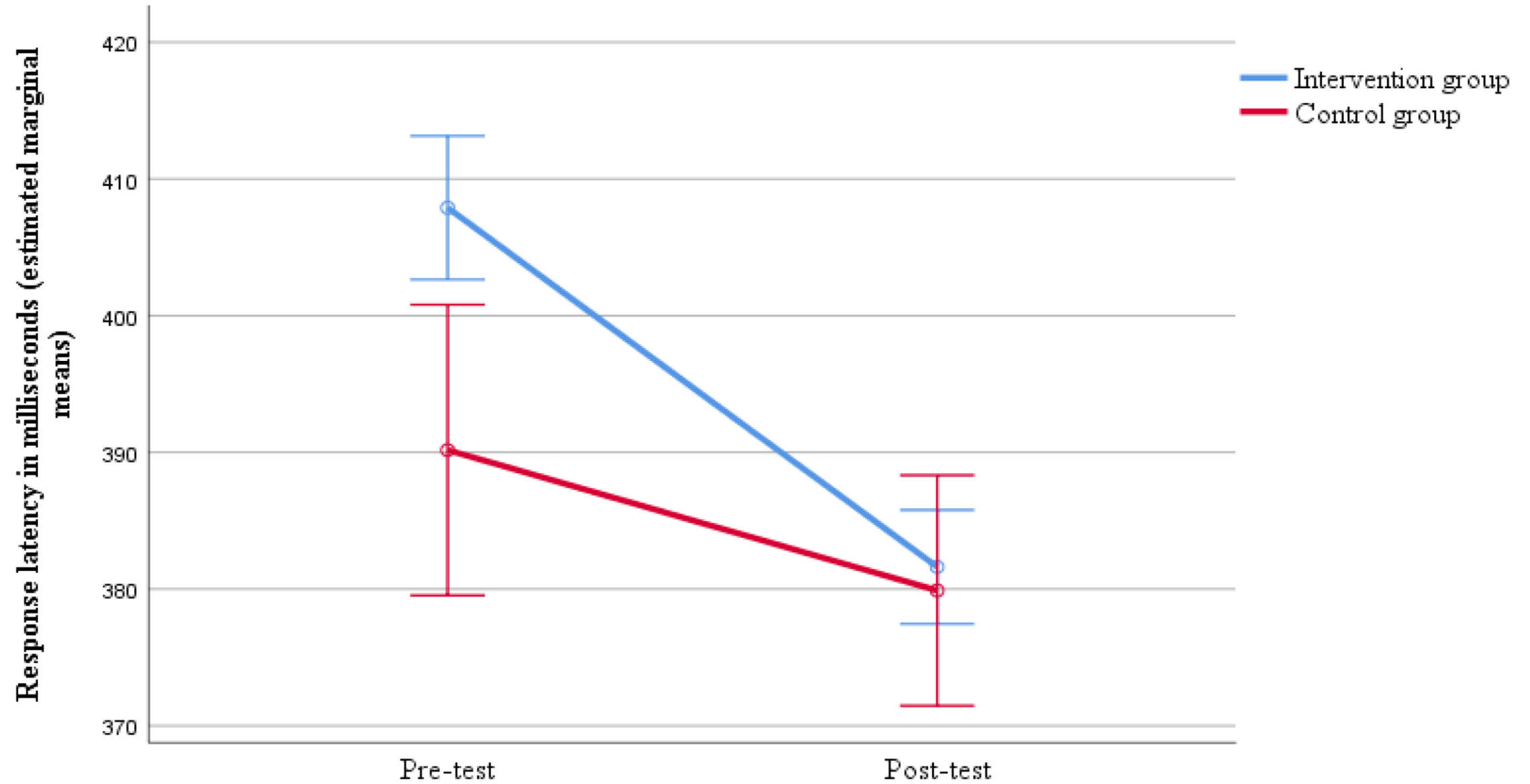
?

3-5-7

2-4-6

4-6-8

Rapid visual information processing (latency)



Deltakere som får bedre
oppmerksomhetsevne i løpet
av rehabiliteringen, har lavere
sykefravær ett år etter

Hjernetrening med spill og apper gjør deg bedre på selve spillet med fører ikke til bedring i kognitiv fungering

(Simons et al., 2016. Do «brain-training» programs work?; Stanford Center on Longevity, 2018. A consensus on the brain training industry from the scientific community)

OLE PETTER HJELLE

STERK HJERNE

MED AKTIV KROPP

ØKT INTELLIGENS • BEDRE HUKOMMELSE
• BEDRE STRESSMESTRING • MER KREATIV
• LENGRE OG BEDRE LIV • REDUSERT RISIKO
FOR DEPRESJON OG DEMENS



Foto: © Høyskolen Kristiania

OLE PETTER HJELLE er hjerneforsker og fastlege, og en ettertraktet foredragsholder. Han er førstelektor ved Høyskolen Kristiania og Universitetet i Sørøst-Norge, har en doktorgrad om hjernen og er tidligere toppidrettsutøver. Hjellev er kjent som «treningslegen» etter at han startet en egen mosjonsgruppe hvor han trener med pasientene sine. Han ble i 2016 kåret til en av landets beste formidlere i Morgenbladet. *Sterk hjerne med aktiv kropp* er hans første bok.



Charlotte Lunde
og Per Brodal

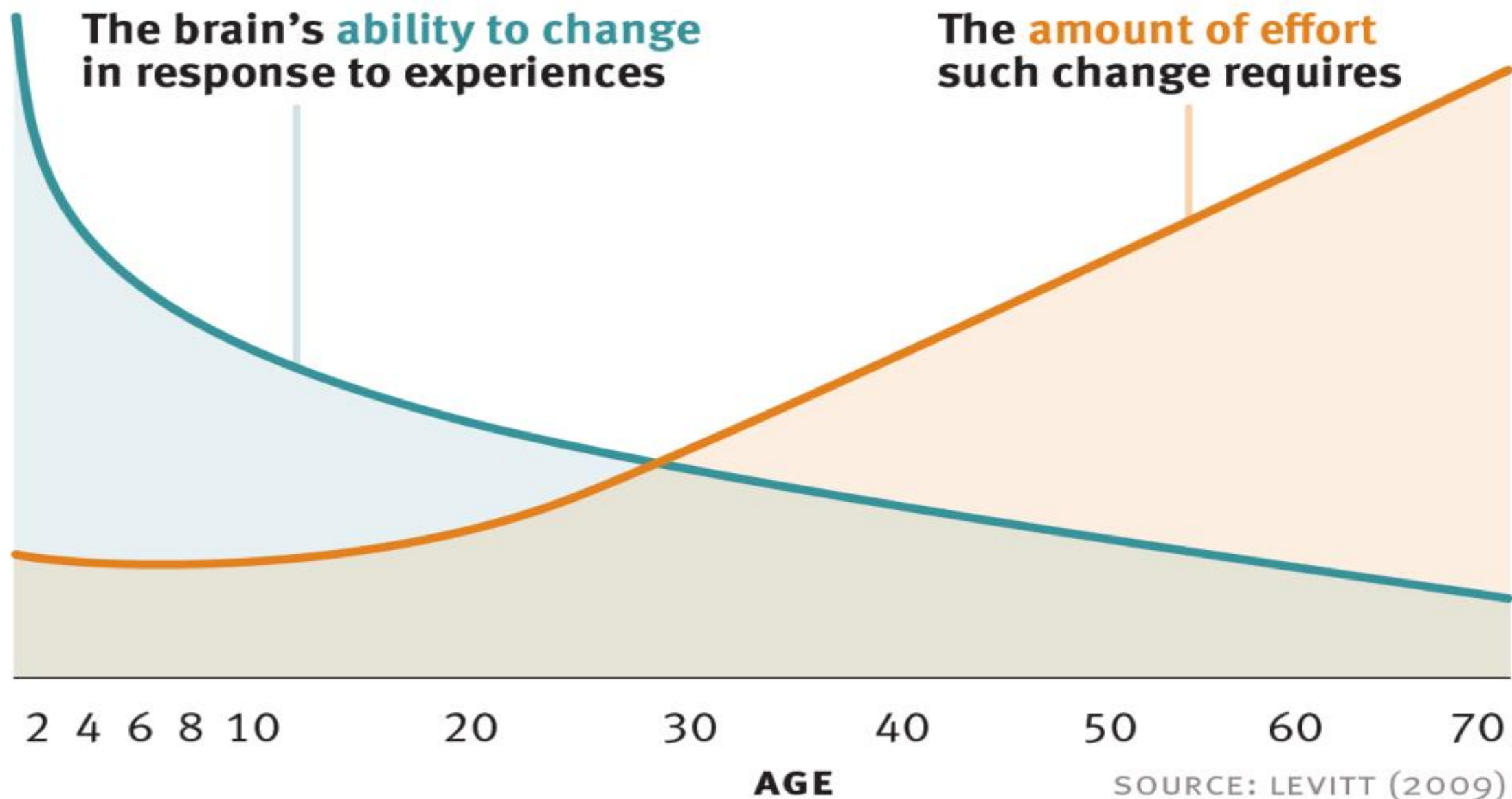
LEK OG LÆRING I ET NEVRO- PERSPEKTIV

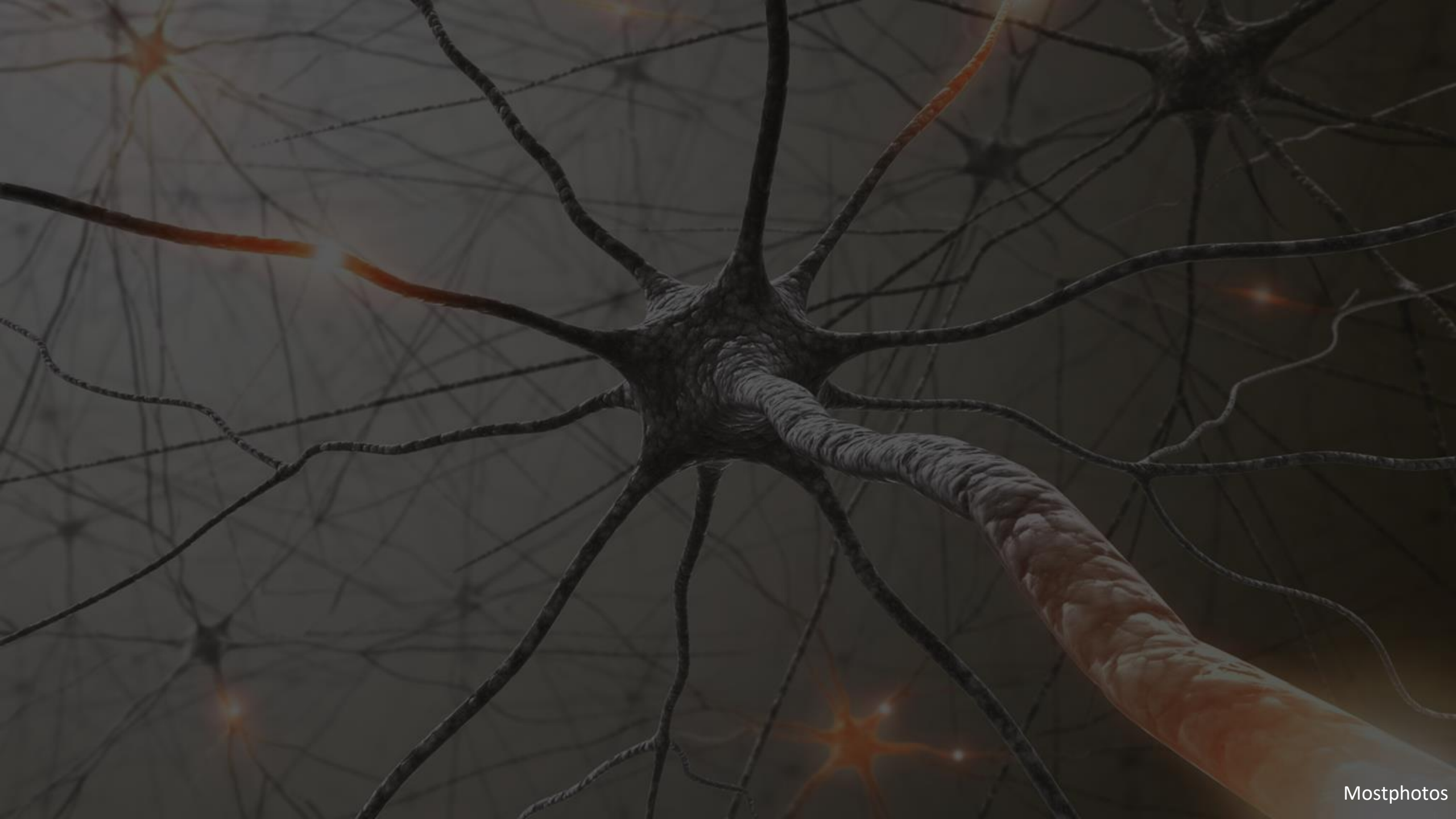
Hvordan gode intensjoner
kan ødelegge barns lærelyst

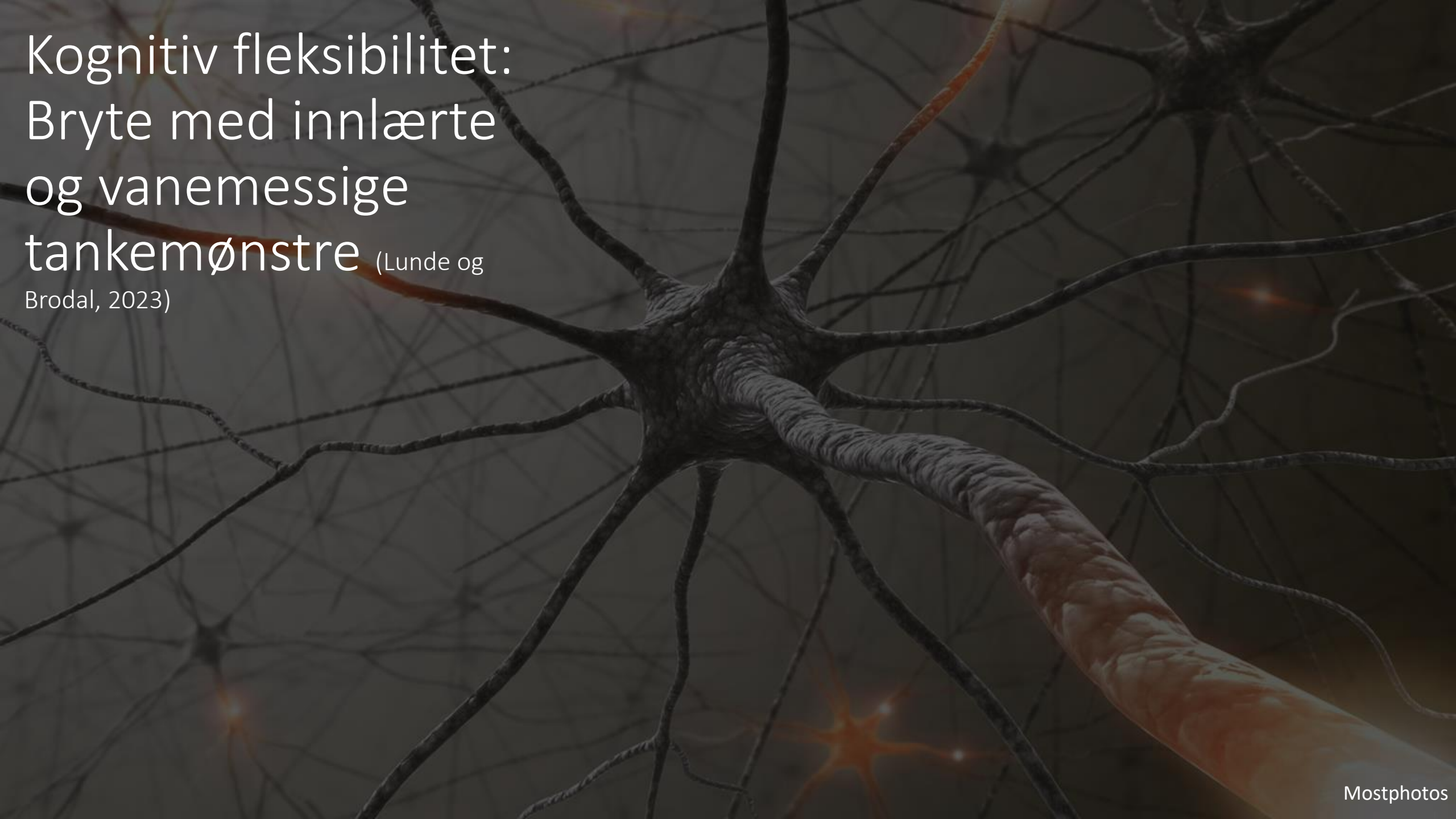


Universitetsforlaget

**Hjernen er plastisk for den har
evne til å endre struktur og
funksjon ut i fra erfaring**







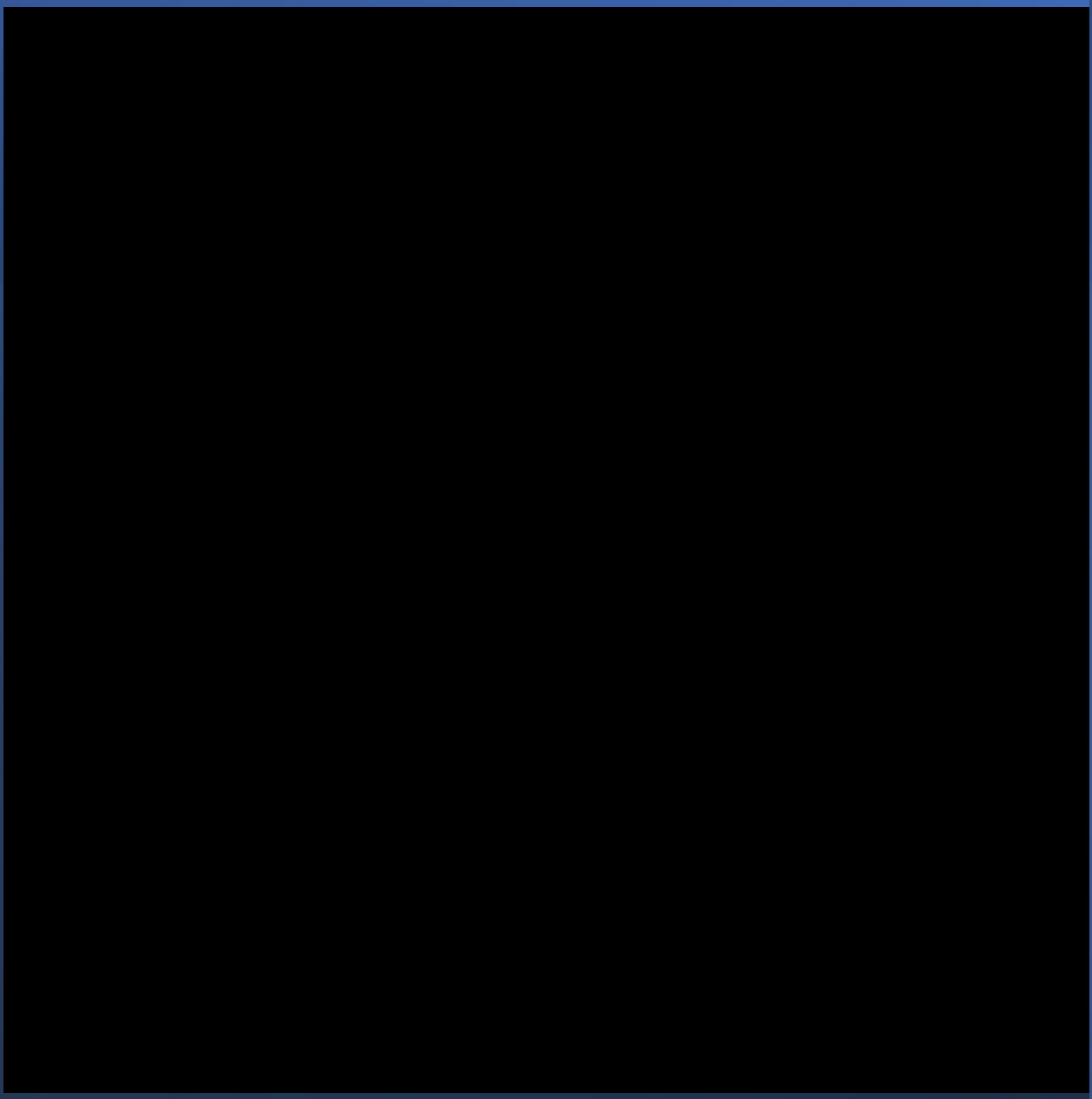
Kognitiv fleksibilitet: Bryte med innlærte og vanemessige tankemønstre (Lunde og Brodal, 2023)

<https://tv.nrk.no/se?v=KMTE60000422&t=216s>



Mesternes Mester øvelser (13/4/2min. Gåten)

- Legg inn hukommelses- og oppmerksomhetsoppgaver under stavgang, intervalltrening, svømming, sykling, styrketrening, kanopadling eller ved andre aktiviteter i naturen
 - Trening av både motorikk/koordinasjon og kognisjon
 - Dobbelteksponering (Ratey & Loehr, 2011; Gheysen mfl., 2018; Ericksen mfl., 2019)
 - Oppmerksomhetskrevende



Hva gjør vi i 40-, 50- og 60-åra?

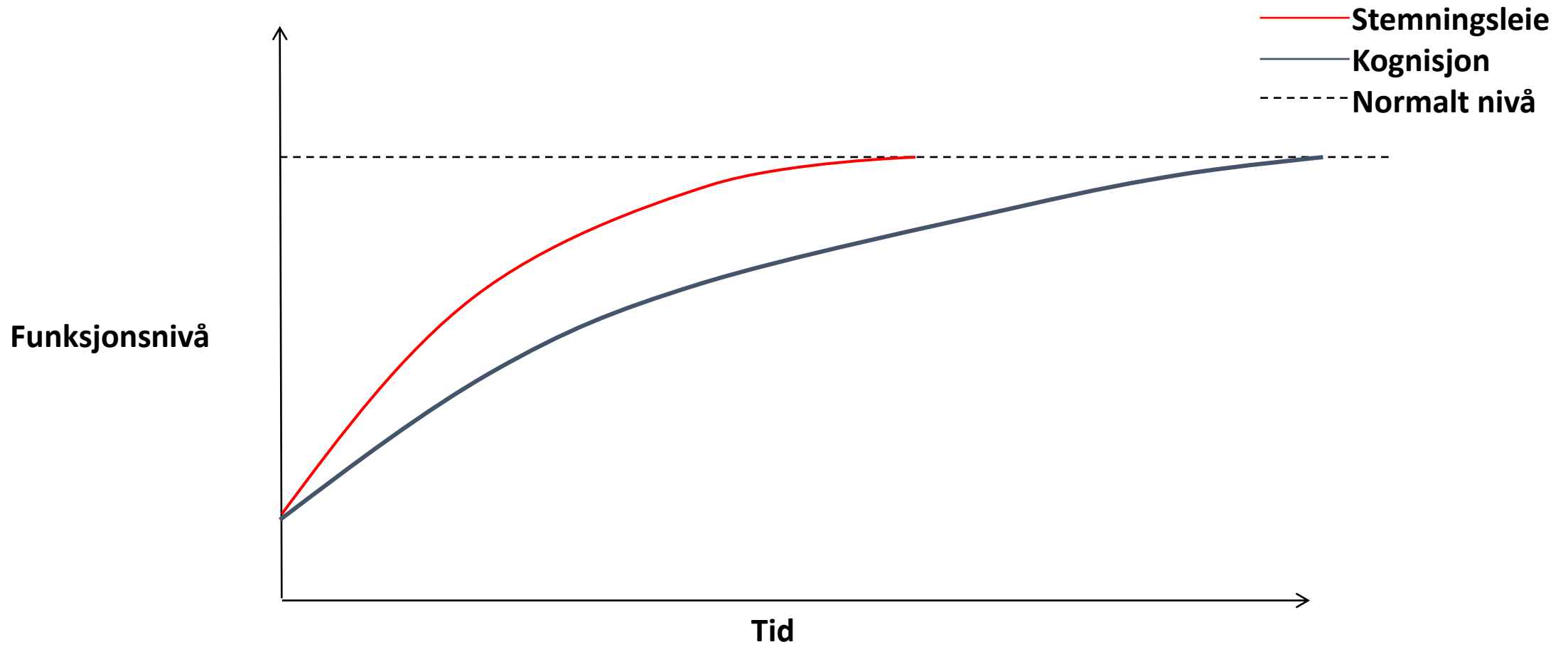
Kognitiv reserve teorien

(Stern, 2002; Rodriquez et al., 2020; Fisher et al., 2017, 2019).

Hva sier teorien?

- Stimulering av kognitiv funksjon (spesielt) i 40-60 åra bygger opp en kognitiv reserve
- Reserven bufrer mot prematur kognitiv svikt og demens
- Mentale, fysiske og krevende arbeidsoppgaver stimulerer til kognitiv anstrengelse og bygger opp reserven
- Graden av jobbkompleksitet har positiv påvirkning på kognitiv funksjon

Det tar tid å trene opp kognisjon i arbeid



- Hvordan kognitiv fungering er viktig for å prestere godt på jobb
 - Lag et bilde på at kognitiv fungering er som fysisk form/kapasitet
 - Bruk «flaskehalsen/filteret» som et bilde

- Hvorfor kognitiv fungering er viktig for å prestere godt på jobb
- Hva betyr en bedring i oppmerksomhet for arbeidsprestasjon

- Når er kognitiv fungering viktig for å prestere godt på jobb
 - Dialog med deltakeren om arbeidsoppgaver

Reflekterende samtale med deltaker:

- ...om hans/hennes arbeidsoppgaver:
 - Vanskelighetsgrad / **tidspress**
 - Krav til oppmerksomhet og konsentrasjon
 - Grad av forstyrrelser
 - Forholdet til kolleger
 - Motivasjon og forventning
 - Balansen mellom å yte og senke tempo

Tiltak på arbeidsplassen

- Under rehabilitering blir deltaker og fagperson enige om hva som er hensiktsmessig å informere arbeidsgiver om
- Personen selv bør ha dialog med arbeidsgiver om kognitive utfordringer og kognitive ressurser

Kognitive tiltak på arbeidsplassen

- Oppmerksomheten bør få hvile: Korte pauser/gjøre lette oppgaver hvert 20.-30. minutt (**gruppenivå**)
- Organisere og strukturere arbeidsoppgaver = blir mindre mentalt sliten = fremmer mental kapasitet
- Støtt oppmerksomheten ved å gjøre ferdig arbeidsoppgaver

Støtte i en retur til jobb prosess

- Kort prat med leder på slutten av dagen
- Leder kan støtte kognitiv fungering ved å si at... «ikke kjenn at du har tidspress på denne oppgaven, du bare fortsetter i morgen»

Arbeidsplassen som mestringsarena

- Arbeidsgiver legger til rette for mestringsopplevelser (Bandura, 1997)
 - Det vil si at arbeidsplassen blir en arena for mestring og gode opplevelser
 - Krever at arbeidsgiver er informert om hvilke kognitive tiltak og råd som er anbefalt for den enkelte

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN

Meld deg gjerne på vårt nyhetsbrev:



ARBEIDOGHELSE.NO

Refleksjonsoppgaver

- Hvordan bruker du kunnskap om sykmeldtes kognitive fungering i dialog med arbeidsgiver?
- Har du erfaring med ulike måter å styrke kognitiv fungering på hos pasienter/brukere?
- Har du erfaringer knyttet til arbeidsplassen? Kan du se for deg på hvilken måte arbeidsplassen kan brukes til å bedre kognitiv fungering i samarbeid arbeidsgiver?