



En halv miljon lever med sköldkörtelsjukdom

- jag är en av dem

Vad är hypotyreos?

Vilka är de största utmaningarna i arbetslivet?

Vad behöver min medarbetare för att må så bra som möjligt?

Varför mår min medarbetare dåligt när läkaren säger att alla provsvar är bra?

När fungerar min medarbetare som vanligt igen?

Hur kan sköldkörtelbesvär påverka arbetsförmågan?

Det här är hypotyreos

- underfunktion i sköldkörteln

Hypotyreos är en folksjukdom och den vanligaste formen av sköldkörtelsjukdom i Sverige. Vid hypotyreos producerar sköldkörteln för lite sköldkörtelhormon. Brist på sköldkörtelhormon leder till att ämnesomsättningen blir för låg i cellerna – kroppen går på sparlåga. Hypotyreos behandlas genom att ersätta bristen på hormon med läkemedel som innehåller sköldkörtelhormon. Behandlingen är oftast livslång. Med individuellt anpassad behandling kan de flesta leva som vanligt och utan risk för komplikationer.

Läs mer om olika sköldkörtelsjukdomar, symtom och behandlingar på Sköldkörtelförbundets hemsida.



www.skoldkortelforbundet.se/om-skoldkortelsjukdom/

Du som arbetsgivare är viktig

Din medarbetare behöver just nu stöd och förståelse. Din insats är betydelsefull för att skapa en arbetsmiljö som ger din medarbetare möjlighet att komma tillbaka till en fullt fungerande vardag.

Så påverkar hypotyreos arbetsförmågan

Hypotyreos kan medföra svårigheter att:

- Vara fokuserad och uppmärksam
- Fatta beslut
- Klara av komplexa uppgifter
- Hantera stress och andra psykologiska krav
- Upprätthålla fysisk och psykisk energi (1)

Att prova ut behandlingen kan ta tid vid hypotyreos, upp till sex månader.

Efter att rätt behandling anpassats till personen kan det ta ytterligare flera månader, ibland sex månader eller mer, innan din medarbetare kan fungera som vanligt igen.

För personer med svår hypotyreos kan det ta ytterligare längre tid, men hel eller delvis funktion kan komma tillbaka efter 3–6 månader. Men om diagnosen ställts sent i sjukdomsskedet kan det ta upp till ett år eller mer (1). Enligt studier har personer med hypotyreos högre sannolikhet att vara långtidssjukskrivna än andra (2).

I min vardag på jobbet kan min sköldkörtel påverka mig inom följande områden:

- Utföra arbete som kräver fysisk eller motorisk förmåga: Jag kan ha en utmaning med exempelvis koordination, fingerfärdighet och styrka.
- Arbeta i lokaler med mycket sinnesintryck: Syn, hörsel, känsel, smak eller lukt. Jag kan behöva anpassning av den fysiska arbetsmiljön, under en kort period eller permanent.
- Rörlighet och tillgänglighet: Rörlighet på arbetsplatsen inklusive att bära nödvändiga objekt och fungera i anvisat utrymme för arbete (t.ex.kontorslandskap).
- Byta miljö. Det kan vara krävande för mig att genomföra tjänstesor, kundbesök, göra ärenden.
- Behov av återhämtning. Jag kan under dagen behöva variera intensiteten i mitt arbete och ha möjlighet att gå undan eller gå ner i arbetstid för att kunna prestera.
- Minne, koncentration, hjärndimma, uppmärksamhet. Jag kan behöva stöttning i att hantera att min koncentration och minne inte är på topp under en tid eller permanent.
- Planering och organisation: Initiera, planera och organisera. Jag kan behöva verktyg för att enklare kunna planera och organisera.
- Problemlösning. Min förmåga att hantera oväntade situationer, avbrott eller problem på egen hand har blivit sämre på grund av min diagnos.
- Jag har svårare än tidigare att förstå och göra mig förstörd snabbt och effektivt i kommunikationen med mina kollegor.
- Jag har svårare än tidigare att hantera relationer till kunder och kollegor i stressiga och kravfyllda situationer. Jag behöver stöttning och förståelse för att jag inte är lika stresstålig som förut. (3)

Dessa punkter ovan ska ses om ett stöd i diskussionen kring den aktuella arbetsförmågan. Det är individuellt hur personer med sköldkörtelsjukdom påverkas i sin arbetsförmåga och hur länge den är påverkad.

Känner du någon som känner någon?

Mer än 500 000 svenskar har en sköldkörtel som inte fungerar som den ska. Ändå talar vi inte lika ofta om de utmaningar som uppstår i denna på många vis "osynliga" sjukdom. Vi hoppas att foldern har varit till stöd för dig som arbetsgivare. Du känner sannolikt även någon annan i din närhet som är drabbad.

Sköldkörtelförbundet

Denna folder är framtagen av Sköldkörtelförbundet, en av många saker vi gör för att de som lever med sköldkörtelsjukdom ska känna stöd i sin sjukdom.

Vi arbetar för att:

- Förbättra riktlinjer inom vården, som ger friskare medarbetare
- Öka kunskapen hos arbetsgivare och allmänhet om sköldkörtelsjukdom
- Stödja den drabbade med kunskap om anpassad livsstil, som gör vägen mot ett vanligt liv enklare

Vill du vara med och göra skillnad - stöd förbundet!

För mer information om gåvor eller medlemskap, besök vår hemsida;
www.skoldkortelforbundet.se/medlemssida/



Broschuren är skapad i dialog med Birgitta Johansson specialist i neuropsykologi vid Rehabiliteringsmedicin på Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Katarina Fornander som har en magister i Biomedicin från KI och är journalist inom medicin och hälsa. Författare till "Efter Graves - Din väg till läkning".

Referenser

1. Socialstyrelsen. Försäkringsmedicinskt beslutsstöd. Hypotyreos (låg ämnesomsättning)
2. Leso V, Vetrani I, De Cicco L, et al. The Impact of Thyroid Diseases on the Working Life of Patients: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12):4295. Published 2020 Jun 16. doi:10.3390/ijerph17124295
3. Fadyl, J. K., McPherson, K. M., Schluter, P. J., & Turner-Stokes, L. (2014). Development of a new tool to evaluate work support needs and guide vocational rehabilitation: The Work-ability Support Scale (WSS). *Disability and Rehabilitation*. doi:10.3109/09638288.2014.914586