

# Skatta ditt behov av återhämtning

Kerstin Wentz leg psykolog, fil dr  
Arbets- och miljömedicin  
Sahlgrenska universitetssjukhuset  
*kerstin.wentz@amm.gu.se*

# Behov av återhämtning efter arbetet

Behovet av återhämtning (eller tröttheten) vid slutet av en arbetsdag kan beskrivas som att individens fungerar på ett mer ansträngt sätt.

# Funktionell trötthet....

*Behovet av återhämtning* visar sig som en övergående känsla av överbelastning, irritation, att vilja vara ifred, brist på energi och att man inte kan prestera lika bra (Veldhoven et al., 2003).

De beskrivna reaktionerna på att man ansträngt sig kan antingen "gå tillbaka" under själva arbetspasset eller skapa ett behov av återhämtning mellan arbetspassen

(Van Veldhoven, 2008).

Återhämtningen efter regelbundna arbetsinsatser kan inte skjutas upp, utan behöver i stort sett genomföras varje dag (Demerouti et al., 2009) för att individen skall kunna gå utvilad till arbetet.

När däremot behovet av återhämtning efter arbetet är högt finns både symtom på ohälsa (tex huvudvärk, muskelvärk, oföretagsamhet) och sömnproblem med i bilden (van Veldhoven et al., 2009).

I viss mån känner dock alla som arbetar ett visst mått av *behov av återhämtning* i slutet på arbetsdagen (Jansen et al., 2003).

Forskningsmässigt har man kunnat visa att *Behov återhämtning efter arbetet* går att skilja ut från (mätning av) lättare psykisk ohälsa (Jansen et al., 2002).



# Återhämtningsbehovet en signal.....

- förutsäga längre sjukskrivning 2 år senare

# Ett ökat behov av återhämtning kopplat till

- höga krav i arbetet
- **monotona arbetsuppgifter**
- ett alltför litet inflytande över den egna arbetssituationen
- heltidsarbete
- kvinnligt kön
- **Ålder** (Kiss et al.,2009)