

## F43.8A Utmattningssyndrom

### Socialstyrelsens vägledning om sjukskrivning vid olika situationer

Det finns en spännvidd för hur en given sjukdom påverkar olika individers arbetsförmåga och förmåga att utföra olika aktiviteter. Därför måste bedömningen av arbetsförmågan ske individuellt utifrån individens unika förutsättningar och sysselsättning. En ny bedömning ska ske innan sjukskrivningen förlängs.

- Vid utmattningssyndrom i den akuta fasen kan patienten sjukskrivas på heltid eller partiellt upp till 6 månader. Partiell sjukskrivning vid återgång i arbete efter heltidssjukskrivning.
- Vid utmattningssyndrom med kvarstående kognitiva svårigheter, kan patienten sjukskrivas på heltid upp till 1 år eller mer. Partiell sjukskrivning vid återgång i arbete.

*Överväg alltid om deltidssjukskrivning är möjligt, eller om det finns möjlighet att anpassa arbetsuppgifterna. Ta hänsyn till om det finns samsjuklighet eller andra omständigheter som gör att beslutsstödet inte går att följa, motivera i så fall det i läkarintyget.*

Socialstyrelsens försäkringsmedicinska beslutsstöd för [Utmattningssyndrom](#)

### Vanliga funktionsnedsättningar

- Ängest
- Svårt att hålla röd tråd i samtalet
- Tappar ord
- Sänkt koncentrationsförmåga
- Svårt att samla sina tankar
- Försämrat minne
- Blir snabbt psykiskt uttröttbar vid undersökningstillfället
- Nedsatt emotionell stabilitet
- Beskriver en uttalad trötthet/utmattning som inte går vila bort
- Beskriver nedsatt initiativförmåga
- Beskriver ljud- och ljuskänslighet
- Har fysiska symtom (t ex hjärtklappning, yrsel, mag-tarmbesvär)
- Beskriver sömnstörning - sover för lite (svårt att somna och/eller vaknar ofta)
- Beskriver sömnstörning - sover för mycket
- Beskriver uppgivenhet, värdelöshet, skuld känslor
- Beskriver kroppslig svaghet

## Vanliga aktivitetsbegränsningar

- Svårt att behålla fokus
- Ökat behov av frekventa och längre vilopauser vid aktivitet
- Svårt att lösa problem och/eller planera
- Svårt att fatta beslut
- Svårt att hantera stress och psykologiska krav
- Svårt att påbörja och/eller göra klart en uppgift
- Svårt att hantera/utföra mer än en sak i taget
- Svårt att hantera/utföra sammansatta uppgifter
- Svårt att hantera förändringar i arbetet vardagen
- Svårt av att lära nytt och/eller tillämpa kunskap
- Svårt att genomföra dagliga rutiner (t ex laga mat, handla)
- Svårt att t ex läsa en tidning eller följa ett TV-program
- Svårt att hantera sociala sammanhang, folksamlingar, formella kontakter och delta i aktiviteter

## Gradering av funktionsnedsättningar och aktivitetsbegränsningar

Gradering enligt ICF			Andra vanliga ord för gradering
0	INGET problem	0-4 %	(inget, ingen, avsaknad, obetydlig...)
1	LÄTT problem	5-24 %	(lätt, litet, lågt...)
2	MÅTTLIGT problem	25-49 %	(måttligt, medel, ganska stort...)
3	STORT problem	50-95 %	(stort, gravt, högt, extremt, svårt...)
4	TOTALT problem	96-100%	(fullständigt...)