



**Essentiel Tremor**  
Foreningen

## Om udfordringer for medarbejdere med rystesyge

*V. Essentiel Tremor Foreningen – november 2023*

Rigtig mange medarbejdere på arbejdspladserne har daglige udfordringer, fordi de ryster, og årsagen er som oftest, at de lider af essentiel tremor. Essentiel tremor udvikler sig normalt sådan, at man over en årrække kommer til at ryste mere og mere, men også mange yngre mennesker lever med lidelsen. Dette kan medføre livsforandringer, og nogle kommer til at ryste så meget, at de er nødsaget til at skifte erhverv eller helt opgive at arbejde. Med sygdommens store udbredelse vil de fleste kende en person med essentiel tremor enten i familien, på arbejdet eller i netværket, for der konstateres årligt 2.100 nye tilfælde. Cirka seks procent af befolkningen over 40 år lider af sygdommen, og den er ca. otte gange mere udbredt end Parkinsons sygdom.

Viden om essentiel tremor blandt kolleger, tillidsfolk og ledelse kan være grundlag for, at de daglige udfordringer for dem, som ryster, kan reduceres væsentligt. Gør man brug af mestringsstrategier, gode råd og tips, kan man ofte reducere sin rysten så meget, at det ikke går nævneværdigt ud over arbejdspræstationen. Det gælder også de mange, som trods en mildere grad af tremor klarer et job med finmotoriske opgaver som f.eks. elektrikere, Vvs-folk, mekanikere, laboranter, tandlæger og klinikassistenter.

Ryster man, er det vigtigt, at man bliver udredt korrekt af en neurolog, som har speciale i bevægelsesforstyrrelser. Det betyder også meget, at kollegerne ved, hvorfor man ryster, for det stresser og forøger rysten, hvis andre kan se man ryster og ikke ved, hvorfor. I nogle få tilfælde har man brug for hjælp til en opgave, som følge af, at man ryster. Kolleger uden kendskab til sygdommen kan mistolke symptomerne og tage rystelserne for nervøsitet eller abstinenser. Nogle forsøger at skjule, at de ryster og undgår derfor at spise sammen med andre i kantinen. Det kan udvikle sig til en form for social angst til skade for arbejdslivet. Det er derfor vigtigt med åbenhed.

Når man begynder at ryste mere, og de gode råd ikke er tilstrækkelige, kan den rigtige medicin ofte dæmpe ens rysten. Medicin har en gavnlige effekt på cirka halvdelen af tilfældene. Det er også muligt at få en behandling, der helt eller delvist eliminerer rystesygen. Udover medicin er den mest skånsomme behandling MRgFus, hvor man med fokuseret ultralyd lammer et punkt i hjernen, så man ophører med at ryste. Behandlingen med MRgFUS koster en del, men den har en lav pris i forhold til samfundsomkostningerne ved, at en person skifter erhverv eller forlader arbejdsmarkedet. Derfor er det bekymrende, at behandlingskapaciteten i Danmark er meget lille i forhold til behovet. Selvom ventetiden på offentlig behandling er op til flere år, er det ikke muligt at få en henvisning til en privat behandlingsmulighed.

Som patientforening giver vi gerne et oplæg om, hvordan man kan at gøre livet lettere for de mange, som lider af essentiel tremor. Fagforeninger, arbejdsgivere, tillidsmænd og kolleger kan gøre en stor forskel, hvis de får viden om, hvad essentiel tremor er. Læs mere om sygdommen på foreningens hjemmeside eller på Sundhed.dk:

<https://essentieltremor.dk>

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/neurologi/tilstande-og-sygdomme/oevrige-sygdomme/essentiel-tremor/>