



Vårdarens stress och utbrändhet inom vården

Johanna Bäckman

Johanna Bäckman

Lärdomsprov

SJ18

2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram: Examensarbete	
Identifikationsnummer: 7979	
Författare: Johanna Bäckman	
Arbetets namn: Vårdarens stress och utbrändhet inom vården	
Handledare (Arcada): Annika Niemi	
Uppdragsgivare: två sidor av samma mynt	
<p>Ett stort antal vårdare känner stress och utbrändhet i sitt jobb periodvis. Detta i sin tur leder till att arbetsmiljön får en negativ stämning. Syftet med denna studie är att ta reda på vad som orskar stress och utbrändhet inom vården samt hur man kan förebygga det. Som metod har det använts en litteraturöversikt där källorna är begränsade till svenska, finska och engelskspråkigt material. Litteraturen som har använts är också begränsad till att handla om sjuksköterskor. Referensramen för denna studie är medlidande. Studien svarar på dessa forskningsfrågor 1) varför blir vårdaren trött? 2) Vilka faktorer stöder vårdarens förutsättningar att orka inom vården samt hur man kan förebygga stress och utbrändhet inom vården? Resultatet visar b.l.a. att ledningen, arbetsmiljö och privatliv är en stor del av orsaken till stressen.</p>	
Nyckelord: Stress, Utbrändhet, Ledning, medlidande	
Sidantal: 39	
Språk: svenska	
Datum för godkännande: 8.12.2022	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Master thesis
Identification number:	7979
Author:	Johanna Bäckman
Title:	Vårdarens stress och utbrändhet inom vårdyrket
Supervisor (Arcada):	Annika Niemi
Commissioned by:	Två sidor av samma mynt
<p>Abstract:</p> <p>A lot of caregivers feel stress and burnout in their jobs periodically. This in turns leads to a negative atmosphere in the work environment. The aim of this study is to find out what causes stress and burnout in healthcare and how to prevent it. As a method, a literature review has been used where the sources are limited to Swedish, finish and English. The literature that has been used is also limited to dealing with nurses. The frame of reference for this study is compassion. The study answers these research questions 1) why does the career get tired? 2) which factor support the caregiver's ability to cope in care and how can stress and burnout be prevented in care? The result shows that the management, workplace environment and personal life is a large part of the cause of the stress.</p>	
Keywords:	Stress, Bournout, Management, Compassion
Number of pages:	39
Language:	Swedish
Date of acceptance:	8.12.2022

INNEHÅLL

1. INLEDNING	6
2 Bakgrund och centrala begrepp	7
2.1 Centrala begrepp	8
<i>Stress</i>	8
<i>Utbrändhet</i>	10
<i>Äldreomsorg</i>	11
Arbetstidslagen	11
3. Litteratursökning	12
4. Tidigare forskning	12
5. Teoretisk referensram	13
6. Syftet och frågeställning	14
7. Metod	14
7.1 Analys av datainsamling	14
8. Etiska riktlinjer	14
9. Litteraturöversikt	15
10. Resultat	19
10.1 Privatliv.....	20
10.2 Arbetsförhållanden	21
10.3 Arbetsbelastning	21
10.4 Ledningen	22
10.5 Söka hjälp	22
10.6 Arbetsmiljön	23
10.7 Kunskap	23
10.8 Prioritering.....	24
11. Analys av resultat	24
12. MetodDiskussion	26
13. Fortsatt forskning	26
14. slutsats	26
Källor	28
Tabeller	32

1. INLEDNING

Inom äldreomsorgen är det allt flera som lider av stress och eventuell utbrändhet, samtidigt som jag upplever att det är tabu att prata om stressen som vårdare påverkas av. Efter cirka fem års erfarenhet av jobb inom äldreomsorg på olika ställen har jag mött flera olika människor som lider av stress och/eller utbrändhet och därför känner jag att detta är ett viktigt ämne som jag vill forska i. Jag har sett hur stress påverkar den som lider av utbrändhet, men också resten av personalen och inte minst patienterna. Enligt min egen erfarenhet har orsaken till stress ofta varit att arbetslistorna har varit tunga samt att arbetsmiljön har varit dåligt. Enligt mig har en annan orsak varit att kollegorna har blivit stressade eller utbrända när det inte finns tillräckligt med vårdare på jobb. Det leder till att det lätt blir en ond cirkel med dålig arbetsmiljö, onödigt klagande och extra jobb vilket också leder till fysisk utmattning. Studien är en del av projektet två sidor av samma mynt – person-centrerat perspektiv i äldrevården och jag anser att det är viktigt att forska om detta ämne eftersom det är ett relevant och aktuellt, och resultatet kunde användas för att motivera till utveckling inom arbetsvälstånd och att ge förståelse för stress och utbrändhet inom vården.

2 BAKGRUND OCH CENTRALA BEGREPP

Enligt arbetsmiljön i vården – från ord till handling (E, Vingård) har försämringen till vården redan startat på 1990-talet, då vården prioriserades lägre än förut. De skedde ändringar i verksamheten som ledde till konflikter för verksamhetens mål mellan arbetsgivaren och anställda, vilket också påverkade arbetsmiljön. Redan då visade sig att personliga utmaningar också har konsekvenser för arbetslivet. Bortsett de personliga utmaningarna är också fysisk belastning inom vården vanligt, speciellt för närvårdare och sjukskötaren. För att man skall orka jobba inom vården till pensionen kräver det att man har en god hälsa, vilket betyder att det är viktigt att använda sig av till exempel lyft hjälpmedel. Andra sätt att förebygga en god hälsa gällande fysisk belastning är bland annat ergonomi, anpassning gällande vård hemma hos patienter samt mera tid för jobbaren. Så länge de äldre vårdaren har motivation och intresse för vården har det ingen betydelse fastän fysiska och kognitiva förmågan försämras till en viss del. Med hjälp av de äldre vårdaren har unga vårdaren möjlighet att lära sig nya saker. Eftersom det inte tas i beaktande, leder det till sämre prestation. God arbetshälsa leder till att vårdaren inte blir överansträngda, kraven motsvarar kompetenser, patienterna är nöjda med vården som fått, vårdaren uppskattas och får bra feedback samt att arbetet inte påverkar negativt privatlivet. Vad som kan ses att vara dåligt för en god arbetshälsa är rökning, brist på motion och övervikt. Medan dålig arbetshälsa leder till att kraven upplevdes lägre som kompetensen, arbetsbelastningen ökar medan inflytande minskas samt arbetet upplevs vara fysiskt belastande. Det leder till att arbetaren inom vården känner sig utbrända och stressade, vilket i sin tur leder bland annat till sjukledighet, vårdaren vill trappa ner arbetstiden samt att man vill gå i pension tidigare. (Vingård 2002).

En annan sak man redan vet att påverkar välmåendet är arbetsmiljön. För att arbetsmiljön skall vara bra för alla skall arbetsledaren ta arbetarna individuellt i beaktande, för att ta reda på vad skulle vara bra för den här arbetsplatsen. Det skall också finnas tillräckligt med arbetsutrustning för att förebygga både fysiska och psykiska belastningar. En annan viktig sak man skall ta i beaktande är arbetstider och lönen. För att det skall vara en bra stämning på arbetet är idealen att det finns en bra sammverkan mellan de olika arbetaren samt arbetsledarna. Som en arbetare på arbetsplatsen är det bra ifall man är medveten om sin egen arbetssituation, vet vad man kan och vet vad man kan utveckla inom arbetet. Det

är alltid arbetsgivaren som har huvudansvaret för arbetsmiljön, men arbetstagaren har också en del för att ha en bra arbetsmiljö. Det krävs en bra arbetsmiljöpolicy för att kunna ha en bra arbetsmiljö som skall uppdateras varje år. (Zanderin, 2005 kap 1).

En viktig sak för en bra arbetsmiljö är arbetsstämningen och kollegorna. Egna hälsan är också viktig för att förebygga sjukledigheten. Sjukledigheterna för burn-out riskerar att förlängas ifall det är en dålig arbetsomgivning, man känner att man inte får stöd och hjälp från kollegorna eller att ledningen är dålig, ifall man har några konflikter med ledningen och ledningen inte lyssnar på dig. Skiftesarbete och tre skiftesarbete med tillhörande nattarbete är skadliga för hälsan. Korta vikariat och osäkerhet gällande arbetets fortsättning påverkar arbetarens psykiska mående och då är man mera mottaglig för stress. Psykiskt tungt arbete, man känner dåligt organisationen, informationen går dåligt fram och man får inte feedback minskar på arbetsorken. Faktorer som förbättrar arbetsorken är bland annat humor, liv utanför arbetet, fritidsintressen och hobbyer. Arbetsstressen, utbrändheten, arbetsorken och arbetsvälmående är ett begrepp som hörs till arbetskydd. (Nykänen 2009 , s.24-37)

2.1 Centrala begrepp

För att göra det lättare för läsarna kommer jag här att förklara olika relevanta begrepp som *stress*, *utbrändhet*, *burnout* och *äldreomsorg*. Jag kommer i texten använda ordet utbrändhet men tycker att det är bra att även nämna burnout eftersom det är en vanlig term som används. Jag vill också öppna upp lite om arbetstidslagen för att läsaren skall få en bredare bild av lagen gällande arbetsturer.

Stress

När man tänker på begreppet stress tänker man ofta på negativ stress, hur mycket man har att göra på en liten tid eller på att man inte gör det man borde göra för att få saker gjorda. Utöver att man tänker på stress som en negativ sak, kan vissa människor tänka på stress som en bra sak eftersom de har lite press på sig och därmed presterar bättre till

exempel en deadline som man har i skolan. Man kan också känna sig stressad ifall man inte har något att göra, om man är arbetslös och inte har någon hobby. (Engström 2018).

Det kan också vara en bra sak att känna sig stressad i vissa situationer för att man skall kunna reagera på rätt sätt i rätt situationer. Kroppen klarar av hög nivå av stress i korta perioder. Ifall stressen är långvarig och man inte har hunnit vila tillräckligt kan man känna sig trött men uppvarvad, man får även svårt att sova. (Institutet för stressmedicin 2020).

Det är individuellt hur mycket stress man kan stå ut med och hur man ser på stressen (Engström 2018). Faktorer som påverkar det är egen personlighet, ifall man har tidigare erfarenheter och om man har möjlighet att vila eller inte. (Institutet för stressmedicin 2020).

Det finns flera olika typer av stress, psykisk och fysisk. Fysisk stress kan vara att man blir hotad och därmed måste fly från platsen, den här typen av stress håller på i några minuter upp till några timmar. En annan fysisk stress kan vara ifall man är sen från bussen och måste springa till bussen. (Engström 2008). Fysisk stress har vi människor haft i flera tusen år, när man måste fly från hotsituationer. Det som händer i kroppen är att den sätts in i ett kämpa emot eller fly från hotet och den typen av stress kallas kamp-fly reaktion. (Hjärnfonden 2017). Oavsett hur stressad man känner sig klarar man sig utan skada för kroppen bara man återhämtar sig och sover ordentligt. Man kan också psyka sig till en stressituation när man är orolig för något, man kan t.ex. börja tänka på ifall barnen har skadat sig.

Prestationsbaserad självkänsla betyder att man bedömer sig utifrån hur man presterar. Om man alltid bedömer sig själv enligt hur man presterar kan det vara att man sätter för stora krav på sig själv och då är det lätt hänt att man tappar respekten för sig själv när man till exempel är sjuk. (Engström 2018).

En annan typ av stress heter spela död reaktionen som är mycket vanlig. Då uppfattar hjärnan det som att faran är för stor och att man kommer inte ut ur faran på något sätt. Symtom på denna typ av stress är att man känner att man håller på att svimma, trötthet, yrsel, man är svag i musklerna och har mag- och tarm symptom. (Engström 2018). Man kan också känna att man får låg puls och lågt blodtryck. Man kan känna att man vill

isolera sig och begränsa sina sociala kontakter eftersom man känner en stor trötthet, nedstämdhet och depression (Hjärnfonden 2017).

Symtom på stress kan vara trötthet på morgonen även fast man har sovit länge och ostört, man har svårigheter att somna på kvällen, svårigheter att koppla av, orolighet, nedstämdhet, svårigheter att koncentrera sig, försämrat minne, ångest, negativa tankar, huvudvärk, spändhet i kroppen, blir lätt irriterad, man får lättare infektioner och förminskad sexlust. En annan sak som kan vara symtom på stress är att man behöver alkohol, nikotin, kaffe, fett, socker eller sömnmedel. Om man känner sig stressad på jobbet kan man tala med sin förman och få den hjälp man behöver. (Engström 2018).

Det som händer i kroppen vid kamp-flyktreaktionen är att hjärnan skickar signaler till sympatiska nervsystemet som sedan aktiveras. Det innebär att hela kroppen aktiveras med hjälp av adrenalin, noradrenalin och kortisol som utsöndras i blodet. I spela död reaktionen är det parasympatiska nervsystemet som minskar på energin vilket leder till trötthet. Då stressituationen har pågått länge försöker nervsystemet bygga upp kroppen som leder till att man kan känna sig törstig och i behov av socker och fet mat. (Engblom 2018).

Utbrändhet

Långvarig stress kan leda till utbrändhet eller med ett annat ord burnout, därmed är symtomen väldigt lika. När man är utbränd kan man ha svårt att orientera sig och det är svårt att göra vardagliga saker som till exempel att låsa upp en dörr. Det är viktigt att söka hjälp så tidigt som möjligt eftersom ju tidigare man har sökt hjälp och får det, desto mindre risk är det för att bli allvarligt sjuk. (Johansson 2020). En långvarig arbetsstress leder ofta till utbrändhet, de betyder att utbrändhet är vanligt och cirka en fjärdedel drabbas av utbrändhet i jobbåldern, och 2–3 procent drabbas för svår utbrändhet. Utbrändhet är alltså kronisk stress som man kan bli bättre av. Utbrändhet behöver inte nödvändigtvis komma från jobbstress utan kan också uppkomma på fritiden som är fylld av stress och höga krav. Symtom på utbrändhet är att man är mycket trött där sömn inte hjälper. Att man blir cynisk och jobbsjälvkänslan blir sämre. När man tappar självkänslan i jobbet känner man att andra kollegor är bättre och att man är en sämre arbetare. Man kan också få sömnsvärigheter, rytmstörningar och ryggvärk. När man inte har sovit bra på två veckor börjar det räknas som sömnsvärighet. (Mehiläinen)

När man är utbränd kan man känna att man kan koppla av med hjälp av olika slags rusmedel. För att återhämta sig från en svår utbrändhet kan det ta upp till flera månader och kan i värsta fall ändras till permanent. När man är utbränd är det viktigt att man reagerar snabbt för att få hjälp, man kan få sjukledigt från jobbet och därmed bli frisk. Det hjälper inte bara att man blir själv frisk utan omständigheterna i jobbet måste också ändras för att minska risken att drabbas på nytt av utbrändhet. (Mehiläinen)

Äldreomsorg

Äldreomsorg är en viktig del av vården och allt flera äldre, särskilt de som bor hemma till livets slutskede, behöver allt mera och krävande hjälp. För att man skall ge en bra äldreomsorg skall man ta i beaktande äldre och låta äldre vara med och bedöma servicebehovet. Äldre har rätt till att bli lyssnad på, och vara med i vårdens planering, det är viktigt att man tar i beaktande självbestämmande rättigheterna. När man tillsammans med den äldre har kommit överens om en passlig vårdplan för den äldres behov blir vården mera effektiv och kostnadseffektiv. Med hjälp av att individuellt ställa upp mål och mäta den eftersträvande förändringen stödjer man kvalitetsarbete. (service för äldre förändras 2022).

Arbetstidslagen

I lagen står det att vid minst 6 timmars skiftarbete har man rätt till en halvtimmes paus. På 24 timmar måste man ha åtminstone 11 timmars ostörd ledighet, om man inte är jourhavande. Med vissa undantag kan man behöva ha ostörd vila i bara 9 timmar eller 7 timmar. Man får ha minst 5 timmar ostörd ledighet i högst tre dygn och med speciella tillstånd som till exempel om man har bytt tur med någon, men det finns dock andra undantag också. Ifall man av något undantag kan ha ostörd ledighet i 11 timmar mellan skiften så skall man få inom 14 dygn kompenserande vilotid, men den kompenserande vilotiden får man inte ta ut när man är jourhavande. På 12 veckors tid skall en jobbare ha 35 timmars ostörd viloperiod och på en vecka med 7 dagar skall man i skiftesarbete ha en 24 timmars ostörd viloperiod. (Finlex).

3. LITTERATURSÖKNING

De databaser som användes för litteratursökningen är Google scholar, pubmed samt ebcohost. Dessutom använde skribenten sig av snöbollseffekten. Sökord som användes är stress och utbrändhet inom äldreomsorg, burnout, nursing och health care. Dessa sökord kombinerades med and, or och not. sökresultaten begränsades med peer reviewed, fulltext och årtalen begränsades till 2000-2022. Av sökresultaten valdes de mest relevanta artiklarna. I bilagorna finns en tabell med översikt över de valda artiklarna.

4. TIDIGARE FORSKNING

De fem artiklarna som använd till studiens tidigare forskning behandlar olika faktorer som påverkar nivån av stress och utbrändhet inom vården.

I texten livpusslet- en studie om stress och hälsa hos vårdpersonal sökte skribenten om olika faktorer som påverkar hälsa och stress på arbetet inom vården, samt vad personalen inom vårdarbete har för tankar om hälsan, stress och förbättring kring stressen i vårdarbetet. Skribenten kom fram till att en stor faktor i att kunna påverka stress har en stor betydelse på arbetsmiljön. För kvinnor i ung ålder är det viktigt att balansera privatlivet och arbetslivet. Att man kan själv påverka hurdant jobb man gör. Kvinnor känner en press av att de måste uppnå vissa krav och det kan påverka kvinnans stressnivå. Alla människor skulle måsta hitta en balans mellan jobbet, personliga livet samt egna behov för att må bra. (Agosti 2007).

I texten burnout in health care providers menar de att det är vanligt med att känna sig utbränd i vårdyrket, framförallt unga studeranden. De är flera faktorer som påverkar och främjar stressen och olika tekniker för att förebygga stressen och utbrändheten. Att vara utbränd har både påverkan på kollegorna samt patienten på ett negativt sätt. Det finns en faktor som visas vara den bästa för att förebygga utbrändhet inom vårdyrket och det är terapi. (Grinder 2013).

I texten burnout in nursing: a theoretical review konstatera de att negativa jobb egenskaper är bland annat utbrändhet inom vårdyrket. Konsekvenserna för utbrändhet

inom vårddyrket har negativa faktorer som påverkar både personalen och patienterna. Konsekvenserna på orsaken kan inte identifieras på grund av för begränsad forskning. Vilket leder till att det är svårare att förebygga och minska utbrändheten inom vårddyrket. (dall'ora et al.2020).

Föreskriften organisatorisk och social arbetsmiljö handlar om att främja en god arbetsmiljö samt förebygga ohälsa såsom stress och utbrändhet. Föreskriften ger olika tips på att främja arbetshälsan och motverka ohälsa såsom att utge mål för arbetet, arbetsbelastning, arbetsbelastningen samt kränkande särbehandling. (arbetsmiljö verket 2015).

I artikeln health workforce burn-out konstaterades samma sak som i dem tidigare forskningarna, stress och utbrändhet påverkar negativt på patientsäkerheten (News 2019).

5. TEORETISK REFERENSRAM

Enligt Wiklund behöver man ha medlidande för att vara en bra vårdare som kan vara närvarande och verkligen lyssna på patienten. För att kunna ha medlidande behövs empati, sympati och inlevelseförmåga. Redan genom att patienten märker att man är där för hen lindrar man patientens lidande som leder till att man som vårdare får en positiv uppmärksamhet, som därmed gör att vården och patientvård förhållandet blir bättre. Som vårdare är det vanligt att man vill göra gott ifrån sig och därmed får en press på sig, vilket leder till att vårdaren inte orkar mera. Det leder oftast till att vi tar distans från medlidandet för att skydda oss själva för att bli stressade. Det kan sluta med att vårdaren hamnar i en så kallad autopilotmode. För att ha medlidande som vårdare är det viktigt att kunna komma ur sin egen bekvämlighetszon och möta samt acceptera egna obehagskänslor, för att klara av att vara närvarande för patienten. Men även önskan att vilja göra gott har en press på sig och kan leda till dåligt mående. Detta samt andra faktorer som bland annat kollegors attityder, stress och personliga problem kan öka risken till medkänslotrötthet. Det vill säga att vårdaren har svårt att ta hand om sig själv känslomässigt och har även svårt att delta i stunder där det krävs att visa medkänsla för den andra personen. Detta kan leda till stress och utbrändhet inom vården och därför är det som vårdare viktigt att hitta en balans mellan medlidande för patienten och för vårdarens egen ork. (Wiklund 2003)

6. SYFTET OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med denna litteraturöversikt är att ta reda på vad det är som orsakar stress och utbrändhet för vårdaren inom vårddyrket och hur detta kunde förebyggas.

Centrala frågeställningar:

Varför blir vårdaren trött?

Vilka faktorer stöder vårdarens förutsättningar att orka inom vården samt hur kan man förebygga stress och utbrändhet inom vården?

7. METOD

I studien används allmän litteraturöversikt vilket betyder att skribenten hänvisar till redan existerande källor. Skribenten läser olika studier och forskningar och därmed analyserar deras texter. Denna metod kan beskrivas som forskningsöversikt, litteraturgenomgång eller litteraturöversikt. (Forsberg & Wengström 2013).

7.1 Analys av datainsamling

Analysen av materialet har utförts genom att författaren har läst igenom allt material för att skapa sig en uppfattning och sedan bedömt dem som trovärdiga. Under sökningen av artiklarna har snöbollseffekten tillämpats. Artiklarna lästes med tanke på frågeställningarna.

8. ETISKA RIKTLINJER

Man bör följa vissa etiska riktlinjer medan man skriver examensarbete. Det är för att man skall vara säker på att man inte plagierar något. Processen med examensarbetet skall vara ärligt, noggrant och omsorgsfullt genomtänkt. Det här arbete har följt Arcadas etiska riktlinjer. I texten god vetenskaplig praxis i studier vid Arcada (Arcada, 2014) står det om att vara ärlig, noggrann och omsorgsfull när man bedömer en annan text samt när man själv

skriver egen text. Man skall hitta rätt artiklar från rätt databas så att man vet att sidan är pålitlig. Ifall man publicerar en text skall undersökningsresultaten tillämpa öppenhet och ansvarsfulla kriterierna för en akademisk text. (Arcada, 2014).

God vetenskaplig praxis betyder ur ett forskningsetiskt perspektiv att man skall vara noggrann i forskningen och dokumenteringen samt hur man beskriver resultatet och bedömningen. Man skall kolla rätta källor som anses vara vetenskapliga och etisk hållbara. Att respektera andra författaren är viktigt vilket man kan göra via att skriva rätt källorna. Man skall planera, genomföra och den insamlade fakta ska sparas enligt vetenskapliga fakta förutsätter. Det är forskaren som ansvarar för en god vetenskaplig praxis men även forskningsgrupperna och forskningsenheternas ledare har ett ansvar över det. (God vetenskaplig praxis (gvp) 2021).

Jag kommer i min forskning att referera rätt till de författaren som jag använt mig av i forskningen. Jag antyder att jag har förstått texten rätt och inte ändrar på andra forskarens texter samt använder inte andras namn.

9. LITTERATURÖVERSIKT

What strategies do the nurses apply to cope with job stress?: a qualitative study

I artikeln *what strategies do the nurses apply to cope with job stress?: a qualitative study* (Akbar et.al) har de intervjuat 18 sjukskötare som jobbar på tre olika sjukhus. Syftet med studien var att utforska sjukskötarens strategier de brukar använda för att klara av jobbstressen. Det kom fram 6 olika kategorier för att hantera jobbstressen; söka hjälp, skötaren har kontroll av situationen, självkontroll, övervakning av tillstånd (förebygger stressiga situationer), undvikande, fly från situationen samt andlig hantering. (Akbar et.al).

Stress management tools to place in your nursing toolbox

Skötaren som arbetar på sjukhus blir påverkad av stress från olika källor som till exempel konflikter med arbetsledaren och kollegorna, arbetsbelastning samt patienter och deras anhöriga. Stress och utbrändheten som påverkar skötaren kan leda till minskat känslomässigt välbefinnande. En lyckad hantering av stress kräver träning och

regelbunden övning eftersom stressreducering fokuserar på beteendeförändring. För att minska på stress kan man pröva på andninsövningar, visuella bilder samt mindfulness. De har konstaterats att sjukskötaren är mera benägen för ett ohälsosamt liv så som övervikt, för lite sömn, samt att ha mera stress. Stress har negativa effekter på sjukskötaren så som utbändhet vilket i sin tur leder till en potentionell fara som hotar patientens vårdkvalitet och säkerhet. Ca 50% har hotat med för stor arbetsbelastning och en avsikt att lämna nuvarande tjänsten. Genom att vara intresserad i att öva på stresshantering kan man lära sig att minska på stress. För att minska ångest och stress effektivt kan man använda tre enkla sätt så som att ta djupa andetag, meditation samt visuell bilder. (Stiller 2022).

Job-related stress among nurses in primary healthcare centers in Arar city, Saudi Arabia

Stress på arbetet kan leda till en dålig hälsa och arbetsskador. Arbetsmiljön är unik inom vården och kan leda till jobbrelaterad stress på ett unikt sätt. Syftet med studien är att förbättra arbetstillsredsställelse genom att fastställa förekomsten av jobbstress och att identifiera dess associerad demografiska faktorer. En studie genomfördes av 101 sjukskötare i primärvårdscentraler i Arar stad mellan december 2017 och februari 2018. Alla kön, ålder, religion var med i studien. De uteslöt personer som jobbade korta vikariat och personer med psykiska problem. Det kom fram yll att största orsaken till arbetsstress var tidspressen, andra orsaker var tråkighets stress, press på jobbet, arbetsbelastnings stress, treskiftsarbete, så som nattarbete, kan vara en orsak till stress samt oenligheten. Andra olika källor till stress var ansvaret, arbetsbelastning, sorg (emotionell påfrestning), osäkerhet, rollkonflikter, relationer, konflikter utanför jobbet samt känslan av att man måst tillfrädställa andras förväntningar. Skötaren som hade arbetsrelaterad stress var en tredje del, större sannolikhet för arbetsrelaterad stress ifall man har en högre skolning inom sjukskötaryrket. Ifall man har en eustress, som betyder att de är en bra stress kan det förbättra funktionaliteten för mentalt, fysisk eller utmanande arbete. En långvarig stress kan leda till ångest eller tillbakadragande beteende pga depression. Arbetsrelaterad stress blans skötaren kan påverka på ett negativt sätt på kvalitet på patientvården. För att sammanfatta studien så är sjukskötarjobbet mycket påfrästande på grund av psykisk och fysisk arbetsbelastning samt personalbrist, långa arbetstimmar, arbetsrelaterade konflikter med patienter, anhöriga och handledaren samt brist i organisatoriskt stöd.

Arbetsrelaterad stress är ett stort och utbrett problem bland sjuksköterskorna som arbetar på primärvården i Arar stad. Studien rekommenderar interventionsprogram för att lindra sjuksköterskans arbetsrelaterade stress. (Alanazi et.al, 2019).

Factors associated with burnout among Chinese nurses during COVID-19 epidemic: a cross-sectional study

I forskningen Factors associated with burnout among Chinese nurses during COVID-19 epidemic: a cross-sectional study var målet att undersöka nivån på ångest och utbrändhet av sjuksköterskor som arbetade i Wuhan under covid-19 epidemin, och analysera faktorer som påverkade utbrändheten. Studien utfördes 19–25 Februari 2020. 1011 enkäter publicerades på internet, varav 885 svarade, alltså fick de en svarsprocent på 87,5%. Medeltalet på åldern av respondenterna var 30,96, i åldersgruppen 20–53 år. Studien visade att sjuksköterskorna upplevde en hög nivå av ångest under covid-19 epidemin och mild utbrändhet. Faktorer som påverkade utbrändheten var boendesituationen, familjesituationer och kunnande personal på sjukhusen de jobbade på. Det hade också skillnad, om sköterskan hade arbetat en längre tid inom vården, eller om de var nyexaminerade, samt hur hög deras skolning var. (Wan et. al. 2022).

Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses

I vissa länder finns det bristfälliga forskningarna och lite forskning om arbetsrelaterad stress, utbrändhet, arbetstillfredsställelse och allmän hälsa hos sjuksköterskor. I vissa länder finns det bristfälliga forskningarna och lite forskning om arbetsrelaterad stress, utbrändhet, arbetstillfredsställelse och allmän hälsa hos sjuksköterskorna. I denna studien deltar totalt 1200 sjuksköterskor från fyra olika sjukhus, de fyllde i fem frågeformulär. Syftet med denna studie var att söka samband mellan arbetsrelaterad stress, utbrändhet, arbetstillfredsställelse och allmän hälsa hos sjuksköterskorna. En av de mest stressfaktorer bland sjuksköterskor är personalproblem. Största faktorer på utbrändhet var dålig personalledning samt otillräcklig utrustning. Stress relaterad till personalproblem så som dålig personalledning, resursbrist och säkerhetsbrist är de viktigaste inom utbrändhet och arbetstillfredsställelse bland sjuksköterskor och annan vårdpersonal. Utbrändhet påverkar tydligt vårdarens mentala hälsa och välbefinnande. Utbrändheten påverkar vårdarens produktivitet, presterande och kvaliteten på patientvården. Forskning som koncentrerar sig på stresshantering och förbättring av arbetstillfredsställelse kan minska effekten av

utbrändhet på sjuksköterskornas allmänna hälsa samt sim frånvaro och omsättning minimeras. Det kan uppnås genom evidensbaserade policy som syftar på att skapa bättre arbetsmiljöer där man som vårdare kan känna sig säkrare. (Khamisa et.al. 2015).

Burnout among nurses working in medical and educational centers in Shahrekord, Iran

Moghaddasi et al. (2013) skriver i sin artikel att burnout är en av de vanligaste kännetecknen för jobb stress som inte blivit vårdat i tid. Detta i sig kan göra att vårdarna inte har tillräckligt med emotionell energi för att sköta bland annat kommunikering med olika patienter. Det har också funnits tankar om att man som vårdare inte har den krävda förmågan att sköta sitt jobb ifall man lider av jobb stress. Syftet med denna artikel var att bedöma utbrändhet bland vårdare. I Studien deltog 340 vårdare från olika sjukhus i Shahrekord. Resultatet från studien visade tre aspekter av utmattning: Psykisk utmattning, depersonalisation (att känna sig osäker på sin egen identitet) och förminskad personlig prestation. Gällande psykisk utmattning så kände 34,6% sig mycket utmattade och 46,5% lite utmattade. 28,8% ansåg sig lida mycket av depersonalisation medan 50,4% kände sig lida lite av depersonalisation. Hela 95,7% kände att den personliga prestationen har blivit nedsatt. Studien visar att en oproportionerlig mängd av vårdare, patienter och lön har den största påverkan på vårdarens ork.

Comparing the effect of resilience skills training and metacognitive therapy on job stress in nurses: an experimental study

Vård yrket är en av det mest stressiga yrkena, arbetsrelaterade stressfaktorer har påverkat sjuksköterskornas fysiska och psykiska hälsa allvarligt. Syftet med denna studien är att jämföra effekten av träning i resiliensfärdighet och metakognitiv terapi inom jobbstress av sjuksköterskor. 54 sjukskötare som jobbar inom intensivvården samt akutmottagningar i Iran. Det kom fram att jobbrelaterad stress minskades resiliensfärdighet och metakognitiv terapi. (Hasani et. Al. 2022).

Intensive care unit stress and burnout among health-care workers: The wake-up call is blaring!

I litteraturstudien skriven av Sasidhara & Dhillon (2021) tas det reda på vad grunden för vårdarnas stress är och hur man kunde lätta på stressen och lindra utmattande. Enligt

författarna uppkommer stress då personen känner att hen måste bemöta en situation som hen inte klarar av. Stress är en subjektiv känsla och faktorer som påverkar detta är personlighet, genetisk sårbarhet, hur man hanterar olika situationer och socialt stöd. Utmaningar som utlöser stress och utmattning är: *högre krav på patient vården* (patienterna blir fler och sjukare med samma vårdar resurser), *arbetsmängden*, *brist på utrustning*, *emotionellt påverkande erfarenheter*, *ingen skolning för att ta itu med stress*, *störningar i dygnsrytmen* (skiftesjobb och oregelbunden rytm) och *inget socialt stöd*. Faktorer som förebygger stress hos vårdare är: *Att komma ihåg att sköta ens grundläggande behov* (Sova tillräckligt, äta och dricka), *Att ta pauser från jobbet* (hålla fritiden som fritid), *Att ha ett problem fokuserat arbetssätt vid stressiga situationer* (Vårda kritiska saker först, ” oviktiga” saker kan vänta. Om möjligt, delegera jobb till andra ifall man känner att det blir för mycket), *Kom ihåg det sociala stödet* (håll kontakten med vänner och familj), *Kommunicera med kollegor*, *att uppdatera och upprätthålla sin kunskap*, *att begränsa medieexponering*, *att inse vikten av yrket*, *sköta om sin mentala/psykiska hälsa* och *att vid behov söka professionell hjälp*. I artikeln tas det också upp vad som kunde göras på högre nivå för att förebygga stress och utbrändhet. Dessa faktorer är: *att erbjuda skolning till vårdarna i att hantera stress*, *att ta itu med problem i organisationen* (Arbetsförhållanden, bättre kommunikation och att ändra på arbetsschemat) och *att erbjuda och uppmuntra till rådgivning och handledning vid behov*.

10. RESULTAT

I resultatdelen presenteras resultaten utgående från översikten av den valda litteraturen. Översikten över de valda kategorierna finns i figuren 1-8 i slutet av arbetet.

Gällande frågeställningen: *Varför blir vårdaren trött?*, hittades det fyra huvudkategorier. Dessa kategorier är: *Privatliv*, *arbetsförhållanden*, *arbetsbelastning* och *ledningen*. Varje huvudkategori har också underkategorier. Privatlivs underkategorier är *Boendesituation*, *familjesituation*, *bristfällig skolning* och *bristfälligt socialt stöd*. Huvudkategorin arbetsförhållanden har underkategorier som *uttråkning*, *Konflikt med arbetskollegor/ledningen*, *osäkerhet på sin identitet* och *press på sig själv*. Arbetsbelastning har underkategorierna *emotionell påfrästning*, *ansvar*, *tidpress/arbetsmängd* och *patienter & anhöriga*. Och den

sista kategorien gällande ledningen har underkategorierna *skiftesjobb, brist på utrustning, resursbrist, lön* och *att erbjuda & uppmuntra till rådgivning*

Gällande frågeställningen: *Vilka faktorer stöder vårdarens förutsättningar att orka inom vården samt hur kan man förebygga stress och utbrändhet inom vården?* Kom det fram 4 huvudkategorier som är: *söka hjälp, arbetsmiljö, kunskap* och *prioritering*. Varje huvudkategori har också underkategorier. I huvudkategorin *söka hjälp* uppkom *andningsövningar, mindfulness, visuella bilder, stöd från andra, sköta om egen mentala hälsa samt terapi*. I huvudkategorin *arbetsmiljö* uppkom underkategorierna *övervakning av patientens tillstånd, en bättre arbetsmiljö, öppen kommunikation, att inse vikten av yrket, ta itu med problem i organisationen*. I huvudkategorin *kunskap* uppkom underkategorier som *upprätthålla och uppdatera kunskap, högre skolning, skolning inom stress och självkontroll*. I sista huvudkategorin *prioritering* uppkom underkategorierna som *prioritering de viktigaste arbetsuppgifter, delegering av uppgifter samt sköta grundläggande behov*.

10.1 Privatliv

Enligt job-relaterad stress among nurses in primary healthcare centers in Arar city, Saudi Arabia (alanazi et.al, 2019) är privatlivet en viktig faktor som kan leda till stress och speciellt arbetsrelaterad stress. Ifall man har mycket på gång i det personliga livet kan det ta och leda till stress (alanazi et. Al 2019). En faktor på stress under covid- 19 epidemin var boendesituationerna och familjesituationerna. En stor del av vårdaren upplev en hög nivå av ångest och en mild nivå av utbrändhet. Under covid -19 epidemin undvek vårdaren för att sprida viruset till familjen och nära och kära genom att isolera sig själv och kunde till exempel sova i ett annat rum, eller bo i ett annat hus under värsta tiden av korona. (Wan et.al. 2022). Stress är en subjektiv känsla och faktorer som påverkar till exempel bristfällig skolning, det kan också gälla bristfällande skolning gällande stress samt bristfällig socialt stöd från ledningen, familjen och vänner. (Sasidhara & Dhillon. 2021).

10.2 Arbetsförhållanden

Arbetsmiljön inom vården är unik och kan lätt leda till arbetsrelaterad stress som kan i sin del leda till en dålig hälsa och arbetsskador. En del av arbetsförhållande relaterad stress kan bero på uttråkning, som betyder att man känner sig uttråkad med de arbetsuppgifterna man har, man har inte tillräckligt med utmaningar och att man får inte utmana sig själv och därmed inte växer inom sitt egna yrke. En annan sak som kan påverka arbetsförhållandet negativt kan vara till exempel att man är osäker på sig själv och sitt kunnande och därför tror att andra har stora förväntningar på en, som i sin tur gör att man sätter för stor press på sig själv. Det kan leda till en negativ och stressrik cykel. (Alanazi et.al, 2019). Enligt Moghaddasi et al. (2013) har man inte vad det krävs för att sköta sitt jobb ifall man är stressad på jobbet. En orsak till jobbrelaterad stress gällande arbetsförhållanden är depersonalisation. Det betyder att man känner sig osäker på sin egen identitet. Dessutom ifall man ofta har svåra konflikter med kollegorna eller ledningen kan arbetsförhållande vara jobbigt och stressigt (Stiller 2022).

10.3 Arbetsbelastning

Både enligt Stiller (2022) och Alanazi et. Al (2019) är arbetsbelastning en stor faktor på arbetsrelaterad stress. Arbetsbelastning kan vara bland annat patienter och anhöriga. Anhöriga som är krävande och påfrästande kan ge en stress, samma anhöriga som är krävande och behöver mycket fysiskt eller psykiskt stöd kan i brådskande situationer vara stressiga. I långa loppet kan det ge en långvarig stress. (Stiller 2022). Vårdaren kan känna att man har ett för stort ansvar som man kanske inte ännu är redo för eller som man inte klarar av på grund av tidspressen. (Alanazi et.al 2019). En sak som gör att ansvaret kan kännas som en arbetsbelastning är ifall personalens kompetens inte är tillräcklig jämfört med vårdbehov (Wan et.al 2022). Arbetsbelastningen kan också bero på att man har högre krav på patientvården än tidigare vilket kan leda till för stor arbetsmängd. Till arbetsbelastningen kan också emotionell påfrästning räknas, så som att uppleva psykiskt tunga saker, som till exempel dåliga familjehållande eller patienter i livets slutskede. (Sasidhara & Dhillon. 2021).

10.4 Ledningen

Enligt Sasidhara & Dhillon (2021) och Alanazi et.al (2019) är störningar i dygnsrytmen så som skiftesjobb och oregelbunden rytm en utmaning som kan leda till stress och utbrändhet. Ledningen i sig kan se till att man inte har en oregelbunden rytm genom att upprätthålla en regelbunden skiftesrytm. Både Sasidhara & Dhillon (2021) och Khamisa et.al (2015) anser att brist på utrustning ökar på vårdarens stress. Dessutom tycker Khamisa et.al (2015) att en av de största stressfaktorerna är resursbrist som till en viss mån kunde påverkas av ledningen. Resursbristen ger mera ansvar till vårdarna vilket inte syns i lönen och ger ännu mera stress åt vårdarna (Moghaddasi et.al 2013). Vårdaren är berättigad till hjälp och rådgivning gällande jobbrelaterad stress vilket hör till ledningens uppgift att erbjuda och uppmuntra till rådgivning inom detta området (Sasidhara & Dhillon 2021).

10.5 Söka hjälp

Enligt Akbar et.al (2015) och Sasidhara & Dhillon (2021) kan man förebygga och bli av med stress genom att söka professionell hjälp. Vårdyrken är en av de mest påfrestande och stressande yrken och genom att gå med i terapi, speciellt terapi i resiliensfärdigheter och merakognitiv terapi kan man förebygga att stressen blir påfrestande (Hassani et. Al, 2022). För att man ska orka med jobbet är det viktigt att man sköter om sin mentala hälsa, vilket man kan göra till exempel genom att komma ihåg viktiga saker i privatlivet så som att ha kontakt med familjen och vänner. Man kan också få socialt stöd av sin familj och vänner vilket hjälper till att bearbeta stress på jobbet. Om man inte sköter om sin mentala hälsa kan det leda till en större risk för att utsättas för stress inom arbetet. (Sasidhara & Dhillon, 2021). För att få en lyckad hantering av stressen kräver det träning och regelbundna övningar. Man kan försöka minska stressen med att ha andningsövningar, mindfulness samt visuella bilder. Ifall man inte får kontroll över sin stress kan det leda till utbrändhet som i sin tur kan leda till försämrad patientsäkerhet. (Stiller 2022).

10.6 Arbetsmiljön

Enligt Khmisa et. Al. (2015) påverkar utmattning tydligt vårdarens mentala hälsa och välbefinnande. Forsknig visar att en bättre arbetsmiljö gör att vårdaren känner sig säkrare vilket har en positiv inverkan på det psykiska måendet. Med en bra miljö blir vårdaren mera produktiv, presterar bättre och patientvården kvalite ökar. För en bättre arbetsmiljö anser Akbar et. Al (2015) att systematiskt övervakande av patientens tillstånd leder till att vårdaren i tid kan reagera på förändringar vilket i sig gör att man förhindar plötsliga stressande situationer. En annan sak som påverkar arbetsmiljön är enligt Sasidhara & Dhillon (2021) kompetensen att kunna kommunicera med kollegor. Detta gäller kommunikering för att för att förbättra patientsäkerhet men också att som vårdare kunna lättä på stämningen eller diskutera saker som man som vårdare blivit och fundera på. Öppen kommunikation gäller också mellan arbetstagare och arbetsgivaren och upp till ledningen. På en högre nivå kunde arbetsmiljön förbättras ifall de tas tag i problem i organisationen som påverkar arbetstagarna. För en bra miljö behöver också alla kunna inse vikten av yrket för att kunna värdesätta det jobb man gör.

10.7 Kunskap

Resultatet från studien *what strategies do the nurses apply to cope with job stress?: a qualitative study av Akbar et. Al (2015)* visar att sjuksöterskor anser att för att kunna hantera stessiga situationer på jobbet bör man kunna ha självkontroll och ha kontroll över situationen, detta kunda man förbättra genom skolning som både Hasani et-al (2022) och Sasidhara & Dhillon (2021) tar upp i sina artiklar. Sasidhara & Dhillon (2021) skriver en fktor som förebygger stress är att uppdatera och upprätthålla sin kunskap. Detta i sig gör att man som vårdare har lättare att känna att man har kontroll över situationen då man i teorin vet hur situationen ska skötas, även om man aldrig varit med om en liknande situation. Hasani et-al (2022) påvisar i sin studie att skolning inom stress och dess hantering kunde vara bra för vårdare. Dessutom påvisar studien av Wan et. al. (2022) att en högre skolning kunde göra att man lättare kan bearbeta stess eller inte är lik mottagande till stress som vårdare med lägre utbildning.

10.8 Prioritering

För att orka inom vårdyrket och att förebygga stress är det viktigt att man lär sig prioritera. Med det menas det att ifall det är en stressig och tung arbetsdag kan man ta och prioritera de viktigaste arbetsuppgifterna först och vid behov göra de mindre viktiga arbetsuppgifterna efter. Om man har möjlighet kan man delegera arbetsuppgifter till någon annan som har än bättre tillfälle/mera tid att göra uppgiften. För att förebygga stress och utbrändhet lönar det sig också att sköta de grundläggande behoven. Grundläggande behoven på arbetet kan vara till exempel att hålla de pauserna man har rätt till, äta en hälsosam måltid samt att man vet sina gränser och kan säga emot när gränsen kommer emot. I privatlivet kan grundläggande behoven vara att sova en bra och tillräcklig sömn, äta regelbundet samt att ha kontakt med familjen och vänner. Ett annat sätt att förebygga stress är genom att begränsa medieexponering. På sociala medier uppkommer både positiva och negativa kommentarer om vården och vårdaren. Då är det viktigt att man kan begränsa vad man tar åt sig och vad man inte tar åt sig. (Sasidhara & Dhillon 2021).

11. ANALYS AV RESULTAT

Resultatet kommer diskuteras med fokus på studiens syfte och frågeställningar samt den teoretiska referensramen. Syftet med denna litteraturöversikt är att ta reda på vad det är som orsakar stress och utbrändhet för vårdaren inom vårdyrket och hur detta kunde förebyggas. Frågeställningarna skribenten vill få svar på är alltså varför vårdaren blir trött och vilka faktorer som stöder vårdarens förutsättningar att orka inom vården samt hur man förebygga stress och utbrändhet inom vården.

På frågeställningen varför blir vårdaren trötta kom det upp många olika orsaker som kan leda till stress. En av kategorierna som kan leda till stress var privatlivet. Till privatlivet kan räknas boendesituation, familjesituation, bristfällig skolning samt bristfällig socialt stöd. De andra kategorierna handlar om jobb relaterade saker. En annan kategori som kan leda till stress och vårdarens ork är arbetsförhållanden. Till exempel uttråkning, konflikt med arbetskollagerna eller/och ledningen, osäkerhet på sin identitet samt press på sig själv är alla faktorer som kan leda till stress och utbrändhet. Till arbetsbelastnings kategorin hör emotionell påfrästning, ansvar, tidspress, arbetsmängd samt patienter och

anhöriga. Dessa är saker som kan leda till stress. Sista kategori är ledningen. Till ledningen kan räknas skiftesjobb, brist på utrustning, resursbrist, lön samt erbjuda och uppmuntra till rådgivning.

Till frågan vilka faktorer stöder vårdarens förutsättningar att orka inom vården samt hur kan man förebygga stress och utbrändhet inom vården uppkom det 4 kategorier som svarar på frågeställningen. Första kategorin är att söka hjälp och till det tillhör andningsövningar, mindfulness, visuella bilder, stöd från andra, sköta om mentala hälsa samt terapi. På dessa sätt kan man förebygga att stress uppkommer samt hjälpa vårdaren som lider av stress. Ett annat sätt att förebygga stress på jobbet och andra kategorin är arbetsmiljön. Man kan förebygga stressen med att till exempel övervaka patientens tillstånd, öppen kommunikation, inse vikten av yrket, bättre arbetsmiljö samt att ta itu med problem i organisationen. För att minska på stressen och förebygga arbetsrelaterad stress är kunskap en faktor. Till kunskapen hör upprätthålla och uppdatera egen kunskap, högre skolning, skolning inom stress samt självkontroll och kontroll över situationen. För att förebygga stress inom jobbet kan man prioritera, till exempel prioritera de viktigaste arbetsuppgifter, delagera arbetsuppgifter till andra samt sköta om grundläggande behov så som att ta pauser, äta mat och så vidare.

Som teoretisk referensram till arbetet används Wiklunds (2003) bok som handlar om medlidande hos vårdare. I boken nämns det att en bra vårdare behöver vara närvarande och lyssna på patienten. I studiens resultat uppkommer det att enligt Moghaddasi et al. (2013), kan utbrändhet och stress göra att vårdarens emotionella energi minskar, vilket leder till att kommunikationen lider, vilket i sig minskar på medlidandet man som vårdare visar patienten. För att ha medlidande behöver man också kunna komma ur sin bekvämlighetszon vid vissa tillfällen, detta kräver ofta att man har en bra arbetsmiljö där man vågar vara sig själv. Också enligt Alanazi et al. (2019) ses det som en stressfaktor att man är osäker på sig själv och tror att arbetsmiljön sätter press på det egna utförande. Dessa situationer kan leda till att vårdaren inte vågar vara sig själv och visa det medlidande hen skulle göra i vanliga situationer där man känner sig säker på det egna utförandet. Överlag kan man anse att alla stress givande situationer på jobbet kan minska på medlidandet, empatin och sympatin vårdaren visar till patienten.

12. METODDISKUSSION

Metoden som används till denna studie är en allmän litteraturstudie, eftersom skribenten anser att denna metod bäst besvarar studiens syfte. Studien är inte begränsad till något visst geografiskt område eller ett visst område inom vården, vilket ledde till att utbudet på artiklar var stort. Utmanande inom denna metod var att hitta relevanta artiklar bland ett stort utbud av material. Det material som används hittades från olika databaser, men också snöbollseffekten tillämpades. Snöbollseffekten betyder att material har hittats från en artikels källförteckning, vilket i sig kan påverka studiens reliabilitet. För att försäkra sig om att studien svarar på det skribenten vill få svar på användes olika inklusions- och exklusionskriterier. Dessutom användes specifika sökord.

13. FORTSATT FORSKNING

I studiens resultat uppkom det att skolning inom stresshantering kunde lätta på stress och utbrändhet hos vårdarna, och därför anser skribenten att fortsatt forskning för att kartlägga behovet av kurser inom stresshantering kunde vara viktigt. En annan sak som kunde vara intressant att kartlägga är hur stort utbudet av handledning och rådgivning gällande stressiga situationer för vårdare är på fältet i dagens läge.

14. SLUTSATS

Från analysen och resultatet kan man dra slutsatsen till att forskningsfrågorna är besvarade gällande vad som orsakar stress och utbrändhet och hur man kan förebygga stress och utbrändhet. Det som förekom som största kategorin och tydligaste orsaken till stress och utbrändhet är ledningen inom vården samt arbetsmiljön. Förutom ledningen och arbetsmiljön är det också annat som kan leda till stress och utbrändhet så som lönen, privatlivet samt skolningen. Kollegorna är också en viktig aspekt gällande stress och utbrändhet. Det skribenten kom fram till var att det är stor skillnad i vilket land och från vems perspektiv man forskar om gällande stress och utbrändhet. I vissa länder var skolningen den största faktorn till stress och från ett annat land var det arbetsmiljön som var största orsaken till stress och utbrändhet. Det som framkom var att en stor del av vårdaren speciellt sjukskötaren lider av stress och en del av utbrändhet. För att förebygga

stressen kan man själv prioritera det viktigaste, söka en arbetsplats som passar ens krav gällande lön, kollegor samt arbetstimmar och arbetsskift.

KÄLLOR

- Agosti, M., 2007, Livpusslet- en studie om stress och hälsa hos vårdpersonal, *Uppsats för filosofie magisterexam vid högskolan kristinestad*, Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:230573/FULLTEXT01.pdf> Hämtad: 5.8.2021.
- Akbar, M.E., Elahi, N., Mohammadi, E., Khoshknab, M.F., 2015, *What startegies do the nurses apply to cope with job stress?: a qualitative study*, global journal of health science, vol 8, no 6, tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4954913/pdf/GJHS-8-55.pdf> hämtad: 24.10.2022
- Alanazi. A.E, Mohammed. A.E, Hammad. A.M, Alanazi. A.E., 2019, *Job-related stress among nurses in primary healthcare centers in Arar city, Saudi Arabia*, *Electronic Physician*, vol 11.
- Arbetsmiljöverket., 2015, *Organisatorisk och social arbetsmiljö*, Stockholm, Tillgänglig: https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-foreskrifter-afs2015_4.pdf hämtad: 6.8.2021
- Arcada., 2014, *God vetenskaplig praxis i studier vid arcada*,
Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 5.8.2021
- Dallóra, C, Ball, J, Reinius, M, Griffiths, P., 2020, *Burnout in nursing: a theoretical review*, *Human resources for health*, Tillgänglig: <file:///Users/johanna-backman/Downloads/Burnout%20in%20nursing-%20a%20theoretical%20review.pdf> hämtad: 6.8.2021
- Engström, L., 2018, *Stresshantering och sömn*, *1177 Vårdguiden*, Tillgänglig: <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/> Hämtad: 19.10.2020

Finlex, 2019, *Työaikalaki*, Tillgänglig:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190872#Pidp446877504> Hämtad:
23.10.2020

Forsber,C., & Wengström, Y., 2013, *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation*, Natur & kultur akademisk, Stockholm

God vetenskaplig praxis (GVP)., 2021, *forskningsetiska delegationen (TENK)*,

helsingfors. Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp> hämtad: 24.8.2022

Griner, P., 2013, Burnout in health care providers, *Integrative medicine*, Vol 12, No1,

Tillgänglig: <file:///Users/johannabackman/Downloads/Burn-out%20in%20Health%20Care%20Providers.pdf> Hämtad: 6.8.2021

Hasani, H. Zarei, B. Danaei, Z. Mahmoudirad, G., 2022, *Comparing the effect of resilience skills training and metacognitive therapy on job stress in nurses: an experimental study*, Iranian journal of nursing and midwifery research, vol 27 (5).

Hjärnfonden, 2017, *Vad är stress och vad händer i kroppen när vi stressar?* Tillgänglig:

<https://www.hjarnfonden.se/2017/12/vad-ar-stress-och-vad-hander-i-kroppen-nar-vi-stressar/#> Hämtad: 21.10.2020

Institutet för stressmedicin, 2020, *Vad är stress?* Tillgänglig:

<https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/> Hämtad: 21.10.2020

Johansson, k., 2020, Utmattningsyndrom, *1177 vårdguiden*, Tillgänglig:

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/utmattningssyndrom/>
Hämtad: 19.10.2020

Khasmisa, N. Oldenburg, B. Peltzer, K. Ilic, D., 2015, *work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses*, international journal of environmental research and public health, vol 12.

Mehiläinen, *Utbrändhet, utmattningsyndrom, burnout*, Tillgänglig:

<https://www.mehilainen.fi/sv/tjanster-arbetsvalbefinnande/utbr%C3%A4ndhet>
Hämtad: 22.10.2020

Moghaddasi, J., Mehralian, H., Aslani, Y., Masoodi, R., Amiri, M., 2013, Burnout among nurses working in medical and educational centers in Shahrekord, Iran, *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, Vol 18 (4), s. 294-298.

News., 2019, *Health workforce burn-out*, Tillgänglig:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=83442913-ba2e-4d63-bbab-da988062a445%40sessionmgr4008>
Hämtad: 6.8.2021

Nykänen. E., 2009, *Eroon työstressistä*, Bookwell, Jyväskylä, s. 24-37

Sasidhara,S., & Dhillon, H., 2021, Intensive care unit stress and burnout among health-care workers: The wake-up call is blaring!, *Indian Journal of Psychiatry*, Vol. 63 (6), s. 606-609.

Stiller. C., 2022, *Stress management tools to place in your nursing toolbox*, nursing continuing professional development, vol 31/ no. 3.

THL., 2022, *Service för äldre förändras*, tillgänglig:

<https://thl.fi/sv/web/aldre/service-for-aldre-forandras> hämtad 22.7.2022

Vingård. E, Lundberg. I, Karlsson-Håål. E , Brolin. E., 2002., Arbetsmiljö I vården- från ord till handling, *Läkartidningen*, , nr 22, vol 99, Tillgänglig: <https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/2002/24922.pdf>
Hämtad: 8.11.2021

Wan, Z., Lian, M., Ma, H., Cai, Z., Xianyu, Y., 2022, Factors associated with burnout among Chinese nurses during COVID-19 epidemic: a cross-sectional study, *BMC Nursing*, 21(51)

Zanderin. L., 2005, *arbetsmiljö*, studentlitteratur, 2 uppl , kap 1, stockholm, s. 19-28

TABELLER

Författare, år	Titel	Syfte	Resultat
Rasool Eslami Akbar , Nasrin Elahi , Eesa Mohammadi & Masoud Fallahi Khoshknab. 2015.	What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study	Utforska sjukskötarens strategier de brukar använda för att klara av jobbstressen.	Sex olika kategorier : söka hjälp, skötaren har kontroll av situationen, självkontroll, förebygger övervakning av tillstånd, undvikande, fly från situationen samt andlig hantering.
Catherine Stiller. 2022.	Stress management tools to place in your Nursing toolbox	Olika verktyg att hantera stress.	Tre enkla sätt så som att ta djupa andetag, meditation samt visuell bilder.
Afaf Enad Alanazi, Amal Elwan Mohamed, Sabry Mohamed Hammad, Asmaa Enad Alanazi. 2019.	Job-related stress among nurses in primary healthcare centers in Arar city, Saudi Arabia	Förbättra arbetstillfredsställelse genom att fastställa förekomsten av jobbstress och att identifiera dess associerad demografiska faktorer.	Sjukskötarjobbet mycket påfrestande på grund av psykisk och fysisk arbetsbelastning samt personalbrist, långa arbetstimmar, arbetsrelaterade konflikter med patienter, anhöriga och handledaren samt brist i organisatoriskt stöd
Zhiying Wan, Mengfei Lian, Hui Ma, Zhongxiang Cai & Yunyan Xianyu. 2022.	Factors associated with burnout among Chinese nurses during COVID-19 epidemic: a cross-sectional study	Undersöka nivån på ångest och utbrändhet av sjukskötare som arbetade i Wuhan under covid-19 epidemin, och analysera faktorer	Sjukskötaren upplevde en hög nivå av ångest under covid-19 epidemin och mild utbrändhet.

		som påverkade utbrändheten.	
Natasha Khamisa, Brian Oldenburg, Karl Peltzer & Dragan Ilic. 2015.	Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses	Söka samband mellan arbetsrelaterad stress, utbrändhet, arbetstillfrädsställelse och allmän hälsa hos sjukskötaren	Utbrändhet påverkar tydligt vårdarens mentala hälsa och välbefinnande.
Jaefar Moghaddasi, Hossein Mehralian, Yousef Aslani, Reza Masoodi, Masoud Amir. 2013.	Burnout among nurses working in medical and educational centers in Shahrekord, Iran	Att bedöma utbrändhet bland vårdare	Resultatet från studien visade tre aspekter av utmattning: Psykisk utmattning, depersonalisation och förminskad personlig prestation. Gällande psykisk utmattning så kände 34,6% sig mycket utmattade och 46,5% lite utmattade. 28,8% ansåg sig lida mycket av depersonalisation medan 50,4% kände sig lida lite av depersonalisation. Hela 95,7% kände att den personliga prestationen har blivit nedsatt. Studien visar att en oproportionerlig mängd av vårdare, patienter och lön har den största påverkan på vårdarens ork.

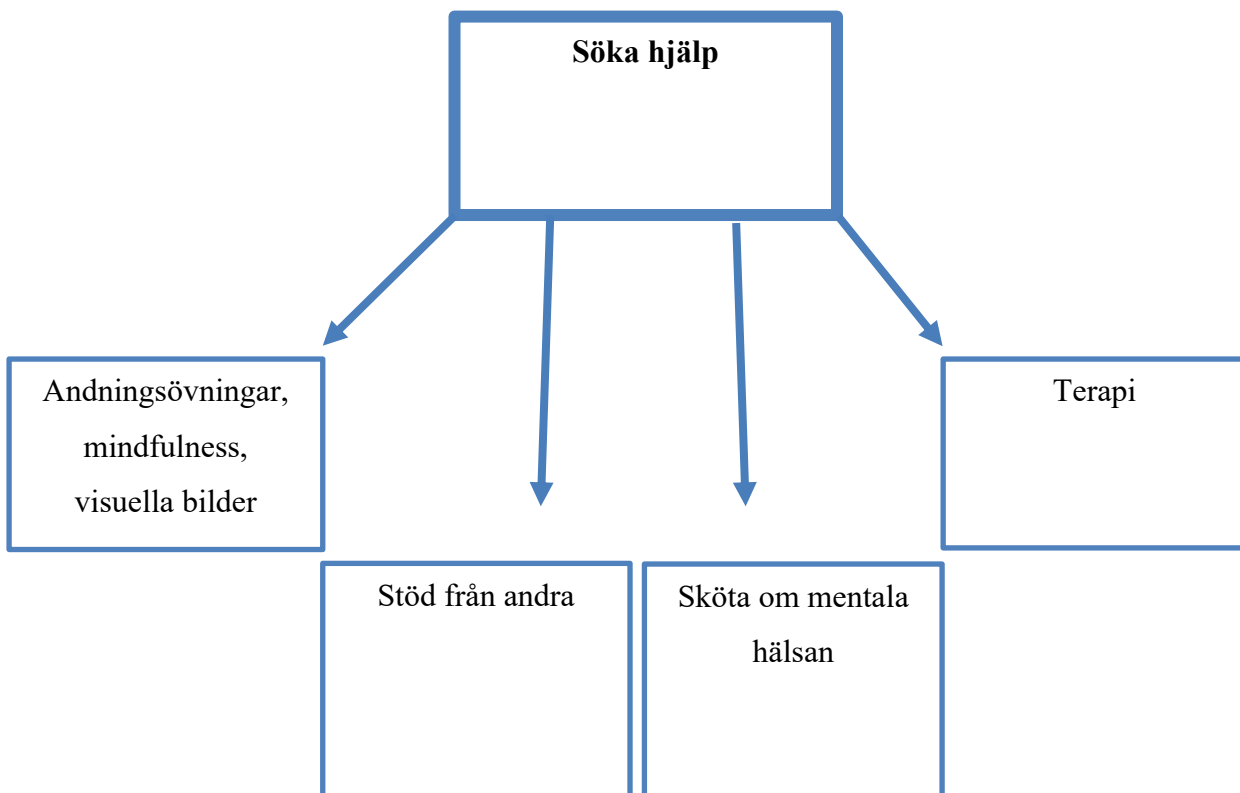
Halimeh Hasani, Bahare Zarei, Zahra Danaei, Gholamhossein Mahmoudirad. 2022.	Comparing the effect of resilience skills training and metacognitive therapy on job stress in nurses: an experimental study	Jämföra effekten av träning i relisiensfärdighet och metakognitiv terapi inom jobbstress av sjukskötareskor.	Jobbrelaterad stress minskades relisiensfärdighet och metakognitiv terapi.
Shibu Sasidharan & Harpreet Singh Dhillon. 2021	Intensive care unit stress and burnout among health-care workers: The wake-up call is blaring!	Att ta reda på vad grunden för vårdarnas stress är och hur man kunde lätta på stressen och lindra utmattande.	Utmaningar som utlöser stress och utmattning är: högre krav på patient vården , arbetsmängden, brist på utrustning, emotionellt påverkande erfarenheter, ingen skolning för att ta itu med stress, störningar i dygnsrytmen och inget socialt stöd. Faktorer som förebygger stress hos vårdare är: Att komma ihåg att sköta ens grundläggande behov, Att ta pauser från jobbet, Att ha ett problem fokuserat arbetsätt vid stressiga situationer, Kom ihåg det sociala stödet, Kommunicera med kollegor, att uppdatera och

			upprätthålla sin kunskap, att begränsa medieexponering, att inse vikten av yrket, sköta om sin mentala/psykiska hälsa och att vid behov söka professionell hjälp.
--	--	--	---

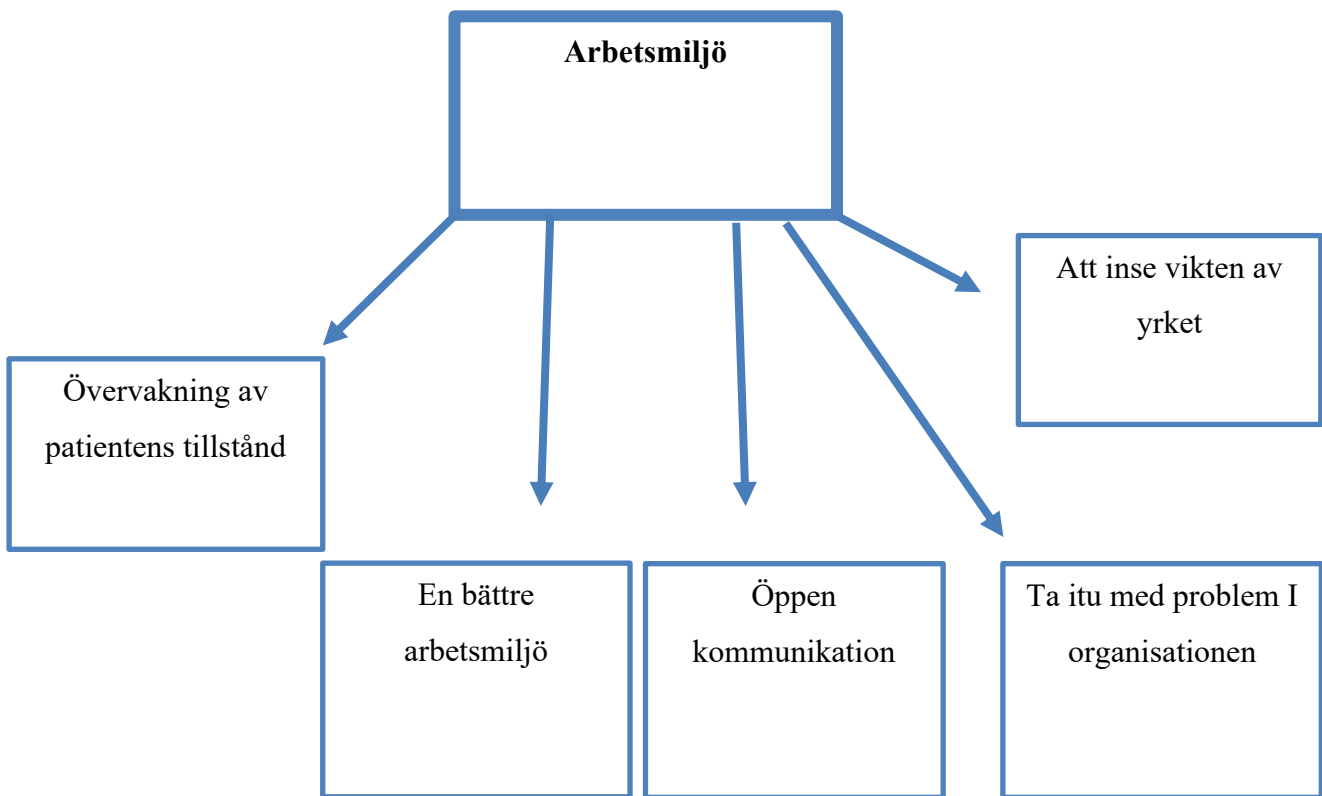
FIGURER

Vilka faktorer stöder vårdarens förutsättningar att orka inom vården samt hur kan man förebygga stress och utbrändhet inom vården?

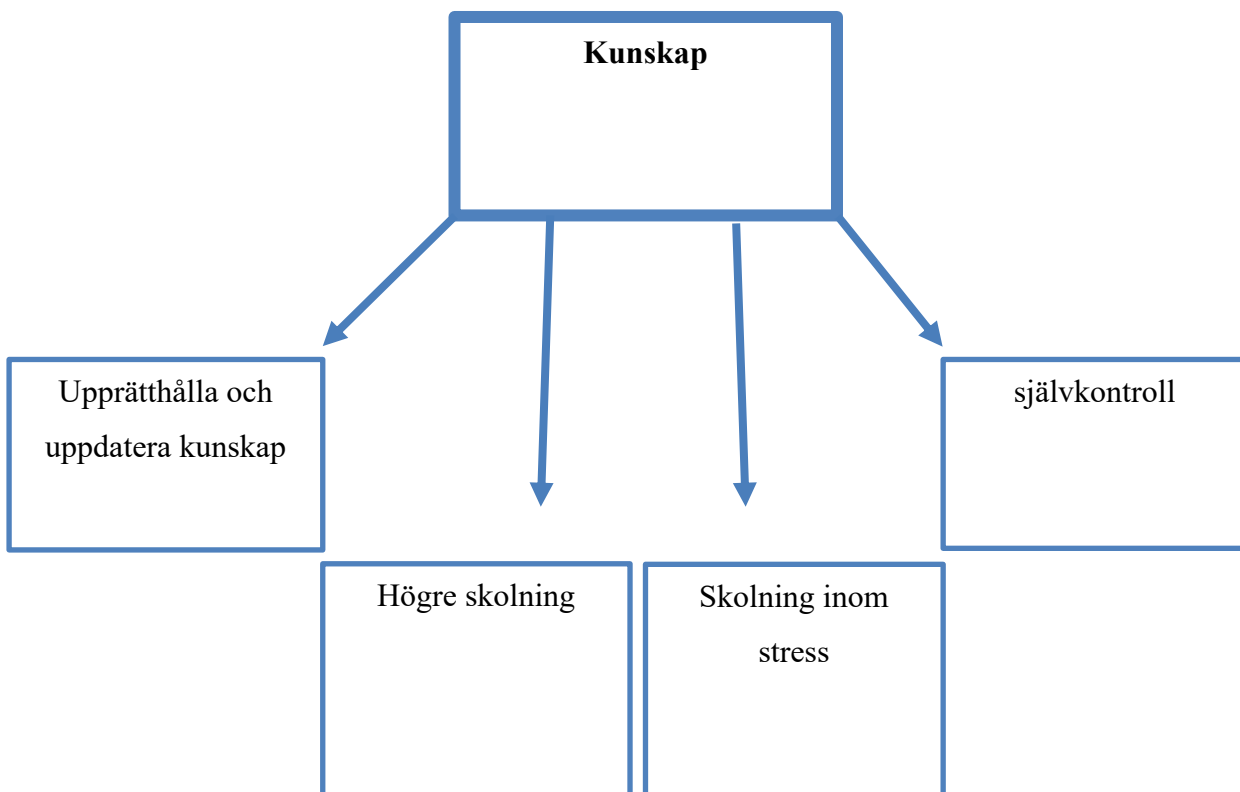
Figur 1



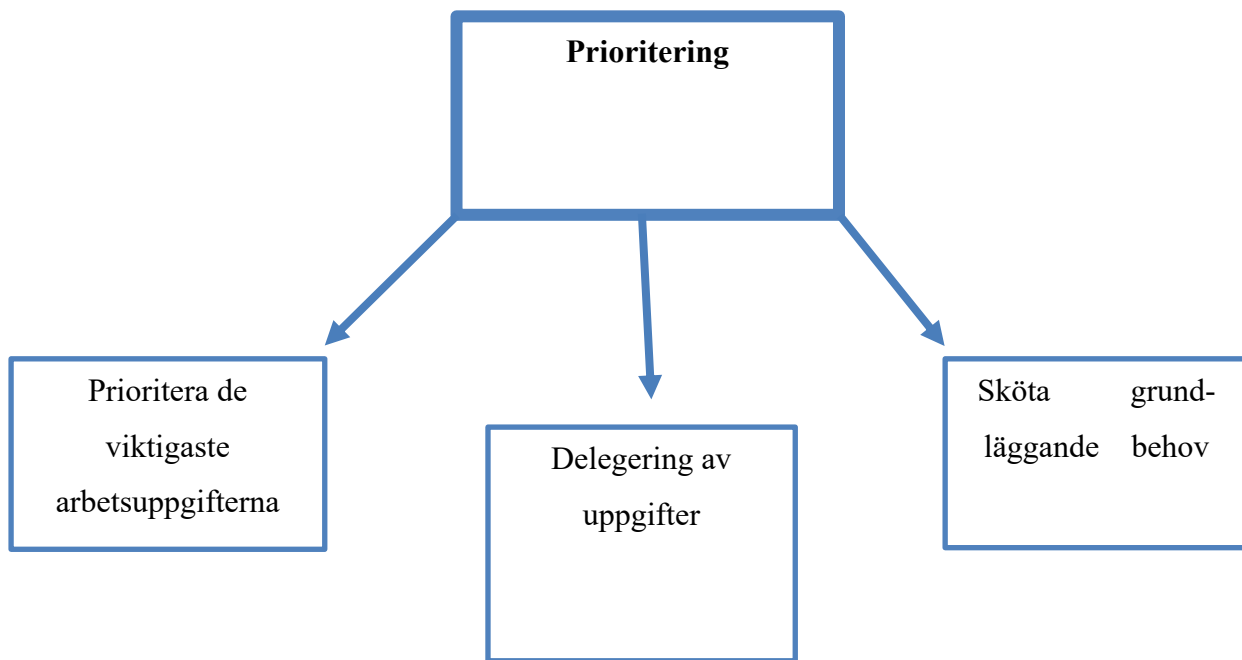
Figur 2



Figur 3

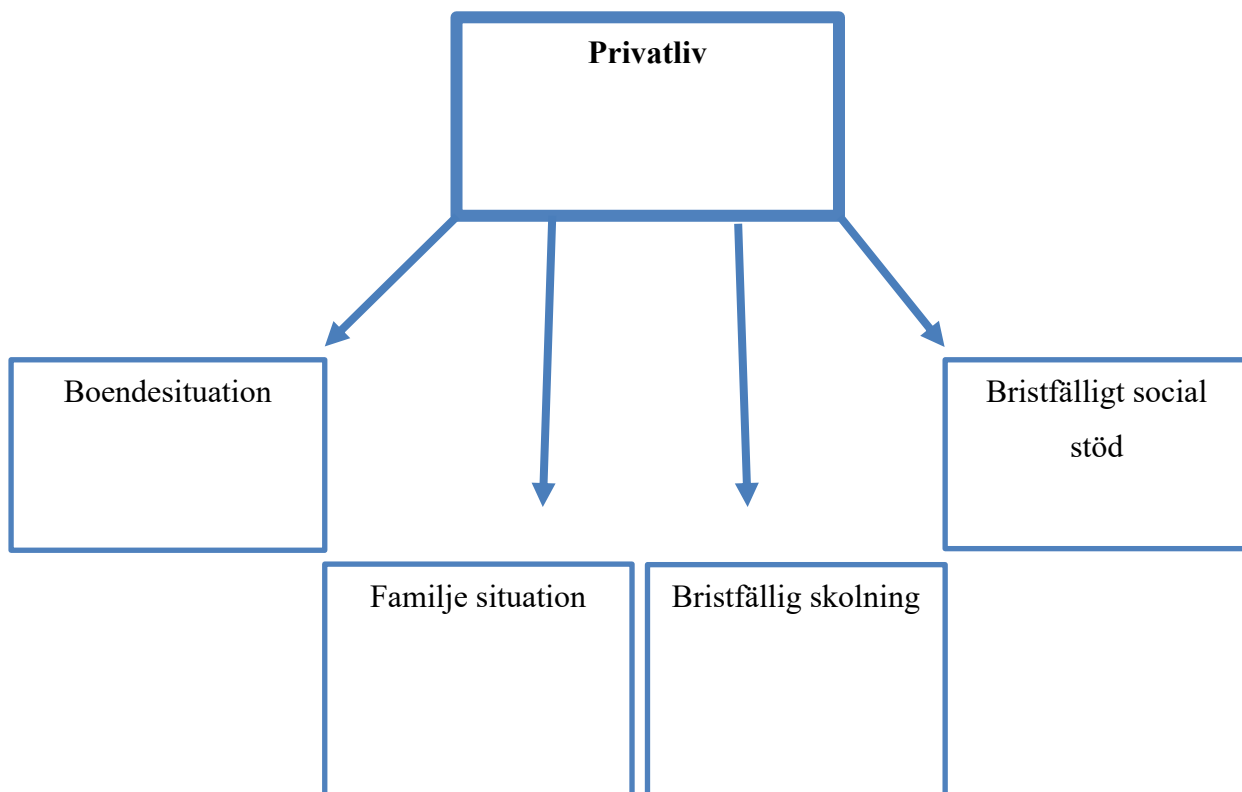


Figur 4

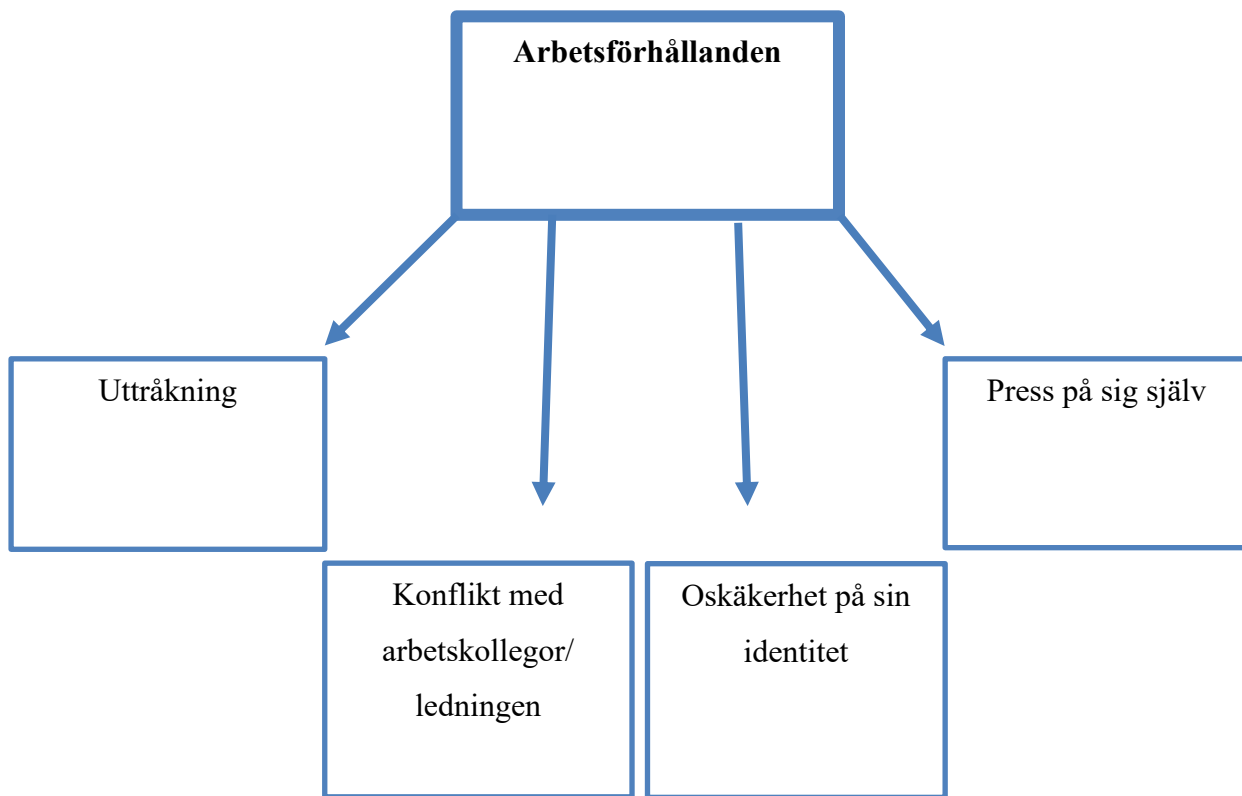


Varför blir vårdaren trötta?

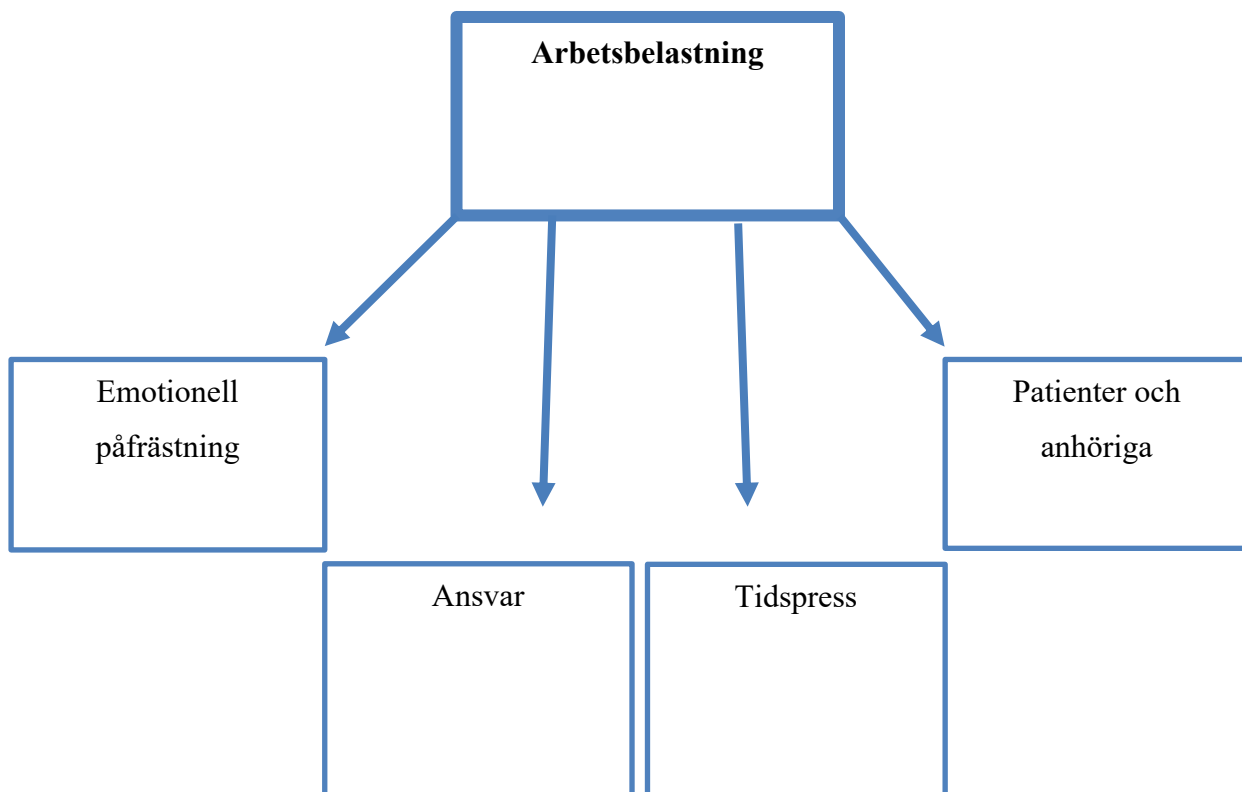
Figur 5



Figur 6



Figur 7



Figur 8

