



Vilka effekter har mindfulnessövningar på arbetsrelaterad stress som sjukskötare upplever?

RESULTAT

Mindfulnessövningar kan genomföras med hjälp av interventioner som strukturerats på olika sätt^{a,b} och de kan innehålla olika slags övningar^{a,b}, såsom att lyssna på och identifiera förnimmelser i den egna kroppen^a, koncentrationsövningar^a, avslappningsövningar^b, yoga^b, eller handledda föreställningsövningar^{a,b}. Övningarna kan genomföras i grupp^{a,b} eller ensam^{a,b} samt ansikte mot ansikte^{a,b} eller genom att använda teknologija^{a,b}. Övningarnas längder kan variera från 10 minuter långa dagliga övningar till 30–120 minuter långa övningar som görs varje vecka eller olika slags retreatar som tar flera dagar^{a,b}.

Med hjälp av mindfulnessövningar är det möjligt att minska

- stressnivån^a
- ångest^{a,b}
- depression^{a,b}
- utbrändhet^a
- empatitrötthet^a
- känslor av frustration och ilska^b

Med hjälp av mindfulnessövningar är det möjligt att öka

- arbetstillfredsställelse^{a,b}
- individens välbefinnande^a
- individens livskvalitet^a
- sinnesro och harmoni^{a,b}
- självmedkänsla^{a,b}

Med hjälp av mindfulnessövningar är det möjligt att främja

- växelverkan mellan patienter och kollegor^b
- känslighet att bemöta patientens upplevelser^b
- färdigheter att bemöta och hantera komplexa situationer^b
- problemlösningsförmågan^b
- patientsäkerheten^b

Genomförandet av mindfulnessövningar kan vara kopplat till utmaningar såsom

- brist på tid att delta i övningar^b
- känsla av obehag i anknytning till övningar^b
- upprätthållande av egna dagliga övningsrutiner^b

BAKGRUND

Vårdarbete är fysiskt och psykiskt belastande¹. Psykisk belastning kan leda till ett stresstillstånd som åter kan ha en koppling till det upplevda välbefinnandet i arbetet och livskvaliteten². Upplevd stress kan öka sannolikheten för felbehandling³ och kan därmed ha en anknytning till patientsäkerheten och äventyrande av den⁴. I vårdarbete kan man öka sjuksköternas välbefinnande genom individorienterade och organisationsorienterade interventioner samt kombinationer av dem⁵. Målet för individuella interventioner är att öka stresshanteringen⁴ samt att stärka individuell resiliens^{5,6}. Sådana individorienterade interventioner är till exempel olika andnings- och avslappningsövningar samt muskelövningar⁵. Mindfulnessövningar är ett sätt att minska stress med hjälp av olika slags övningar, såsom andnings- eller avslappningsövningar⁶. Mindfulness, som ofta översätts som sinnesnärvaro, utgår från medveten närvaro och observationer. Centralt i övningarna är att stanna upp, rikta sin uppmärksamhet, fokusera och observera⁷.

SAMMANFATTNING

Det är viktigt att psykisk belastning identifieras och att man reagerar på den för att förebygga att ett allvarigare stresstillstånd uppstår. Även om organisationer ska ta hand om arbetstagarnas välbefinnande i arbetet, kan alla arbetstagare själva också bidra till sin egen ork genom att ta hand om sitt eget psykiska och fysiska välbefinnande. Mindfulnessövningar är ett alternativ för att själv ta hand om sitt psykiska välbefinnande. Det finns emellertid olika slags mindfulnessövningar och det är viktigt att alla hittar en övning och ett sätt att genomföra den som passar dem själva.

ANVÄNDBARHET I FINLAND

Resultaten lämpar sig för utnyttjande av finländska sjukskötare, eftersom arbetsbelastningen har ökat bland sjukskötare också i Finland. Det är enkelt att införa mindfulnessövningar som en del av vardagsrutinerna med mycket enkla övningar. Dessutom finns det flera olika slags mindfulnessövningar såväl från handledda gruppövningar till individuella övningar som man gör ensam. Det finns också mobilapplikationer för mindfulnessövningar.

Här hittar du mer information om [mindfulnessövningar](#) samt [fem enkla mindfulnessövningar](#) (på finska).



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset utgår från en systematisk översikt som gavs ut 2019^a och som utredde effekten av metoden Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) och interventioner som baserar sig på den på minskningen av sjuksköternas psykologiska stress samt en Mixed methods-översikt som gavs ut 2017^b och som utredde mindfulnessövningars effekter samt sjukskötares uppfattningar om fördelar och utmaningar med mindfulnessövningar. I översikterna bestod materialen n=9^a ja n=32^b av den ursprungliga studien. Det metodmässiga genomförandet av översikterna beskrivs mer detaljerat i de ursprungliga publikationerna^{a,b}.

SAMMANFATTNINGENS SKRIBENTER

Forskare **Jenni Konttila**, ssk, HVM, jenni.konttila(at)hotus.fi, Hoitotyön tutkimussäätiö

Forskare **Kristiina Heikkilä**, ssk, HVM, kristiina.heikkila(at)hotus.fi, Hoitotyön tutkimussäätiö

Forskare **Lotta Hamari**, ft, HVD, lotta.hamari(at)hotus.fi, Hoitotyön tutkimussäätiö



DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

^aGhawadra SF, Abdullah KL, Choo WY, Hang CK. Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing* 2019; 28:3747-3758

^bGuillaumie L, Boiral O, Champagne J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of Advanced Nursing* 2017; 73:1017-1034.

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR:

1. **Brborovic H, Haka Q, Dakaj K, Brborovic O.** Antecedents and associations of sickness presenteeism and sickness absenteeism in nurses: A systematic review. *International Journal of Nursing Practice* 2017; 23:e12598.
2. **Delgado C, Upton D, Ranse K, Furness T, Foster K.** Nurses' resilience and the emotional labour of nursing work: An integrative review of empirical literature. *International Journal of Nursing Studies* 2017; 70:71-88.
3. **Hall LH, Johnson J, Watt I, Tsipa A, O'Connor D.** Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: A systematic review. *PLoS ONE* 2016; 11:e0159015.
4. **Steege LM, Pinekenstein, B.** Addressing occupational fatigue in nurses: A risk management model for nurse executives. *The Journal of Nursing Administration* 2016; 46:193-200.
5. **Romppainen J, Häggman-Laitila A.** Interventions for nurses' well-being at work: a quantitative systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 2017; 73:1555-1569.
6. **Cleary M, Kornhaber R, Thapa DK, West S, Visentin D.** The effectiveness of interventions to improve resilience among health professionals: A systematic review. *Nurse Education Today* 2018; 71:247-263.
7. **Raevuori A.** Mindfulnessin terveysvaikutukset -mitä lääkärin on hyvä tietää? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2016; 132:1890-7.