

Hurdana interventioner minskar på den yrkesmässiga stressen och utmattningen hos personal vid akutmottagningar?



RESULTAT

Utbildningsinterventionerna innehöll

- Träning av kommunikationsfärdigheter
- Interaktiv grupputbildning som främjar psykiska resurser (resiliens) i anslutning till medkänslighet
- Träning för att främja den psykiska hälsan, där man med handledning av en psykolog går igenom arbetsrelaterade händelser och problem, hanteringsmekanismer och att ge och ta emot kollegialt stöd
- Avslappningsterapi som leds av en psykolog
- Handledning i anslutning till välmående [hanteringsmekanismer, hälsofrämjande, arbetsstress samt utmanande situationer i anslutning till patienter (misstag, dödsfall och exponering för infektioner)]
- Grupphandledning (hanteringsmekanismer, kommunikation, konflikter och känslereglering)
- De kortaste interventionerna är av engångskaraktär, de längsta pågår i ett halvt år
- Pågår i 30 minuter till fyra timmar per gång

Utbildningsinterventioner (n = 6) kan minska på

- Graden av stress och/eller arbetsutmattning och effekten kan bestå 6 månader efter interventionen
- Risken för medkänslighet
- Emotionell utmattning och depersonalisation (upplevelsen av att man är överklig och främmande)

Mindfulness-baserade interventioner (n = 4)

- Innehöll handledd meditation, mindfulness (= acceptera medveten närvaro), känslereglering och/eller att lära sig uthärda svåra situationer
- Pågick från fyra veckor till ett halvt år, 30–90 minuter per gång
- Kan minska på stress (n = 3)

Organisationscentrerade interventioner (n = 4)

- Innehöll olika sätt att förbättra organisationens verksamhet, med syftet att förbättra säkerheten och välbefinnandet i arbetet
- Innehöll – i multiprofessionella sammankomster – bearbetningen av saker som orsakar belastning
- Strävar efter att göra processer smidigare, öka vårdens smidighet och utbilda personalen
- Interventionerna pågick från 90 dagar till sju månader
- Kan lindra stress (n = 1)
- Kan å andra sidan öka graden av arbetsutmattning (n = 2) och depersonalisation (n = 1)

SAMMANFATTNING

Den arbetsrelaterade stressen och arbetsutmattningen hos akutmottagningars personal kan minskas genom interventioner som är riktade till individer. Effekterna av utbildnings- och mindfulness-interventionerna är statistiskt signifikanta, men man bör ta i beaktande att studien innehöll mycket varierande interventioner. Man bör ta i beaktande de motstridiga resultaten som man fick från organisationscentrerade interventioner när man planerar åtgärder för att minska på stressen och arbetsutmattningen hos akutmottagningars personal. Man ska fästa uppmärksamhet vid välbefinnandet i arbetet och dess stödjande för akutmottagningens personal.

BAKGRUND

Det har rapporterats att sjukskötarens välbefinnande i arbetet inverkar på vårdkvaliteten och hälsovårdssystemets effektivitet^{1,2}. Arbetet på en akutmottagning är belastande och personalen upplever stress dagligen. Stress orsakar arbetsutmattning, försvagar livskvaliteten och arbetsmotivationen. Arbetsrelaterad stress beror på organisatoriska faktorer samt på obalans i arbetets svårighet, färdigheter och socialt stöd.³ Enligt Sjuksköterskeförbundets arbetsförhållandebarmeter är sjukskötare som arbetar på akuten mest missnöjda med sitt arbete. Missnöjdheten riktas bland annat mot otillräckligt stöd för välbefinnande i arbetet.⁴



Hurdana interventioner minskar på den yrkesmässiga stressen och utmattningen hos personal vid akutmottagningar?



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset grundar sig på en högklassig systematisk översikt som publicerades 2020, där man beskriver effekten av interventioner som är riktade till både individen och organisationen för att minska på yrkesrelaterad stress och/eller arbetsutmattning hos personal vid akutmottagningar. För studierna som togs med i översikten (n = 14) hade man gjort en metodologisk kvalitetsbedömning. Undersökningarna var kvasiexperimentella (n = 10) eller randomiserade kontrollerade studier (n = 4). Materialet hade samlats genom att använda olika mätare och sampelstorlekarna varierade mellan 14 och 392 deltagare. Studierna hade förverkligats i Nordamerika, Europa, Asien och Afrika. Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen*. Översiktens kvalitet bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter.**

ANVÄND- BARHET I FINLAND

Resultaten av den systematiska översikten kan tillämpas till finländsk hälsovård, eftersom sjukskötare i Finland som arbetar på akutmottagningar har upplevt ett högre missnöje i stödet för välbefinnande i arbetet jämfört med andra arbetsenheter⁴. Individbaserade utbildningsinterventioner kan integreras som en del av arbetsskiftet, vilket underlättar deltagandet i interventionerna. Interventionerna kan arrangeras internt på arbetsplatsen eller av en tredje part.

FÖRFATTARE

Anne-Mari Hietaniemi, sjukskötare, HVM-studerande^{1,2}
Milka-Maaria Juntunen, bioanalytiker, HVM-studerande^{1,3}
Sanna Kulojärvi, sjukskötare, högre yrkeshögskolestuderande^{2,4}
Karoliina Laitinen, sjukskötare, högre yrkeshögskolestuderande^{4,5}
Jenni-Sofia Törmänen, sjukskötare, HVM-studerande^{1,4}
Kaisa Kurvinen⁶, sjukskötare, HVK
Anna-Maria Tuomikoski⁴, HVD, överlärare
Maria Kääriäinen¹, HVD, professor

Redigerare: **Lotta Hamari**⁶, fd, HVD, forskare

¹ Uleåborgs universitet, Enheten för vårdvetenskap och förvaltningsvetenskap, ²

Norra Österbottens sjukvårdsdistrikt, ³ FRK Blodtjänst, ⁴ Uleåborgs yrkeshögskola, ⁵ Siun Sote,

⁶ Hotus

DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

***Xu H, Kynoch K, Tuckett A, Eley R.** Effectiveness of interventions to reduce emergency department staff occupational stress and/or burn-out: a systematic review, *JB I Evidence Synthesis* 2020; 18(6): 1156–1188. (på engelska)

****Översikts kvalitet:** Hög (10/11, JBI): [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.](#)

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

- Kumar R, Fofoa P, Brewer J, Frampton C, Nicholls M.** Workplace wellbeing in an urban emergency department in Aotearoa New Zealand. *Emergency Medicine Australasia* 2019; 31: 619–625. (på engelska)
- Alomari AH, Collison J, Hunt L, Wilson NJ.** Stressors for emergency department nurses: insights from a cross-sectional survey. *Journal of clinical nursing* 2020; 1–11. (på engelska)
- Caponnetto P, Magro R, Inguscio L, Cannella MC.** Quality of life, work motivation, burn-out and stress perceptions benefits of a stress management program by autogenic training for emergency room staff: a pilot study. *Mental illness* 2018; 10(2): 67–70. (på engelska)
- Sairaanhoitajien työolobarometri 2020.** Sairaanhoitajaliiton selvitys sosiaali- ja terveystalouden vetovoimaisuudesta ja työhyvinvoinnista. https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2021/03/TYO%CC%88OLOBAROMETRI_2020_la%CC%88hdesivu_poistettu-netti-9.3.2021-uusiksi.pdf 19.8.2021 (på finska)