

Vilka effekter har mindfulnessövningar på vårdpersonalens psykiska välbefinnande?



RESULTAT

Med mindfulnessövningar kan man minska vårdpersonalens

- stressnivå^{1,3}
- ångest^{1,2}
- depression^{1,2}
- utbrändhet^{1,3}
- empatirötthet¹
- känslor av frustration och ilska²

Med mindfulnessövningar kan man öka vårdpersonalens

- självmedkänsla^{1,2,3}
- arbetstillfredsställelse^{1,2}
- sinnesro och harmoni^{1,2}
- välbefinnande¹
- livskvalitet¹
- medveten närvaro³

Enligt vårdpersonalens erfarenheter kan mindfulnessövningarna främja

- en positiv växelverkan med patienter och kollegor²
- en ökad känslighet i mötet med patientens upplevelser²
- förutsättningarna för att bemöta och hantera komplexa situationer²
- problemlösningsförmågan²

Författarna till översikten² bedömde också utifrån resultaten att övningarna indirekt kan främja genomförandet av patientsäkerheten.

Genomförandet av mindfulnessövningar kan vara kopplat till vissa utmaningar såsom

- ingen eller lite tid att delta i övningarna²
- en känsla av obehag kopplat till övningarna²
- att upprätthålla egna dagliga övningsrutiner²
- eventuell tillfällig förstärkning av symtom som kan påverka det psykiska välbefinnandet negativt som en följd av övningarna³

Mindfulnessövningarna genomfördes på olika sätt och innehöll olika slags övningar^{1,2,3}, till exempel att lyssna och känna igen sina kroppsliga förmimmelser¹, fokuseringsövningar¹, avslappningsövningar², yoga² eller guidade visualiseringsövningar^{1,2}.

Övningarna genomfördes i grupp^{1,2} eller individuellt^{1,2} antingen fysiskt på plats^{1,2,3} eller med hjälp av teknologi^{1,2,3}. Övningarnas längd varierade från 10-minuters dagliga övningar till 30–120 minuter långa övningar varje vecka eller olika flerdagarsretreater².

BAKGRUND

Vårdarbetet är både fysiskt och psykiskt belastande⁴. Det består av olika delområden (fysiskt, emotionellt, kognitivt och organisatoriskt arbete) varav vissa är svåra att skiljas⁵. Arbetsbelastningen och till den relaterade stresstillstånd kan leda till utbrändhet⁶ och en försämrad arbetshälsa⁶, mental hälsa och livskvalitet^{6,7}. Utbrändhet är däremot kopplat till minskat patientsäkerhet, vårdkvalitet, patientnöjdhet samt vårdpersonalens arbetsresultat och engagemang i organisationen. Traditionellt har utbrändhet betraktats som ett individuellt problem, men det har i allt högre grad rekommenderats att hanteras som en organisatorisk fråga.⁸ För att öka vårdpersonalens välbefinnande krävs både individuella och organisatoriska åtgärder. Individuella åtgärderna syftar till att öka stresshanteringen⁹ och stärka individens resiliens^{10,11}, psykiska hälsa och välbefinnande¹². Mindfulnessövningar är ett sätt att stärka individens psykiska välbefinnande genom olika övningar andnings- eller avslappningsövningar¹⁰. Mindfulness* som metod bygger på medveten närvaro och observation. Övningarna fokuserar på att stanna upp, rikta uppmärksamheten, koncentrera och observera¹³.

*På svenska används även termen *medveten närvaro*



Vilka effekter har mindfulnessövningar på vårdpersonalens psykiska välbefinnande?



MATERIAL OCH METODER

Uppdateringen grundar sig på tre olika översikter. Den systematiska översikten³ från 2022 som identifierade mindfulnessbaserade metoder och resultatvariabler och bedömde metodernas effekt på det psykiska välbefinnandet hos vårdpersonalen har lagts till i uppdateringen. Översikten bestående av 11 primärstudier från åren 2014–2020. Studierna hade genomförts i Malaysia (2), Kina (2), Iran (2), Australien (1), USA (1), Irland (1), Japan (1) och Portugal (1). Den här uppdateringen ersätter Evidenstips 4/2020 som baserades på den systematiska översikten¹ från 2019 om effektiviteten av Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -metoden och interventioner baserade på denna för att minska psykisk stress bland sjukskötare samt på mixed methodöversikten² från 2017 som utforskade effekterna av mindfulnessövningar och sjuksköternas uppfattningar om fördelar och nackdelar med mindfulnessövningar. Materialet i översikterna bestod av 9¹ och 32² primärstudier. Det metodologiska genomförandet av översikterna beskrivs mer detaljerat i de ursprungliga publikationerna^{1,2,3}. Kvaliteten i översikterna bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter.**

ANVÄNDBARHET I FINLAND

Resultaten kan tillämpas inom vårdkontexten i Finland. Genomförandet av mindfulnessövningar kan integreras i vardagen även med hjälp av enkla övningar.

DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONERNA

1. **Ghawadra SF, Abdullah KL, Choo WY, Hang CK.** Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *J Clin Nurs* 2019; 28:3747–3758.
2. **Guillaumie L, Boiral O, Champagne J.** A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *J Adv Nurs* 2017; 73:1017–1034.
3. **Sulosaari V, Unal E, Cinar FI.** The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Appl Nurs Res* 2022; 64: 151565.

**Översiktens kvalitet : ¹9/11, ²9/11, ³10/11, JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

4. **Brborovic H, Haka Q, Dakaj K, Brborovic O.** Antecedents and associations of sickness presenteeism and sickness absenteeism in nurses: A systematic review. *Int J Nurs Pract* 2017; 23:e12598.
5. **Jackson J, Anderson JE, Maben J.** What is nursing work? A meta-narrative review and integrated framework. *Int J Nurs Stud* 2021; 122: 103944.
6. **Badu E, O'Brien AP, Mitchell R, et al.** Workplace stress and resilience in the Australian nursing workforce: A comprehensive integrative review. *Int J Ment Health Nurs* 2020; 29: 5–34.
7. **Khatatbeh H, Pakai A, Al-Dwaikat T, et al.** Nurses' burnout and quality of life: A systematic review and critical analysis of measures used. *Nurs Open* 2022; 9: 1564–1574.
8. **Jun J, Ojemeni MM, Kalamani R, et al.** Relationship between nurse burnout, patient and organizational outcomes: Systematic review. *Int J Nurs Stud* 2021; 119: 103933.
9. **Steege LM, Pinekenstein, B.** Addressing occupational fatigue in nurses: A risk management model for nurse executives. *J Nurs Adm* 2016; 46:193–200.
10. **Romppainen J, Häggman-Laitila A.** Interventions for nurses' well-being at work: a quantitative systematic review. *J Adv Nurs* 2017; 73:1555–1569.
11. **Cleary M, Kornhaber R, Thapa DK, West S, Visentin D.** The effectiveness of interventions to improve resilience among health professionals: A systematic review. *Nurse Educ Today* 2018; 71:247–263.
12. **Waddell A, Kunstler B, Lennox A, et al.** How effective are interventions in optimizing workplace mental health and well-being? A scoping review of reviews and evidence map. *Scand J Work Environ Heal* 2023; 49: 235–248.
13. **Raevuori A.** Mindfulnessin terveysvaikutukset - Mitä lääkärin on hyvä tietää? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2016; 132:1890–7.

MER INFORMATION

Du hittar mer information om mindfulnessövningar och andra metoder för att stärka den psykiska hälsan på MIEILI rf:s webbplats: www.mieli.fi/sv/stark-den-psykiska-halsan/

SAMMAN- FATTNING

För att förebygga utbrändhet och öka det psykiska välbefinnandet hos vårdpersonalen är det viktigt att identifiera och reagera på psykisk belastning. Även om organisationerna har ett ansvar för vårdpersonalens välbefinnande i arbetet, kan varje arbetstagare också påverka sin egen ork genom att ta hand om sitt psykiska och fysiska välbefinnande. Mindfulnessövningar är ett alternativ att stärka vårdpersonalens psykiska välbefinnande. Det finns olika slags mindfulnessövningar, och det är viktigt att alla hittar ett lämpligt sätt som inte är för komplicerat eller tidskrävande för att genomförandet ska bli lyckat. Det är anmärkningsvärt att mindfulnessövningar tillfälligt kan förstärka symptom som hotar det psykiska välbefinnandet när medvetenheten ökar.

FÖRFATTARE

Uppdaterings arbetsgruppen

- 1 **Sulosaari, Virpi**^{1,2}, sjukskötare, HVD, överlärare, utredningsgruppsansvarig, postdoktoral forskare
 2 **Heikkilä, Kristiina**³, sjukskötare, HvM, doktorand, forskare
 3 **Palonen, Mira**³, sjukskötare, HVD, äldre forskare
 4 **Eskolin, Silja-Elisa**³, sjukskötare/hälsovårdare, HvM, TM, doktorand, yngre forskare

¹Åbo Yrkeshögskola, ²Åbo universitet, ³Stiftelsen för vårdforskning sr