



RESULTAT

Stresshanteringsmetoder på individnivå*:

- Metoder där fokus riktas på stressupplevelsen kan leda till minskade stressymtom på kort+ och medellång++ sikt (C, n = 52 undersökningar).^a
- Metoder där fokus riktas bort från stressupplevelsen kan leda till minskade stressymtom på kort+ och medellång++ sikt (C, n = 42 undersökningar).^a
- I fråga om metoder där fokus riktas på att förändra arbetsrelaterade faktorer är evidensen mycket osäker på kort+, medellång++ och lång+++ sikt (D, n = 7 undersökningar).^b
- En kombination av metoderna kan leda till minskade stressymtom på kort+ och medellång++ sikt (C). Evidensen för långsiktiga+++ effekter är mycket osäker (D) (n = 17 undersökningar).^c

*Målet för stresshanteringsmetoderna på individnivå var att:

- rikta fokus på stressupplevelsen (tankar, känslor, beteende), till exempel med hjälp av kognitiv beteendeterapi eller genom att öva på att mentalt hantera en jobbig situation (copingstrategi);
- rikta fokus bort från stressupplevelsen, till exempel genom yoga, tai chi, teckning eller akupunktur;
- förändra arbetsrelaterade riskfaktorer på individnivå, såsom arbetets krav.

FÖRKLARINGAR

+ kort sikt = ≤ 3 månader

++ medellång sikt = > 3–12 månader

+++ lång sikt = ≥ 12 månader

^a Jämfört med att personen inte erbjöds någon stresshanteringsmetod, stod på väntelistan för att omfattas av en metod eller erbjöds en placebometod som man visste att var ineffektiv.

^b Jämfört med att personen inte erbjöds någon stresshanteringsmetod.

^c Jämfört med att personen inte erbjöds någon stresshanteringsmetod eller stod på väntelistan för att omfattas av en metod.

BAKGRUND

Arbetsrelaterad stress hos anställda inom social- och hälsovården är ett allvarligt problem som påverkar funktionsförmågan. Arbetsrelaterad stress uppstår när en anställds förmågor och de krav som ställs på hen samt det stöd hen får är i obalans². Det som särskilt leder till stress bland vårdpersonalen är arbetssituationer som är känslomässigt eller fysiskt belastande. Vårdpersonalen kan också uppleva stress i sitt arbete i situationer då de måste fatta beslut som gäller vårdkvaliteten, när det finns för lite personal eller när de tvingas göra mer än vad som är möjligt att göra omsorgsfullt³. Arbetsrelaterad stress kan förväntas leda till utbrändhet eller att en stressrelaterad sjukdom bryter ut⁴.

Stressade anställda kan uppleva fysiska symtom såsom huvudvärk, muskelspänningar eller smärta, men även psykiska symtom, såsom försämrad koncentrationsförmåga. De kan även lättare hamna i konflikter med andra människor och känna sig känslomässigt labilare^{2,5}. Arbetsrelaterad stress kan påverka vårdpersonalens livskvalitet även utanför arbetet. Om arbetsrelaterad stress blir långvarig kan det öka vårdpersonalens vilja att byta bransch.⁶ Man bör därför systematiskt ingripa i orsakerna till arbetsrelaterad stress och öka metoderna för att förebygga stress.



Vilka metoder på individnivå kan minska vårdpersonalens symtom på arbetsrelaterad stress?



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset utgår från en högklassig systematisk översikt som publicerades 2023¹. Översikten innehåller RCT-studier som publicerats före 2/2022, där man undersökt effekten av interventioner för att förebygga och/eller minska individuella stressymtom hos vårdpersonal. I översikten ingick 117 undersökningar (109 RCT-studier och åtta klusterrandomiserade studier, n = 11 119). Undersökningar hade utförts i Nordamerika (41), Europa (35), Asien (19), Mellanöstern (9), Sydamerika (9) och Oceanien (3). Dessutom hade två studier genomförts på två kontinenter. Interventionernas varaktighet varierade från att tillämpa metoden en gång till tolv veckor. I alla inkluderade studier konstaterades någon form av metodologiska brister, endast fyra studier konstaterades inte ha några betydande metodologiska brister. Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen¹. Kvaliteten på den systematiska översikten bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter**.

ANVÄNDBARHET I FINLAND

Resultaten av den systematiska översikten är lämpliga att tillämpas på den finländska social- och hälsovården.

DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

1. **Tamminga SJ, Emal LM, Boschman JS, Lvasseur A, Thota A, Ruotsalainen JH, Schelvis RMC, Nieuwenhuijsen K, van der Molen HF.** Individual-level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane Database Syst Rev* 2023; 5: CD002892.

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

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

2. **Eurofound 2010.** Work-related Stress. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Ireland, Dublin. Saatavilla: <https://www.eurofound.europa.eu/>. Viitattu 4/2024.
3. **Bridgeman PJ, Bridgeman MB, Barone J.** Burnout syndrome among healthcare professionals. *AJHP* 2018; 75(3): 147–52.
4. **van der Molen HF, Nieuwenhuijsen K, Frings-Dresen MH, de Groene G.** Work-related psychosocial risk factors for stress-related mental disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* 2020; 10(7): e034849.
5. **van Dam Ar.** A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *EJWOP* 2021; 30(5): 732–41.
6. **Maunder RG, Lancee WJ, Balderson KE, Bennett JP, Borgundvaag B, Evans S, et al.** Long-term psychological and occupational effects of providing hospital healthcare during SARS outbreak. *Emerg Infect Dis* 2006; 12(12): 1924–32.

SAMMAN- FATTNING

Enligt översikten kan stresshanteringsmetoder på individnivå, där fokus riktas antingen på stressupplevelsen eller bort från den, minska arbetsrelaterad stress hos vårdpersonalen. Effekten märks på kort och medellång sikt och upp till ett år. Att kombinera olika metoder kan också vara fördelaktigt, särskilt på kort sikt. Forskningsresultaten om stresshanteringsmetoder på individnivå är förknippade med osäkerhetsfaktorer och brister i forskningsmetoden, såsom problem relaterade till randomisering och blindning, varvid olika co-variabler försvårar bedömningen av interventionens verkliga effekt. Dessutom kan beslutsfattande om organisatoriska frågor ligga utanför en enskild anställds befogenheter och därmed är det svårt att uppnå önskad effekt med hjälp av metoderna.

FÖRFATTARE

1 **Ruotsalainen, Jani**^{1,2}, MSc, projektplanerare, doktorand
2 **Keiski, Pia**³, HvD, arbetshandledare, överlärare

Redigering: Silja-Elisa Eskolin⁴, yngre forskare ja Mira Palonen⁴, äldre forskare

¹Helsingfors universitet, ²Östra Finlands universitet, ³Tammerfors yrkeshögskola, ⁴Stiftelsen för vårdforskning sr