



Stress och utbrändhet inom akutvården – en litteraturöversikt

Linda Österlund

Examensarbete

Förstavårdare

2018

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Förstavårdare 2014
Identifikationsnummer:	
Författare:	Linda Österlund
Arbetets namn:	Stress och utbrändhet inom akutvården – en litteraturöversikt
Handledare (Arcada):	Heikki Paakkonen
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Ett aktuellt ämne i dagens läge är stress och utbrändhet på arbetet. Speciellt tungt är det inom akutvården då arbetstagarna dagligen ställs in för att bemöta sjuka patienter och personalen jobbar inom en varierande omgivning. För att bättre kunna förstå vilka faktorer som påverkar uppkomsten av stress och utbrändhet inom akutvården görs i detta arbete en litteraturöversikt som innefattar forskningspublikationer inom området. Syftet med detta arbete är att sammanställa en litteraturöversikt gällande forskningsresultat om stress och utbrändhet inom akutvården på 2000-talet. Forskningsfrågan är: ”Vad vet man om faktorer som påverkar stress och utbrändhet inom akutvården?” Underforskningsfrågan är ”Hur kan dessa faktorer grupperas och användas för att bidra till ett evidensbaserat lärande?” Stress är kroppens sätt att reagera på en hotande eller krävande situation, dvs. ett sätt på vilket människan svarar på kraven på anpassning. Med utbrändhet pga. arbetet menas ett tillstånd som betecknas av utmattande trötthet, en cynisk inställning på arbetet och nedsatt professionell självkänsla. Litteraturöversikten innefattar 16 vetenskapliga forskningsartiklar. Studien är begränsad till artiklar som hittas gratis via Arcada. Resultatet kan grupperas i tre teman som har med stress och utbrändhet inom akutvården att göra. Tema nummer ett innehåller faktorer som har med arbetstagaren själv att göra. Temat består av personlighetsdrag, såsom resiliens, neuroticism och behovet att ha kontroll över situationen. Tema nummer två behandlar faktorer som arbetstagaren delvist själv kan påverka, men som också påverkas av arbetsplatsen. Exempel på dessa är betydelsen av skiftesstrukturer och möjligheten till att sova under skiftet samt de egna hälsovanorna. I tema nummer tre visar resultaten olika faktorer som påverkas av utomstående omständigheter. Dessa faktorer berör kommunikationens betydelse och arbetsplatsens kultur. Resultaten av denna studie kan ses som indikatorer för vilka faktorer bör tas i beaktande då man försöker förebygga stress och utbrändhet inom ambulansyrket.</p>	
Nyckelord:	Akutvårdare, förstavårdare, stress, utbrändhet
Sidantal:	38
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	14.5.2018

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Förstavårdare 2014
Identification number:	
Author:	Linda Österlund
Title:	Stress and burnout in paramedics – a literature review
Supervisor (Arcada):	Heikki Paakkonen
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>A current topic today is stress and burnout that occur in work life. Paramedics are faced daily with sick patients and work in different surroundings and are thus even more exposed to stressful situations. Therefore the aim of this thesis is to summarize the results of a literature review in order to find out which factors affect stress and burnout in paramedics. The research question is: “What is known about factors that affect stress and burnout in paramedics?” The second research question is: ”How can these factors be grouped in order to contribute to evidence based learning?” The literature review consists of 16 publications from the 21st century. The study is limited to publications that are free of charge and could be found at Arcada. Stress occurs when we face threatful situations or perceive demands that we cannot meet. Burnout is defined as chronic fatigue, cynicism and a lack of professional self-esteem. The results of this study are divided into three different categories. Category number one outlines factors that are related to the employee. Examples of these factors are personality traits, such as resilience, neuroticism and the need to have control over situations. Category number two compiles factors that can partly be affected by the employee, but are also affected by the workplace. Factors included in this category are the shift structure, the possibility to sleep during the shift and the health habits of the employees. Category number three summarizes factors that are affected by external circumstances. These factors are related to the importance of communication and the culture at the work place. The results are indicative of factors that should be taken into account when analyzing possibilities to prevent stress and burnout.</p>	
Keywords:	Paramedic, Emergency Medical Technician, Stress, Burnout
Number of pages:	38
Language:	Swedish
Date of acceptance:	14.5.2018

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Förstavårdare 2014
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Linda Österlund
Työn nimi:	Stressi ja uupuminen ensihoitotyössä - kirjallisuuskatsaus
Työn ohjaaja (Arcada):	Heikki Paakkonen
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Stressi ja uupuminen ovat ajankohtaisia aiheita nykypäivän työelämässä. Ensihoidossa työtaakkaa lisäävät vaihtelevassa ympäristössä työskenteleminen ja sairaiden potilaiden kohtaaminen päivittäin. Tämän tutkielman tavoitteena on siksi selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla mitkä tekijät vaikuttavat stressiin ja uupumiseen ensihoitotyössä. Tutkimuskysymys on: ”Mitä tiedetään tekijöistä, jotka vaikuttavat stressiin ja uupumiseen ensihoitotyössä?” Alatutkimuskysymys on ”Miten nämä tekijät voidaan ryhmitellä ja miten tulosta voidaan hyödyntää tietoon perustuvana näyttönä?” Kirjallisuuskatsaus sisältää 16 tieteellistä julkaisua 2000-luvulta. Rajauksena on Arcadan kautta saatavilla olevat maksuttomat julkaisut. Stressi on kehon tapa reagoida vaativaan tai uhkaavaan tilanteeseen, johon ihminen yrittää sopeutua. Uupumisella tarkoitetaan väsymyksen tunnetta, joka ei hellitä levossa. Uupuneen asenne työtä kohtaan muuttu kyyniseksi ja ammatillinen itsetunto heikkenee. Kirjallisuuskatsauksen tulokset, eli ensihoitotyössä stressiin ja uupumiseen johtavat tekijät, on jaettu kolmeen eri ryhmään. Ensimmäinen ryhmä käsittää ne tekijät, jotka johtuvat työntekijästä itsestään. Esimerkkejä näistä tekijöistä ovat luonteenpiirteet, kuten resilienssi, neuroottisuus ja kontrollin tarve. Toinen ryhmä sisältää tekijöitä, jotka liittyvät sekä työntekijään itseensä että työympäristöön. Näihin tekijöihin kuuluvat vuorotyörytmi, mahdollisuus nukkua vuoron aikana sekä työntekijän omat terveystottumukset. Kolmas ryhmä koostuu sellaisista ulkoisista tekijöistä, joihin työntekijällä ei ole itse mahdollisuutta vaikuttaa, esimerkiksi kommunikaation merkitys työyhteisössä ja työpaikan kulttuuri. Tämän tutkielman tuloksia voidaan käyttää apuna, kun mietitään keinoja, joiden avulla stressiä ja uupumusta voidaan ennaltaehkäistä ambulanssityössä.</p>	
Avainsanat:	Ensihoitaja, akuuttihoito, stressi, työuupumus
Sivumäärä:	38
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	14.5.2018

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
1.1	Bakgrund	7
1.2	Arbetets uppställning	10
2	PROBLEMAVGRÄNSNING	10
2.1	Syfte	10
2.2	Forskningsfråga	11
2.3	Etiska aspekter	11
2.4	Teoretisk referensram och centrala begrepp	11
2.4.1	<i>Stress på arbetet</i>	12
2.4.2	<i>Utbrändhet på arbetet</i>	13
3	METOD	15
3.1	Litteraturoversikt – Scoping Review	15
3.2	Urvalskriterier	19
3.3	Litteraturundersökning	20
4	RESULTAT	20
5	DISKUSSION	31
5.1	Konklusioner	31
5.2	Kritisk granskning	33
	Källor	34

Tabeller

Tabell 1 Resultat av litteraturundersökningen	24
---	----

1 INLEDNING

Arbetets natur och karaktär har ändrats väsentligt under den senaste tiden och takten ser inte ut att minska. Avancerad teknik ersätter arbetskraft, globaliseringen bidrar till ökad konkurrens och arbetstagarna upplever att deras arbetsinsats värderas allt mindre. Detta har lett till att engagemanget på arbetet avtar och människor blir cyniska och utmattade. (Maslach & Leiter 1999 s. 11-26)

Speciellt tungt och krävande är det för dem som jobbar inom vårddyrket. Arbetstagarna ställs dagligen in för att bemöta andras krissituationer, fruktan och smärta. Ändå skall man som vårdare själv kunna hålla sig lugn, vara förstående och ha tålamod. En tid orkar man hålla upp humöret på ett sådant sätt som det förväntas av en vårdare, men att konstant utsättas för kriser kan göra det svårt i längden. Utbrändhet kan leda till att vårdaren får en cynisk och nedvärderande syn på människor. Hjälprelationen främjar den negativa synen pga. att i situationerna fokuseras det på problem och det kan finnas en avsaknad till möjligheter för förbättring eller förändring. (Maslach 1985 s. 28-37)

Inom akutvården arbetar man inom mycket varierande uppdrag och har dagligen med sjuka människor att göra. Arbetet är tungt och omständigheterna förändras i snabb takt. Det är viktigt att förebygga utbrändhet. För att kunna ta itu med åtgärder borde man veta vad, dvs. vilka faktorer eller situationer det är som orsakar stress och utbrändhet. (Kuisma et al. 2017 s. 14-16, 27-30, Maslach 1985 s. 20, 156-158)

1.1 Bakgrund

Ett aktuellt ämne i dagens läge, såväl inom akutvården som inom andra branscher, är arbetsbördan, stress och ifrågesättning hur man skall orka på arbetet. Förändringstempot och stressen på våra arbetsplatser stiger hela tiden. Det är inte av slumpen att råka läsa i medierna om människor som berättar om stress, trötthet, utmattning, utbrändhet och

sjukskrivningar pga. arbetet. Tröttheten påverkar människans förmåga att uppfatta, bearbeta och producera information. Dessutom stiger graden av risktagande, kvaliteten av utförda arbetsuppgifter är ojämn och tröttheten och stressen förorsakar meningsskiljaktigheter i kommunikationen med andra människor. (Työterveyslaitos 2018, Helsingin Sanomat 2018, Castrén et al. 2012 s. 122, Angelöw 1999 s. 11).

Varför detta är speciellt viktigt att ta upp inom akutvården är för det första patientsäkerheten. Inom akutvården är det fråga om människornas hälsa och liv. Till arbetsuppgifterna för akutvårdare hör bl.a. att medicinera patienter, ta hänsyn till att arbetet skall utföras aseptiskt, patientens bakgrundsfaktorer skall beaktas och rätt vårdanstalt skall väljas. Vårdarna som jobbar i ambulansen ställs in för att jobba i en varierande omgivning, ta emot och bearbeta en stor mängd information och kunna fatta beslut inom en förhållandevis kort tidsram. Ifall den som utför arbetet lider av ovan nämnda tröttheten och stressen och därmed inte är skarp, finns det risker att patienten inte får den rätta vården vid rätt tidpunkt. (Castrén et al. 2012 s. 120-122)

För det andra, kan trafiksäkerheten riskeras om ambulansföraren är trött och okoncentrerad. Att köra ambulans med en patient som är i behov av akut sjukhusvård är ett krävande uppdrag. Föraren skall kunna uppskatta riskerna i trafiken och vilken inverkan bilens rörelser har på patienten. (Castrén et al. 2012 s. 70-73, 120-122)

Mängden av uppdrag inom akutvården har med åren ökat. Arbetet är belastande i och med att man i sitt arbete ser olyckor och hamnar i situationer där patienterna är sjuka och lider av trauma. Det finns risker att få smittosamma sjukdomar, råka ut för hård psykisk stress och ha att göra med patienter som är våldsamma. Arbetstakten och tidspressen varierar mycket beroende på uppdragets natur. Teamarbetet skall vara fungerande för att kunna uppnå mål. Skiftesarbetet kan förorsaka både trötthet och somatiska sjukdomar, men också problem med sociala relationer då de egna arbetstiderna skiljer sig från de närståendes. De långa skiftena är ibland långtråkiga, andra gånger finns farliga uppdrag. Sömnen kan också rubbas. (Kuisma et al. 2017 s. 14-16, 27-30, 789-791)

Arbetets natur och omständigheterna förändras då befolkningen blir allt äldre, det finns fler mångsjuka och rusningsmedlens bruk och spektrum ökar. Dessutom tilltar social

utslagning och ensamhet. Internationaliseringen medför att man bör att hänsyn allt mer till olika kulturella bakgrunder. Den som utför arbetet är under ständig press för förändringar. Nya digitala system tas i bruk och personalen skall utbildas. Sjukhus läggs ned och transportsträckorna blir längre då kraven på inbesparningar och ett effektivt arbetssätt ökar. (Kuisma et al. 2017 s. 14-16, 27-30, 789-791, Murphy et al. 1994 s. 535-536) I det finska sjukvårdssystemet kommer i framtiden att göras stora förändringar, vilket säkert kommer att medföra omorganisering av processer och funktioner (Tapani et al. 2016, s. 28).

Det finns alltså en tydlig tendens på ett ökande antal uppdrag och att omständigheterna där arbetet utförs förändras konstant. Enbart mellan åren 2013 och 2016 hade uppdragen ökat med 5% och antalet uppdrag år 2016 uppgick i hela Finland till nästan 778 000 stycken. (Kuntaliitto 11.4.2018) Det är således inte förvånande att arbetstagare inom akutvården upplever stress och trötthet och därför uppenbart att det finns behov av mer information inom området. Då arbetsmängden ökar är den rätta lösningen inte nödvändigtvis alltid att anställa mera personal. Verksamheten bör granskas kritiskt från olika perspektiv för att kunna utveckla verksamheten åt rätt håll. Inom akutvården rekommenderas evidensbaserat lärande för att utveckla det egna arbetet, som i sin tur går hand i hand med arbetshälsa och verksamhetens kvalitet. (Kuisma et al. 2017 s. 776-780)

För att bättre kunna förstå vilka faktorer som påverkar uppkomsten av stress och utbrändhet inom akutvården, och därmed kunna bidra till det evidensbaserade lärandet, kommer en litteraturöversikt inom området att presenteras i detta arbete. Det ständigt pågående utvecklingsarbetet som görs på ett evidensbaserat sätt kan ses som hela arbetsgemenskapens gemensamma sak. Evidensen som används skall vara kritiskt granskad och fylla kriterierna för vetenskaplig forskning. (Kuisma et al. 2017 s. 778-780) Användningen av evidensbaserat förfarande är en växande trend även inom hälsovårdsbranschen. (Arksey & O'Malley 2005)

1.2 Arbetets uppställning

I det här kapitlet berättades om bakgrunden till varför stress och utbrändhet lätt kan uppstå inom akutvårdsarbetet. För att på ett evidensbaserat tillvägagångssätt kunna bidra med information som kan utnyttjas för att förbättra situationen kommer de tidigare forskningarna inom området att summeras som en litteraturöversikt i form av en scoping review framöver i detta arbete.

I kapitel två framförs syftet och forskningsfrågan samt den teoretiska referensramen gällande stress och utbrändhet. I kapitel tre redogörs för metoden, dvs. vad en litteraturöversikt är, och mer specifikt vad en scoping review handlar om samt hur litteratursökningen gjorts. Kapitel fyra sammanställer resultaten för litteraturöversikten och i kapitel fem besvaras forskningsfrågan, konklusionerna sammanfattas och arbetet granskas ur en kritisk synvinkel.

2 PROBLEMAVGRÄNSNING

2.1 Syfte

Syftet med detta arbete är att sammanställa en litteraturöversikt gällande forskningsresultat om stress och utbrändhet inom akutvården på 2000-talet. Litteraturöversikten görs i form av en sk. scoping review för att få en så bred som möjlig uppfattning om eventuella faktorer som kan ha en inverkan på stress och utbrändhet. Resultaten av litteraturöversikten kommer att framföras i berättande format samt summeras i tabellformat.

2.2 Forskningsfråga

Forskningsfrågan är: ”Vad vet man om faktorer som påverkar stress och utbrändhet inom akutvården?” Underforskningsfrågan är ”Hur kan dessa faktorer grupperas och användas för att bidra till ett evidensbaserat lärande?”

2.3 Etiska aspekter

I detta arbete används god vetenskaplig praxis. I arbetet har följts såväl de etiska principerna vid Arcada som principerna angivna av Forskningsetiska Delegationen i Finland (Tenk 2018). Detta arbete har gjorts med noggrannhet, omsorg och ärlighet. Skribenten har arbetat på ett etiskt och systematiskt sätt.

På grund av att detta arbete är en litteraturöversikt, är forskningspublikationerna som inkluderats reviderade då de har publicerats i internationella tidskrifter. Skribenten kan alltså förlita sig på att de etiska aspekterna tagits i beaktande för denna del. Alla källor anges enligt god sed utan att lägga till, ta bort något eller förändra på innehållet. Inga forskningslov behöver ansökas om då det är fråga om en litteraturöversikt. Inte heller har det i arbetet behandlats personuppgifter eller annan sensitiv data. Materialet som använts i denna litteraturöversikt finns tillgängligt i tidskrifterna och källorna kan vid behov kontrolleras med hjälp av källhänvisningarna.

2.4 Teoretisk referensram och centrala begrepp

I detta arbete behandlas stress (eng. stress) och utbrändhet på arbetet (eng. burnout) inom akutvården. Till följande görs en genomgång av vad dessa centrala begrepp betyder. Begreppen bildar den teoretiska referensramen för analyseringen av forskningsartiklarna i litteraturöversikten.

2.4.1 Stress på arbetet

Stress är kroppens sätt att reagera på en hotande eller krävande situation. Långt bak i historien var det fråga om en reaktion som var livsviktig och nödvändig för att i en livshotande situation kunna förbereda sig för att fly eller strida, även i situationer som verkade närmast omöjliga. I dagens läge reagerar kroppen på samma sätt i svåra situationer, även om det numera sällan handlar om att fly eller fäkta för att klara sig i liv. (Castrén et al. 2012 s. 120-121, 1177.se 2018)

Med andra ord kan man säga att stress är ett sätt på vilket människan svarar på kraven på anpassning. Stressen hör till livet, men innebär samtidigt en förslitning av organismen, speciellt om den förhöjda stressnivån håller i länge. (Dotevall & Dotevall 1988 s. 21, Angelöw 1999 s. 56)

Man utsätts för stress som påverkar kroppen, psyket och känslolivet då den normala balansen i livet skakas. På arbetet betyder det att jobba under tidspress, buller och brådska. Stressen är också relativ. Den som alltid försöker utföra alla arbetsuppgifter perfekt, upplever lätt stress pga. ogjorda uppgifter. En annan som gör de uppgifter han eller hon hinner med under arbetsdagens lopp och nöjer sig med det, upplever mindre stress pga. arbetet. (Castrén et al. 2012 s. 120-121, 1177.se 2018)

En passlig mängd belastning bidrar till att upprätthålla ett effektivt arbetssätt. Men när en arbetstagare råkar in i en situation där förväntningarna och kraven på det utförda arbetet tydligt står i konflikt med arbetstagarens möjligheter, styrkor och kunnande kan det på lång sikt leda till stress med negativa konsekvenser. Långvarig stress kan leda till både psykisk och fysisk ohälsa, som i sin tur i värsta fall kan leda till utbrändhet på arbetet (Castrén et al. 2012 s. 120-121)

Stressen blir alltså skadlig när vi inte kan anpassa oss till den. Människan befinner sig då inte i homeostas, dvs. inre jämvikt. Levnadshändelser som förorsakar stress, kan vara både omedvetna och medvetna, kan leda till både somatiska och psykiska reaktioner. Somatiska följder kan vara bl.a. reaktioner i autonoma nervsystemet eller reaktioner i immunförsvaret. På den psykiska sidan är det fråga om känsloreaktioner, såsom vrede

och rädsla och ofta är det flera känslor samtidigt. Förmågan till anpassning byggs upp genom individens ärvda förmåga, erfarenheter och utveckling under barndomen. Hur man *upplever* de olika levnadshändelserna är av kritisk betydelse vid avgörandet om de leder till stress eller inte. Våra mentala bilder och tankar om oss själva ger upphov till olika känslor och förmågan att klara av den aktuella situationen. (Dotevall & Dotevall 1988 s. 21-26, Angelöw 1999 s. 67)

I arbetet som akutvårdare, såsom inom andra yrken i hälsovårdsbranschen och räddningen, råkar arbetstagaren ut för två typer av stress. Å ena sidan hamnar man dagligen i kontakt med patienter som genomgått fruktansvärda händelser. Å andra sidan kan man hamna i situationer som är mycket krävande till sin natur och kan även vara hotande. Dessa situationer löser sig inte alltid heller på ett positivt sätt. I situationer där man inte kan hjälpa patienten kan akutvårdaren bli ångestfylld och känna sig otillräcklig. (Castrén et al. 2012 s. 124)

Stress kan uttrycka sig på olika sätt hos olika individer. Det är viktigt att själv veta och lära sig att upptäcka hur man reagerar i vilka situationer. Man kan gå omkring med symtom av stress utan att förstå vad det handlar om. Att själv bli medveten om sina reaktioner och diverse former av stress hjälper till att bemästra stressen. Det handlar om att förstå hur man själv tolkar olika händelser. Genom att identifiera och korrigera sitt tankemönster kan man effektivt tackla stressande situationer. (Angelöw 1999 s. 56-57, 67, 71)

2.4.2 Utbrändhet på arbetet

Med utbrändhet pga. arbete menas ett tillstånd som betecknas av utmattande trötthet, en cynisk inställning på arbetet och nedsatt professionell självkänsla. I sig är utbrändheten pga. arbete inte en sjukdom, men det finns en större risk att insjukna bl.a. i depression och sömnstörningar. Denna form av utmattning lättar inte i vila på fritiden. Att bli cynisk betyder att man inte upplever arbetet som meningsfullt och tappar intresset för arbetet.

Detta kan synas mot patienten i och med att man behandlar denne mekaniskt. (Duodecim terveyskirjasto 2018)

Den professionella självkänslan har att göra med att man upplever att man klarar av arbetet. Vid utbrändhet känner man sig sämre jämfört med sina tidigare prestationer och tror att man inte är lika bra som kollegorna som utför samma arbete. (Duodecim terveyskirjasto 2018) Utbrändheten betyder att engagemanget i arbetet avtar och människan håller sig på avstånd. Det är svårt att nå en känsla av glädje på arbetet. (Maslach & Leiter 1999 s. 11)

Maslach & Leiter (1999) har identifierat sex stycken faktorer som orsakar utbrändhet: för stor arbetsmängd, avsaknad av kontroll, otillräcklig erkänsla och ersättning, gemenskapens sammanbrott, bristande rättvisa och motstridiga värderingar. Belastningen på arbetsplatsen blir ständigt intensivare och mer komplicerad. Produktiviteten skall fås upp med en mindre personal. Bestämmelser som inte ger möjlighet för arbetstagaren att göra prioriteringar i det dagliga arbetet, såsom att välja arbetsmetod och fatta beslut om resursanvändning, minskar engagemanget. Människor hoppas på att få erkänsla och ersättning i form av pengar, prestige och trygghet, men dessa har minskat under de senaste åren, oavsett att människor arbetar allt mera. Den försämrade anställningstryggheten och det kortsiktiga tänkandet inverkar negativt på gemenskapen. Kortsiktigheten bidrar också till motsatta värderingar mellan arbetstagare och arbetsgivare. Nyckelelement för rättvisa på arbetsplatsen skulle vara förtroende, öppenhet och respekt, men dessa uppfylls sällan i dagens läge. (Maslach & Leiter 1999 s. 50-79)

Ofta ses utbrändheten som den enskilda människans fel eller problem. Men enligt Maslach & Leiter (1999) är utbrändhet inte endast en människas personliga problem, utan det handlar om ett arbetsmiljöproblem. Mer specifikt är det fråga om ett problem i oförenligheten mellan människan och arbetsmiljön. Personens beteende borde undersökas i sammanhang med arbetsplatsens sociala miljö. Man skall komma ihåg att även om man kanske kan ändra och påverka sitt egna beteende kan man inte på egen hand förändra den sociala omgivningen. För att minska oförenligheterna gällande arbetsbelastning, kontroll, gemenskap eller rättvisa så bra som möjligt, krävs det att många människor på arbetsplatsen blandas in. (Maslach & Leiter 1999 s. 50-53, 97-98)

Inom akutvårdsyrket kan speciellt personer som är ytterst hjälpsamma och offerar sig själva, också för patienter som man inte kan hjälpa, lätt bli utbrända på arbetet. Dessa personer lyssnar sällan på sitt eget behov att vila och har svårt att be om hjälp av andra. Man borde kunna medge sina gränser och tänka att det räcker med att ha gjort allt man kunde i situationen. (Castrén et al. 2012 s. 126-127)

Inom arbetet som akutvårdare blir man också lätt ett sekundärt traumaoffer i och med att man i sitt dagliga arbete ser trauma, döden och lidande. Detta förvärrar utbrändheten på arbetet och visar sig konkret som orimlig trötthet, sömnlöshet, depression, konflikter och en negativ attityd gentemot förändringar och nya tankar. (Castrén et al. 2012 s. 126-127)

Det behövs utbildning vid sidan om arbetet för att igenkänna möjliga symtom som kan leda till utbrändhet. Det bör finnas ett system inom branschen för att arbetstagarna skall kunna hantera psykiskt tunga reaktioner. (Castrén et al. 2012 s. 126-127) Även om människans personlighet spelar en viss roll vid utbrändhet, borde man inte bara söka fel hos människorna, utan koncentrera sig på att granska situationen där människorna befinner sig i. Man borde se över vilka slags uppgifter människorna förväntas fylla och varför, samt vilka begränsningar och barriärer de stöter på. (Maslach 1985 s. 20)

Det har också föreslagits att det redan i utbildningsskedet kunde tas med en del som berör behandlandet av de egna känslorna. Utbildningen går i en stor del ut på tekniskt utförande, såsom att lära sig återupplivning, men också utbildning i att hantera känslorna borde ingå i studieprogrammet. (Williams 2012 s. 371-372)

3 METOD

3.1 Litteraturöversikt – Scoping Review

Detta arbete görs som en litteraturöversikt, i form av en sk. scoping review. Det finns flera olika sätt att göra en litteraturöversikt. Bland de mest kända metoderna för att göra

en litteraturöversikt kategoriseras systematisk översikt, metaanalys, kvalitativ syntesis samt integrativ översikt. Gemensamt för alla dessa sätt att utföra en litteraturöversikt är ett systematiskt och kontrollerbart arbetssätt för att försäkra sig om pålitligheten av de olika studiernas resultat (Whittemore et al. 2014 s.453). Enligt Whittemore et al. (2014 s. 453-454) är följande nämnare gemensamma för alla litteraturöversikter:

- a) det skall finnas ett syfte,
- b) utveckling av ett metodologiskt protokoll,
- c) omfattande sökstrategier för att hitta de relevanta forskningsartiklarna,
- d) en metod för att bedöma möjliga risker för partiskhet i studierna och
- e) ett tydligt datainsamlingsätt och en procedur för sammanställning.

Sammanställningen av resultaten varierar beroende på den använda metoden. Förutom de ovannämnda mest kända metoderna för att göra litteraturöversikter har det på sista tiden framförts nya metoder såsom sammanställningar av systematiska översikter (sk. paraplyöversikter), översikter med blandade studier, samt sk. scoping reviews. (Whittemore et al. 2014 s. 453)

I detta arbete kommer litteraturöversikten att göras i form av en scoping review. Valet av metoden gjordes för att metoden är tänkt att användas för att snabbt kunna identifiera nyckelbegreppena inom ett forskningsområde och typen av bevis som finns till hands. (Whittemore et al. 2014 s. 453-454) Den allt växande mängden av akutvårdsuppdrag och deras ändrande natur som ger upphov till stress och utbrändhet är en utgångspunkt för att göra en bredare sammanfattning av vilka alla faktorer som har att göra med förekomsten.

Litteraturöversikten bidrar till att sammanfatta ett urval av bevis för att få kännedom om vad man vet om ett visst fenomen. (Whittemore et al. 2014 s. 453-454) Det beror på ämnet och forskningsfrågan vilken typ av litteraturöversikt som lämpar sig bäst. Man har jämfört ändamålet av en systematisk litteraturöversikt med en scoping review. Det kan konstateras att en scoping review ser på forskningsfrågan från ett bredare perspektiv än en systematisk litteraturöversikt. (Arksey & O'Malley 2005 s. 19-21)

I detta arbete är det meningen att få en bred bild av fenomenet och därför också lämpar sig scoping reviewn väl för sammanhanget. En scoping review som sammanfattar litteraturen inom ett visst område är till hjälp för beslutsfattare, sjukvårdspersonal och konsumenter. Sammanfattningen bidrar också till att identifiera vilka luckor som finns inom den tidigare forskningen. (Dijkers 2015)

Även om det idag finns tidigare forskning om akutvårdspersonalens stress och burnout, finns det utrymme för flera studier. Sterud et al. (2006) framhåller att forskare blivit allt mer medvetna om riskerna för ambulanspersonalens arbetsrelaterade hälsoproblem. Storleken på urval, brister i jämförelsedata och dylika metodologiska problem har framförts inom forskningsområdet. Det finns inte heller entydiga instrument för att analysera hälsoproblem. Samma gäller utvärderandet av personlighetsdragets och hanteringssättens inverkan. Förvånansvärt få studier har tagit i beaktande den fysiska hälsan av individen. Mera koordinerad forskning inom området behövs alltså. (Sterud et al. 2006)

Likså framför också Hegg-Deloye et al. (2013) att det finns för lite forskning vad som gäller akutvårdare och hälsorelaterade problem. Ambulanspersonalen är ständigt utsatt för riskfaktorer vad som gäller potentiella hälsoproblem och därför är det ytterst viktigt att flera studier görs. Dessa studier kunde bidra till att bygga upp strategier för att förebygga hälsoproblem. (Hegg-Deloye et al. 2013) På samma sätt betonar Sofianopoulos et al. (2012) att utmattning av ambulanspersonal inte har forskats tillräckligt och det behövs mera information om temat.

Arksey och O'Malley (2005) har delat in syftet för att göra en scoping review i två kategorier. Med den första kategorin menas att scoping reviewn kan göras som en del av en pågående översiktsprocess, vars slutresultat är att producera en systematisk litteraturöversikt senare. Den andra kategorin är att scoping reviewn i sig är ändamålet och slutresultatet är att komma fram till forskningsresultaten inom ett visst ämne. I detta arbete behandlas scoping reviewn från synpunkten av den andra kategorin, dvs. målet är själva scoping reviewn, inte en systematisk litteraturöversikt, för att kartlägga forskningsresultaten inom ett visst område.

Olika författare har en lite annorlunda syn på hur en scoping review skall göras eller vad den innefattar. De flesta författarna har dock tagit modell från Arksey och O'Malleys (2005) studie när det gäller metoden för att göra en scoping review. (Dijkers 2015) Även denna scoping review kommer att göras i form av Arksey och O'Malleys (2005) modell.

Modellen (Arksey & O'Malley 2005) innefattar följande steg:

1. Identifiera forskningsfrågan
2. Identifiera de relevanta studierna
3. Val av studier
4. Kartläggning av data
5. Jämföra, ordna, sammanfatta och rapportera resultaten
6. Frivillig punkt: konsultera och validera resultaten av litteraturöversikten

Forskningsfrågan har definierats i kapitel två. Författarna betonar att processen inte är lineär, vilket den typiskt i en systematiskt översikt är, men att man i detta fall går fram och tillbaka mellan de tidiga fynden och nya insikterna. (Arksey & O'Malley 2005) Det finns en del diskussion kring kvalitetsgranskningen av studierna som inkluderas i en scoping review. Arksey och O'Malley (2005) menar att en scoping review inte innefattar en kvalitetsbedömning av de primära studierna som tas med i översikten. Alla forskare är inte eniga med Arksey och O'Malley (2005) och tidigare publikationer tyder på att kvaliteten bedöms i många fall även bland scoping reviewer. (Dijkers 2015)

I detta arbete har det valts att ta i beaktande Whittemore et al.:s (2014) studie som menar att *alla* litteraturöversikter skall ta hänsyn till någon form av kvalitetsgranskning. Därför har artiklarna som sammanfattas i detta arbete valts att tas från forskningsjournaler och i mån av möjlighet sådana som är granskade i form av sk. peer review. (Elsevier 2018) Med beaktandet av omfången av detta arbete är det inte meningsfullt att ta ställning till forskningsmaterialet ett åt gången för att identifiera kvaliteten och värdet på studien, utan i och med valet att medta forskningspublikationer kan man försäkra sig om en viss standards kvalitet på artiklarna. Olika referenslistor, nätverk, konferenser och organisationer, som enligt Arksey & O'Malley (2005) kunde medtas i en scoping review har valts att uteslutas från detta arbete.

3.2 Urvalskriterier

I kapitel 3.2 och 3.3 redogörs för stegen 2-4 i Arksey och O'Malleys (2005) modell, dvs. att identifiera de relevanta studierna, valet av studier och kartläggning av data. Som följande beskrivs sökkriterier för att hitta relevanta studier.

Denna litteraturöversikt baserar sig på följande inklusions- och exklusionskriterier:

Inklusionskriterier:

- Artiklar som hittas gratis via Arcadas databaser
- Artiklarna skall finnas i full text
- För att det skall vara evidensbaserat och möjligt att utnyttja inom arbetet skall det endast handla om vetenskapliga artiklar. Artiklarna skall helst vara peer reviewed, dvs. granskade av utomstående sakkunniga och därmed kunna klassas som användbara inom evidensbaserad utveckling av arbetet (Elsevier 2018)
- Kvantitativa, kvalitativa, blandade metoder, litteraturstudier
- Söktermer skall enligt Arksey & O'Malley (2005) inte ha strikta kriterier och därför valdes flera termer att tas med. I detta arbete vill man koncentrera sig på akutvårdarnas stress och utbrändhet. Som synonym för paramedic användes emergency medical technician. Synonymer för utbrändhet (eng. burnout) hittades i Merriam Websters ordbok på internet (Merriam Webster 2018). Söktermer som medtagits i litteratursökningen är:
 - o Paramedic AND stress / burnout / exhaustion / fatigue
 - o Emergency medical technician AND stress / burnout / exhaustion / fatigue
- Artiklar på engelska

Exklusionskriterier:

- Artiklar som är avgiftsbelagda
- Artiklar som inte finns i fulltext via Arcadas databas
- Artiklar äldre än år 2000

3.3 Litteraturundersökning

Litteratursökningen gjordes 2.2.2018. För att få ett så brett urval av olika forskningsartiklar som möjligt, valdes tre databaser på Arcada som innehåller publikationer från hälsovårdsbranschen. Dessa tre databaser är 1) ProQuest ABI/Inform, 2) Emerald Insight och 3) Ebsco Cinahl. Sökningen gjordes i alla tre databaser med sökorden Paramedic AND stress / burnout / exhaustion / fatigue samt Emergency medical technician AND stress / burnout / exhaustion / fatigue.

Sökningen resulterade i 438 artiklar:

- ProQuest/ABI Inform (peer reviewed): 21 st. -> valdes 4 st.
- Emerald Insight (innehåller även icke-peer reviewed): 400 st. -> valdes 5 st.
- Ebsco Cinahl (peer reviewed): 17 st. -> valdes 7 st.

Det fanns dubletter bland sökresultaten och de exkluderades. I samband med sökresultaten kollades artiklarnas sammanfattning. På basen av texten i sammanfattningen exkluderades en del artiklar som inte verkade relevanta för litteraturöversikten. Sammanlagt valdes alltså på basen av relevansen i sammanfattningen $4 + 5 + 7 = 16$ artiklar med i litteraturöversikten för att granskas noggrannare. Artiklarna är publicerade år 2000-2017 och innehåller forskningsresultat från olika länder, både kvantitativa och kvalitativa studier samt litteratur i diskuterande format. Artiklarna som valdes att tas med i litteraturöversikten ställdes upp i en Excel-tabell för att få en tydligare bild av omfattningen och resultaten.

4 RESULTAT

Litteratursökningen resulterade i 16 artiklar som tagits med i litteraturöversikten. Ur tabell 1 framgår resultatet av litteraturöversikten. Till följande kommer resultaten att framföras i berättande format. Det har valts att kategorisera resultaten enligt tre temaområden. Det första temat handlar om faktorer som har med arbetstagaren själv att göra (tabell 1: grönt), t.ex. personlighetsdrag, eller sådant som denne kan påverka. Det

andra temat är blandat (tabell 1: gul-brunt), det handlar delvist om faktorer som individen själv kan påverka och delvist gällande arbetsplatsen eller –omgivningen. Det tredje temat (tabell 1: blått) gäller utomstående faktorer som inte har med arbetstagaren att göra, såsom lagstiftning gällande skiftesarbete eller bestämmelser på arbetsplatsen. Dessa teman är kategoriserade enligt färg. Tema ett är färgad i grönt, tema två gul-brunt och tema tre har blå färg. Denna del handlar om punkterna fem i Arksey & O'Malleys (2005) 5-6 stegiga modell, dvs. jämföra, ordna, sammanfatta och rapportera resultaten.

Gällande det första temat kunde ur sammanfattningen uppnås följande resultat. Ur resultaten kunde urskiljas 6/16 studier som hade med arbetstagarens personlighet att göra, dvs. den gröna kategorin, och vilka faktorer som påverkar stress och utbrändhet. Det kan konstateras att personer som är neurotiska är mindre resilienta och tål sämre stress. Dessa är mera benägna till att få burnout. (Froutan et al. 2017)

Ytligt uppträdande, som betyder att uppvisa känslor man egentligen inte har, men för att uppvisa socialt acceptabelt beteende, är dåligt för hälsan. (Blau 2012) Dessutom har personlighetsdrag analyserats utgående från anknytningsteorin och från förhållanden som har med barndomen att göra. Här resulterade studierna i att de som är ängsligt-undvikande till sin natur och som inte har tillräckliga mekanismer för att hantera svåra situationer och kan inte ta emot hjälp, är mer sannolikt förknippade med depression. (Halpern et al. 2012) Personer som känner att de behöver ha kontroll över situationen, tillfredsställa andra, blir martyrer eller offer i situationen och motsätter sig allt är de som löper risk för burnout. Istället är de som är målmedvetna framåtgångare mer resistenta mot burnout. (Vettor & Kosinski 2000)

Det framkom att då man blir utsatt för att bevittna trauma är individens egna uppfattning och individuella drag som bidrar till hanteringssätt i svåra situationer. (Shakespeare-Finch 2002) Det konstaterades också i en studie att humor hjälper vid svåra situationer och bör inte underskattas (Scott 2007).

För det andra temats del rapporterades 4/16 studier i resultatet. Detta tema handlar alltså om sådana företeelser som har med stress och/eller utbrändhet att göra, som delvist gäller individen och delvist har att göra med arbetsplatsen eller utomstående saker som man inte direkt kan påverka. Det framgår ur resultaten att skiftesstrukturen och möjligheten till att sova under skiftet då man inte har uppdrag är viktig. (Blau 2011)

Å andra sidan kan det konstateras att under skiftesarbete med många lediga dagar emellan har arbetstagarna ofta andra jobb och tiden används i sig inte för att vila. Prestationsförmågan minskar då man är trött. Och även om möjligheterna till att sova under varierande skiften inte kan påverkas av individen själv, kan denne ändå påverka bl.a. sitt koffeinintag och övriga hälsovanor. Arbetsförhållandena borde beaktas och försöka förbättras i den omfattningen det är möjligt. (Brachet et al. 2012)

Magont och sömnsvårigheter rapporteras som allmänna symtom som uppstod pga. arbetet. (Aasa et al. 2005) Under tema två rapporterades också en studie gällande våldsamma patienter. Rusningsmedel har en stor påverkan på våld, men det konstaterades att kommunikationsförmågan kunde ha en inverkan på att minska situationer där våld utförs. (Wongtongkam 2017)

Tema nummer tre behandlade faktorer som inte direkt kan påverkas av individen själv, men som bidrar till uppkomster av stress och/eller utbrändhet. I denna kategori ingick 6/16 studier. Kommunikationen på arbetsplatsen, samt arbetsplatsens kultur ansågs som viktiga aspekter. (Carrière-Bourque 2009) För att hantera stress önskades en öppen och accepterande arbetskultur och efter kritiska händelser, såsom efter att en patient dött, minskade stressen ifall arbetstagaren fick upp till en dag ledigt efter en sådan händelse. (Drewitz-Chesney 2012, Halpern et al. 2014)

Kommunikationen ansikte mot ansikte ansågs något besvärlig då arbetstagarna är mycket borta från stationen på uppdrag och chefens arbetstider kanske skiljer sig helt från

arbetstagarnas skiftesarbete. (Carrière & Bourque 2009) Screening av den mentala hälsan och arbetshälsovårdens nytta sågs som viktiga saker i studierna. (Rutkow et al. 2011) Vid hög sjukfrånvaro hade konstaterats att arbetstagarna inte får tillräckligt med stöd av förmannen och arbetskamraterna. (Wankhade 2016) Skiftesarbetets inverkan på blodvärden hade även mätts och värdena ändrades mot det negativa hållet under skiftet. Man såg detta som en varningssignal för att kunna förebygga hälsoproblem. (Oguztürk et al. 2010)

ARTIKLAR SAMMANLAGT 16 STYCKEN							
Artikels namn	Författare	Studietyp	Ant. Resp.	Land	År	Studie	Resultat och implikationer
Testing the impact of emotional labor on work exhaustion for three distinct emergency medical services (EMS) samples	Blau, G.	Frågeformulär	24586	USA	2012	Emotionellt arbete = man visar socialt önskvärda känslor. Ytligt eller djupt uppträdande skadligt? a) Ytligt = visar känslor man inte känner, fokuserar på beteendet som syns utåt, vid behov modifierar beteendet. b) Djupt = modifierar ens inre känslor, vad man egentligen känner.	Ytligt uppträdande mycket harmfult, leder till lägre trivsel på arbetet, hälsoproblem och utmattning. Rekommenderas realistiska förväntningar för karriären, bra fysisk kondition, medvetenhet om ytligt uppträdande, arbetskamraternas stöd, mentor/stödgrupp.
Work-Stress Burnout in Emergency Medical Technicians and the Use of Early Recollections	Vettor, S. & Kosinski Jr., F.	Beskrivande, litteratur			2000	Tidiga minnesbilder från barndomen och personlighetsdrag kan påverka ens stresshanteringsförmåga mera än själva akutvårdarbetet.	Risk för burnout: kontrollerande, tillfredsställande, martyrer/offer, de som motsätter sig allt, de som undviker känslor. Resistens mot burnout: målmedvetna, framåtgångare, de som dras till spänning. Implikationer: kunde kategoriseringen användas som screening för arbetstagare?
Attachment Insecurity, Responses to Critical Incident Distress, and Current Emotional Symptoms in Ambulance Workers	Halpern, J., Maunder, R., Schwartz, B., Gurevich, M.	Frågeformulär	243	Kanada	2012	Ambulanspersonalen utsätts för många kritiska situationer. Dessa stressfyllda situationer beror på: stressfaktorers natur, personliga faktorer och den bredare omgivningen. I denna studie granskas de individuella skillnaderna i stresshantering efter en kritisk händelse. Teorin som används hänför sig till individuella skillnaderna i användandet av sociala förhållanden och hanteringsstrategier för att reglera stress.	Personer som är ängsligt-undvikande och osäkra enligt anknytningsteorin, dvs som misslyckas i försvarsmekanismer under stressiga situationer, är också ovilliga att ta emot hjälp vid kritiska situationer för att de förväntar sig en besvikelse. Denna typ av personlighet är också ihopkopplad med kortvarig oro och depression efter kritiska händelser.

Trauma, coping resources, and family functioning in emergency service personnel: A comparative study	Shakespeare-Finch, J., Smith, S. & Obst, P.	Frågeformulär	39 + kontrollgrupp 32	2002 Australien	Att utsättas för trauma kan ha betydelse i hög negativ grad för individens hälsa. Det undersöks om utsättandet för trauma i arbetet har en betydelse för familjelivet, med ett fokus på hanteringsstrategier.	Det är mera individens egen uppfattning och individuella drag som påverkar familjelivet än att han utsatts för trauma på arbetet eller inte. Ambulansarbetarna hade flera individuella resurser till sitt förfogande att hantera dessa situationer än kontrollgruppen som inte arbetade med jobb som innebär vittnande av trauma.
Expression of humour by emergency personnel involved in sudden deathwork	Scott, T.	Fallstudie, bandat diskussioner	9 grupper	2007 UK	Humor används i svåra situationer, såsom då man möter döden, som hanteringsmekanism för stress och för att förebygga burnout.	Då arbetet på akuten är snabbt till sin tempo är också humorn och meningarna som används av kortare slag. Värdet av humor borde inte underskattas.
Relationship between resilience and personality traits in paramedics	Froutan, R., Mazlom, R., Malekzadeh, J. & Mirhaghi, A.	Fältstudie, frågeformulär	252	2017 Iran	Undersöks om olika personlighetsdrag har ett samband med bra/dålig förmåga att klara sig vid motgångar och bakslag på arbetet (=resiliens). Anpassningsförmågan kan påverka stress, som i sin tur kan till och med leda till burnout.	Speciellt att vara neurotisk sämre på resiliensen. Rekommenderas psykologiska test för arbetstagare i branschen för att reda ut nivån på resiliens mha faktorer gällande personligheten och bakgrund. Resilienta tål bättre stress och får inte burnout lika lätt.

The Effect of Shift Structure Performance	Brachet, T., David, G. & Drechsler, A.	Skiften per person, körtid, tid hos patienten	743000 uppdrag, 2381 akutvårdare	2012 USA	Hur skiftesarbetet (strukturen) och långa arbetsskift påverkar arbetstagarens prestation och produktivitet. Trötthet pga långa arbetsskift, sömnbrist, störning i dygnsrytm har tidigare identifierats som faktorer som påverkar mänskliga fel.	Förmågan att presetera minskar mot slutet av långa arbetsskift. Tröttheten är den påverkande faktorn. Skiftstrukturen påverkas av: kraven i verksamheten, arbetstagarnas önskemål, lagstiftningen. Långa skiften betyder ofta flera lediga dagar emellan -> möjliga andra jobb, inte vila, däremellan.
An exploration of violence against paramedics, burnout and post-traumatic symptoms in two Australian ambulance services	Wongtongkam, N.	Frågeformulär	48	2017 Australien	Våld påverkar negativt både den fysiska och psykologiska hälsan. Våldet försämrar också prestationsförmågan och effektiviteten i organisationen. Arbetstagarna byter arbete om de upplever våld, motivationen minskar, som i sin tur leder till sämre vård och negativ image för organisationen.	Största delen av våldet var på lördagkvällar och patienten hade tagit rusningsmedel. Av de som inte upplevt våld på sistone var största delen kvinnor och man undrar om det har att göra med kvinnors bättre interaktions- och kommunikationsförmåga. Kampanjer lanserats för att minska våld. Rapporteringssystem finns för dem som blivit utsatta för våld, hjälp från förmannen och arbetshälsovården.
Work-related psychosocial factors, worry about work conditions and health complaints among female and male ambulance personnel	Aasa, U., Brulin, C., Ångquist, K-A. & Barnekow-Bergkvist, M.	Frågeformulär	1187	2005 Sverige	Arbetsförhållandena i ambulansarbetet har ändrats från att transportera till att ge krävande vård. Det finns mycket förväntningar. Tidigare studier har främst tagit i beaktande post-traumatisk stress. Nu vill man undersöka hur psykosociala faktorer förknippas med olika hälsoproblem.	Psykosociala arbetsomgivningen var generellt sett positiv. Både män och kvinnor upplevde sömnsvårigheter och magont. Man borde lägga mera märke till arbetsförhållandena.

Exploring the impact of sleep-related impairments on the perceived general health and retention intent of an Emergency Medical Services (EMS) sample	Blau, G.	Frågeformulär	288	2011 USA	Sömnbriist har tidigare kontaterats ha att göra med övervikt, risk för diabetes, sämre immunförsvar. Långa arbetstider kan leda till vårdfel och körolyckor.	Då tiden för att somna in blir längre, sjunker även det egna uppfattade hälsotillståndet. Nedsatt sömn har en negativ inverkan på hälsan. De som tilläts sova under skiftet var mera benägna till att stanna på arbetsplatsen. Viktigt för personer som jobbar i ambulansen att sköta om sin hälsa, ha god fysisk kondition, tänka på koffeinintaget och ges möjlighet till att sova när det finns chans, arbetsgivaren skall se till att faciliteterna är i skick.
--	----------	---------------	-----	-------------	--	---

<p>The effects of organizational communication on job satisfaction and organizational commitment in a land ambulance service and the mediating role of communication satisfaction</p>	<p>Carrière, J. & Bourque, C.</p>	<p>Frågeformulär</p>	<p>91</p>	<p>2009 Kanada</p>	<p>Skiftesarbetet (arbetstagarna ofta andra tider än förmännen), varierade ställen där arbetet utförs (annanstans än stationen), dvs lite face-to-face kontakt med förmän och arbetskamrater, försvårar kommunikationen.</p>	<p>Kommunikation från förmännen till arbetstagarna vid rätt tidpunkt, vilken typ av info och hur mycket är viktigt. Påverkar arbetstagarnas tillfredsställelse med arbetet och hur länge man trivs på jobbet. Borde tas i beaktande för att hålla kvar arbetskraften.</p>
<p>Posttraumatic Stress Disorder Among Paramedics. Exploring a New Solution With Occupational Health Nurses Using the Ottawa Charter as a Framework</p>	<p>Drewitz-Chesney, C.</p>	<p>Beskrivande, litteratur</p>		<p>2012</p>	<p>Akutvårdare lider mera av post-traumatisk stress (PTS) än poliser och brandmän. Leder till stress, burnout, frånvaro från arbetet och lämnandet av arbetsplatsen. PST uppstår inte enbart pga traumatiska händelser, utan pga längre tillbringad tid med patienterna, dåligt/inget stöd från förmännen, ingen möjlighet att delta i beslutsfattande på arbetsplatsen. Föreslagna interventioner: a) biomedikala (läkemedel), b) beteende (öva traumatiska situationer, stresshantering), c) sociomiljöbetingade (oregelbundna arbetstider, skiftesarbete, ser människor lida, chefens stöd, arbetsmiljön.</p>	<p>Sociomiljöbetingade faktorer är de som skall påverkas för att minska PTS. Sjukvårdare från arbetshälsovården kan vara de som hjälper med att uppbygga detta mha att akutvårdarna utvecklar hälsosamma hanteringsmekanismer, såsom uttrycka sina känslor normalt och uppmuntra att dela känslor med kollegor. Arbetsplatsens kultur borde ändras till stödande, där uttryckandet av känslor accepteras.</p>

<p>Staff perceptions and changing role of pre-hospital profession in the UK ambulance services. An exploratory study</p>	<p>Wankhade, P.</p>	<p>Intervjuer, observationer</p>	<p>70</p>	<p>2016 UK</p>	<p>Nya krav gällande utbildning, standardisering. Hur är det med patientsäkerheten om patienten inte transporteras? Beslutsfattandeprocessen? Höga krav gällande budgeter och ekonomiska mätare. Föråldrat tankesätt med tendens att beskylla för misstag, hierarkiskt, motvillighet till ändringar. Antalet uppdrag stigande, många av uppdragen inte brådskande, eller skulle inte behöva alls ambulans.</p>	<p>Mest sjukfrånvaro inom ambulansen jämfört med hela sjukvårdsbranschen. Förbättra strategier för att minska på sjukfrånvaro, och förbättra arbetshälsa. Arbetstagarna får inte tillräckligt stöd från förmannen och arbetskamraterna. Många fall av emotionell utbrändhet.</p>
<p>Protecting the Mental Health of First Responders: Legal and Ethical Considerations</p>	<p>Rutkow, L., Gable, L. & Links, J.</p>	<p>Litteratur, diskussion</p>		<p>2011 USA</p>	<p>Ofta talas det om fysiska hälsoproblem för att de psykiska inte är lika lätta att mäta. Men även de psykiska hälsoproblemen kan leda till hälsotillståndet sjunker i och med depression eller post-traumatisk stress.</p>	<p>Det borde stiftas mera lagar och handlingsätt för att förbättra förutsättningarna för en bättre mental hälsa hos akutvårdarna. Vårdarna borde ges möjlighet till screening för mentala hälsan, speciellt i samband med kritiska uppdrag, men kunde också diskuteras att införas vid t.ex. rekrytering, men hur göra detta på ett etiskt sätt, finns det tillräckligt med kompetent personal. Möjligheter till kompensation vid mentala problem från arbetet?</p>

An Overview on Oxidative Stress Parameters in Emergency Service Workers	Oguztürk, H., Polat, A., Gökhan Turtay, M. & Essen, B.	Blodprov, bakgrundsfaktorer	45	2010 Turkiet	Övertid, mental och fysisk stress kan förorsaka burnoutsymtom inom akutvården. Skiftesarbete på sjukhuset på akuten. Blodprov tas före och efter skiftet och jämförs med en kontrollgrupp.	Blodvärden som bidrar till en del sjukdomar höjdes under arbetsskiftet. Detta kan ses som en tidig varningssignal. En diet med antioxidanter rekommenderas, för att skydda mot skadlig stress. Dessutom borde personalen utbildas i stresshantering. Skiftesarbetet borde vara regelbundet, med tillräcklig vila. Isolation från socialt liv borde förebyggas.
Downtime after Critical Incidents in Emergency Medical Technicians/Paramedics	Halpern, J., Maunder, R., Schwartz, B., Gurevich, M.	Frågeformulär	201	2014 Kanada	Kritiska händelser, såsom döden av en patient, leder till stress inom akutvården. Det forskas hur ledig tid efter en kritisk händelse påverkar det mentala tillståndet (såsom förekomsten av stress, depression och post-traumatisk stress) hos akutvårdaren.	75% av respondenterna fick ledig tid efter en kritisk händelse. Längre ledig tid var förknippad med lägre depression. Återhämtning från akut stress hade inget samband med ledig tid. Den optimala lediga tiden efter en kritisk händelse är upp till en dag.

Tabell 1. Resultat av litteraturundersökningen.

Grönt: faktorer som hänför sig till individen, gul-brunt: faktorer som har både med individen själv att göra men också med utomstående faktorer, blått: faktorer som har med utomstående saker att göra, som individen inte direkt kan påverka.

5 DISKUSSION

I detta kapitel tas ställning till forskningsfrågan som ställdes i kapitel två. Forskningsfrågan som ställdes var: ”Vad vet man om faktorer som påverkar stress och utbrändhet inom akuvården?” Underforskningsfrågan var ”Hur kan dessa faktorer grupperas och användas för att bidra till ett evidensbaserat lärande?” Dessutom görs en kritisk granskning av arbetet.

5.1 Konklusioner

Den första forskningsfrågan som gäller vad man vet om stress och utbrändhet inom akuvården blev besvarad i och med litteraturoversikten, som var tillräckligt omfattande för att det skulle framgå olika typer av faktorer och omständigheter. Man vet att olika personlighetsdrag och faktorer som har med individen att göra, såsom nivån på resiliens, neuroticism och emotionellt arbete är faktorer som påverkar risken för stress och utbrändhet. (bl.a. Froutan et al. 2017, Halpern et al. 2012). Det är alltså hur vi som individer upplever olika händelser, som påverkar stressnivån. (Dotevall & Dotevall 1988 s. 21-26) Att bli själv medveten om hur man reagerar på stress och kunna själv åtgärda sina handlingssätt och tankemönster kunde hjälpa i denna situation. (Angelöw 1999 s. 56-57, 67, 71)

Dessutom, enligt resultaten, påverkar skiftesarbetet, nöjdheten av kommunikationen på arbetsplatsen, sömnsvårigheter och möjligheten till ledig tid efter kritiska händelser på stressen och utbrändheten. (Carrière-Bourque 2009, Aasa et al. 2005, Drewitz-Chesney 2012, Halpern et al. 2014) Utbrändhet är inte alltså bara den anställdes personliga problem, utan också ett problem i arbetsmiljön. Förtroende, öppenhet och respekt är viktiga element på arbetsplatsen, men dessa uppfylls sällan i dagens läge. (Maslach & Leiter 1999 s. 50-53, 97-98)

Gällande underforskningsfrågan kunde följande slutsatser dras. Ur resultaten framgick tydligt olika slags faktorer, som valdes att grupperas i tre grupper, dvs. i sådana faktorer som gäller individen själv, sådana som delvist påverkas också utifrån och sådana som enbart gäller saker som individen inte direkt kan påverka. Hur dessa faktorer kan bidra till ett evidensbaserat lärande är till exempel följande. Det fanns ett tydligt samband mellan personlighetsdrag och faktorer som har med individen att göra som var mer eller mindre stressrelaterade. Det föreslogs i en studerna (Froutan et al. 2017) att screening kunde tas i bruk redan vid rekrytering. Screening under karriären kunde också vara till nytta för att kunna t.ex. via arbetshälsovården få hjälp (Drewitz-Chesney 2012) till möjlig mental ohälsa. Dessutom kunde man via ett aktivt utbildande framföra mera information gällande beteendemönster, stresshantering och hur man kan stöda arbetskamraterna.

Kommunikationskanaler kunde tänkas på mera djupgående. Då arbetstagarna är mycket borta från stationen borde det tänkas på hur kommunikationen kan verkställas på något annat sätt än att under skiftet hoppas på att arbetstagaren och chefen under någon tidpunkt är samtidigt på stationen.

Många har andra jobb under de lediga dagarna från akutvårdsarbetet (Brachet et al. 2012). Det kunde undersökas noggrannare huruvida dessa extra arbeten bidrar till stress eller sömnbrist. De egna hälsovanorna och motion kan man själv långt påverka. En öppen kultur för att diskutera olika alternativ och ett tidigt agerande med hjälp av arbetshälsovården kunde vara till nytta.

Då den evidensbaserade informationen kan användas i praktiken för att främja arbetshälsan (Kuisma et al. 2017 s. 778-780) kan resultaten av denna studie ses som indikatorer för vilka faktorer bör tas i beaktande då man försöker förebygga stress och utbrändhet inom ambulansyrket. Evidensen som använts här är kritiskt granskad och uppfyller kriterierna för vetenskaplig forskning. Det är bättre att förebygga stress och utbrändhet än att reagera först när problemet redan uppstått. (Maslach 1985 s. 20, 156-158) I och med det ökade antalet uppdrag och de ständiga förändringarna i arbetslivet kommer temat säkert att vara aktuellt i framtiden också.

5.2 Kritisk granskning

I detta arbete har jag försökt framföra informationen av såpass många vetenskapliga publikationer att man kan få en bild av vilka faktorer som inverkar på stress och utbrändhet inom akutvården. Man bör ändå komma ihåg att ta i beaktande exklusionskriterierna, såsom att artiklar som inte funnits gratis tillgängliga i Arcadas databaser har inte tagits med i denna litteraturöversikt. Artiklar som inkluderades var alla från 2000-talet och det kan finnas forskning från tidsperioden före det med relevant data som inte medtagits i detta arbete.

KÄLLOR

Böcker

Angelöw, Bosse. 1999, *Konsten att hantera stress och möta förändringar*, Stockholm: Natur och Kultur, 171 s.

Castrén, Maaret; Helveranta, Kai; Kinnunen, Ari; Korte, Henna; Laurila, Kimmo; Paakkonen, Heikki; Pousi, Jouni & Väisänen, Olli. 2012, *Ensihoidon perusteet*, 4 uppl., Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 432 s.

Dotevall, Gerhard & Dotevall, Stina. 1988, *Hälsa och stress. Stress och sjukdom*, Göteborg: Almqvist & Wiksell, 147 s.

Kuisma, Markku; Holmström, Peter; Nurmi, Jouni; Porthan, Kari & Taskinen, Tuomas. 2017, *Ensihoito*, 6 uppl., Sanoma Pro Oy, 810 s.

Maslach, Christina. 1985, *Utbränd*, Stockholm: Natur och Kultur, 234 s.

Maslach, Christina & Leiter, Michael, P. 1999, *Sanningen om utbrändhet. Hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det*, 2 uppl.: Natur och Kultur, 211 s.

E-tidskrifter

Aasa, Ulrika; Brulin, Christine; Ängquist, Karl-Axel & Barnekow-Bergkvist, Margareta. 2005, Work-related psychosocial factors, worry about work conditions and health complaints among female and male ambulance personnel, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, Vol. 19, s. 251-258.

Arksey, Hilary & O'Malley, Lisa. 2005, Scoping Studies: Towards a methodological framework, *International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice*, Vol. 8, nr 1, s. 19-32.

Blau, Gary. 2011, Exploring the impact of sleep-related impairments on the perceived general health and retention intent of an Emergency Medical Services (EMS) sample, *Career Development International*, Vol. 16, nr 3, s. 238-253.

Blau, Gary. 2012, Testing the impact of emotional labor on work exhaustion for three distinct emergency medical service (EMS) samples, *Career Development International*, Vol. 17, nr 7, s. 626-645.

Brachet, Tanguy; David, Guy & Drechsler, Andrea M. 2012, The Effect of Shift Structure on Performance, *American Economic Journal: Applied Economics*, Vol. 4, nr 2, s. 219-246.

Carrière, Jules & Bourque, Christopher. 2009, The effects of organizational communication on job satisfaction and organizational commitment in a land ambulance service and the mediating role of communication satisfaction, *Career Development International*, Vol. 14, nr 1, s. 29-49.

Dijkers, Marcel. 2015, What is a Scoping Review? *KT Update*, Vol. 4, nr 1, s. 1-5.

Drewitz-Chesney, Cheryl. 2012, Posttraumatic Stress Disorder Among Paramedics, *Workplace Health & Safety*, Vol. 60, nr 6, s. 257-263.

Froutan, Raziéh, Mazlom, Reza, Malekzadeh, Javad & Mirhaghi, Amir. 2017, Relationship between resilience and personality traits in paramedics, *International Journal of Emergency Services*.

Halpern, Janice; Maunder, Robert G.; Schwartz, Brian & Gurevich, Maria. 2012, Attachment Insecurity, Responses to Critical Incident Distress, and Current Emotional Symptoms in Ambulance Workers, *Stress and Health*, Vol. 28, s. 51-60.

Halpern, Janice; Maunder, Robert G.; Schwartz, Brian & Gurevich, Maria. 2014, Downtime after Critical Incidents in Emergency Medical Technicians/Paramedics, *BioMed Research International*, s. 1-7.

Hegg-Deloye, Sandrine; Brassard, Patrice; Jauvin, Nathalie; Prairie, Jérôme; Larouche, Dominique; Poirier, Paul; Tremblay, Angelo & Corbeil, Philippe. 2013, Current state of knowledge of post-traumatic stress, sleeping problems, obesity and cardiovascular disease in paramedics, *Emergency Medicine Journal*, s. 1-6. Tillgänglig <http://emj.bmj.com/>

Murphy, Shirley A.; Beaton, Randal D.; Pike, Kenneth C. & Cain, Kevin C. 1994, Firefighters and Paramedics. Years of Service, Job Aspirations, and Burnout, *AAOHN Journal*, Vol. 42, nr 11, s. 534-540.

Oguztürk, Hakan; Polat, Alaadin, Gökhan Turtay, Muhammet & Essen, Buket. 2011, An Overview on Oxidative Stress Parameters in Emergency Service Workers, *Stress and Health*, Vol. 27, s. 139-142.

Rutkow, Lainie; Gable, Lance & Links, Jonathan M, 2011, Protecting the Mental Health of First Responders: Legal and Ethical Considerations, *Journal of Law, Medicine & Ethics*, Spring, s. 56-59.

Scott, Tricia. 2007, Expression of humour by emergency personnel involved in sudden deathwork, *Mortality*, Vol. 12, nr 4, s. 350-364.

Shakespeare-Finch, Jane; Smith, Sandy & Obst, Patricia. 2002, Trauma, coping resources, and family functioning in emergency services personnel: A comparative study, *Work & Stress*, Vol. 16, nr 3, s. 275-282.

Sterud, Tom; Ekeberg, Oivind & Hem, Erlend. 2006, Health status in ambulance services: a systematic review, Research Article, *BMC Health Services Research*, Vol. 6, Vol. 82, s. 1-10.

Tillgänglig <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1472-6963-6-82>

Sofianopoulos, Sarah; Williams, Brett & Archer, Frank. 2012, Paramedics and the effect of shift work on sleep: a literature review, *Emergency Medicine Journal*, Vol. 29, s. 152-155.

Tapani, Jorma; Tiirinki, Hanna; Bloigu, Risto & Turkki, Leena. 2016, LEAN thinking in Finnish healthcare, *Leadership in Health Services*, Vol. 29, nr 1, s. 9-36.

Vettor, Susan M. & Kosinski Jr., Frederick A. 2000, Work-Stress Burnout in Emergency Medical Technicians and the Use of Early Recollections, *Journal of Employment Counseling*, Vol. 37, December, s. 216-228.

Wankhade, Paresh. 2016, Staff perceptions and changing role of pre-hospital profession in the UK ambulance services. An exploratory study, *International Journal of Emergency Services*, Vol. 5, nr 2, s. 126-144.

Whittemore, Robin; Chao, Ariana; Jang, Myoungock; Minges, Karl E. & Park, Chorong. 2014, Methods for knowledge synthesis: An overview, *Heart & Lung*, Vol. 43, s. 453-461.

Williams, Angela. 2012, Emotion work in paramedic practice: The implications for nurse educators, *Nurse Education Today*, Vol. 32, s. 368-372

Wongtongkam, Nualnong. 2017, An exploration of violence against paramedics, burnout and post-traumatic symptoms in two Australian ambulance services, *International Journal of Emergency Services*, Vol. 6, nr 2, s. 134-146.

Öppet material tillgängligt på internet

1177.se <https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/>

Hämtad 26.2.2018

Elsevier <https://www.elsevier.com/reviewers/what-is-peer-review>

Hämtad 2.2.2018

DuodecimTerveyskirjasto

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681

Hämtad 2.2.2018

Helsingin Sanomat <https://www.hs.fi/aihe/tyouupumus/>

Hämtad 2.2.2018

Kuntaliitto

<https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/selvitys-sairaanhoitopiirien-ensihoidosta-vuonna-2016> Hämtad 11.4.2018

Merriam Webster ordbok <https://www.merriam-webster.com/>

Hämtad 2.2.2018

Tenk <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Hämtad 2.2.2018

Työterveyslaitos <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

Hämtad 2.2.2018