



Nycklar för vårdarens välbefinnande

Verktyg för förebyggandet av utmattning

Vivi Johansson

Lärdomsprov

Sjukskötare 2020

2023

Lärdomsprov

Vivi Johansson

Nycklar för vårdarens välbefinnande.

Verktyg för förebyggandet av utmattning

Yrkeshögskolan Arcada: SJ20

Identifikationsnummer:

8914

Uppdragsgivare:

HUS

Sammandrag:

Välmåendet hos vårdare har försvagats under de senaste åren, speciellt som följd av Covid-19 pandemin som ökat på arbetsmängden inom hälsovården. Utmattning är därutöver ett aktuellt fenomen bland vårdpersonal. Även om lösningar för dessa problem borde erbjudas från ett organisatoriskt plan, kan varje arbetstagare själv bidra till en förbättring i sitt välmående genom egna handlingar. Syftet för detta lärdomsprov är att kartlägga förebyggande åtgärder för utmattning bland vårdare samt att erbjuda vårdare strategier för främjandet av den egna hälsan. Forskningsfrågan är följande ”Med hjälp av hurdana konkreta medel kan vårdare själv öka sitt välbefinnande och motverka utmattning?”. Arbetet hör till HUS etikprojekt ”Vi Bryr Oss Om”. Som teoretisk referensram tillämpas den salutogena KASAM-teorin av Antonovsky. Detta arbete är en litteraturöversikt med scoping review som metod. Som dataanalysmetod används en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats. 12 vetenskapliga artiklar, ur databasen CINAHL, samt ett poddavsnitt har valts för analys. Resultatet belyser godtagbara copingstrategiers relevans för främjandet av hälsan samt förebyggandet av utmattning. I resultatet lyfts fram tre huvudkategorier för hälsofrämjande strategier som förebygger utmattning. Dessa huvudkategorier har ytterligare två underkategorier var. I huvudkategorin hälsofrämjande vanor framkommer hälsofrämjande handlingar som kan tillämpas i privatlivet respektive i arbetslivet. Sinnesvärld kategorin tar fasta på mentala och själsliga copingstrategier. Den sista kategorin, individen i relation till andra, belyser människorelationers och interpersonella färdigheters betydelse för förebyggandet av utmattning.

Nyckelord:

utmattning, förebyggande, välmående, coping, vårdare, egenvård, HUS

Degree Thesis

Vivi Johansson

Keys for nurse well-being

Tools for prevention of burnout

Arcada University of Applied Sciences: SJ20

Identification number:

8914

Commissioned by:

HUS

Abstract:

A decrease in the well-being of nurses has appeared during the few past years. Especially the Covid-19 pandemic has had an impact on this, as it has increased the workload of nurses. Burnout among nurses is also currently highly present in the nursing field. Even though most of the problems can only be solved from an organizational position, every employee can aspire to an improvement in their own well-being through their own actions. The aim of this study is to map methods to prevent burnout in nurses and to offer nurses strategies for promoting their own health. The research question is “Through which strategies can nurses increase their well-being and therefore prevent burnout?”. This study is a part of an ethics program, created by HUS, by the name of “We Care”. The salutogenic SOC-theory, created by Antonovsky, is used as the theoretical framework. The method used is a scoping review. Data is analyzed through qualitative content analysis, with an inductive approach. 12 scientific studies, from CINAHL, and one podcast-episode is used as data in this study. The result presents adequate coping strategies for increasing nurses’ well-being and prevention of burnout. As a result, three main categories were identified: health enhancing habits, sensory environment and the individual in relation to others. These categories have additionally two subheadings each. The health enhancing habits- category lays out strategies for private life and work-life. Sensory environment touches the impact of the mind and the spirit on well-being and offers coping strategies relating to these. The last category, the individual in relation to others, explains the importance of relationships and interpersonal skills in promoting well-being and preventing burnout.

Keywords:

burnout, prevention, well-being, coping, nurse, self-care, HUS

Opinnäyte

Vivi Johansson

Avaimia hoitajan hyvinvointiin

Työkaluja työuupumuksen ennaltaehkäisyyn

Yrkeshögskolan Arcada: SJ20

Tunnistenumero:

8914

Toimeksiantaja:

HUS

Tiivistelmä:

Hoitajien hyvinvointi on viimeisten vuosien aikana heikentynyt. Covid-19 pandemian vaikutus hoitajien heikentyneeseen hyvinvointiin on ollut kohonneen työmäärän seurauksena merkittävä. Myös hoitohenkilökunnan työuupumus on yleistynyt. Vaikka ratkaisu ongelman juurisyyhin olisi mahdollista toteuttaa vain organisaatiossa, on jokaisella työntekijällä mahdollisuus kohentaa omaa hyvinvointiaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa hoitajien hyvinvointia tukevia ja uupumista ennaltaehkäiseviä strategioita sekä tarjota hoitajille strategioita oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimuskysymyksenä toimii ”Millä keinoin hoitajat voivat itse parantaa omaa hyvinvointiaan ja sitä kautta ennaltaehkäistä uupumista?”. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä HUS:in laatiman etiikkaprojektin, ”Me Välitämme”, kanssa. Teoreettisena viitekehystenä toimii Antonovskyn salutogeeninen SOC-teoria. Työ on kirjallisuuskatsaus, menetelmänä scoping review. Aineiston analyysi noudattaa kvalitatiivista sisällönanalyysia, induktiivisella lähestymistavalla. Aineistoksi on valittu 12 tieteellistä tutkimusta CINAHL tietokannasta ja yksi podcast-jakso. Tulokset osoittavat erilaisten terveyttä edistävien menetelmien vaikutuksen hyvinvointiin ja uupumisen ennaltaehkäisyyn. Keskeisimpinä tuloksina hyviksi koetuista strategioista havainnollistuu kolme pääkategoriaa: terveyttä edistävät tavat, mielen maailma ja yksilö suhteessa muihin. Pääkategoriat jakautuvat lisäksi kukin kahteen alakategoriaan. Terveyttä edistävät tavat-kategoria sisältää yksityiselämässä ja työelämässä hyödynnettäviä terveyttä edistäviä strategioita. Mielen maailma- kategoria sisältää mieleen ja sieluun liittyviä menetelmiä. Viimeinen kategoria, yksilö suhteessa muihin, avaa ihmissuhteiden ja ihmissuhdetaitojen merkityksen uupumisen ennaltaehkäisyssä.

Avainsanat:

työuupumus, ennaltaehkäisy, hyvinvointi, coping, hoitaja, itsehoito, HUS

Innehåll

1	Inledning	4
2	Bakgrund	5
2.1	En välmående vårdare	5
2.2	En överbelastad vårdare	6
2.3	Resiliens och coping som stärkande faktorer	7
3	Tidigare forskning	8
4	Teoretisk referensram	10
5	Syfte	11
6	Metod	11
6.1	Datainsamling	13
6.2	Bearbetning och analys av material.....	14
7	Etiska överväganden	16
8	Resultat	17
8.1	Hälsofrämjande vanor	17
8.1.1	Privatliv.....	18
8.1.2	Arbetsliv	19
8.2	Sinnesvärld	20
8.2.1	Medvetenhet.....	20
8.2.2	Själslighet	22
8.3	Individen i relation till andra	23
8.3.1	Människorelationer	23
8.3.2	Interpersonella färdigheter	24
9	Diskussion	26
10	Kvalitetsgranskning	29
11	Avslutning	31
	Källor	33
	Bilagor	37

1 Inledning

De senaste åren har diskussionen om hälsovårdens bärförmåga varit aktuell. Resursbrist, saknad av kompetent arbetskraft samt ökad arbetsbörda har varit centrala bidragande faktorer för Finlands hälsovårds kritiska situation. Det talas mycket om att vårdpersonalens ständiga tidsbrist och stress leder till en stor mängd sjukfrånvaron och utmattning. Förutom att vårdare själv lider av den vållande situationen, lider även patienterna eftersom patientsäkerheten riskeras då vårdpersonalen är utsatt för grov belastning och långvarig stress (Social- och hälsovårdsministeriet, 2022).

Corona-pandemin har bidragit till att arbetsmängden inom hälsovården har ökat. Den ökade arbetsmängden har försämrat återhämtningen bland vårdare. Endast 28 procent av vårdare med ökad arbetsmängd under corona-tiden anser återhämta sig väl. Anhopning av flera samtidiga belastningsfaktorer förorsakar arbetsbelastning och kan till och med förorsaka arbetsoförmåga. (Laitinen, 2021)

Vårdpersonalen gör ett viktigt jobb med att hjälpa patienter, men för att vårdare på bästa möjliga sätt kan ta hand om patienter, behöver de ha tillräckliga resurser för att även ta hand om den egna hälsan. Precis som det informeras i flygplan, ska man först ta på sin egen syremask och först sedan hjälpa andra. I Arbetshälsoinstitutets Kommun 10-undersökning (2021) framgår att 39,4 procent av vårdare lider av arbetsstress där stressnivån är hög och hanteringen av det egna jobbet är lågt. På många arbetsplatser inom social- och hälsovårdssektorn är psykiska sjukdomar den viktigaste orsaken för sjukfrånvaro (Laitinen, 2021).

Välbefinnandet på arbetsplatsen påverkas av flera moment. Arbetsomständigheterna, arbetsgemenskapen, arbetets belastningsgrad och kvaliteten på ledarskapet påverkar arbetstrivseln. Med andra ord har arbetsplatsen och arbetsgivaren en inverkan på arbetstagares välmående och arbetstrivsel och kan med olika åtgärder främja arbetstagarnas välbefinnande på jobbet. Ansvar för främjandet av arbetshälsan är dock även hos varje enskild arbetstagare. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2022) Alltså

kunde en sammanställning av konkreta medel för hälsofrämjande åtgärder eventuellt underlätta vårdare att ta hand om sin hälsa och öka sitt välbefinnande.

Detta lärdomsprov hör till etikprojektet ”Vi Bryr Oss Om”, som är ett samarbetsprojekt mellan HUS samt yrkeshögskolorna Arcada, DIAK och Metropolia. Projektet initierades av HUS år 2017. Detta arbete är en scoping review med avsikt att kartlägga förebyggande åtgärder för utmattning bland vårdare. Dessutom vill jag med detta lärdomsprov erbjuda vårdare konkreta medel för hur de genom egna handlingar kan främja sitt eget välmående och således förebygga utmattning. Som teoretisk referensram kommer jag att använda Aaron Antonovskys teori, KASAM.

2 Bakgrund

I denna del presenteras och definieras centrala begrepp som ofta förekommer i litteratur som behandlar utmattning och arbetshälsa. Dessa begrepp är bland annat stress, resiliens och coping. Utmattning som tillstånd förklaras dessutom samt vad hälsa innebär och vilka faktorer som förstärker respektive försvagar hälsan.

2.1 En välmående vårdare

Hälsa är ett subjektivt begrepp, som kan definieras på olika sätt av olika individer. Hälsa kan generellt definieras som ett tillstånd som ständigt förändras. Detta tillstånd påverkas starkast av de egna upplevelserna, inställningarna samt värderingarna. Även den sociala och fysiska livsmiljön samt sjukdomar har ett inflytande på hälsan. (Huttunen, 2020a)

World Health Organization (2022) understryker mentala hälsans roll för det övergripande begreppet hälsa. Mentalt välbefinnande möjliggör individen att hantera utmanande situationer, medverka i samhället och att utvecklas (World Health Organization, 2022). Den mentala hälsan påverkar även direkt den fysiska aspekten av hälsan. Depression har kopplats till en förhöjd risk att insjukna i bland annat typ 2 diabetes. Individer som ägnar en mer pessimistisk livssyn är mer benägna att insjukna än individer som förhåller sig mer positivt till framtiden. (Huttunen, 2020b)

I arbetslivet kan arbetshälsan främjas med tillgång till arbetsresurser som ökar välbefinnandet. Arbetsresurser har förutom en positiv inverkan på individens hälsa även en inverkan på arbetsengagemang. Arbetsresurser är bland annat möjligheten att påverka det egna jobbet, stödjande arbetsgemenskap, möjlighet för utveckling inom jobbet, upplevelse av att vara uppskattad samt klarhet gällande arbetsuppgifter. (Työterveyslaitos, u.å)

2.2 En överbelastad vårdare

En lämplig mängd belastning i arbetlivet främjar arbetsförmågan och hälsan. Däremot en stor eller skadlig belastning orsakar överbelastning och kan vara till skada för hälsan. (Työsuojeluhallinto, 2021) Ifall arbetskrav och arbetsresurser inte är i balans, finns en förstörd risk att drabbas av stress. Denna stress kan i ett längre lopp leda till utmattning. (Työterveyslaitos, u.å)

Gällande arbetsrelaterad utmattning används ofta flera olika benämningar för samma tillstånd. Begrepp som utbrändhet, gå in i väggen och burnout är vanliga att höra talas om. Compassion fatigue eller på svenska medkänslotrötthet, empatitrötthet och samvetsstress är ett begrepp som ofta kopplas ihop med utmattning. Dessa två skiljer sig dock från varandra. Utmattning bidrar till att individen blir mindre empatisk och drar sig tillbaka känslomässigt. Medkänslotrötthet o andra sidan karaktäriseras av att personen fortsätter att ge av sig själv till patienterna även om detta sliter på vårdarens egna resurser och välmående. (Pffifferling & Gilley, 2000) Utmattning och medkänslotrötthet skiljer sig även i hur snabbt de vanligtvis utvecklas. Medkänslotrötthet uppstår ofta plötsligt, medan utmattningssyndrom utvecklas smygande över en längre tid. (Todaro-Franceschi, 2015)

Jag kommer att använda begreppet utmattning framöver. Detta för att vara konsekvent och därmed tydliggöra ämnet samt underlätta läsandet. Dessutom anses begreppet utbrändhet vara ett föråldrat begrepp.

Stress kan indelas i tre kategorier, positiv stress, tolererbar stress samt negativ stress. Positiv stress, eustress, är en form av stress som motiverar individen och som ökar individens resurser. Eustress behövs för att en individ ska ha möjlighet att utvecklas och behärska kunskap. Tolererbar stress handlar om situationer där en individ befinner sig i en svår situation men klarar av att hantera situationen. Att bemästra denna typ av stress hänger ihop med individens resiliens. Den sista underkategorin av stress är negativ stress, det vill säga distress. Denna typ av stress kan orsaka utmattning, eftersom den tär på individens resurser. (Pojjula, 2018)

Utmattning är ett tillstånd var arbetstagarens mentala resurser under en längre tid minskat. Utmattning klassas inte som en sjukdom, men kan öka risken för att insjukna i bland annat sömnsvårigheter, depression och somatiska sjukdomar orsakade av stress. Utmattning kännetecknas i allmänhet av tre symptom, extrem trötthet, cynism och försänkt yrkesinriktad självkänsla. (Uusitalo-Arola et al., 2022)

Arbetskrav som kan tära på arbetstagarens välmående och resultera som utmattning är bland annat tidspress, emotionell belastning samt ständigt avbrott i arbetandet. Även om utmattning härstammar från arbetsrelaterade brister, finns individuella faktorer som kan öka benägenheten för utmattning, exempelvis stark känsla av plikt och emotionell obalans. (Työterveyslaitos, u.å) Även en låg känsla av koherens, det vill säga en uppfattning om världen som meningslös, obegriplig och ohanterbar, är kopplat till utveckling av utmattning (Uusitalo-Arola et al., 2022).

2.3 Resiliens och coping som stärkande faktorer

Med **resiliens** menas människans förmåga att i kraftigt belastande situationer, anpassa sig. Dessa belastande situationer kännetecknas av att de orsakar en kraftig känsla av stress hos individen. En resilient person klarar av att se meningsfullhet i motgångar och i lidande. Resiliens går att öva upp och stärka, således kan varje individ öka sin resiliens. (Pojjula, 2018)

Med *coping* menas olika handlingar som en individ försöker behärska, förminska eller uthärda stress och de krav som stress kan orsaka. Coping delas ofta in i två olika copingstilar, det vill säga i problemfokuserad- och känslfokuserad coping. I problemfokuserad coping strävar individen till att ändra sin uppfattning om situationen, medan individen i en känslfokuserad coping försöker ändra på omgivningen eller sig själv för att klara av situationen. Exempel på problemfokuserade copingstrategier är tidshantering, systematisk problemlösning samt att be om hjälp. Känslfokuserade copingstrategier o andra sidan är bland annat att kontrollera ilska, uttrycka känslor, avslappning och motion. De individer som i en stressituation använder sig av många olika copingstrategier klarar av situationen bättre än de som använder färre. (Poijula, 2018)

3 Tidigare forskning

Mycket forskning har utförts om vårdpersonalens arbetsvälmående och utmattning. Temat har fått speciellt mycket uppmärksamhet som följd av Corona-pandemin, som belastat sjukvården globalt.

En studie som utförts under Corona-pandemin, belyser vårdpersonalens mentala hälsa i slutet av år 2021. 34% av vårdare i USA ansåg sin mentala hälsa som dålig. (American Nurses Foundation & Joslin, 2022) Även i Finland har arbetsvälmåendet under Corona-pandemin varit sämre än tidigare år. Enligt Tehys undersökning har vårdares arbetsvälmåendet försämrats år för år. År 2019 bedömde 27% av vårdarna sin arbetshälsa som någorlunda dålig eller extremt dålig, medan antalet vårdare med dålig arbetshälsa år 2021 var 41%. (Aula Research, 2021)

En stor skillnad i upplevelsen av den mentala hälsan finns mellan vårdare av olika åldersgrupper. Av vårdare i åldern 25–34 bedömde 51% sin mentala hälsa som dålig, medan endast 21% av vårdare 55-år eller äldre ansåg sig inte vara mentalt välbefinnande. Vårdare under 35 år bevisades ha förutom försämrad hälsa även lägre resiliens. (American Nurses Foundation & Joslin, 2022) Bland Finlands vårdare syns samma fenomen. Vårdare under 30 år hade jämförelsevis sämre arbetshälsa än äldre vårdare.

(Aula Research, 2021) Sambandet mellan en högre resiliens och ålder understöds även av forskningen utförd av Shah et al. (2021).

En studie utförd år 2018 i USA framlyser utmattningens roll för vårdares beslut att säga upp sig. Av de vårdare som sagt upp sig från sitt dåvarande jobb, rapporterade 31,5% utmattning vara en bidragande faktor för detta. Vårdare som funderat på att säga upp sig från sitt jobb, ansåg 43,4% att utmattning skulle vara orsaken för beslutet att säga upp sig. (Shah et al., 2021) Även i Finland syns problematiken om att vårdare säger upp sig eller funderar på att göra det. Till och med 71% av vårdare under 30 år tror att de inte kommer orka jobba inom social- och hälsovårdsbranschen till slutet av sin arbetskarriär. Förutom en bättre lön, skulle en mindre mental belastning få vårdare i Finland att hållas inom social- och hälsovårdsbranschen. (Aula Research, 2021)

Förutom sambandet mellan ålder och resiliens, har det bevisats finnas ett samband mellan emotionell hälsa och resiliens. Vårdare som ansåg sig som emotionellt hälsosamma hade högre resiliens än de vårdare som bedömde sin emotionella hälsa som bristfällig. (American Nurses Foundation & Joslin, 2022) Kelly et al. (2021) konstaterar, med stöd av sin forskning utgjord bland vårdare i USA, att brist på resiliens kan vara en bidragande faktor till utmattning. De understryker vikten att med hjälp av att utöka resiliens kunna motverka utmattning. Interventioner som arbetsorganisationer kan motverka utmattning hos personalen, är att förbättra kommunikationen mellan vårdpersonalen och att erbjuda stöd och bearbetning av mentalt belastande händelser. (Kelly et al., 2021)

En kartläggning om välmående hos Finlands vårdpersonal, som utförts på fackorganisationen Tehys medlemmar år 2021, identifierade de centrala orsakerna för den höga belastningsgraden bland vårdare. De tre faktorer som utgör största belastningen hos vårdare är brist på arbetskraft, bristfällig kunskap hos vikariat samt bristfälligt stöd från arbetsgivaren. (Aula Research, 2021) Studien utförd av Akkoç et al. (2021) bevisar att arbetsrelaterad stress påverkas av arbetsmängd, oklarhet gällande arbetsrollen samt rollkonflikt. Arbetsstress återigen har ett starkt samband med utmattning och därmed ökar utmattning betydligt (Akkoç et al., 2021).

4 Teoretisk referensram

Som teoretisk referensram för detta lärdomsprov används Aaron Antonovskys begrepp Känsla av sammanhang, förkortat KASAM. Den engelskspråkiga benämningen för begreppet är SOC, det vill säga Sense of Coherence. KASAM är ett nyckelbegrepp inom den salutogena teorin. Den salutogena teorin går ut på att varsebli människans hälsa från ett hälsofrämjande perspektiv, med betoning på vad som skapar hälsa. (Eriksson, 2015) Antonovsky (2005) konstaterar, med stöd av sina forskningar, att KASAM främjar hälsan och således motverkar ohälsa. KASAM definieras som ett sätt att se på livet som meningsfullt, strukturerat och sammanhängande (Eriksson, 2015).

KASAM består av tre centrala komponenter, det vill säga begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Med **begriplighet** menas människans upplevelse av yttre och inre stimuli som gripbart. Det vill säga att individen inte upplever stimuli som kaotiskt eller slumpmässigt. En individ med hög känsla av begriplighet klarar av att strukturera och förklara överraskande och oönskade stimuli. **Hanterbarhet** innefattar individens upplevelse av tillgänglighet av resurser, med hjälp av vilka individen kan möta kraven som olika stimuli ställer. Dessa resurser kan vara till karaktär sådana som individen själv kan kontrollera eller sådana som kontrolleras av andra. Resurser som kontrolleras av andra kan vara stödet av människor i sin omgivning som man litar på. En hög känsla av hanterbarhet kännetecknas av att individen inte känner sig som ett offer för sina omständigheter, utan individen klarar av att känslomässigt gå vidare i jobbiga situationer. Den sista komponenten av KASAM är **meningsfullhet**. Meningsfullhet komponenten innefattar i vilken utsträckning individen känner att livet har en känslomässig innebörd. En individ med en hög känsla av meningsfullhet upplever att krav som uppstår i livet är värda att investera energi i. Med andra ord kan meningsfullhet anses som motivationskomponenten i begreppet KASAM. (Antonovsky, 2005)

Antonovsky tar även i hänsyn arbetslivet och de krav som arbetslivet ställer på en. Antonovsky (2005) belyser att stressorer ställer individen inför att försöka både hantera stress och att reglera sina känslor. Att känna kontroll över det som pågår i omgivningen är kopplat till individens känsla av meningsfullhet och hanterbarhet. Ifall en individ har möjligheten att själv formulera de problem hen utsätts för, är sannolikheten större att hen även upplever att hen har de resurser som krävs för att lösa problemet. En lämplig

belastningsbalans är väsentligt för individens känsla av hanterbarhet. Överbelastning handlar om att nödvändiga resurser, för att klara av att handskas med problem, inte är till individens förfogande. (Antonovsky, 2005)

En hög känsla av KASAM bidrar till att den spänning som en individ upplever inte omvandlas till stress, utan spänningen upplöses. En individ med en stark känsla av KASAM klarar av att välja, av de motståndsresurser individen har tillgång till, den kombination som verkar lämpligast för att handskas med den stressor hon utsatts för. KASAM är således alltså inte en enskild, bestämd coping stil. (Antonovsky, 2005)

5 Syfte

Syftet för detta lärdomsprov är att kartlägga förebyggande åtgärder för utmattning bland vårdare samt att erbjuda vårdare strategier för främjandet av den egna hälsan.

Frågeställningen som jag vill få svar på är följande:

- Med hjälp av hurdana konkreta medel kan vårdare själv öka sitt välbefinnande och motverka utmattning?

6 Metod

I denna del redogör jag för den datainsamlingsmetod och dataanalysmetod som jag använt. Dessutom förklarar jag forskningsprocessen samt beskriver hur jag utfört datainsamlingen och hur jag har begränsat materialet för att hitta litteratur som är trovärdigt och relevant för syftet av detta lärdomsprov.

Som datainsamlingsmetod för detta lärdomsprov har jag valt att använda mig av en scoping review. En scoping review kännetecknas av att svar på forskningsfrågor sökes från tidigare utförda forskning och andra material. Till skillnad från en systematisk litteraturstudie, kan den använda datan i en scoping review vara så kallad

gråzonslitteratur. Med gråzonslitteratur menas exempelvis data som eventuellt inte uppnår kriterierna för kvalitetsgranskningen och material som är opublicerat. (Friberg, 2022) En scoping review har som syfte att kartlägga forskningsområdet genom mångsidigt data. En systematisk litteraturstudie o andra sidan närmar forskningsområdet genom noggrann avgränsning till forskningar med lämplig forskningsdesign. (Arksey & O'Malley, 2005)

Litteraturbaserade studier kännetecknas av att de följer en strukturerad arbetsprocess (Friberg, 2022). Forskningsprocessen består av flera steg. En undersökning inleds med att problemområdet identifieras (Patel & Davidson, 2019). Efter identifikation av problemområdet kan en inledande litteratursökning utföras för att få en förståelse om problemområdet och för att kunna avgränsa forskningsområdet (Friberg, 2022). Efter att problemformuleringen gjorts, med klart utskrivna forskningsfrågor och en precisering av problemområdet man vill undersöka, kan syftet för studien formuleras. Genom att utforma ett syfte för en studie, avgränsas undersökningsområdet och forskningsproblemet ytterligare. Då problemområdet är klart uppställt och formulerat kan den egentliga litteratursökningen påbörjas. (Friberg, 2022) I detta skede bestäms undersökningsupplägget (Patel & Davidson, 2019). Undersökningsupplägget och metoden diktar typen av data som kommer att användas. Det följande steget är att välja en lämplig dataanalysmetod. Dataanalysmetoden bestäms enligt typen av material som kommer att användas. (Friberg, 2022) Härfter inleds genomförandet av studien, analysen av resultaten samt rapporteringen (Patel & Davidson, 2019).

Efter den inledande litteratursökningen märkte jag att forskning med högt bevisvärde inte fanns i en tillräcklig utsträckning för att jag kunde utföra en systematisk litteraturstudie. Mängden resultat, de olika datasökningarna gav, var dock riklig och lämpliga undersökningar för en scoping review fanns tillräckligt av. En scoping review lämpar sig dock bra för mitt lärdomsprov eftersom jag vill kartlägga med hjälp av hurdana konkreta medel vårdare själv kan öka sitt välbefinnande och således motverka utmattning.

6.1 Datainsamling

Jag har utfört litteratursökningar på CINAHL with Full Text med olika kombinationer av sökorden *burnout prevention*, *burnout interventions*, *burnout prevention strategies*, *coping strategies OR methods OR techniques*, *job-related stress*, *self care strategies*, *”techniques for coping with stress”*, *job resources*, *resiliency OR growth*. Dessa sökord har jag kombinerat med sökorden *nurse OR nurses* för att materialet ska kunna tillämpas till det jag har som syfte att undersöka. Jag har begränsat sökresultaten till resultat med tillgång till ”full text”, referentgranskade artiklar samt resultat som publicerats för högst 10 år sedan, det vill säga år 2012. Dessutom har jag begränsat sökresultaten till studier skrivna på engelska, finska eller svenska. Sökord från, för temat relevanta, artiklar har plockats och nya sökningar har gjorts med dessa. På detta vis har bortfall av material kunnat minimeras. En tabell över databassökningen finns som bilaga (Tabell 1).

I valet och uteslutningen av artiklar valde jag vissa, för min forskningsfråga, lämpliga kriterier. **Inklusionskriterierna** var följande; Empiriska forskningsartiklar som svarar på frågeställningarna och som är av så hög kvalitet som möjligt inkluderas. Gällande kvaliteten på materialet kan undantag göras ifall materialet är relevant och passande för arbetet. Vid databassökningen filterades resultatet till endast studier som är publicerat mellan år 2012–2022, referentgranskat och tillgängligt i fulltext. Materialet måste även vara på finska, svenska eller engelska.

Exklusionskriterierna för artiklarna ur databassökningen var studier som utförts i länder med väldigt annorlunda kultur än västerländska länders. Detta eftersom den österländska kulturen har en stark betoning på kollektivism, medan den västerländska kulturen, som även Finland tillhör, betonar individualism. I den österländska kulturen är dessutom religion och andlighet av större vikt än i de västerländska länderna. I datainsamlingsskedet exkluderades även review-artiklar, eftersom de inte lämpar en kvalitativ innehållsanalys (Friberg, 2022).

Efter att jag läst alla rubriker från de olika datasökningarna, läste jag abstrakten på de artiklar vars rubriker verkade relevanta för mitt ämne. Därefter plockade jag upp de artiklar vars abstrakt på något plan svarade på min forskningsfråga. I detta skede exkluderade jag dessutom studier utförda i österländska länder, dubletter och review-

artiklar. Efter denna genomgång kvarstod 60 artiklar. Jag granskade dessa 60 artiklar noggrannare genom att läsa metodkapitlet på dessa artiklar. Av dessa studier var 38 stycken antingen utförda i österländska länder eller av lägre bevisvärde gällande forskningsmetoden. Studier som jag exkluderade var bland annat review-artiklar. De resterande 22 studierna läste jag igenom i sin helhet. Av de lästa studierna valde jag ut 12 studier som jag ansåg lämpa sig bäst för mitt arbete. Jag exkluderade bland annat studier som var genomförda som långa och intensiva välmåendekurser, eftersom de inte kan erbjuda överförbar information för ämnet jag undersöker.

Jag valde dessutom, som ett av materialen för analys, ett Podcast-avsnitt. Detta för att få en bredare och en nyanserad översikt över ämnet, vilket lämpar en scoping review väl. Denna sökning utförde jag som manuell sökning på Google med sökordet *"hoitajien työuupumus blogi, podcast"*. Antalet träffar för denna sökning var 992. Detta poddavsnitt dök upp som en av de första träffarna och verkade vara samhälleligt relevant. Dessutom erbjöd inte de andra materialen ur sökningen svar på min forskningsfråga i lika stor utsträckning som detta poddavsnitt. En översikt av allt inkluderat material finns som bilaga (Tabell 2).

6.2 Bearbetning och analys av material

Som dataanalysmetod använde jag en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats. Kvalitativa studier har som avsikt att öka förståelsen för något. Vid kvalitativa studier är det viktigt att granska kvaliteten på den empiri som används. Detta för att den kvalitativa studien ska vara trovärdig och således användbar. (Friberg, 2022) Ett induktivt sätt att relatera teori till empiri går ut på att man genom empiri utformar en teori (Patel & Davidson, 2019).

Jag har bearbetat och analyserat material från datainsamlingen strukturerat. Vid varje sökresultat grovfiltreerades materialet genom att artiklarnas rubriker lästes. De artiklar vars rubriker inte var av relevans för mitt arbete exkluderades. Till följande lästes de kvarstående artiklars abstrakt. De artiklar som besvarade min frågeställning och som var utförda i liknande kontext som mitt problemområde, valdes för vidare granskning. (Friberg, 2022) Detta material kartlagdes därefter, genom att identifiera de centrala teman

och problemområden av varje enskilda data (Arksey & O'Malley, 2005). Kartläggningen av data samlade jag in i en tabell, för att underlätta samt för att synliggöra analysprocessen (Tabell 2). Enligt Arksey & O'Malley (2005) är det följande steget i en scoping review att sammanställa, sammanfatta och redovisa resultaten. I denna del använde jag mig av en kvalitativ innehållsanalys.

En kvalitativ innehållsanalys kännetecknas av att information tolkas och sedan sammanställs. I kvalitativ forskning växlar forskaren mellan distans och närhet till sitt forskningsobjekt, medan forskaren i en kvantitativ forskning ska hålla distans till forskningsobjektet. (Lundman & Hällgren Granheim, 2012) I en kvalitativ innehållsanalys, med tanke på min undersökning, ligger alltså fokuset på vårdares upplevelser och känslor.

Jag har valt att utföra innehållsanalysen med en induktiv ansats, vilket betyder att man genom empiri utformar en teori (Patel & Davidson, 2019). Då materialet valts, kodas det för att kunna sammanställa det som är relevant för min undersökning. Kodandet innebär att man bestämmer fraser, meningar eller ord som är i enighet med min forskningsfråga. Efter detta läses materialet flera gånger igenom och kodningsorden och svar på forskningsfrågorna markeras. De markerade delarna samlas sedan till en lista. Det är viktigt att det kodade stoffet förvarar sin innebörd och att begrepp förblir samma. Därefter identifieras likheter och skillnader, detta kallas kategorisering. Därefter påbörjas abstraheringen det vill säga kategorier skapas genom att sammanställa uttryck som har samma innebörd, till en gemensam kategori. Därefter namnges kategorierna. Dessa underkategorier slås sedan ihop till lämpliga huvudkategorier. (Elo & Kyngäs, 2008)

Då jag gått igenom allt material för innehållsanalysen markerade jag alla de delar av materialen som besvarade min forskningsfråga. Ur alla de olika hälsofrämjande strategierna, de olika materialen presenterade som resultat, sammanställde jag kategorier. Av resultatet från innehållsanalysen samlade jag upp alla nämnda hälsofrämjande strategier. I detta skede av kodandet urskilde jag snabbt tre omfattande teman; hälsans sociala-, psykiska- och fysiska aspekt. För var och en av dessa större helheter kunde jag särskilja två mindre kategorier ur de strategier som jag fått ur innehållsanalysen. Dessa mindre kategorier gjorde stoffet mer begripligt och lättförstått. De sex olika

underkategorierna jag skapat, bestod alltså av strategier som var likartade sinsemellan. För dessa underkategorier modifierade jag de tre teman jag i början urskilt, till tre adekvata huvudkategorier. En sammanställning av kategorierna finns som bilaga (Figur 1).

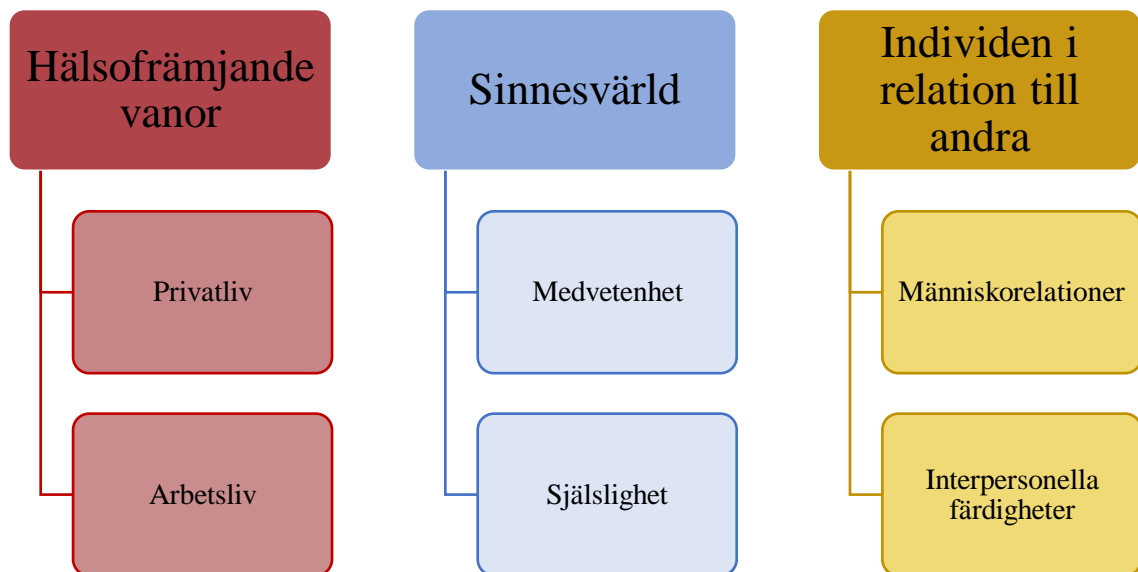
7 Etiska överväganden

För att nå god vetenskaplig praxis måste etiska riktlinjer följas (Arcada University of Applied Sciences, 2022). I utförandet av detta lärdomsprov har jag tagit riktlinjerna för god vetenskaplig praxis i beaktan. Jag har utfört planeringen av forskningsprocessen skriftligt och genomförandet av denna plan har jag följt konsekvent. Jag har dokumenterat alla resultat på ett tydligt och tryggt sätt. (TENK, 2021)

Jag har varit noggrann med att presentera data så att det placeras i liknande sammanhang som det funnits i det ursprungliga materialet. Presentationen av resultaten har jag dessutom utfört omsorgsfullt så att materialets resultat tillmäts. (TENK, 2021) En risk för feltolkning av material är möjligt ifall materialet är skrivet på främmande språk, som engelska (Kjellström, 2016). Översättningen av engelskspråkigt och finskspråkigt material till svenska har jag utfört noggrant, alltså har innebörden av sakinnehållet förblivit densamma. Trots allt kan feltolkningar, som följd av eventuella brister i språkliga eller metodologiska kunskaper, ha kunnat ske. Hänvisningen av data har jag genomfört rätt och ingen text har plagierats. Källförteckningen är även framställd på ett korrekt sätt. Materialet jag använt har jag därutöver granskat med öppenhet och objektivitet. Med andra ord har mina egna tankar eller åsikter inte avspeglats i resultatet av detta lärdomsprov. (TENK, 2021) Jag har dessutom följt öppenhet gällande bristerna i mitt lärdomsprov, vilket enligt Jacobsen (2012) är ett krav på en etiskt godtagbar forskning.

8 Resultat

I denna del presenteras resultaten av den innehållsanalys jag utfört. Resultaten baserar sig på de 12 vetenskapliga artiklarna och podcast-avsnittet som utvalts ur datainsamlingen. En sammanställning av materialet jag använt finns som bilaga (Tabell 2). Eftersom jag analyserat materialet genom induktiv innehållsanalys, har jag skapat kategorier för fynden. I detta kapitel kommer jag att presentera resultaten genom de över- och underkategorier jag skapat. Kategorierna finns illustrerade i Figur 1.



Figur 1. Centrala fynd

8.1 Hälsöfrämjande vanor

I denna del presenteras olika vanor som kan fungera som hälsöfrämjande strategier. Jag har delat dessa hälsöfrämjande vanor enligt implementeringstid, det vill säga vilka handlingar eller vanor som kan utföras på arbetstiden respektive på fritiden.

8.1.1 Privatliv

Motion och avslappning är uppskattade och välanvända copingstrategier bland vårdare (Ko & Kiser-Larson, 2016; Melvin, 2012). För avslappning och stresslindring kan medveten andning, yoga och meditation fungera som effektiva metoder. Mindfulness visade sig vara en särskilt effektiv strategi som möjliggjorde vårdpersonalen att ta en mental vilopaus från det hektiska arbetslivet. (Wei et al., 2020) Vikten av måttlig motion underströks även i undersökningen av Wei et al. (2020), där alla deltagare i undersökningen uttryckte att de ansåg att motion stöder förutom den fysiska hälsan även den psykiska. Förutom måttlig motion, var tillräcklig sömn även en faktor som stödde fysisk och psykisk hälsa (Wei et al., 2020). Sömnens betydelse underströks även i undersökningen av Melvin (2012). Melvin benämner därutöver goda matvanor som en personlig copingstrategi.

I poddavsnittet av Ilmakari (2021), lyftes motion som en av de viktigaste handlingarna för återhämtning av utmattning samt för förebyggandet av utmattning. Motion fungerade som ett medel för egen tid där man inte var tvungen att tala eller vara närvarande för någon. Att ta tid för sig själv lyftes som en central copingstrategi även i undersökningen av Ko & Kiser-Larson (2016). En timme egen tid dagligen, även om viljan att umgås med familjen vore stor, uttrycktes som väsentligt för det egna välmåendet. Genom att ta tid för sig själv, finns mer resurser tillgängliga för att umgås med andra. (Ilmakari, 2021). Olika fritidsaktiviteter har även en positiv effekt på hälsan, genom att de kan bidra till återhämtning och återställa koncentrationsförmågan (Melvin, 2012; Wahlberg, 2016).

För att utveckla en positiv attityd samt för att uppnå psykiskt välbefinnande, betraktades självreflektion som ett värdefullt verktyg (Wei et al., 2020). I Melvins (2012) undersökning framhävs reflektionens positiva inverkan på förmågan att ha kraft till att jobba med emotionellt belastande patientgrupper, som palliativa patienter. Som ett konkret redskap för självreflektion användes en tacksamhetsdagbok, vilken hjälpte i utvecklandet av ett positiv tänkesätt (Wei et al., 2020).

8.1.2 Arbetsliv

Strategier för främjandet av den egna hälsan kan även tillämpas under arbetsdagen. Att gå på lunchpaus, gå ut på en promenad under arbetspauserna och att röra sig från sitt arbetsbord ansågs som sätt att hantera arbetskrav (Heckenberg et al., 2018). Även promenader under lunchpausen tillsammans med kolleger kan förbättra återhämtningen under arbetsdagen (Ejlertsson et al., 2021). Dagliga pauser i en trädgårdsmiljö under arbetsdagen kan fungera som en lindrande faktor för utmattning bland vårdare. Vårdare som spenderade sina arbetspauser i arbetsplatsens trädgård, under en 6 veckors period, uttryckte bland annat att de kände sig mindre stressade efter att ha fått frisk luft. I resultatet syntes även en tydlig förbättring gällande känslor av ilska och trötthet efter utomhuspauser respektive pauser inomhus. (Cordoza et al., 2018)

Handarbete under pauser på jobbet, kan även fungera som en strategi för stresshantering. Stickning under pauser visade minska utmattningsnivåerna bland de vårdare som deltog i stickningsinterventionen. Deltagarna uttryckte bland annat att stickning befriade sinnet och att det kändes nöjsamt att lära sig en ny färdighet samt att skapa något meningsfullt. (Anderson & Gustavson, 2016)

Självreflektion betraktas ha en väldigt stor positiv inverkan på återhämtning under arbetsdagen. Som ett redskap för självreflektion kan så kallade mikro-pauser användas. Exempel på mikro-pauser är att ta djupa andetag, lyssna på en favoritlåt eller kolla ut genom fönstret. Dessa pauser kan exempelvis tas mellan patienter, för att rensa sinnet och därefter bättre klara av att ta tag i nya arbetsuppgifter. (Ejlertsson et al., 2021) Att ta pauser från patienter eller patienters familjemedlemmar som orsakar stress är dessutom en effektiv resurs för främjandet av resiliens bland vårdare (Lee et al. 2015). Ejlertson et al. (2021) lyfter även fram att skriva positiva budskap och meddelanden på en anslagstavla tillsammans med kolleger kan fungera som en återhämtande aktivitet. Ytterligare en färdighet som kan öka på vårdares arbetstrivsel och välmående är tidshantering. God tidshanteringsförmåga kan öka förmågan att modifiera sitt jobb, vilket i sin tur ökar upplevelsen av tillgängliga arbetsresurser och minskar upplevelsen av arbetskrav. (Heckenberg et al., 2018)

I undersökningen utförd av Melvin (2012) framkom att många av deltagarna i undersökningen kände ett behov av att byta arbetsuppgift eller arbetsplats, för att kunna återställa sig och få en ny start. De ville dock ändå fortsätta jobba inom vård vid livets slutskede och palliativ vård.

8.2 Sinnesvärld

Denna kategori av hälsofrämjande strategier, tar fasta på den mentala aspekten av människans välmående. I kapitlet närmas temat genom både människans psyke samt genom det själsliga perspektivet av människan.

8.2.1 Medvetenhet

Eftersom vårddyrket ofta kan innebära att man kommer i kontakt med väldigt mentalt belastande patientfall, kan det vara viktigt med introspektion för att vara ärlig med sig själv och verkligen förstå vilka känslor man upplever och varför. Genom att iaktta sig själv och sina känslor kan det vara enklare att komma på en lösning för hur man kan hantera situationen på bästa möjliga sätt för just sig själv. (Melvin, 2012) Att granska sig själv har även visat sig fungera som ett sätt att hantera arbetskraven (Heckenberg et al., 2018)

Medvetenhet lyfts fram som ett centralt tema i undersökningen om utmattningsrehabilitering, utförd av Salminen et al. (2015). Medvetenhet och kunskap om tecken på utmattning, visade vara väsentligt för förebyggandet av utmattning. Detta eftersom problemet kan ingripas i redan då tecken på utmattning dyker upp och således hindra att utmattningssymtomen framskrider. I undersökningen av Salminen et al. (2015) lyste, insikten om att det egna välbefinnandet är i egna händerna, fram som ett centralt tema för återhämtning av utmattning. Salminen et al. framlyser även att medvetenhet skapar en förbättrad sensitivitet för den egna kroppen och psyket. Medvetenhet påvisade även skapa självacceptans och nåd mot sig själv. Nåd mot sig själv innefattar insikt om sina hinder samt erkännande av egna behov. (Salminen et al., 2015) I undersökningen av Heckenberg et al. (2018) framkom likaså att medvetenhet om de egna begränsningarna

användes som metod för hanteringen av arbetskrav. I poddavsnittet av Ilmakari (2021) förklarar gästen i avsnittet om sin erfarenhet om att efter hon medgivit för sig själv att hon var utmattad, fick hennes kropp och sinne lov att återhämta sig. Efter hon medgivit sin utmattning, kände hon plötsligt tröttheten som hon länge undanträngt, varefter hon så gott som endast sov i en veckas tid.

Självacceptans och nåd mot sig själv har en avtagande effekt på beteenden som kan leda till utmattning. Dessa beteenden är bland annat oförmåga för delegering samt perfektionism. (Salminen et al., 2015)

I forskningen utförd av Dolan et al. (2012) undersöktes hurdana copingstrategier vårdare inom nefrologi tillämpar för att klara av det mentalt belastande jobbet. Emotionell distansering bevisades vara den mest använda copingstrategin för stress bland dessa vårdare. Emotionell distansering ansågs som den copingstrategi som bidrog till att dessa vårdare hade en hög resiliens och en relativt låg nivå av utmattning. Emotionell distansering innebär att man som vårdare inte blir för emotionellt investerad i patienterna, att man tar patienters död som en naturlig del av livet. Vårdarna utövade emotionell distansering även genom att inte se på tjänstgöringslistan före varje arbetstur började. Således skapade de ingen förhandsuppfattning om hurudant skiftet kommer att bli. Emotionell distansering ledde till en känsla av personlig prestering och gav vårdarna en möjlighet att fokusera fullt på vårdandet av patienterna oavsett vilka stressorer de upplevde. Bekymmer gällande emotionell distansering dök dock upp. Emotionell distansering kan löpa en risk att övergå till emotionell avskildhet eller depersonalisering, vilket i sin tur kan bidra till utmattning. (Dolan et al., 2012)

Förutom att se på sin hälsa som något man själv är tvungen att jobba för (Salminen et al., 2015), kunde även andra hälsofrämjande skift av tankemönster urskiljas. Ilmakari (2021) identifierar förståelsen av att all den egna energin inte ska förbrukas under arbetsdagen som en viktig insikt för en hälsosammare vardag. Ytterligare insikten om att man aldrig som arbetstagare är oersätlig, var en tankemönsters förändring som underlättade den upplevda pressen samt stödde återhämtningen av utmattning. (Ilmakari, 2021) Salminen et al. (2015) lyfter därtill åldern fram som en faktor som individen bör anpassa sin vardag och återhämtning enligt. Att acceptera faktumet att återhämtningen försvagas med åldern

ansågs som ett hälsofrämjande element. (Salminen et al., 2015) Ett optimistiskt synsätt bevisades öka det fysiska och psykiska välbefinnandet bland vårdpersonal i forskningen av Wei et al. (2020). Flera av deltagarna i denna forskning hade utvecklat en ändamålsenlig strategi för hantering av utmanande situationer, som patienters död eller en känsla av misslyckande. Dessa vårdare och läkare skiftade sina tankar, bland annat genom att fokusera på det positiva i varje situation samt genom att vara öppensinnade. Dessa strategier fungerade som stresslindring. En positiv attityd i samband med att inse de insatser man har på andra individers liv, fungerade som hjälpmedel för höga arbetskrav för en läkare som deltog i undersökningen. (Wei et al., 2020) Gällande kunskapen att vara öppensinnad, framkom i forskningen av Wahlberg et al. (2016) att reflektion och anpassning till omgivningen fungerar som ett hjälpmedel för hanteringen av stressorer.

8.2.2 Själslighet

Resiliens har bevisats stärkas av att vårdare trivs med sitt jobb (Dolan et al., 2012). Att finna en mening i det jobb man gör ansågs vara en fungerande copingstrategi som tillämpas av vårdare (Wei et al., 2020; Wahlberg et al., 2016). Vårdpersonalen uttryckte att arbetsuppgifterna får ett starkare syfte och arbetet blir mer värdefullt då man jobbar rakt från sitt hjärta och att man som individ får en starkare känsla av meningsfullhet av att hjälpa andra. Att finna mening i jobbet förklaras som en inre kompass som vägleder en individs handlingar samt fungerar som en påminnelse om deras mening i livet. Känslan av meningsfullhet ansågs avgöra graden av engagemang hos en individ. En känsla av meningsfullhet kan således motivera individen att agera på ett sätt som följer det som individen är passionerad av och tycker om. Därav kan påminnelse om den egna betydelsen bidra till bemästring av känslor av utmattning. (Wei et al., 2020)

Förutom att vårdare hade en känsla av att göra något för det allmännas bästa då de hjälpte patienter, upplevde en av vårdarna i forskningen av Wei et al (2020) att hon jobbade för en högre makt. Denna vårdare kände att hennes tro gav henne energi. Andlighet klassificerades som en energikälla som främjar välbefinnandet och minskar utmattning. (Wei et al., 2020) Att vara holistisk, det vill säga en välbalanserad person, framkom som en resurs för hantering av arbetskrav. Tanken om att vara holistisk förklarades som att en

person inte är definierad av sitt jobb, utan har andra aspekter och roller i sitt liv som hon kan ta stöd av i utmanande situationer. (Heckenberg et al., 2018)

8.3 Individen i relation till andra

Detta kapitel fokuserar på den sociala infallsvinkeln av hälsan och hur det sociala fungerar som ett stöd för främjandet av välbefinnandet. Ämnet behandlas genom redovisning av människorelationers och interpersonella färdigheters inverkan på välmåendet.

8.3.1 Människorelationer

Fysiskt och psykiskt välmående främjas av positiva sociala relationer samt av att bli stöttad av andra (Wei et al., 2020). Att få uttrycka sina tankar och känslor är en väldigt effektiv och välanvänd metod bland vårdare för hantering och lindring av arbetsrelaterad stress (Ko & Kiser-Larson, 2016). Verbalisering var i själva verket den mest använda copingstrategin bland vårdare i undersökningen av Ko & Kiser-Larson (2016). Verbaliseringens och sociala kontakter viktighet lyftes fram även i undersökningen av Wahlberg et al. (2016), där en av de mest använda copingstrategierna var stödjande människorelationer. Genom att spendera tid med familj och vänner kunde vårdare främja sin mentala hälsa (Wei et al., 2020). Kommunikation kan även fungera som ett sätt att hantera och lindra känslor av skam. En vårdare som genomgått utmattning, uttryckte att hon genom att klargöra för familjemedlemmar och vänner vad utmattning innebär, kunde bättre hantera skammen hon kände av att vara utmattad. (Ilmakari, 2021) Social interaktion i samband med motion kan dessutom vara en ändamålsenlig strategi för återhämtning. Detta kunde även utövas under arbetsdagen genom att tillsammans med kolleger gå på en promenad under lunchpausen. (Ejlertsson et al., 2021)

Kollegernas betydelse lyftes fram i flera undersökningar. En samhörighetskänsla kan vara speciellt viktigt bland vårdare ifall de jobbar inom ett område som har väldigt unika stressorer, som andra personer inte kan förstå (Lee et al., 2015). En deltagare i undersökningen av Melvin (2012), uttryckte att hen förmodligen inte utan bland annat

diskussion med kolleger skulle klara av att jobba inom palliativ vård. Samtal sinsemellan med kolleger visade sig vara den mest använda och effektivaste resiliensresursen i forskningen av Lee et al. (2015). Förutom förekomst av kommunikation, fungerar skratt som ett signifikant medel för återhämtning under arbetsdagen. Reflektion tillsammans med kolleger har ett stort inflytande på återhämtningen under arbetsdagen (Ejlertsson et al., 2021). Umgänge med kolleger även utanför arbetsplatsen visade sig vara en väldigt använd och välfungerande resurs för främjandet av välmåendet bland vårdare (Lee et al., 2015).

Välfungerande samarbete bland kolleger visade sig även ha en dämpande inverkan på utmattning. Speciellt bland nya vårdare, då kolleger, genom att förmedla den nya vårdarens betydelse för teamet, kan främja utvecklandet av den nya vårdarens självsäkerhet. (Wei et al., 2020) Lee et al. (2015) konstaterar dock att individer med högre resiliens även värderar samarbetet inom arbetsplatsen som bättre. Även Ilmakari (2021) lyfter fram kollegers stöd som en viktig aspekt för återhämtning av utmattning. Förutom stöd av kolleger lyftes även en flexibel arbetsplats, där arrangemang för att underlätta arbetsuppgifter görs vid behov, som en viktig komponent för välmåendet. (Ilmakari, 2021)

8.3.2 Interpersonella färdigheter

Goda färdigheter i kommunikation, öppenhet, äkthet och ärlighet ansågs som personliga resurser som underlättar vårdare att utföra sitt jobb och som hjälper dem att hantera arbetskraven (Heckenberg et al., 2018). Att vara en god lagspelare ansågs även som en viktig personlig resurs. Särdrag som ansågs stödja arbetandet i grupp var att ha en problemlösningsförmåga, vara lösningsorienterad och att vara innovativ. Även förmåga att delegera ansågs som viktigt. (Heckenberg et al., 2018)

För ett välfungerande team, betraktades identifiering av kollegers styrkor som en viktig aspekt. Som en läkare i undersökningen uttryckte, att ett gott samarbete börjar med att man identifierar varje gruppmedlems expertis och begränsningar och att man genom detta kan nå patientsäkerhet och en hög kvalitet av vården. Förutom att andra gruppmedlemmars styrkor identifieras, bedömdes även identifiering av de egna styrkorna

och bidragen till teamet som viktigt. Identifiering av den egna unikheten hjälpte vårdpersonalen att upptäcka den inre styrkan under jobbiga tider. (Wei et al., 2020)

Humor som en stödjande faktor för välbefinnande togs upp i flera undersökningar. I forskningen utförd av Bartzik et al. (2021) undersöktes Covid-19 pandemins inverkan på vårdares välmående samt inverkan av humor på vårdares välmående. Ett sinne för humor bevisades dämpa den emotionella utmattningen pandemin orsakat hos vårdarna. De vårdare som rapporterat högre poäng på humor hade en mindre ökning i emotionell utmattning orsakad av Covid-19 pandemin. Vidare upptäcktes att tillfredsställelse över jobbet påverkades positivt av nöje för humor samt av humor under stress. Humor under stress hade dessutom en stor inverkan på nöjdhet med arbetsprestationer. (Bartzik et al., 2021) Heckenberg et al. (2018) instämmer att humor är en resurs som är betydelsefull gällande hantering av arbetskrav. Humor kan således fungera som en copingstrategi för arbetsrelaterad stress (Ko & Kiser-Larson, 2016).

Att sätta gränser ansågs som en central copingstrategi för att må bra. Alla sex deltagare i undersökningen utförd av Melvin (2012), beskrev gränssättning som viktigt för att förvara förmågan att jobba inom palliativ vård. En av deltagarna poängterade att gränsdragning inte innebär att hon är mindre empatisk, snarare att det skyddar henne från utmattning. (Melvin, 2012) Att ha en integritet och att vara väldigt medveten om sina egna gränser betraktades av vårdare som viktigt på arbetsplatsen (Heckenberg et al., 2018). Vårdare definierade gränssättning som en balans mellan arbetet och privatlivet. En vårdare verkställde gränssättning genom att försöka separera sig själv från jobbet då hen är hemma och kollade inte på arbetsmejl efter arbetsdagen tagit slut. (Wei et al., 2020) I poddavsnittet av Ilmakari (2021), lyfts gränssättning som väsentligt för den egna uthålligheten. Begränsning av nära relationer som belastar för mycket för att kunna fokusera på sig själv hade varit till stor hjälp. Speciellt eftersom jobbet som vårdare, går ut på att diskutera med och vara närvarande för patienter. Att efter jobbet fokusera på sig själv och den egna familjen uttrycktes som en viktig omvårdnadsåtgärd för det egna mentala välbefinnandet. Kunskapen att säga nej ansågs således som centralt för att må bra. (Ilmakari, 2021)

Trots att kunskapen att sätta gränser och säga nej är väsentligt för välbefinnandet, är det även viktigt att kunna be om hjälp (Heckenberg et al., 2018). Det kan vara extremt svårt att be om hjälp eller stöd av andra, eftersom man känner dåligt samvete och skam ifall man inte klarar av arbetskraven (Ilmakari, 2021). Att ta emot hjälp är okej, och ofta nödvändigt (Wei et al., 2020).

9 Diskussion

Som syfte för detta lärdomsprov var att kartlägga förebyggande åtgärder för utmattning bland vårdare samt att erbjuda vårdare strategier för främjandet av den egna hälsan. Forskningsfrågan lydde: ”Med hjälp av hurdana konkreta medel kan vårdare främja sin egen hälsa och således motverka utmattning?”. Av de samlade resultaten som materialen gav, skapades tre huvudkategorier, vilka i sin tur hade två underkategorier var. Huvudkategorierna resulterade som rubrikerna: hälsofrämjande vanor, sinnesvärld samt individen i relation till andra. Kategorierna finns framställda i sin helhet som Figur 1.

Utmattning bland vårdare härstammar i allmänhet från otillräckliga resurser, som exempelvis brist på erfaren personal (Aula Research, 2021). Således borde utveckling av arbetsförhållanden och arbetstagares välmående utföras från ett organisatoriskt plan. Varje vårdare har dock även en skyldighet att bidra till åtgärder för att förbättra den egna arbetshälsan. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2022) Resultatet av detta arbete bevisade att vårdare genom att utnyttja olika strategier för återhämtning och coping, kan öka sitt välmående och motverka utmattning. Alla forskningar som användes, var av enastående åsikt om detta. Eftersom arbetshälsan bland unga vårdare är förhållandevis dålig (Aula Research, 2021; American Nurses Foundation & Joslin, 2022) och resiliensen svagare (Shah et al., 2021), kunde hälsofrämjande strategier vara särskilt värdefulla för unga vårdare. Strategierna var generellt väldigt lättillgängliga och okomplicerade, vilket kan tänkas vara väsentligt gällande implementering av dem i vardagen. Förutom detta är de dessutom väldigt kostnadseffektiva och kan således nå en större målgrupp. Framför allt bland yngre vårdare kan lättillgängligheten och kostnadseffektiviteten vara avgörande för tillämpningen av, eventuellt främjande, hälsofrämjande strategier.

Ingen handbok med exakta, regelrätta copingstrategier för hantering av arbetskrav kan framställas, eftersom alla personer är individuella, utan interventioner borde anpassas (Lee et al., 2015; Ko & Kiser-Larson, 2016). Enligt resultatet av detta arbete, kan flera olika copingstrategier fungera som hälsofrämjande faktorer som även bidrar till förebyggandet av utmattning. Ur resultatet kunde tre huvudkategorier urskiljas: hälsofrämjande vanor, sinnesvärld och individen i relation till andra. Strategierna som framkom som resultat i detta lärdomsprov var många i antal och urskiljde idén om människan som en holistisk varelse. Med detta menar jag att resultatet tog fasta på de centrala aspekterna av hälsan, det vill säga det fysiska, psykiska och sociala. Därmed underströks alla dessa tre aspekternas vikt för välbefinnandet och för förebyggandet av utmattning.

De två faktorer som på basen av detta lärdomsprovs resultat betonades i speciellt stor utsträckning var gränssättning och social interaktion. Gränssättning bidrar till att individen inte tar på sig för mycket, utan tar endast på sig den mängd stressorer som hon klarar av att handskas med (Ilmakari, 2021; Heckenberg, 2018). Att dra gränser innebär därutöver en lämplig balans mellan privatlivet och arbetslivet (Melvin, 2012). Socialt umgänge och stöd av personer både utanför jobbet och på jobbet, ansågs som en viktig hälsofrämjande faktor. Socialt umgänge har bevisats ha en positiv inverkan på både det fysiska och psykiska välbefinnandet (Melvin, 2012).

Som teoretisk referensram för detta lärdomsprov valdes Aaron Antonovskys salutogena teori med namnet KASAM, det vill säga känsla av sammanhang. Antonovsky belyser stressorer som något som ställer individen inför att både försöka hantera den upplevda stressen samt reglera de upplevda känslorna. (Antonovsky, 2005) Denna tanke, om att ställas inför stressorer kräver utöver stresshantering även känsloregulering, kunde identifieras i resultatet av detta arbete. Den emotionella och mentala aspekten för människans välmående kom fram i flera av materialen. Även om känsloregulering inte uppkom som en klar, utskrivna kategori för copingstrategier, framgick flera copingstrategier som eventuellt kunde klassas som någon typ av känsloregulering. Exempelvis att ta pauser från stressande patientbemötanden, verbalisering samt att berätta om sin utmattning för familjemedlemmar för att minska upplevelsen av skam.

Alla beståndsdelar av KASAM-teorin, kunde särskiljas i resultatredovisningen. Antonovsky (2005) menar att ifall individen själv kan formulera de problem hon utsätts för, är sannolikheten större för att hon även upplever att hon har lämpliga resurser för att klara av att lösa problemet i fråga. Som resultat för mitt arbete, framkom signifikansen av kunskapen att dra gränser, vilket kan tänkas som en strategi för att åstadkomma hanterbarhet. Gällande hanterbarheten poängterar Antonovsky (2005) att en lämplig belastningsbalans är väsentlig för känslan av hanterbarhet. Genom att begränsa mängden stressorer och belastning kunde således känslan av hanterbarhet höjas. Den förhöjda känslan av hanterbarhet bidrar till att individen inte känner sig som ett offer för sina omständigheter och upplever att hon har lämpliga resurser tillgängligt för användning (Antonovsky, 2005).

Antonovsky (2005) framhäver att en hög känsla av meningsfullhet innebär att individen anser sitt liv som meningsfullt. Han framför meningsfullheten som en motivationskomponent. Detta fenomen kunde gestaltas i vårdarnas upplevelser, då de uttryckte att uppfattningen om sitt arbete som meningsfullt både motiverade dem att följa deras passion och gav dem energi (Wei et al., 2020). Meningsfullheten framkom förutom i betraktande av arbetet som värdefullt, även i värderingen av copingstrategier. I handarbetsinterventionen uttrycktes att det kändes glädjande att skapa något användbart och att lära sig en ny talang (Anderson & Gustavson, 2016). Detta kunde tolkas som att även copingstrategier och hobbyer kunde fungera som en stärkande faktor gällande känslan av meningsfullhet.

Reflektion över det egna inre och omgivningen, både tillsammans med kolleger och ensamt, ansågs som en viktig strategi för återhämtning samt för främjandet av hälsa (Ejlertsson et al., 2021; Melvin, 2012; Wei et al., 2020). Detta kunde föreställas vara en strategi med hjälp av vilken individen strävar efter att åstadkomma en känsla av begriplighet. Antonovsky (2005) beskriver begripligheten som förmågan att strukturera och förklara stimuli, och således uppleva dessa stimuli som gripbara. Reflektion kunde därmed vara en gynnsam metod för förstärkandet av känslan av begriplighet.

10 Kvalitetsgranskning

Då det kommer till granskning av trovärdigheten av en undersökning, finns det skillnader för vilka begrepp som används då det gäller kvantitativ respektive kvalitativ forskning. I kvalitativa undersökningar används begreppen giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet. (Lundman & Hällgren Granheim, 2012)

För att studien ska uppnå trovärdigheten ska forskningsmaterial som används tolkas korrekt och meningen hos det material som används ska synas tydligt, fastän materialet tolkas och relateras till annat material. Gällande kvalitativ forskning är det viktigt att tolkningarna i resultatet presenteras på ett sätt genom vilken läsaren kan bilda en egen uppfattning om arbetets validitet. (Patel & Davidson, 2019) Denna kommunikativa validitet (Patel & Davidson, 2019) har jag strävat till att uppnå.

I och med att detta lärdomsprov är en scoping review, som tillåter även gråzonslitteratur, kan tillförlitligheten ifrågasättas (Friberg, 2022). Detta lärdomsprov har dock ingen avsikt att generera absoluta faktum, utan har som syfte att kartlägga hjälpmedel som vårdare eventuellt kan ha nytta av. I urvalet av det inkluderade materialet, strävade jag ändå till att välja material av så hög kvalitet som möjligt, eftersom material av hög kvalitet även ökar på kvaliteten av själva analysen (Friberg, 2022). Granskning av det använda materialet är dessutom nödvändigt för att klargöra för vad analysen grundas på (Friberg, 2022). Dock med ett undantag i valet av ett poddavsnitt som ett av analysmaterialen. Orsaken till att jag valt ett poddavsnitt för analys, var att relatera forskning till vardaglig diskussion, och således även få nyansskillnader i mitt arbete. Eftersom en stor del av det använda materialet var kvalitativ forskning och fokuset i dessa undersökningar log på vårdares erfarenhet av fungerande copingstrategier, kan resultaten av dessa inte tas som absolut fakta (Forsberg & Wengström, 2013). Som följd av detta påverkas även giltigheten och tillförlitligheten av mitt lärdomsprov.

Då det gäller kvalitativa studier handlar kvaliteten om forskningsprocessen i sin helhet (Patel & Davidson, 2019). I utförandet av innehållsanalysen och skrivandet av resultatdelen, var jag omsorgsfull med att dokumentera fynden och påbörja skrivprocessen simultant med genomgången av materialet. Detta säkerställde att jag inte hann glömma innebörden av materialet och jag kunde tolka materialet så att det förvarade

sin ursprungliga innebörd. Förutom att jag utfört planeringen och dokumenteringen noggrant, har jag följt god vetenskaplig praxis genom att ta i beaktan Arcadas etiska riktlinjer (Arcada University of Applied Sciences, 2022). De etiska principerna bör tas i beaktande (Mårtensson & Fridlund, 2018) och dokumenteringen bör göras omsorgsfullt (Hirsjärvi et al., 2013) för att en studie ska nå en god kvalitet.

Gällande materialet för innehållsanalysen, kan validiteten av detta lärdomsprov vara bristfällig då jag utfört databassökningen endast via en databas, eftersom utfall av relevanta artiklar eventuellt skett. (Östlund, 2022) Orsaken till detta vara att jag inte fick sökningarna på andra databaser att bli hanterbara och för att den sammanlagda mängden material som borde ha gått genom skulle blivit för stor. Jag ansåg därutöver att CINAHL var en lämplig databas för mitt ämne eftersom den har omvårdsvetenskap som ämnesområde (Östlund, 2022). Antalet godtagbara artiklar var dessutom lämplig, vilket bidrog till att jag ansåg CINAHL räcka som databas för samling av material.

Eftersom jag valt att endast inkludera material som utförts i västerländska länder har möjligen adekvat österländskt material fallit bort. Anledningen till att jag valt att exkludera österländska forskningar var att dessa länder i allmänhet har en större betoning på religion och kollektivism än västerländska länder. Då skulle resultatet eventuellt inte vara överförbart för vårdare inom den västerländska kulturen och så ledes inte heller för finländska vårdare.

Eftersom en av forskningarna var utförd på individer från olika professioner, det vill säga urvalet bestod eventuellt inte av vårdare, kan överförbarheten av forskningsresultatet av denna forskning ifrågasättas. Överförbarhet innebär huruvida resultatet kan generaliseras till andra populationer eller situationer (Mårtensson & Fridlund, 2018). Övriga forskningar som inkluderats i mitt arbete var dock i överensstämmelse med resultatet av denna forskning. Orsaken till att jag valt att inkludera denna forskning var att den var utförd i Finland och alla andra forskningar som jag inkluderat var genomförda utomlands. Jag ville således kartlägga hur hälsofrämjande strategier upplevs i Finland. Jag ansåg även att utmattade arbetstagare ur andra professioner förmodligen inte skiljer sig signifikant från vårdare och att samma copingstrategier således kunde tillämpas av alla individer. Dessutom undersökte två av de valda forskningarna sambandet mellan copingstrategier

och medkänslotrötthet, i stället för utmattning. Även om utmattning och medkänslotrötthet skiljer sig från varandra, kan samma copingstrategier fungera som lindring av både utmattning och medkänslotrötthet (Bhutani et al., 2012). Dessutom behandlades strategierna i båda forskningarna som stresshantering och som hälsofrämjande och faktorer, fokuset log således inte på medkänslotrötthet som tillstånd. På grund av detta ansåg jag att resultaten ur dessa forskningar även kunde tillämpas i hälsofrämjande aspekten gällande förebyggandet av utmattning.

11 Avslutning

Utförandet av detta lärdomsprov har varit lärorikt på många olika plan. Ur detta lärdomsprov har jag fått många insikter gällande upprätthållandet av välbefinnandet och har blivit bekant med godtagbara verktyg för framtiden. Jag har dessutom lärt mig om vad en forskningsprocess består av och har fått djupare förståelse om olika vetenskapliga forskningar. Arbetsprocessen har enligt mig framskridit från första början väldigt bra. Orsaken till detta är att jag jobbat intensivt på detta lärdomsprov, och har således inte hunnit tappa drivkraften eller den röda tråden. Förståelsen om och tillämpandet av den metodologiska biten av att skriva ett lärdomsprov har varit det mest utmanande i arbetsprocessen. Även beslutet av temat för detta lärdomsprov var svårt, eftersom jag hade flera alternativa teman jag var intresserad av, som exempelvis effekten patientbemötandet har på främjandet av patientens hälsa.

Orsaken till att jag beslöt mig för att granska detta tema är för att utmattning har varit närvarande i min omgivning. Jag har alltså fått se hur viktigt det är att ta hand om sig själv och ha hälsofrämjande resurser till sitt förfogande. Som följd av detta ville jag ta reda på med hjälp av hurdana medel alla vårdare, även jag, kan ta hand om det egna välbefinnandet. Dessutom är temat väldigt aktuellt på ett globalt plan. Jag tänker att även om utmattning inte kunde undvikas genom egna handlingar och resurser, är ändå inga hälsofrämjande handlingar till skada för oss individer. Med hjälp av nycklarna för välbefinnande, har vi möjligheten att själv hjälpa till i att öppna dörrarna till välbefinnandet.

Som förslag för fortsättning för temat av detta lärdomsprov kunde en handbok om hälsofrämjande strategier för vårdpersonal skapas. Denna handbok kunde arbetshälsovården eller arbetsplatser dela ut för alla arbetstagare. På detta vis skulle även nya vårdare redan i början av sin karriär få redskap för att handskas med arbetskraven inom vårddyrket. Således kunde även utmattning inom vården eventuellt minska. Undersökning gällande de tillämpade copingstrategier bland vårdare av österländsk kultur kunde utföras som fortsatt forskning. Även en jämförelse av dessa två kulturers inverkan på copingstrategier kunde vara ett gynnsamt tema att forska vidare i.

Källor

- Akkoç, İ., Okun, O., & Türe, A. (2021). The effect of role-related stressors on nurses' burnout syndrome: The mediating role of work-related stress. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), s. 583–596. <https://doi.org/10.1111/ppc.12581>
- American Nurses Foundation & Joslin. (2022). Pulse of the Nation's Nurses Survey Series: Mental Health and Wellness Taking the Pulse on Emotional Health, Post-Traumatic Stress, Resiliency, and Activities for Strengthening Wellbeing. *The Bulletin*, 48(2), s. 14–17.
- Anderson, L. W., & Gustavson, C. U. (2016). The Impact of a Knitting Intervention on Compassion Fatigue in Oncology Nurses. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 20(1), s. 102-104. <https://doi.org/10.1188/16.cjon.102-104>
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (M. Elfstadius, Övers.; 2 uppl.). Natur & Kultur. (Originalutgåvan publicerad 1987)
- Arbetshälsoinstitutet. (27 januari 2021). *Kommunsektorns arbete och arbetstagares välbefinnande*. <https://www.tyoelamatieto.fi/sv/dashboards/kunta10>
- Arcada University of Applied Sciences. (2022). *Direktiv för god vetenskaplig praxis i studier och forskning vid Arcada*, s. 3. <https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2022-05/Direktiv%20för%20god%20vetenskaplig%20praxis%20i%20studier%20och%20forskning%20vid%20Arcada.pdf>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), s. 19-32. <http://dx.doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Aula Research. (6 september 2021). *Kysely teyhyläisille 2021 – Tulosesitys*. https://www.tehy.fi/system/files/mfiles/dokumentti/aula_researchin_kysely_hoitajien_tyossajaksamisesta_ja_tyohyvinvoinnista_2021_id_17362.pdf
- Bartzik, M., Aust, F., & Peifer, C. (2021). Negative effects of the COVID-19 pandemic on nurses can be buffered by a sense of humor and appreciation. *BMC Nursing*, 20(257), s. 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00770-5>
- Bhutani, J., Bhutani, S., Balhara, Y. P., & Kalra, S. (2012). Compassion Fatigue and Burnout Amongst Clinicians: A Medical Exploratory Study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(4), s. 332-337. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.108206>
- Cardoza, M., Ulrich, R. S., Manulik, B. J., Gardiner, S. K., Fitzpatrick, P. S., Hazen T. M., Mirka, A., & Perkins, R. S. (2018). Impact of Nurses Taking Daily Work Breaks in a Hospital Garden on Burnout. *American Journal of Critical Care*, 27(6), s. 508-512. <https://doi.org/10.4037/ajcc2018131>

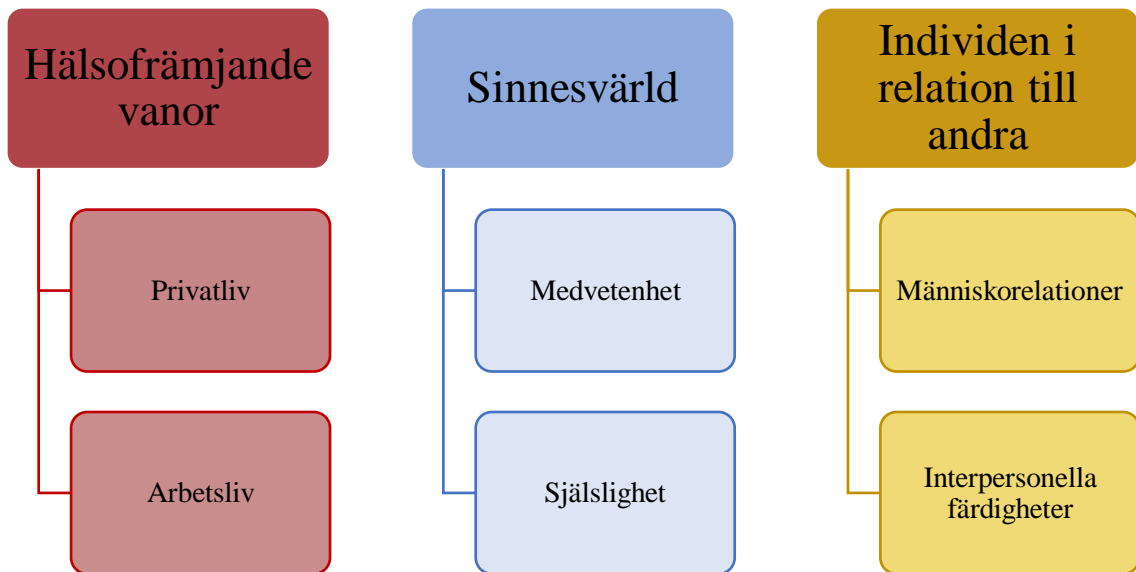
- Dolan, G., Strodl, E., & Hamernik, E. (2012). Why renal nurses cope so well with their workplace stressors. *Journal of Renal Care*, 38(4), s. 222-232. <https://doi.org/10.1111/j.1755-6686.2012.00319.x>
- Ejlertsson, L., Heijbel, B., Brorsson, A., Troein, M., & Andersson, I. H. (2021). Customized interventions improved employees' experience of recovery during the workday. *Work*, 70(2), s. 509–519. <https://doi.org/10.3233/wor-213588>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), s. 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Eriksson, M., (Red.). (2015). *Salutogenes: om hälsans ursprung; från forskning till praktisk tillämpning*, Liber.
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (3 uppl.). Natur & Kultur.
- Friberg, F. (Red.). (2022). *Dags för uppsats – Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl.). Studentlitteratur.
- Heckenberg, R. A., Kent, S., & Wright, B. J. (2018). Investigating the JD-R occupational stress model with Australian direct-care workers: A focus group approach. *Health and Social Care in the Community*, 26(5), s. 751-758. <https://doi.org/10.1111/hsc.12603>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita* (15–17 uppl.). Tammi.
- Huttunen, J. (5 november 2020a). *Mitä terveys on?*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Huttunen, J. (5 november 2020b). *Mistä terveys syntyy?*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928/mista-terveys-syntyy#s4>
- Ilmakari, K. (Programledare). (februari 2021). Hoitajien työuupumus [Poddavsnitt]. I Kultaiset hoitajat. Kultaiset Hoitajat Oy. <https://open.spotify.com/episode/5UfgxOAdADDW2yTfuNJS3j?si=76239e03c7ba4675>
- Jacobsen, D. I. (2012). *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och social arbete*. (H. Järvå & B. Wallin, Övers.; 2 uppl.). Studentlitteratur. (Originalutgåvan publicerad 2010)
- Kelly, L. A., Gee, P.M., & Butler, R. J. (2021). Impact of nurse burnout on organizational and position turnover. *Nursing Outlook*, 69(1), s. 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2020.06.008>

- Kjellström, S. (2016). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. (1:7 uppl., s. 69-92). Studentlitteratur.
- Ko, W., & Kiser-Larson, N. (2016). Stress Levels of Nurses in Oncology Outpatient Units. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 20(2), s. 158–164. <https://doi.org/10.1188/16.cjon.158-164>
- Laitinen, J., (27 januari 2021). *Työmäärän kasvu ja pelko tuntuvat terveydenhuollon arjessa – sote-organisaatiot reagoivat*. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/tyomaaran-kasvu-ja-pelko-tuntuvat-terveydenhuollon-arjessa-sote-organisaatiot-reagoivat>
- Lee, K. J., Forbes, M. L., Lukasiewicz, G. J., Williams, T., Sheets, A., Fischer, K., & Niedner, M. F. (2015). Promoting Staff Resilience in the Pediatric Intensive Care Unit. *American Journal of Critical Care*, 24(5), s. 422-430. <https://doi.org/10.4037/ajcc2015720>
- Lundman, B., & Hällgren Granheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvården* (2 uppl., s. 159–172). Studentlitteratur.
- Melvin, C. S. (2012). Professional compassion fatigue: what is the true cost of nurses caring for the dying?. *International Journal of Palliative Nursing*, 18(12), s. 606-611. <https://doi.org/10.12968/ijpn.2012.18.12.606>
- Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2018). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 422-436). Studentlitteratur.
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl). Studentlitteratur.
- Pfifferling, J-H., & Gilley, K. (2000). Overcoming Compassion Fatigue. *Family Practice Management*, 7(4), s. 39–44.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja, Helsinki
- Shah, M. K., Gandrakota, N., Cimiotti, J. P., Ghose, N., Moore, M., & Ali, M. K. (2021). Prevalence of and Factors Associated With Nurse Burnout in the US. *JAMA Netw Open*, 4(2), <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.36469>
- Social- och hälsovårdsministeriet (24 februari 2022). *Asiakas- ja potilasturvallisuusstrategia ja toimeenpanosuunnitelma 2022–2026*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8464-6>
- TENK. (7 juli 2021). *God vetenskaplig praxis (GVP)*. <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp>

- Todaro-Franceschi, V. (2015). *Samvetsstress och utmattningssyndrom inom omvårdnad* (1 uppl.). Studentlitteratur.
- Työsuojeluhallinto. (31 december 2021). *Psykososiaalinen kuormitus*. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>
- Työterveyslaitos. (u.å). *Stressi ja työuupumus*. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>
- Uusitalo-Arola, L. Tuisku, K., & Rossi, H. (18 augusti 2022). *Työuupumus (burnout)*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- Wahlberg, L., Nirenberg, A., & Capezuti, E. (2016). Distress and Coping Self-Efficacy in Inpatient Oncology Nurses. *Oncology Nursing Forum*, 43(6), s. 738–746. <https://doi.org/10.1188/16.onf.738-746>
- Wei, H., Kifner, H., Dawes, M. E., Wei, T. L., & Boyd, J. M. (2020). Self-care Strategies to Combat Burnout Among Pediatric Critical Care Nurses and Physicians. *American Association of Critical-Care Nurses*, 40(2), s. 44–54. <https://doi.org/10.4037/ccn2020621>
- World Health Organization. (7 juni 2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Östlund, L. (2022). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats – Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (4 uppl., s. 79-109). Studentlitteratur.

Bilagor

Figur 1. Centrala fynd



Tabell 1. Databassökning

<i>Datum</i>	<i>Sökord</i>	<i>Databas</i>	<i>Antal träffar</i>	<i>Antal valda</i>
4.11.2022	burnout prevention AND strategies OR methods OR techniques AND nurse OR nurses	CINAHL with Full Text (EBSCO)	282	2
4.11.2022	coping strategies AND job-related stress AND nurse OR nurses	CINAHL with Full Text (EBSCO)	224	5
5.11.2022	job resources AND resiliency OR growth AND nurse OR nurses	CINAHL with Full Text (EBSCO)	257	2
6.11.2022	burnout prevention AND self-care strategies AND nurse OR nurses	CINAHL with Full Text (EBSCO)	44	1
6.11.2022	burnout interventions AND nurse OR nurses	CINAHL with Full Text (EBSCO)	324	2

Tabell 2. Litteraturoversikt

Nr.	Artikel	Syfte	Urval	Metod	Resultat
1.	<p>Lee, K., J., Forbes, M., L., Lukaszewicz, G., J., Williams, T., Sheets, A., Fischer, K. & Niedner, M., F. (2015)</p> <p>Promoting Staff Resilience in the Pediatric Intensive Care Unit</p> <p>USA (?)</p>	<p>Att förklara resiliensfrämjande resursers tillgänglighet och användning, samt att beskriva till hur stor hjälp dessa resurser är. Som syfte var även att identifiera en intervention som kunde användas på flera pediatrika intensivvårdsavdelningar</p>	<p>n = 1066 anställda (n= 893 vårdare)</p>	<p>2-fas deskriptiv enkätstudie</p>	<p>Två av de mest använda och effektivaste resurserna var diskussion mellan två kolleger samt informell social interaktion utanför arbetsplatsen. Resurser som var effektiva men användes mer sällan var bland annat att ta paus från patienter som skapar stress, strukturerade sociala aktiviteter utanför arbetsplatsen och stöd för personal som jobbar inom palliativ vård. Användning och effektivitet av resurser skilde sig signifikant mellan individer med högre respektive lägre resiliens.</p>
2.	<p>Bartzik, M., Aust, F. & Peifer, C. (2021)</p> <p>Negative effects of the COVID-19 pandemic on nurses can be buffered by a sense of humor and appreciation.</p> <p>Tyskland</p>	<p>Undersöka vårdares tillfredsställelse med sitt jobb, arbetsprestation och välmående före samt under Covid-19-pandemin. Som hypotes för studien var att humor och individens upplevda uppskattning fungerar som stödjande faktorer för vårdare som lider av pandemi-relaterad stress.</p>	<p>n= 174 vårdare</p>	<p>Retrospektiv online enkätstudie</p>	<p>Vårdare kände sig mer stressade, hade färre upplevelser av flow samt kände sig mindre nöjda med sitt jobb, liv, välbefinnande och sin arbetsprestation under pandemin jämfört med tiden före pandemin. Humor visade sig vara stärkande skyddande faktorer för de negativa effekterna av pandemin.</p>
3.	<p>Ko, W. & Kiser-Larson, N. (2016)</p>	<p>Identifiera stressnivån samt vilka faktorer som skapar stress bland sjukskötare som jobbar inom onkologisk öppenvård. Syftet med studien är även att</p>	<p>n= 40 vårdare</p>	<p>Deskriptiv tvärsnittsstudie</p>	<p>Största anledningen för arbetsrelaterad stress var arbetsbörda samt död av patienter och döende. Copingstrategier som användes mest var verbalisering, motion och avslappning samt att ta tid för sig själv.</p>

	Stress Levels of Nurses in Oncology Outpatient Units Fargo, Norrdakota (North Dakota), USA	undersöka coping beteenden för arbetsrelaterad stress hos dessa sjukskötare			
4.	Dolan, G., Strodl, E. & Hamernik, E. (2012) Why renal nurses cope so well with their workplace stressors Australien	Att förstå stressorer på vårdare inom nefrologi utsätts för och vilka coping metoder dessa vårdare använder.	n= 16 vårdare	Öppen intervju, data analyserades genom grundad teori-metodologi	Två huvudkategorier för stressorer hittades. Långa patientkontakter som resulterade som familjelika relationer, vilka därefter ledde till att gränser blev mer otydliga. Den andra stressorn var diskriminering från patienter och kolleger. Största delen av deltagarna rapporterade låga utmattning och måttligt hög resiliens, trots stressorer. De centrala copingstrategierna som visade sig öka resiliens var emotionell distansering. Gällande emotionell distansering uttrycktes dock finnas en risk för emotionell avskildhet samt distansering och således utmattning.
5.	Melvin, C., S. (2012) Professional compassion fatigue: what is the true cost of nurses caring for the dying? USA	Undersöka förekomsten och effekten av medkänslotrötthet bland vårdare inom palliativ- och lindringsvård, samt eventuella coping strategier som vårdare utnyttjar.	n= 6 avsiktligt utvalda, erfarna vårdare	Descriptiv kvalitativ studie, semi-strukturerade intervjuer (pilotstudie)	Copingstrategier som identifierades var gränsdragning, goda hälsovanor socialt umgänge, att byta arbetsplats regelbundet samt introspektion.
6.	Wahlberg, L., Nirenberg, A. & Capezuti, E. (2016)	Att bedöma graden av distress och upplevd självförmåga bland	n= 163 onkologiska vårdare som	Tvärsnittsstudie	Deltagarna hade höga nivåer av distress. Vårdare med högre nivåer av upplevd självförmåga hade lägre nivå av distress.

	Distress and Coping Self-Efficacy in Inpatient Oncology Nurses New York, USA	onkologiska vårdare som jobbar inom slutenvård för vuxna.	jobbar med vuxna inom slutenvård		Centrala copinstrategier som identifierades var social interaktion, fritid, hobbyer samt egenvård.
7.	Ejlertsson, L., Heijbel, B., Brorsson, A., Troein, M. & Andersson, I., H. (2021) Customized interventions improved employees' experience of recovery during the workday Sverige	Evaluera hur olika interventioner eventuellt påverkar arbetstagares upplevelse av återhämtning under arbetsdagen	n= 166 deltog i interventionen och n= 328 tillhörde kontrollgruppen. Största andelen av deltagarna var sjukskötare	icke-randomiserad tvärsnittsstudie följt av en intervention för en grupp.	Hos intervention gruppen ökade andelen vårdare som rapporterade återhämtning under arbetsdagen, medan kontrollgruppen inte visade någon signifikant ändring. Återhämtningen förklarades bero på självreflektion och reflektion tillsammans med kolleger. Dessutom ansågs energiökande upplevelser, att ha inverkan på sin arbetssituation samt möjlighet för skratt öka återhämtningen.
8.	Heckenberg, R., A., Kent, S. & Wright, B., J. (2018) Investigating the JD-R occupational stress model with Australian direct-care workers: A focus group approach Victoria, Australien	Undersöka användningen av Job Demands-Recources modellen bland vårdare inom primärvården	n= 19 vårdare	Fokusgruppintervju	Deltagarna identifierade socialt stöd, progressiva arbetsplatsresurser samt klinisk handledning som arbetsresurser. Personliga resurser som deltagarna identifierade var professionellt beteende, egenvård och disposition.
9.	Cordoza, M., Ulrich, R., S., Manulik, B., J., Gardiner, S., K., Fitzpatrick, P., S., Hazen,	Jämföra hur dagliga arbetspauser inomhus respektive utomhus i sjukhusets trädgård, inverkar på utmattning.	n= 29 vårdare	Överkoringsstudie	En tydlig förbättring i emotionell utmattning och depersonalisering skedde som följd av utomhuspauser, dock inte i nivåerna för personlig prestation. Genom att ta dagliga pauser

	<p>T., M., Mirka, A. & Perkins, R., S. (2018)</p> <p>Impact of Nurses Taking Daily Workout Breaks in a Hospital Garden on Burnout</p> <p>Oregon, Portland, USA</p>				<p>i en trädgård utomhus kan fungera som en dämpande faktor för utveckling av utmattning bland vårdare som jobbar i sjukhusmiljö.</p>
10.	<p>Salminen, S., Mäkikangas, A., Hättinen, M., Kinnunen, U. & Pekkonen, M. (2015)</p> <p>My Well-Being in My Own Hands: Experiences of Beneficial Recovery During Burnout Rehabilitation</p> <p>Finland</p>	<p>Undersöka hur utmattningsrehabiliteringsklienter upplever deras återhämtning och vad de fann nyttigt i rehabiliteringen.</p>	<p>n= 12 klienter</p>	<p>Semistrukturerad intervju</p>	<p>Ett centralt tema som dök upp av undersökningen var klienternas insikt av att de är ansvariga för sin egen hälsa. Stöd, medvetenhet och acceptans leder till förnyelse av glädje i livet samt större upplevd kontroll över det egna välmåendet.</p>
11.	<p>Wei, H., Kifner, H., Dawes, M., E., Wei, T. L. & Boyd, J., M. (2020)</p> <p>Self-care Strategies to Combat Burnout Among Pediatric Critical Care Nurses and Physicians</p>	<p>Avgöra hurdan uppfattning vårdare och läkare inom pediatrik intensivvård har av egenvårdsstrategier för bekämpandet av utmattning</p>	<p>n= 20 (n= 13 sjukskötare + n= 7 läkare)</p>	<p>Kvalitativ, deskriptiv studie med en fenomenologisk ton</p>	<p>Sex stycken tydliga egenvårdsstrategier identifierades: anknytning till en energikälla, finna mening i jobbet, vårda interpersonella kontakter, positiv attityd, utöva personlig hygien samt att identifiera sin unikheter och sina insatser på jobbet.</p> <p>Genom att vårdpersonal utvecklar effektiva egenvårdsstrategier kan de främja sin hälsa och således minska utmattning.</p>

	USA				
12.	Anderson, L., W. & Gustavson, C., U. (2016) The Impact of a Knitting Intervention on Compassion Fatigue in Oncology Nurses Washington, DC, USA	Undersöka effekten av en handarbetsintervention i form av undervisning i stickning, kopplat med medkänslotrötthet bland onkologsjuuskötare	n= 39 vårdare	Enkätstudie	Utmattningsnivån bland vårdarna sjönk efter interventionen. De vårdare som rapporterat högsta utmattningsnivån hade största avtagandet av utmattningsnivån. Interventionen gav vårdarna möjlighet att bearbeta jobbiga arbetssituationer. Stickning kan hjälpa sjuuskötare inom onkologi att hantera stressorer under arbetsskiftet och bekämpa medkänslotrötthet.
13.	Ilmakari (2021) Kultaiset hoitajat-podcast: Hoitajien työuupumus Finland	Diskutera om hur utmattning kan identifieras och erkännas i tid, eller är detta möjligt. Även fundering kring hur man kan återhämtas av utmattning och hur utmattning kan förebyggas	Programledare + en vårdare som genomgått utmattning	Poddavsnitt	Kunskap i att dra gränser och prioritera det egna välmåendet lyftes fram som viktiga komponenter för förebyggandet och återhämtning av utmattning.