

Motionens betydelse för sjukskötares arbets- och vardagsliv

En kurs för sjukskötarstuderanden om motion

Emilia Mattsson, Milla Miettinen och Amanda Rimpilä

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrottsinstruktör
Identifikationsnummer:	8583, 8584, 8582
Författare:	Emilia Mattsson, Milla Miettinen, Amanda Rimpilä
Arbetets namn:	Motionens betydelse för sjukskötares arbets- och vardagsliv: en kurs för sjukskötarstuderanden om motion.
Handledare (Arcada):	Jessica Silfver och Christine Stockmann-Broo
Uppdragsgivare:	Yrkeshögskolan Arcada, institutionen för vård
<p>Sammandrag:</p> <p>I studien har undersökts i vilken mån och hur sjukskötare borde motionera, för att underlätta deras vardags- och arbetsliv, samt hur vi borde lära ut detta för sjukskötarstuderanden i form av en online kurs. Det är ett viktigt område att studera eftersom sjukskötare är väldigt viktiga för samhället och är väldigt stressade, samt överbelastade. Forskningsfrågan är således: ”Hurdan motion underlättar arbets- och vardagslivet för sjukskötare”, samt en bifråga: ”Hur lär vi åt sjukskötarstuderanden på bästa sätt ut motionens betydelse. Detta har gjorts i form av en kvalitativ scoping studie, dvs. en omfattningsgranskning. I studien har olika databaser använts så som EBSCO och pubmed. Resultaten från studien var lite otydliga pga. för lite forskning. Resultaten är mestadels slutsatser baserade på olika vetenskapliga artiklar som hittats. Slutresultaten är således att de flesta sjukskötare är i åldern 36 – 55 och bör därför följa motionsrekommendationerna för vuxna, med fokus på grunduthållighet samt att stärka musklerna i ryggen. Samt att online kursen måste vara väl strukturerad, med tydliga instruktioner för att studeranden på egenhand skall kunna utföra kursen.</p>	
Nyckelord:	Yrkeshögskolan Arcada, sjukskötare, studerande, stress, motion, online kurs, scoping studie
Sidantal:	40
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme: Sports and health promotion	
Identification number: 8583, 8584, 8582	
Author: Emilia Mattsson, Milla Miettinen, Amanda Rimpilä	
Title: The meaning of exercise for nurses: a course for nurse students about exercise.	
Supervisor (Arcada): Jessica Silfver och Christine Stockmann-Broo	
Commissioned by: Arcada University of Applied Science, institutions of nursing	
<p>Abstract:</p> <p>The study has examined to which extent and how nurses should exercise, to facilitate their everyday and working life, and how we should teach this to nursing students in the form of an online course. This is an important area to study because nurses are very important to society and are very stressed, as well as overloaded. The main question is: "How does exercise make work and everyday life easier for nurses", as well as a secondary question: "How do we best teach to nursing student the meaning of exercise. This has been done in the form of a qualitative scoping review. In the study, different databases were used such as EBSCO and Pubmed. The results from the study were a bit unclear due to, too little research. The results are mostly conclusions based on various scientific articles found. The result is that most nurses are between the ages of 36 - 55 and should therefore follow the exercise recommendations for adults, with a focus on basic endurance and strengthening the back muscles. And that the online course must be well structured, with clear instructions for the students to be able to complete the course on their own.</p>	
Keywords:	Aracad University of Applied Science, nurses, students, stress, exercise, online course, scoping review
Number of pages:	40
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnanohjaaja
Tunnistenumero:	8583, 8584, 8582
Tekijä:	Emilia Mattsson, Milla Miettinen, Amanda Rimpilä
Työn nimi:	Liikunnan tärkeys sairaanhoitajille: sairaanhoitajaopiskelijoille suunnattu kurssi liikunnasta.
Työn ohjaaja (Arcada):	Jessica Silfver och Christine Stockmann-Broo
Toimeksiantaja:	Ammattikorkeakoulu Arcada, terveys- ja hotioalan instituutti.
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tutkimuksessa on selvitetty, kuinka paljon ja miten sairaanhoitajien tulisi liikkua helpottaakseen arkeaan ja työelämäänsä, sekä miten tämä tulisi opettaa hoitotyön opiskelijoille verkkokurssin muodossa. Tämä on tärkeä aihe, koska sairaanhoitajat ovat tärkeitä yhteiskunnalle ja nykyään erittäin stressaantuneita ja ylikuormittuneita. Tutkimuskysymyksemme ovat: ”Miten liikunta helpottaa sairaanhoitajien työtä ja arkea”, sekä: ”Miten opettamme parhaiten liikunnan merkityksen sairaanhoitajaopiskelijoille?”. Tämä on tehty scoping-tutkimuksen l. kartoittavan katsauksen muodossa. Tutkimuksessa käytettiin erilaisia tietokantoja, kuten EBSCO:a ja Pubmed:ia. Tutkimuksen tulokset olivat hieman epäselviä, koska aiheesta ei löydy riittävästi aineistoa. Tulokset ovat pääosin johtopäätöksiä, jotka perustuvat erilaisiin tieteellisiin artikkeleihin. Lopputulos on, että suurin osa sairaanhoitajista on 36–55-vuotiaita niin heidän tulee noudattaa aikuisille suunnattuja liikuntasuosituksia, painottaen peruskestävyyttä ja selän lihasten vahvistamista. Verkkokurssin tulee olla hyvin jäsenelty ja siinä on oltava selkeät ohjeet, jotta opiskelijat voivat suorittaa kurssin itse.</p>	
Avainsanat:	Ammattikorkeakoulu Arcada, sairaanhoitaja, opiskelija, stressi, liikunta, verkkokurssi, kartoittava katsaus
Sivumäärä:	40
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	6
2	Bakgrund.....	7
2.1	Motionens inverkan på stress.....	7
2.2	Målgruppsanalys	9
2.2.1	Arbetsuppgifter	10
2.2.2	Skiftesarbetets påverkan.....	10
2.3	Motionsrekommendationer	11
3	Syfte och problemformulering.....	13
4	Teoretisk referensram	13
5	Metod.....	14
5.1	Kvalitativ scopingstudie	14
5.2	Datainsamling.....	16
5.2.1	Exklusion och inklusions kriterier	16
5.3	Analys av data	17
6	Etiska övervägande	17
6.1	Validitet och reliabilitet.....	18
7	Resultat	19
7.1	Uthållighet.....	19
7.1.1	Olika sätt att träna uthållighet.....	20
7.2	Styrketräning	21
7.2.1	Olika sorters styrketräning.....	22
7.2.2	Sjukskötarperspektiv	23
7.3	Träningens återhämtning	25
7.1	Digital inläring	26
8	Diskussion	27
8.1	Teoretisk referensram	27
8.2	Metoddiskussion.....	29
8.3	Resultatdiskussion.....	31
9	Avslutning.....	33
	Källor	34

1 INLEDNING

Det är ingen hemlighet att det i dag förekommer mycket stress och utbrändhet hos många arbetstagare, speciellt den pågående covid-19 pandemi har det gjort att stressen och arbetsmängden för vissa har ökat vilket har lett till ännu mera stress. Under våren 2020 och på nytt på hösten 2021 insjuknade allt fler, vilket gjorde att vården blev extremt överbelastad.

Det råder en stor brist på sjukskötare, långa sjukskrivningar oroar eftersom bristen redan är så stor. Under hösten upplevde många sjukskötare pga. jobbet utmattning och övervägde att byta karriär. Sjukskötares uppgifter och jobb har ökat markant under det senaste året tack vare covid-19 pandemin. Det är inte ovanligt att folk inom branschen funderar på att sluta sitt jobb eller byta inriktning, då sjukvårds jobbet blir allt mer påfrestande. Dessutom blir det allt vanligare att unga, nyutbildade sjukskötare överväger att byta yrke redan efter en kort stund. (Kosonen 2020)

Då man använder sig av sökmotorn EBSCO och använder sig av sökorden "nurses and stress or burnout" får man ca 13 000 träffar. Även ett högt antal sjukskötarstuderanden har valt att skriva sina examensarbeten om just detta ämne. Vilket man kan se då man använder sig av sökmotorn Theseus och sökorden "Sjukskötare och stress", man får 980 examensarbeten som träffar.

Genom att undersöka hur mycket och hurdan motion som är viktigt för sjukskötare, hoppas vi kunna utforma ett sorts hjälpmedel för sjukskötarstuderanden, så de skulle klara överföringen från studierna till arbetslivet bättre, stressa mindre, samt att orka bättre i vardagen. Detta i form av en online kurs, gällande motion, återhämtning, sömn och kost, som ett beställningsarbete av Yrkeshögskolan Arcadas vårdinstitution, Maria Forss. Detta är en del av ett större projekt och det här arbetet kommer endast behandla motionsdelen av projektet.

2 BAKGRUND

För att lättare definiera utsträckningen av problemet och varför det uppkommer har följande artiklar lästs, som tangerar ämnet väldigt bra. I artikeln *Identifying patterns of occupational stress trajectories among newly graduated nurses: A longitudinal study* (Zhang et al. 2019) framkommer det att nyutbildade sjukskötare har jämförelsevis höga arbetsstressnivåer och de bestämde att undersöka fenomenet vidare. De som deltog i studien hade vissa krav, de skulle vara nyutexaminerade, inte ha tidigare erfarenhet inom jobbet, ha en nuvarande anställning och ge samtycke för att delta i undersökningen. Studien utfördes under loppet av 3 år, med en årligen återkommande pappersundersökning. Resultatet i denna studie visade att stressnivån hos de nyutbildade sjuksköterna avtog en del under de 3 första åren.

En annan undersökning som tangerade ämnet var *Work-related stress and intension to quit in newly graduated nurses* (Wu et al. 2011). Denna undersökning hade som syfte att undersöka arbetsrelaterade stressfaktorer, hanteringsstrategier och tanken att sluta inom tre första åren, hos nyutexaminerade sjukskötare. Tanken med studien var att de skulle underlätta för chefer, lärare och forskare för att utveckla vårdplaner och ta itu med arbetsplatsens stress och hanteringsstrategier, för att förbereda sjukskötare för framtida yrkesroller. 4 olika saker skulle undersökas: nivå av stress, om stressen påverkades av faktorer som utbildningsprogram, erfarenhet etc. och sambandet mellan stress och att säga upp sig, samt hanteringsstrategier. Resultaten av undersökningen visade att en måttlig stressnivå bland deltagarna fanns och att krävande vården var det som tyngst belastade. Det visade även att utbildningen inverkar på stressnivåerna hos individer, dessutom att stressnivån var höjd på alla 5 faktorer hos de som tänkt på att sluta.

2.1 Motionens inverkan på stress

”Aerob träning är nyckeln för ditt huvud, precis som det är för ditt hjärta” (Harvard Health Publishing 2020). Även Maisa Lehtinen, finsk psykolog säger att motion är en av de bästa stresshanterings sätten, regelbunden träning stärker stresstoleransen, kropp och själ går hand i hand (Lehtinen 2020).

Dessutom nämns i artikeln "*fysisk aktivitet vid depression*" att fysisk aktivitet, dvs. både aerob och anaerob träning (styrketräning), är effektivt för att lindra/reducera risken att insjukna pga. stressrelaterad ohälsa (Martinsen et al. 2016).

Aerob träning betyder en fysisk aktivitet vars varaktighet överskrider 2 minuter. Vilket således innebär att musklerna får sin energi från syreberoende processer i kroppen. Anaerobträning innebär en oftast tung fysisk aktivitet som du kan utföra maximalt 2 minuter. Detta innebär alltså att musklerna främst får sin energi från icke syre krävande processer. (Henriksson & Sundberg 2016)

Att regelbundet träna kommer att föra med sig anmärkningsvärda förändringar i din kropp bland annat för din ämnesomsättning, ditt hjärta och ditt humör. Enligt Harvard Health publishing (2020) kan aerob träning slappna av, uppmuntra, lugna dig samt motverka depression och minska stress. Det här på grund av att träningen minskar nivåerna av kroppens stresshormoner t.ex. adrenalin och kortisol, samtidigt som träningen stimulerar produktionen av endorfiner, dvs. smärtstillande och humörhöjande hormoner. Dels kan dessa effekter av aerob träning bero på känslomässiga fördelar t.ex. att självbilden förbättras då uthålligheten, styrkan ökar och t.ex. midjan blir smalare. Man kan även få känslan av stolthet, självförtroende och kontroll. Dessutom ger träningsstunden möjlighet att koppla bort allt annat och endast fokusera på träningen och låta kreativiteten öka. Harvard Health publishing (2020) nämner ännu att nästan all typ av träning kommer att ge positiva effekter t.ex. cykling, promenad, styrketräning etc. De nämner ännu att autogeneringsträning, andningsövningar och mental träning ytterligare kan hjälpa att minska stressen. Ytterligare en sak är bra att ta upp, det finns inte mycket som är så stressande som sjukdom. Här är värt att nämna att träning har många positiva effekter på kroppen fysiskt sätt. Regelbunden fysisk aktivitet sänker blodtrycket och blodsockret, förbättrar kolesterolet, minskar risken för hjärtinfarkt, stroke, diabetes, en del cancerformer, depression och även demens, där till saktar träningen ner åldrandet, ökar energin och allmänt förlänger livet. (Harvard Health Publishing 2020)

2.2 Målgruppsanalys

Sjukskötaren har en avgörande roll inom hälsovården. De utför hälften av personalen inom hälsovården och är därmed oftast den enda personalen patienten bemöter vid behov av hälso- eller sjukvård. Sjukskötare arbetar med att förebygga sjukdomar, främja hälsan, rehabilitera patienter och att vårda sjuka, döende samt funktionshindrade. Enligt World health organisation, WHO, finns det en stor brist på sjukskötare globalt. Dessutom förväntar man att bristen även kommer att bli större, på grund av ökningen av populationen. (World health organisation)

I Finland är 3,5 % av befolkningen utbildade till sjuksköterskor och största delen av dem som söker sig till denna utbildning är kvinnor. Hela 92 % av de som är utbildade sjukskötare är kvinnor och resterande procent är män. Dessutom är åldersfördelningen uppdelad på följande sätt: 32 % av utbildade sjukskötare är under 36 år, 50% är mellan 36 och 55 år och resterande procenten är över 55 år gamla. (Sairaanhoitajat)

Statistiken ovan visar att de flesta sjukskötare är kvinnor i åldern 36 – 55 (Sairaanhoitajat). Vilket innebär att de flesta fortfarande har menstruation som kan innebära en rad olika förändringar från vecka till vecka, men speciellt under veckan man har mens. T.ex. under första dagarna av mensen kan man känna sig trött pga. Låga östrogen och testosteronnivåer i kroppen, samt brist på järn. Detta är bara en av de få förändringarna som kan ske under vecka 1 av menstruationscykeln. Övriga symtom som kan uppstå då man har mens är huvudvärk, illamående, mensvärk, diarré och yrsel. Alla dessa symtom kan orsaka svårigheter att jobba eller till och med sjukskrivningar. Nämnvärt är dock att normalt borde mensen inte påverka vardagen, men eftersom en stor andel av befolkningen ändå kan ha problem med mensen är det ändå viktigt att ta detta i beaktande. (Mehiläinen)

2.2.1 Arbetsuppgifter

Sjukskötares arbetsplatser och arbetsuppgifter varierar, men innebär främst att främja hälsa samt förebygga ohälsa och sjukdom. De har ansvaret över att medicinska ordinationer genomförs rätt, men de arbetar även med administrativa uppgifter. Sjukskötare arbetar för att bevara och kurerar hälsan utifrån personens individuella behov och möjligheter i livet. Kompetensen hos en sjukskötare spelar en viktig roll för patientens sjukvård, vägledning och förebyggande arbete. (Medrek)

Sjukskötare med grundutbildning kan arbeta bland annat vid vårdcentraler, sjukhusens vårdavdelning eller inom äldreomsorg. Vanliga arbetsuppgifter på en vårdcentral är bland annat telefonrådgivning och att göra bedömningar om patientens behov. Om sjukskötare arbetar på ett sjukhus så hör provtagning, medicinering, utförande av olika undersökningar och journalanteckningar till de vanligaste arbetsuppgifterna. Sjukskötare har även chansen att avancera i sin karriär inom olika specialområden, exempelvis anestesivård, kirurgisk vård, intensivvård, hälso- och sjukvård för barn och ungdomar samt medicinsk vård. Det finns även möjligheten att arbeta utanför den direkta vården, med bland annat utredningsarbete eller på IT-enheter. Oavsett arbetsbeskrivning och plats behöver sjukskötare livslångt fortbildande och lärande för att kunna arbeta i en vårdmiljö som kontinuerligt förändras. (Medrek)

2.2.2 Skiftesarbetets påverkan

Skiftesarbete är arbete som utförs olika tider under dygnet. Det kan vara natt-, förmiddag- eller eftermiddagsskift. Skiftesarbete kan påverka negativt på hälsan och välmående, eftersom arbetet kan vara mycket påfrestande och med för lite sömn och återhämtning kan risken för olyckor och arbetsskador öka. (Stressforskningsinstitutet). Skiftesarbete kan vara en hälsorisk i det långa loppet. De udda arbetstiderna påverkar hjärnan och kroppens funktioner. Förändringarna kan vara både bestående och övergående. För att minska risken för dessa förändringar är det viktigt att man har en hälsofrämjande

kost, äter regelbundet, motionerar, sover tillräckligt samt har en hälsosam livsstil. (Työterveyslaitos)

En av de största orsakerna till att varför skiftesarbete kan påverka negativt på hälsan, är för lite sömn samt rubbningar i dygnsrytmen. Människans biologiska klocka styr melatonin hormonet och ämnesomsättningen. På natten ökar melatoninnivån i kroppen, vilket har som uppgift att öka tröttheten. Dessutom sjunker ämnesomsättningen på natten. Dessa två faktorer leder till att skiftesarbetarna blir trötta under sitt nattskift. Tröttheten försämrar både koncentrationsförmågan och uppmärksamheten. Detta leder till att det lätt kan hända fel och misstag på jobbet. Att jobba nattskift är inte i harmoni med människans biologi, eftersom det strider med människans behov av vakenhetstider och regelbunden sömn. Det finns mycket forskning om att sömnstörningar och brist på sömn kan orsaka allvarliga sjukdomar som till exempel depression, hjärt- och kärlsjukdomar, arbetsskador och trafikolyckor. (Stressforskningsinstitutet)

Bland annat studien *The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts* (Ferri et al. 2016) bevisar att skiftarbete kan vara en hälsorisk i det långa loppet. Ifall skiftesarbetet respekterar arbetstagarens välbefinnande och hälsa, kan både arbetstagarens och patientens livskvalitet förbättras. Ett fungerande och bra arbetsschema kan till exempel hjälpa arbetstagaren att upprätthålla empati och medkänsla för patienterna. För att man skall kunna säkerställa välbefinnande för skiftesarbetare, borde man alltid ha minst 11 timmar ledigt mellan två skift. (Ferri et al. 2016)

2.3 Motionsrekommendationer

Motionsrekommendationer berättar hur mycket 18–64 åringar borde röra på sig i veckan för att det skall främja hälsan. Dessutom ger motionsrekommendationerna olika idéer på hurdan motion man skulle kunna utöva och på vilket sätt man lätt kan öka motion i vardagslivet. De nuvarande motionsrekommendationerna tillråder att man skall hålla på med någondera 1h 15 minuter ansträngande motion eller 2h 30 minuter rask motion

varje vecka. Dessutom skall man också träna rörelsekontroll och muskelstyrkan två gånger i veckan. Utöver detta är det viktigt att tänka på att all rörelse ger hälsovinster. (UKK-instituutti 2020)

Rörelsekontroll och muskelstyrka stödjer kroppens funktionsförmåga. Det skall man utöva minst 2 gånger i veckan. Fokuset skall vara på stora muskelgrupper och på att öva balansen. Det kan man till exempel träna på följande sätt: bollspel, gym, trappor, gårdsarbete etc. Förutom rörelsekontroll och muskelstyrka, skall man också utöva antingen rask motion eller ansträngande motion. Ansträngande motionspasset kan vara kortare än raskt motionspass, eftersom ansträngande motionspass är effektivare. All aktivitet var pulsen höjs, är bra för hälsan. Det kan till exempel vara dans, simning, vandring, stavgång eller gympa. Sådan träning borde man utföra minst 2 h 30 min per vecka. I rask motion blir man andfådd, men man kan ändå tala under träningen. Ansträngande motion handlar om att förbättra konditionen. Man kan till exempel cykla, spela bollspel, åka skidor eller springa etc. Denna typ av träning skall man utöva minst 1 timme och 15 minuter per vecka. Under träningen av ansträngande motion kan man inte prata, eftersom man är så andfådd. (UKK-instituutti 2020)

Förutom de tidigare nämnda olika typerna av motion, är det också viktigt att röra på sig så mycket som möjligt i vardagen och minska på stillasittandet. Redan en liten mängd motion kan öka blodcirkulationen, förbättra fett- och blodsockervärden samt upprätthålla ledernas rörlighet. Dessutom får man inte glömma hur viktigt återhämtande sömn är för hälsan. Kombinationen av tillräcklig motion och sömn är mycket viktiga faktorer med tanke på god hälsa. Det finns oändligt med olika saker som man kan göra för att få lätt vardagsmotion i schemat. Det viktigaste är att man gör någon slags rörelse varje dag, till exempel ta trappor i stället för hiss, göra gårdsarbeten, gå till butiken, göra hushållssysslor, gå ut med hunden etc. Man borde ha paus i stillasittande så ofta som det bara är möjligt. Detta borde göras på grund av dessa orsaker: stöd- och rörelseorganens hälsa främjas, musklerna aktiveras samt minskar kroppens belastning. I praktiken betyder det att man arbetar stående, utövar pausgymnastik eller håller emellanåt pauser i sittandet. (UKK-instituutti 2020)

3 SYFTE OCH PROBLEMFORMULERING

Syftet med arbetet är att ta fram ett hjälpmedel för sjukskötarstuderanden i form av en kurs. Var de får lära sig om motion och återhämtning och vad som är speciellt viktigt för dem. Meningen är att det skulle underlätta övergången från studielivet till arbetslivet, för sjukskötare.

För att få fram i vilken mån just sjukskötare bör motionera, krävs en undersökning. Huvudsakliga frågan som behöver besvaras är: Hurdan motion underlättar arbets- och vardagslivet för sjukskötare? Samt en bifråga: Hur lär vi åt sjukskötarstuderanden, på bästa sätt ut motionens betydelse?

4 TEORETISK REFERENSRAM

Den teoretiska referensramen som vi använder oss av är Community of inquiry, COI. Vi anser att det är den bäst passande referensramen för denna uppgift, eftersom vi skapar en kurs åt sjukskötarstuderanden och denna referensram handlar om att fördjupa inläringen. Community of inquiry är ett ramverk som handlar om en process där man skapar en meningsfull och djup lärandeupplevelse, genom att utveckla de tre viktiga faktorerna: kognitiv närvaro, social närvaro och lärande närvaro. (Garrison et al. 1999) Viktigaste faktorn i detta ramverk är att den anser att den individuella inläringen utvecklas bäst med hjälp av gemenskap, vilket också framkommer i namnet *Community of Inquiry*. Detta innebär att medlemmarna har en känsla av tillhörighet och att medlemmarna känner att de är viktiga för varandra samt gruppen. (Fiock 2020)

Social närvaro innebär att studeranden kan framställa sina egna personlighetsdrag i grupp och där med kunna presentera sig själva åt andra studeranden som ”äkta människor”. Detta stöder den kognitiva närvaron genom att processen av kritiskt tänkande underlättas indirekt. Social närvaro handlar om att studeranden kan kommunicera målmedvetet, utveckla relationer och känna igen sig i samhället. Det är viktigt att studeranden känner sig bekväma i gruppen de jobbar i, för att den sociala närvaron skall kunna bidra till framgång. (Garrison et al. 1999)

Kognitiv närvaro handlar om att med hjälp av diskussion och reflektion skapa innehåll (Garrison et al. 1999). Kognitiv närvaro kan delas in i fyra faser: identifiering av problemet, utforskning av frågan, sammanfattning samt förståelse av idéerna som uppkom i föregående fasen och till sist upplösning, som handlar om att tillämpa kunskapen och färdigheterna från de tidigare faserna. Reflektion och kritiskt tänkande är viktiga delar i denna fas, för att man skall kunna öka den kognitiva närvaron. (Fiock 2020).

Den sista faktorn är **lärande närvaro**, vilken är uppdelad i tre faser. Första fasen handlar om planeringen av läroplanen, val av metoder, organisering och undervisningsdesignen. Den andra delen innebär att underlätta diskussionen under kursen och den sista delen handlar om direkt instruktion, vilket kan vara presentation av innehållet eller att sammanfatta diskussion. (Fiock 2020). I utbildningsmiljön har läraren ansvaret för dessa delar (Garrison et al. 1999).

5 METOD

Metod är ett redskap för att komma fram till målet man har med forskningen (Holme et al. 1991). I detta arbete handlar det om att ta reda på forskningsfrågan: Hurdan motion underlättar arbets- och vardagslivet för sjukskötare? Och hur lär vi åt sjukskötarstudenten, på bästa sätt ut motionens betydelse? Metoden är alltså endast ett redskap och besvarar inte på några frågor (Holme et al. 1991). Vi valde att använda den kvalitativa metoden samt scopingmetoden i detta arbete. Dessa metoder kommer att diskuteras i detta kapitel.

5.1 Kvalitativ scopingstudie

Den kvalitativa metoden innebär att man samlar in information som beskriver ett ämne med hjälp av någon av följande fem komponenter; direkt observation, deltagande observationer, informant- och respondent intervjuer och analys av källor (McCall & Simmons 1969). Kvalitativ metod går djupare än att bara räkna samman, generalisera och räkna mätresultat och observationer, de vill säga man försöker förstå saker som inte syns tydligt utifrån. Då detta är en kvalitativ studie innebär det alltså att materialet som väljs

kommer att noggrant gås genom, samt analyseras och inte endast fokusera på t.ex. hur många träffar våra sökord ger. (Holme & Solvang 1991)

Eftersom information för vår studie kan hittas i både böcker, artiklar och tidskrifter har en scopingstudie valts som mest lämplig metod (Sucharew & Macaluso 2019). För att ytterligare motivera valet, kan man välja att göra en scopingstudie då syftet är att fylla tomma luckor av kunskap, omfatta en större mängd litteratur, klargöra olika begrepp eller undersöka olika forskningsbeteende (Munn et al. 2018). Tack vare dessa faktorer har valet gjorts att scopingstudie är den mest passande metoden för den här studien.

En scopingstudie, innebär en omfattningsgranskning, var man sammanfattar och tolkar olika litteratur efter en, ofta, systematisk granskning. Scopingmetoden är ett ganska nytt tillvägagångssätt för att få fram svar och bevis. Det finns två olika saker en scopingstudie kan ge svar på antingen, ger den en översikt om tillgängliga forskningsbevis utan att egentligen ge ett svar på själva forskningsfrågan, eller så ger den svar på breda frågor och samlar, samt bedömer information innan man gör en systematisk granskning. (Sucharew & Macaluso 2019)

Nu kommer scopingstudien beskrivas noggrannare vad det är och hur man går till väga för att göra en etc. En scopingstudie beskriver litteratur och andra källor av information, samt inkluderar fynd från en rad olika sorters studier och metoder. Det går inte att använda sig av ”vanliga” meta-analytiska metoder eftersom området och informationssökningen är så bred. En scopingstudie kan vara speciellt användbar när information om ett ämne inte har granskats heltäckande eller är komplext och mångsidigt. Det är viktigt att syftet och granskningen som skall göras överensstämmer med scopingstudiens indikation och syfte. (Sucharew & Macaluso 2019)

Arksey och O'Malley har utvecklat sex steg för hur en scopingstudie bör göras, som består av följande:

Steg 1: Identifiera forskningsfrågan

Steg 2: Identifiera relevanta studier

Steg 3: Studieurval

Steg 4: Kartlägg data

Steg 5: Sammanställ, sammanfatta och rapportera resultaten

Steg 6: Konsultationsövning, valfritt

(Sucharew & Macaluso 2019)

Steg ett och två har tidigare presenteras i kapitel två, bakgrund, och tre, syfte och problemformulering. Följande steg är att utföra studieurval.

5.2 Datainsamling

Detta är steg nummer 3 i scopingstudie processen. Under datainsamlingsprocessen använde vi oss av databaserna Academic Search Elite (EBSCO) och PubMed. Det är bra att använda flera databaser för att få en så täckande sökning som möjligt (Patel & Davidson 2019). Dessutom använde vi också google scholar och faktaböcker för att få ännu mer väsentlig information. Vi har också letat källor från andras examensarbeten som har med vårt ämne att göra. Sökningen gjordes under läsåret 2021–2022.

För att hitta lämpliga artiklar för vårt arbete har vi använt olika kombinationer av sökord i databasen och använt flera olika varianter av sökord, eftersom på det sättet blir sökningen mer täckande (Patel & Davidson 2019). Sökorden som användes för att hitta positiva effekter av styrketräning var Strength training or weight training AND benefits or advantages or positive effects och sökorden som användes för att hitta artiklar om skiftesarbetets påverkan på sjukskötare var shift work AND nurse AND health. Vi har exkluderat artiklar som har med patienter att göra. Tack vare sökordet *nurse* uppkom det ofta artiklar som hade med patienter rehabilitering att göra. För att lätt exkludera dessa artiklar har vi använt oss av NOT patient, vilket innebär att inga artiklar med ordet ”patient” uppkommer i sökningen.

5.2.1 Exklusion och inklusions kriterier

Eftersom litteratursökningen kan resultera i en stor mängd träffar är det viktigt att kunna avgränsa ämnet, för att bättre få fram relevanta källor (Patel & Davidson 2019). Vi använde oss av olika exklusions och inklusions kriterier för att underlätta avgränsningen

av området. Exklusions och inklusions kriterierna som vi hade under datainsamlingsprocessen var att språket är antingen svenska, engelska eller finska. Andra språk exkluderade vi från arbetet. Artiklarnas årtal begränsade vi från år 2000 till 2022, för att försäkra artiklarnas relevans. Denna begränsning gjorde vi endast för artiklar som hade med resultatet att göra, det vill säga inte för referenser som stödde resten av arbetet. Vi valde endast artiklar som vi hade tillgång till fulltext och artiklar med endast abstrakt blev exkluderade. Som tidigare nämnt exkluderade vi också vissa ord, för att lättare hitta artiklar som besvarade på våra forskningsfrågor. Vi läste igenom de artiklar som i abstrakten bäst kunde svara på vår forskningsfråga. Abstraktet ger en överblick över temat och är därför ett bra verktyg för att lätt kunna välja lämpliga artiklar (Patel & Davidson 2019). Artiklarna som blev utvalda, läste vi igenom och inkluderade i arbetet.

5.3 Analys av data

Detta är steg 4 i scopingstudien. Som tidigare konstaterat är scopingstudie metoden som använts i detta arbete, vilket innebär att man bör analysera data enligt scopingstudiens anvisningar. Det är viktigt att man, redan då man väljer artiklar, böcker etc. Tänker kritisk och inte väljer allt som matchar sökorden. Det är dock även viktigt att ha ett kritiskt tänkande då man läser genom och sammanfattar material. Det är betydelsefullt att man dessutom kan hitta flera källor som pekar på samma sak och inte enbart lita sig blint på första bästa artikeln man läser. Det är således viktigt att man jämför och överväger olika vetenskapliga skrifter, för att få fram ett sant och bra resultat. Detta kan ta en lång tid eftersom en scopingstudie oftast innebär att man har en stor och bred fråga, vilket resulterar i många olika vetenskapliga texter att sammanfatta och analysera. (Munn et al. 2018)

6 ETISKA ÖVERVÄGANDE

I skrivprocessen har de etiska principer för en god vetenskaplig praxis tagits i hänsyn i linje med Arcadas etiska riktlinjer som Forskningsetiska delegationen i Finland skrev år 2012. Enligt de Forskningsetiska delegationen innebär god vetenskaplig praxis att tillämpning av dataansaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder är överens-

stämmande med kriterier för forskningsarbeten. De vill säga det är inte tillåtet att plagiera, förvränga, försumma eller ändra forskningsresultat då arbetet baserar sig på tidigare forskning. Forskningsarbetets mål är även att leta fram trovärdig och pålitlig kunskap inom individens och samhällets utveckling (Patel & Davidson 2019).

Slutarbetet baserar sig, som tidigare nämnts, på scopingstudie, de vill säga en omfattningsgranskning (Sucharew & Macaluso 2019). Vi har sökt upp material som kan besvara våra frågor och hänvisat till källorna enligt anvisningar och på basen av det producerat egen text. Det kan lätt ske missförstånd eller tolkningsfel när man läser artiklar på ett annat språk. Detta är vi medvetna om och tar i beaktande under skrivprocessen. Vi kan inte heller garantera att vi har fått med och hittat allt väsentligt gällande ämnet, men vi anser att vi hittat relevanta artiklar. (Arcada)

Slutarbetet utförs i en grupp på tre, så att varje deltagare har ett etiskt ansvar över att arbetet blir jämnt fördelat. (God vetenskaplig praxis (GVP) 2020)

6.1 Validitet och reliabilitet

Validitet innebär förmågan att mäta det som är avsett att mätas. Reliabilitet innebär tillförlitlighet, de vill säga att undersökningens forskningsresultat ger samma resultat vid upprepning. Eftersom vi utför en kvalitativ forskning så kan man inte mäta reliabiliteten med siffror. (Patel & Davidson 2019)

Vi anser att vi har hittat källor som är både pålitliga och lämpliga för ämnet och frågorna. Ämnet är brett och baserar sig till en stor del på allmän information och därför har vi använt oss av flera olika böcker och artiklar. Böckerna kom bra till hand, eftersom de gav större helheter av ämnet och mera användbar allmän information. Artiklarna däremot var mera specificerade och detaljerade.

7 RESULTAT

I kapitlet presenteras tyngdpunkterna gällande motionen som materialet för online kursen bygger på. Resultatet innehåller bland annat information om uthållighetsträning och styrketräning sett ur såväl ett allmänt som ett sjukskötarperspektiv. Den digitala inläringens betydelse betonas också i resultat delen.

7.1 Uthållighet

Uthållighet kan förklaras som kroppens förmåga att motstå trötthet under fysisk aktivitet. Ämnesomsättningen i musklerna, funktionsförmågan och cirkulations- och andningsorganens funktionsförmåga påverkar uthålligheten. Uthålligheten förbättrar konditionen hos cirkulationsorganen, andningsorganen och ämnesomsättningen i musklerna. Genom nyttjandegrad, arbetsekonomin och VO_2 max kan man anta hur bra kondition man har. (Larsen et al. 2013)

Nyttjandegrad innebär hur nära sitt max man kan arbeta under en längre tid. Med arbetsekonomin menar man hur mycket syre en idrottare förbrukar vid en bestämd belastning. VO_2 max, maximal syreupptagningsförmåga, beskriver hur mycket syre kroppen kan ta upp och utnyttja under träning. VO_2 är då igen själva syreupptagningsförmågan och ju högre tränings intensiteten är desto högre är också VO_2 . (Larsen et al. 2013)

Uthållighet kan delas in i aeroba och anaeroba systemet som bidrar med energi, ATP, till musklerna. Aeroba systemet är långsamt, effekten är lägre men man klarar av att arbeta under en längre tid och för att det ska fungera krävs det syre i musklerna. Det anaeroba systemet är snabbare och har en högre effekt, alltså den ger mera energi men för en kortare tidsperiod. Anaeroba systemet kan sättas i gång utan syrenärvaro och det resulterar i att energidepåerna snabbt tar slut. (Michalsik & Bangsbo 2004)

Aeroba och anaeroba träningsområden kan delas in i olika uthållighetsformer. Till aeroba träningen hör grunduthållighet, fartuthållighet och maximaluthållighet, medan snabbhetsuthållighet hör till den anaeroba träningen. (Michalsik & Bangsbo 2004)

7.1.1 Olika sätt att träna uthållighet

Grunduthållighet, grundkondition, är basen för återhämtningen, grenspecifik uthållighet och all träning. Ett grunduthållighetspass varaktighet kan vara 30 minuter upp till flera timmar, 2 – 3 gånger i veckan. Belastningen under ett träningspass är i genomsnitt 65% av maxpulsen, primärområdet är 50–80%. Träningseffekterna är bland annat snabbare återhämtning, muskulära adaptationer och aerob fettförbränning och energiomsättning. (Michalsik & Bangsbo 2004)

Fartuthållighetsträningens syfte är att förbättra kroppens återhämtning samt förbättra musklernas uthållighet. Under ett fartuthållighetspass kan man löpa kontinuerligt eller utföra intervallträning. Belastningen under ett träningspass är i genomsnitt 80% av maxpulsen, primärområde är 70–90%. Träningseffekter är förbättrad kolhydratämnesomsättning, arbetsekonomin ökar och VO_2 max förbättras. (Michalsik & Bangsbo 2004)

Maximaluthållighetstest förbättrar VO_2 max, kolhydratämnesomsättning, grenspecifik prestation och maximal aerob effekt. Maximaluthållighetsträning kan vara kontinuerlig eller i form av intervaller. Båda träningsformerna har en kortare tidslängd men farten ska vara högre än i fartuthållighet. Belastningen under ett träningspass är i genomsnitt 90% av maxpulsen, primärområde är 80–100%. Före man utför ett maximaluthållighetspass är det viktigt att värma upp ordentligt och varva ner efteråt, för att förebygga skador. (Michalsik & Bangsbo 2004)

Sista träningspasset är snabbhetsuthållighet, passet kan utföras som toleransträning eller produktionsträning. Syftet med snabbhetsuthållningsträning är att musklerna snabbt kan producera energi. Toleransträning kan tränas som intervallträning. Primära arbetsområdet kan variera från 30% upp till 100% av max intensiteten. Om man arbetar i den övre delen av det primära arbetsområdet så blir arbetstiden kortare, likaså viloperioden medan antalet repetitioner är större. Arbetar man i den nedre delen av arbetsområdet så blir arbetstiden och viloperioderna längre med färre antal repetitioner. Produktionsträning är intervaller i tidslängden 10–40 sekunder, men intensiteten är nära maxinsatsen. Produktionsträning kräver en längre viloperiod än toleransträning, eftersom man behöver kraft till nästa repetition. Denna typ av uthållighetsträning kräver

en god aerob förmåga fastän de anaeroba egenskaperna ligger som grund för träningen. Tränings effekterna är trötthetstolerans, musklernas förmåga att eliminera mjölksyra och förbättrad värvning av muskelfibrer och muskelstyrka. (Michalsik & Bangsbo 2004)

7.2 Styrketräning

Styrketräning är fysisk aktivitet vars avsikt är att utveckla styrkan i skelettmuskulaturen samt deras kondition detta genom att träna specifika muskelgrupper eller muskler, med hjälp av utomstående kraft (Iliades 2021). Styrketräning är bara en av många sorters träningsformer, dessutom går styrketräningen att dela in i flera olika områden. Då man tränar styrketräning kan man välja att träna styrkeuthållighet, explosiv styrka, maximal styrka eller styrketräning för att bygga muskler. I dessa 4 träningsformer varierar repetitioner, set, % av 1 RM, vila etc. (Thomeé et al. 2008)

Enligt Wayne Westcott är en del av positiva effekterna av styrketräning följande: det ökar ämnesomsättningen, förbättrar fysisk prestation, kognitiva förmågor, kan förebygga typ 2-diabetes. Westcott påstår att 10 veckors styrketräning kan öka muskelmassan med 1,4 kg, öka ämnesomsättningen i vila med 7% och minska fettmassan med 1,8 kg. Det finns även andra hälsoaspekter förutom muskel- och fettmassans förändring, exempel på sådana är att styrketräningen kan påverka vardagliga aktiviteter positivt, gånghastigheten, rörelseförmågan och rörelse kontrollen kan öka. (Westcott 2012) Även risken för diabetes typ 2 kan med hjälp av styrketräning förhindras, samt kan styrketräning bota sjukdomen (Flack et al. 2010). Här rekommenderas allt från 8 – 15 repetitioner 2 – 3 dagar i veckan för att få dessa effekter (Flack et al. 201).

Ännu en sista sak som bör lyftas fram gällande styrketräningen positiva effekter är dess effekt på hjärt- och kärlsystemet. Enligt studien som Barbara Strasser, Uwe Siebert och Wolfgang Schobersberger har utfört, har följande positiva effekter av styrketräning uppdagats: Minskning av visceral fettvävnad, vilande systoliskt blodtryck och förbättrar blodlipid profiler, samt glykemisk kontroll förbättras. Alla dessa förbättringar är viktiga för att minska mikrovaskulära och makrovaskulära komplikationer hos personer med metaboliska risker. (Strasser et al. 2010)

För att kunna definiera dessa träningsformer måste även dessa ord definieras.

Set: Antalet repetitioner som utförs eftervarandra utan paus. (Thomeé et al. 2008)

Vila: Vila syftar på vilan mellan olika set då man utför samma övning, eller vilan mellan två olika övningar. (Schoenfeld et al. 2021)

1 RM: RM, är från engelskan och betyder one repetition maximum. 1 RM betyder då den belastning, vikt, som orkar lyftas en gång men inte två. (Thomeé et al. 2008) För att göra detta tydligt följer ett exempel: Låt oss säga att man klarar av att bänka 60 kg en gång, men inte två. Då är 60 kg ens 1 RM, då innebär det att 60 % av 1 RM är 60% av 60 kg, vilket är 36 kg.

Muskeluthållighet: Att upprätt hålla muskelarbetet under en längre tid, med en yttre verkande kraft. (Thomeé et al. 2008)

Hypertrofi: Hypertrofi innebär att muskelcellerna blir större, vilket leder till att musklerna blir större (Kandola 2020).

7.2.1 Olika sorters styrketräning

Som tidigare nämnt finns det 4 olika sorter av styrketräning. Kort beskrivning av vad dessa olika är.

Ratamess et al. på American College of sport medicine har lyft fram att 10 – 15 repetitioner räcker för att öka uthålligheten i musklerna (Ratamess et al. 2009). Vilan mellan seten är rekommenderad till 1 – 2 minuter beroende på hur många repetitioner man utför (Ratamess et al. 2009). Styrkeuthållighet innebär alltså att man tränar med låg vikt, flera repetitioner och med kort vila mellan seten (Thomeé et al. 2008). Vikten är ungefär 0 – 60 % av 1 RM (Thomeé et al. 2008).

Då man tränar explosiv styrketräning fokuserar man på att utföra övningarna explosivt dvs. T.ex. I ett knäböj att så snabbt som möjligt komma upp därifrån. Här tränar man

med allt från 0 – 60 % av 1 RM för benen och främst 30 – 60 % då man tränar övre kroppen. Man gör färre repetitioner, ungefär 3 - 6 och har längre vila cirka, 3 – 5 minuter eftersom den här träningsformen är väldigt tung för kroppen. (Thomeé et al. 2008) Denna information understryks dessutom av American college of sports medicines I artikeln ”Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults” (Ratamess et al. 2009).

Maximal styrka innebär som man även hör av namnet att träna med så tunga vikter som det går, man rör sig alltså kring 90 – 100% av 1 RM. Med så här höga vikter kan man göra max 6 repetitioner, men även en repetition kan räcka. Dessutom belastar det här kroppen väldigt och hela 3 – 5 minuter bör man vila för att hinna återhämta sig mellan seten. Seten man gör kan variera allt mellan 3 och 5. Maximal styrketräning utför man för att bli starkare. (Thomeé et al. 2008) Denna information kan även stödjas av American College of sports Medicines publicerade artikel ”Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults” (Ratamess et al. 2009). Där de även lyfter fram att man med en tung belastning borde utföra 1 – 6 repetitioner, med en 3 – 5 minuters vila mellan (Ratamess et al. 2009).

Alla ovannämnda träningsformer bygger muskler, men enligt böcker och studier är följande det optimalaste tränings sättet för att bygga muskler. Här kan man göra allt mellan 6 – 12 repetitioner. Mellan seten vilar man ca 1 – 2 minuter. I denna träningsform använder man lite högre vikter än i styrkeuthållighet. (Thomeé et al. 2008) I den systematiska bedömningen, Maximizing muscle hypertrophy: A systematic Review of advanced resistance training techniques and methods, gjort av Krzysztofik et al. (2019), lyfts fram att en belastning på 60 – 80 % är optimalt för att öka hypertrofin i musklerna. Dessutom stöder Krzysztofiks studie Thomées teorier om 3 – 6 set, med 6 – 12 repetitioner för en hypertrofisk träningform. (Krzysztofik et al. 2019)

7.2.2 Sjuksköterskaperspektiv

Tidigare nämndes att de flesta sjukskötare är mellan 36 – 55 år (Sairaanhoitajat). Sjukskötare bör således följa UKK-institutets allmänna motionsrekommendationer för

vuxna. Detta innebär rask motion, 2 h 30 min, eller ansträngande motion, 1 h 15 min, samt styrketräning minst 2 gånger i veckan (UKK-instituutti 2020).

Eftersom sjukskötarens jobb ofta är skiftesarbete, är motionen en viktig del för att främja hälsan och förebygga de negativa förändringarna som skiftesarbete kan föra med sig. (Työterveyslaitos)

Sjukskötarens arbetsuppgifter kan både vara administrativa uppgifter och fysiskt krävande uppgifter. Obekväma kroppsställningar samt att lyfta och transportera patienter belastar vårdaren. (Medrek). Olika undersökningar har blivit sammanfattade i studien *Nurses' occupational physical activity level: A systematic review* (Chappel et al 2017) och flera undersökningar visar att sjukskötare tillbringar en stor del av sitt skiftesarbete på att röra på sig med en låg intensitet.

Eftersom sjukskötare går och står en hel del under arbetsdagen så är det bra om de har en bra grunduthållighet, så att de orkar arbeta utan att snabbt bli trötta. Huvudsakliga syfte med lågintensiv träning, grunduthållighet, är att få en snabbare återhämtning och musklerna blir mera uthålliga så att man orkar arbeta längre. (Michalsik & Bangsbo 2004).

Studien ”The associations of work style and physical exercise with the risk of work-related musculoskeletal disorders in nurses” (Yongcheng et al 2018) visar att muskel- och skelettbesvär hos sjukskötare kan uppstå då de inte rör på sig tillräckligt, jobbar skift samt är uppe för länge eller sover dåligt. Även andra studier är inne på samma spår. (Yongcheng et al 2018)

Vårdares arbete inkluderar mycket framåt böjningar, gång samt patientförflyttningar. Alla patientförflyttningar belastar rörelse- och stödorganen på olika sätt. Belastningen storlek beror på hur ofta man lyfter, ställningen man lyfter i och kroppshantering av den egna kroppen. Dock ska all form av patientlyft göras med lämpliga och befintliga hjälpmedel. Ryggbesvär uppstår ofta inom vård branschen, främst på grund av fysiska belastningar och obekväma ställningar som riktar sig på muskler, senor och ligament i

ryggen. Plötslig ryggsmärta kan uppstå i samband med fysisk belastning i arbetet som är för stor jämfört med muskelstyrkan. (Tamminen-Peter & Wickström 2014)

7.3 Träningens återhämtning

Återhämtningen har en stor påverkan på träningen samt välmående. Återhämtning är viktigt, eftersom det förbättrar kvaliteten på nästa träningspass, minskar risken för både överbelastningsskador samt överträningssyndrom och för att säkerställa kroppens återuppbyggnad. (Mattsson 2014)

Idrottarens återhämtningsbok av Kenttä och Svensson (2015) definierar begreppet återhämtning på så vis: ”Återhämtningen är en psyko-socio-fysiologisk process vars form och hastighet medvetet kan påverkas med syfte att återställa samtliga funktionsförmågor genom att eliminera alla former av trötthet i samband med en normalt fungerande och pågående träningsprocess”. Det händer ofta att man blandar begreppen återhämtning och rehabilitering, det är viktigt att förstå att det finns en stor skillnad mellan begreppen. Återhämtning är en normal och naturlig del i en träningsprocess, medan rehabilitering handlar om att någonting gått fel i själva träningen eller efter träningen och sedan kräver rehabilitering. (Kenttä & Svensson 2015)

Under ett träningspass händer det många olika förändringar i kroppen. Under fysiskt arbete ökar ämnesomsättningen som i sin tur ökar temperaturen i musklerna, syrehalten blir lägre, surhetsgraden ökar, jonbalansen förändras och uppkomsten av fria syreradikaler ökar. Det vill säga, cirkulationssystemet, hjärnan och muskulaturen påverkas av fysisk belastning. Återhämtningsbehovet är olika för alla och påverkas av dessa olika faktorer: träningsstatus, hur mycket man tränar och vad, ansträngningsgraden på träningen, stress samt hurdan kost man har. (Kenttä & Svensson 2015)

Det finns tre olika återhämtningsstrategier: fysiologiska, psykologiska samt den omedelbara återhämtningen under träningen. Faktorer som kan påverka på återhämtningsstrategierna är kön, ålder, psykosocial status och träningsgrad. Exempelvis, för en

vältränad person går återhämtningen snabbare än för en icke-vältränad person. Det finns också bevis på att psykiska faktorer som oro, rädsla och stress också kan påverka återhämtningen negativt, alltså att återhämtningen tar en längre tid. (Mattsson 2014)

7.4 Digital inläring

Eftersom kursen vi planerat utförs på nätet, måste vi också ta i beaktande den digitala inläringen. Det innebär att studeranden har mer ansvar för sin egen inläring. Med hjälp av sociala, kognitiva och lärande närvaron kan man utveckla en inlärningsmiljö på nätet, där kunskapen utvecklas (Bektashi). Online inläring kan dock ha en del utmaningar, eftersom interaktionen mellan föreläsaren och studeranden blir mindre (Parrish et al. 2021). Det måste man ta i beaktande under planeringen av en online kurs.

I studien *Fostering Cognitive Presence, Social Presence and Teaching Presence with Integrated Online-Team-Based Learning* (Parrish et al. 2021) beskrivs studerandes uppfattningar om nätkurser där inläringen är baserad på att jobba i grupp. Studien förklarar positiva och negativa faktorer inom de olika områdena av närvaro. För att främja den kognitiva närvaron tyckte studeranden att strukturen, miljön och formatet på kursen hade en stor påverkan. Tydlig struktur på kursen möjliggjorde att studeranden kunde lättare förbereda sig för det kommande och visste vad de skulle förvänta sig av kursen. Dessutom fick gruppuppgifterna mycket bra feedback, eftersom man fick mer ansvar i att utföra uppgiften väl. (Parrish et al. 2021)

Faktorer som kan främja den sociala närvaron enligt studeranden i studien (Parrish et al. 2021) är att hålla online möten, samt att samarbeta med andra studeranden. Att kunna diskutera i grupper, tyckte studeranden om, eftersom man fick andras synvinklar och kunde byta idéer med människor som har olika erfarenheter. Positiva faktorer var också då alla gruppmedlemmar bidrog i uppgifterna lika mycket och att gruppen som de jobbade med var bra. En del studeranden tyckte om kombinationen mellan gruppuppgifter och individuella uppgifter. (Parrish et al. 2021)

I lärande närvaron tyckte studeranden att det fanns en del faktorer som skulle kunna förbättras, dessa var bland annat mängden föreläsningar, online verktygen som användes och arbetsbelastningen under kursens gång. Studeranden tyckte att det skulle ha behövts flera föreläsningar, eftersom då kunde man lättare fråga om hjälp vid behov. Tydligare instruktioner för uppgifterna var också någonting de saknade. För enkelhetens skull tyckte studeranden att det skulle vara lättast med endast några olika online verktyg på kursen, för många nya verktyg gjorde det svårt att hantera alla, i synnerhet om det uppstod problem med någon av dem. Arbetsbelastningen kändes jobbig för en del studeranden, ifall de hade ett deltidsjobb och måste försöka hitta lediga tider med resten av gruppmedlemmarna. Ett förslag var att man skulle endast jobba i grupper under tider som var färdigt bokade åt alla, av föreläsaren. Positivt enligt studeranden var kursmaterial som innehöll olika läsmaterial som till exempel textböcker eller länkar till olika källor på nätet. (Parrish et al. 2021)

8 DISKUSSION

På grund av de rådande omständigheterna vi lever i nu, så anser vi att det mest effektiva och lättaste sättet att nå ut till Arcadas sjukskötarstuderanden är genom en digital självstudiekurs på plattformen Itslearning. Kursen baserar sig på motion, kost och sömn samt återhämtning. Som tidigare nämnt så baserar sig examensarbete endast på motions delen i kursen. Kursen är uppbyggd på quizzar, uppgifter och videofilmade PowerPoint föreläsningar. Detta är ett bra verktyg för studerandena att öka sin kunskap om motionens betydelse för dem i vardagen och arbetet. Resultatet av detta examensarbete kommer att användas som undervisningsmaterial i kursen.

8.1 Teoretisk referensram

För att planera kursen på det bästa möjliga sätt, har vi använt oss av den teoretiska referensramen, Community of Inquiry. Sammanfattningsvis går denna teoretiska referensram ut på att fördjupa inläringen, med hjälp av att utveckla kognitiv närvaro, social närvaro och lärande närvaro. Efter att vi läst oss in på Community of Inquiry, kunde vi

lättare förstå vilka alla delar man bör tänka på då man planerar en kurs. Community of Inquiry fokuserar på gemenskapen och dess viktiga roll i inlärningsprocessen. Eftersom denna kurs kommer att ske som en individuell onlinekurs, kommer vi inte att kunna planera gruppuppgifter åt studeranden. Ifall vi skulle ha en så kallad normal online kurs, där alla studeranden utför kursen tillsammans med läraren, skulle vi kunna ta den sociala närvaron mer i beaktande. Detta är någonting vi i framtiden skulle kunna tänka på vid planeringen av en online kurs. Vi kunde dock inte börja ändra på strukturen av kursen då det är ett beställningsarbete av Yrkeshögskolan Arcada.

För att på bästa sätt planera en kurs som stödjer den kognitiva närvaron bör man ta i beaktande kursens struktur, vilket förklaras i studien *Fostering cognitive presence, social presence and teaching presence with integrated online- team based learning* av Parrish et al. (2021). Då kursen är tydligt strukturerad har studeranden mycket lättare att följa med i vad som sker i kursen. Onlinekurser kan bli en aning flummiga, då man inte får muntliga instruktioner och man inte har möjligheten att lika enkelt fråga sina frågor av läraren, som det skulle vara om föreläsningarna skulle vara på plats i skolan. På grund av detta är det extremt viktigt att studeranden lätt kan ha bra koll på vad som händer näst i kursen. För att stödja detta kan vi till exempel ha ett dokument med kursens tidtabell, där alla viktiga deadlines är uppskrivna.

Lärande närvaron är på lärarens ansvar. Vi har tagit detta i beaktande med att filma in föreläsningarna. Filmade föreläsningar möjliggör studeranden att lära sig samt studera i sin egen takt. Man kan lätt pausa videorna, gå tillbaka i videon eller ändra inställningar så att videon går snabbare. Dessutom kommer det i kursen finnas ett diskussionsforum där studeranden med låg tröskel kan fråga frågor av läraren, på detta sätt ser vi till att det inte blir några oklarheter med kursen. I studien av Parrish et al. (2021) visade sig att en av faktorerna studeranden inte var nöjda med i online kursen var otydliga uppgiftsinstruktioner. På grund av detta fokuserade vi på att instruktionerna för uppgifter är tydligt och omfattande skrivna, samt en del instruktioner till och med filmade, så att de är lätta att förstå.

Sammanfattningsvis, faktorer som vi tog i beaktande då vi planerade denna online kurs är att kursen ska ha tydlig struktur och tydliga instruktioner. Dessutom gör filmade föreläsningar kursen en aning mer levande och möjliggör att studenten kan studera i sin egen takt. Ifall kursen skulle ske som en normal online kurs där alla gör kursen samtidigt, skulle man bättre kunna ta den sociala delen i påverkan, vilket vi inte kunde göra i denna kurs, eftersom kursen sker individuellt. Man kan förstås välja att göra kursen samtidigt som någon annan i klassen och utföra en del uppgifter tillsammans, för att främja den sociala biten.

8.2 Metoddiskussion

Tidigare nämndes att metoden som användes i detta arbete var scopingstudie. Vi tycker att metoden i sig var lätt att använda då det fanns klara steg hur man skulle gå till väga. Dock hade vi inte metoden riktigt på koll när vi började med själva examensarbete, vilket medförde att vi hade en del problem längs med vägen.

Steg 1 och 2 var relativt lätta att utföra då vi i princip hade fått ett beställningsarbete av Yrkehögskolan Arcada, så det var relativt lätt att formulera en forskningsfråga och identifiera problemet. Efter det började vi kartlägga tidigare relevanta studier om ämnet i fråga. Det fanns en stor mängd studier som tangerade ämnet, men ingen studie hade utförts på exakt vårt ämne. Så det var klart för oss från början att detta var ett viktigt ämne att forska i då sjukskötare är så oerhört viktiga för att samhället skall fungera.

Steg 3 och 4 började vi med då vi hade metoden på det klara och hade identifierat tidigare relevanta studier och bakgrundsinformation. Det var inte särskilt lätt att hitta studier för detta examensarbete då de mesta studierna hade med sjukskötares egna patienter att göra, t.ex. att de borde skriva ut motion som lösning till diverse olika problem som deras patienter kan ha. Så det här var verkligen en utmanande del av arbetet. Vi hittade mycket studier så väl som information i böcker om uthållighetsträning och styrketräning, men att hitta speciellt för sjukskötare var väldigt svårt. Att analysera och få ut vik-

tig information från vår kartlagda information var utmanande, men inte så utmanande som att hitta studier om forskningsfrågan.

När vi väl hade hittat tillräckligt med information för vår studie, var det dags att gå vidare till steg 5. Sammanställa, sammanfatta och rapportera resultatet, dvs. steg 5 (Sucharew & Macaluso 2019). Det här har vi gjort under rubriken resultat. Var man kan se allt vad vi fått reda på från våra olika studier. Vi har gjort **tydliga** rubriker för de olika områden, gällande resultatet. Men som nämns senare anser vi att vi inte riktigt fick svar på vår forskningsfråga utan snarare riktlinjer och slutsatser för hur man kunde tänka angående vilken typ av motion som vore viktigt för sjukskötare. Det sista valfria steget valde vi att inte genomföra. Dock har personer i nära krets läst genom arbetet, samt har våra handledare kollat och granskat arbetet. Detta kunde eventuellt klassas som konsultering.

Som tidigare nämnt fick vi kanske inte riktigt svar på vår forskningsfråga utan enbart fått riktlinjer i hur man kunde tänka. Det här tror vi att kan bero på att en scopingstudie antingen ger ett svar på breda frågor eller ger en översikt om tillgängliga studier om ämnet (Sucharew & Macaluso 2019). I vårt fall har vi främst fått en översikt av studier gällande ämnet och delvis svar på frågan. Så här började vi fundera ifall en annan metod möjligen skulle kunna vara ett alternativ. Då vi funderade på saken lite kom vi fram till att en kvalitativ observationsstudie möjligen kunde vara bra för att ytterligare få svar på dessa frågor. Så att man kunde testa våra slutsatser och teorier.

Saker som vi definitivt skulle göra annorlunda om vi skulle få chansen att göra detta arbete på nytt är att vi skulle tagit reda på vilken studie vi skulle använda oss av direkt då vi hade kommit på vår idé samt ställt vår forskningsfråga, detta var väldigt flummigt för oss till en början. I böcker om forskningsprocessen finns ofta tydliga steg exempelvis: identifiera forskningsområde, syfte och frågeställning, val av metod, genomförande, bearbetning, analys och sist rapportering forskningsidé, val av metod, datainsamling och analys, samt rapportering. (Patel & Davidson 2019). Vi tror starkt på att denna stig kunde varit hjälpsam. Sedan då vi valt studie, borde vi tagit reda på vad scopingstudie innebar innan vi satt i gång, så att vi skulle haft bättre koll på stegen och vad som hörde till vilket steg då vi satt i gång. Detta problem kom tydligt fram medan vi jobbade ef-

tersom vi inte utfört stegen i rätt ordning och vi hamnade i princip jobba lite baklänges. I steg 3 och 4 då vi samlade in data för studien, borde vi på förhand tillsammans gjort upp riktlinjer på hur vi söker data och vad exakt vi vill ha ut av dem. En sak som vi åtminstone borde gjort bättre är att bestämt ett årtal som man inte fick gå under, då någon av oss inte har inkluderat studier med årtal tidigare än 2005, medan någon annan använt 2000 som lägsta gräns.

Vi tycker att vi bra har lyft fram vilka etiska aspekter man behöver ta i beaktande, men vi kunde möjligen skrivit noggrannare om vilka etiska aspekter som uppkommer just i scopingstudien.

8.3 Resultatdiskussion

Vår huvudfråga i arbetet var hurdan motion underlättar arbets- och vardagslivet för sjukskötare, medan vår bifråga tangerar mera hur vi på bästa sätt kan lära ut motionens betydelse åt sjukskötarstuderanden. Vi anser själva att vi har fått bättre svar på vår bifråga än vad vi har fått på huvudfrågan, detta kan bero på att det inte finns tillräckligt med studier som är specificerade på hur just sjukskötare ska motionera för att orka bättre under vardagen och i arbetslivet.

Målgruppen för arbetet är som tidigare nämnt sjukskötarstuderanden och ämnet tangerar motionens inverkan på vardagslivet och arbetslivet samt hur vi kan lära ut motionens betydelse på bästa sätt. Sjukskötare utför ett värdefullt arbete för samhället och deras arbetsuppgifter är varierande. Sjukskötararbetet är enligt statistik ett kvinnodominerande arbete, men det skulle vara bra med mera manliga förebilder så att könsfördelningen skulle jämnas ut mera. Sjukskötararbete kan bidra med stress, speciellt om arbetsuppgifterna är många och intensiva. För att kunna sänka på stressnivåerna och höja stresståligheten kan regelbunden fysisk aktivitet hjälpa. Motionen kan stimulera produktionen av endorfiner, den kan sänka blodtrycket, minska risken för demens mm (Harvard Health Publishing 2020).

En utmaning under skrivprocessen var att hitta tillräckligt mycket information som kombinerar ihop målgruppen och motionen, de vill säga om det finns några skillnader i vad sjukskötare borde fokusera mera på inom uthålligheten, styrkan och återhämtningen. Från motionsrekommendationerna kan man dra en någorlunda slutsats att rekommendationerna gäller för sjukskötare som för vilken annan vuxen individ som helst. Men sen när man delar in motionen i mindre delar, såsom uthållighetsträning och styrketräning, så kan man dra en aning specifikare slutsatser baserat på sjukskötares arbetsuppgifter. Grunduthållighet är troligtvis den största biten av uthållighet som sjukskötare bör fokusera på eftersom sjukskötare arbetar en hel del låg intensivt. Grunduthålligheten ger grunden för all träning men också återhämtningen (Michalsik & Bangsbo 2004). Fartuthållighetsträning ger även fördelar till sjukskötararbete, eftersom det förbättrar musklernas arbetstålighet (Michalsik & Bangsbo 2004). Arbetsuppgifter som kan inverka på styrkan är bland annat lyftning, transporter och obekväma kroppsställningar och därför vore det bra att man tränar hypertrofisk träning och styrkeuthållighet. Då man ser till fakta borde man egentligen träna maximal styrketräning för att öka muskelstyrkan på bästa sätt (Thomeé et al. 2008), men eftersom man som nybörjare kanske inte kan börja med maximal belastning direkt kan man tänka sig att det är bättre att börja med hypertrofisk träning, samt uthållighetsträning, som är mycket mer skonsamt för musklerna. Då man tänker på styrketräning kan man från artikeln *Patientförflyttning* (Tamminen-Peter & Wickström 2014) där de nämner att akuta ryggproblem uppstår på grund av en för stor belastning jämfört med styrkan i ryggmusklerna, dra slutsatsen att en ökad muskelstyrka i ryggmusklerna borde minska på dessa problem. Man kan inte helt säkert veta att uthållighetsträningen och styrketräningen hjälper i arbetslivet, men man kan anta det.

Träningens återhämtning är baserad på hur man kan återhämta sig från sina träningspass samt minska risken för belastningsskador. Det är också ett nyckelelement för att man ska kunna vara fysisk aktiv och därför har vi tagit det i beaktande. Återhämtningen kan också infinna sig som psykologisk återhämtning, de vill säga hur man kan skifta från belastning till ett mera balanserat tillstånd. Återhämtning och skiftesarbete kan även förknippas ihop, eftersom skiftesarbete kan utgöra en stor belastning både fysiskt och psykiskt. Kroppen kan känna sig ur balans när den jobbar under natten i stället för att sova

och därför är det viktigt att man kommer ihåg att vila och återhämta sig. Det kan man göra genom att äta regelbundet, sova och vila tillräckligt samt motionera. Även all övrig motion är förstås ett plus!

För att kort sammanfatta har vi från evidensbaserade artiklar, dragit slutsatser gällande uthållighetsträning och styrketräning för sjukskötare och dessa behöver vidare forskning för att säkerställas. Återhämtningen är också en central del inom träningen och motionen, men också inom arbetslivet.

9 AVSLUTNING

Sammanfattningsvis tyckte vi att detta var ett viktigt ämne att undersöka eftersom samhället inte skulle klara sig utan sjukskötare, det är ett livsviktigt och betydande arbete de gör, precis som andra vårdare i samhället. Det har varit intressant att studera och lära sig om detta ämne. Det var förstås lite tråkigt att vi inte har kommit fram till ett evidensbaserat resultat, utan främst slutsatser som kommer fram i resultatdiskussionen. Det skulle varit intressant att göra en vidare forskning om detta ämne för att se om våra slutsatser stämmer.

Om läsarna vill ha mera information om själva kursen, kan man kontakta beställaren av arbetet.

KÄLLOR

- Arcada, *God vetenskaplig praxis i utbildning och forskning vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_utbildning_och_forskning_vid_arcada.pdf Hämtad: 1.12.2021
- Bektashi, L., Inquiry framework in online learning: use of technology, *Technology and the Curriculum: Summer 2018*
- Chappel, S. E., Verswijveren S. J.J.M., Aisbett, B., Considine, J. & Ridgers N. D., 2017, Nurses' occupational physical activity levels: A systematic review, *International Journal of Nursing Studies* 73 52 – 62. Tillgänglig: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748917301116?casa_token=OXAvQsO8tsAAAAA:tfV8tOMEsPFqqlPx5xCfDFxkTVDqp2BPkTwqRf03oxNvxQBI ON80 CAARzEEbpuE1GnnzaUE0JM Hämtad: 11.11.2021
- EBSCO. Tillgänglig: [https://web-a-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/resultsadvanced?vid=3&sid=28c86f2d-0c02-419f-b17f-539d9b2f21ac%40sessionmgr4007&bquery=nurses+AND+\(+stress+or+burnout+\)&bdata=JmRiPWE5aCZ0eXBIPTEmc2VhcmNoTW9kZT1TdGFuZGFyZCZzaXRIPWVob3N0LWxpdmU%3d](https://web-a-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/resultsadvanced?vid=3&sid=28c86f2d-0c02-419f-b17f-539d9b2f21ac%40sessionmgr4007&bquery=nurses+AND+(+stress+or+burnout+)&bdata=JmRiPWE5aCZ0eXBIPTEmc2VhcmNoTW9kZT1TdGFuZGFyZCZzaXRIPWVob3N0LWxpdmU%3d), Hämtad: 09.10.2021.
- Flack, K., Davy, K., Hulver M., Winett, R., Frisard, M & Davy, B., 2010 Aging, resistance training, and diabetes prevention. *Journal of Aging Research*. 2011
- Fiock, H., 2020, Designing a Community of Inquiry in Online Courses, *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, Volym 21
- Ferri, P., Guadi, M., Marcheselli, L., Balduzzi, S., Magnani, D. & Di Lorenzo, R. 2016, The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts, *Dove press*, Volym 9
- Forskningsetiska delegationen (TENK), 2020, *God vetenskaplig praxis (GVP)*. Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp> Hämtad: 01.02.2022
- Garrison, G. R., Anderson, T. & Archer., W, 1999, Critical Inquiry in a Text-Based Environment: Computer Conferencing Higher Education, *The internet and higher education*, Volym 2, s.87-105

- Harvard Health Publishing, 2020, *Exercising to relax*. Tillgänglig: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>, Hämtad:04.12.2021
- Henriksson, J. & Sundberg, C., 2016, *Biologiska effekter av fysisk aktiviteter*. Tillgänglig: http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Biologiska_effekter_av_FA_FINAL_2016-12.pdf, Hämtad:19.01.2022
- Holme, I.M. & Solvang, B.K., 1991, *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*, 2 uppl. Studentlitteratur, Lund
- Kandola, A., 2020, What to know about muscle hypertrophy, *Medical news today*.
- Kenttä, G., & Svensson, M., 2015, *Idrottarens återhämtningsbok*, Sisu idrottsböcker, Malmö
- Kosonen, P., 2020, *Näin korona vaikutti sairaanhoitajin: juuri valmistunut harkitsee jo alan vaihtoa ja liitto tuskailee koulutuksen puutteen kanssa*, *Yle*. Tillgänglig: <https://yle.fi/uutiset/3-11696737>, Hämtad:05.10.2021
- Krzysztofik, M., Wilk, M., Wojdala, G. & Golas, A., 2019, Maximizing Muscle Hypertrophy: A systematic Review of Advanced Resistance Training Techniques and methods, *International Journal of Environmental Research and public health*, volym 24.
- Larsen, F., Mattsson, M., & Holmberg, H.C, 2013, *Kondition och uthållighet för träning, tävling och hälsa*, SISU Idrottsböcker, Stockholm
- Lehtinen, M., 2020, *Miten liikunta auttaa stressiin? Vai auttaako?* Tillgänglig: <https://www.maisalehtinen.fi/miten-liikunta-auttaa-stressiin-vai-auttaako/>, Hämtad 04.12.2021.
- Martinsen, E., Hovland, A., Taube, J. & Andersson, E., 2016, *Fysisk aktivitet vid depression*. Tillgänglig: <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Depression.pdf>, Hämtad: 19.01.2022
- Mattsson, M., 2014, *Träningsplanering*, Sisu idrottsböcker
- McCall, G. & Simmons, J.L, 1969, *Issues in Participant Observation: a text and reader*, Addison-Wesley Reading, Massachusetts
- Medrek, *Sjuksköterska*. Tillgänglig: <https://www.medrek.se/sjukskoterska.htm> Hämtad: 24.10.2021

- Mehiläinen, *Kuukautiskivut ja runsaat kuukautiset.* Tillgänglig:
<https://www.mehilainen.fi/kuukautiskivut-ja-runsaat-kuukautiset> Hämtad:
 24.10.2021
- Michalsik, L. & Bangsbo, J., 2004, *Aerob och anaerob träning*, 1 uppl., SISU Idrottsböcker, Stockholm
- Munn, Z., Peters, M., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A. & Aromataris, E., 2018, systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between asystematic or scoping review approach, *BMC Medical Research methodology*, volume 18, art 143.
- Parrish, C., Guffey, S., Williams, D., Estis, J. & Lewis, D., 2021, Fostering cognitive presence, social presence and teaching presence with integrated online- team based learning, *SpringerLink*
- Patel, R. & Davidson, B., 2019, *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 5 uppl. Studentlitteratur Lund
- Ratamess, N., Alvar, B., Evetoch, T., Housh, T., Kibler, B. Kraemer, W. & Triplett, T., 2009, Progression models in resistance training for healthy adults, *Medicine & Science in sports & exercise*, American College of sports Medicine.
- Sairaanhoitajat, *Tilastotietoa sairaanhoitajista.* Tillgänglig:
<https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/tilastoja-sairaanhoitajista-2/>
 Hämtad: 24.10.2021
- Schoenfeld, B., Fisher, J., Grgic, J., Haun, C., Helms, E., Phillips, S., Steele, J. & Vigotsky, A., 2021, Resistance training recommendations to maximize muscle hypertrophy in an athletic population: position stand of the IUSCA, *International Journal of strength and conditioning*
- Strasser, B., Siebert, U. & Schobersberger, W., 2010, Resistance training in the treatment of the metabolic syndrome, *Sports Med*, 2010, Volume 40, s. 397 - 415.
- Stressforskningsinstitutet, *Skiftarbete, hälsa och säkerhet.* Tillgänglig:
http://www.su.se/polopoly_fs/1.51212.1321608225!/temablad_skiftarbete.pdf
 Hämtad: 26.10.2021
- Sucharew, H. & Macaluso, M., 2019, Methods for research Evidence Synthesis: The Scoping Review Approach, *Journal of Hospital Medicine*, volume 14.
- Tamminen-Peter, L. & Wickström, G., 2014, *Patientförflyttning*, Arbetshälosinstitutet, Helsingfors.
- Theseus. Tillgänglig:
<https://www.theseus.fi/discover?query=sjuksk%C3%B6tare+och+stress&scope=>
 Hämtad: 09.10.2021

- Thomeé, R., Augustsson, J., Wernbom, M., Augustsson, S. & Karlsson, J., 2008, *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*, Sisu, Stockholm.
- Työterveyslaitos, *Vuorotyö*. Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/>
Hämtad: 26.10.2021
- UKK-instituutti, 2020, *Motionsrekommendation för vuxna*. Tillgänglig: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/motionsrekommendation-for-vuxna/> Hämtad: 6.10.2021
- Yongcheng, Y., Shan, Z., Zhen, A., Shouying, W., Hongbin, L., Lingeng, L. & Sanqiao, Y., 2018, The associations of work style and physical exercise with the risk of work-related **musculoskeletal** disorders in nurses, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 2019, Volym 32, s. 15-24.
- Zhang, Y., Steege, L., Pavek, K., Brown, R. & Zhang, Y., 2019, Identifying patterns of occupational stress trajectories among newly graduated nurses: A longitudinal study, *International journal of nursing studies*, volym 99.
- Iliades, C., *8 Ways Strength Training Boosts Your Health and Fitness*. Tillgänglig: <https://www.everydayhealth.com/fitness/add-strength-training-to-your-workout.aspx>, hämtad: 02.02.2022
- Westcott, W., 2012, Resistance training is medicin: Effects of strength training on health, *Current Sports Medicine Reports*.
- World health organization, *Nursing and midwifery*. Tillgänglig: https://www.who.int/health-topics/nursing#tab=tab_2 Hämtad: 11.11.2021
- Wu, T., Fox, D., Stokes, C. & Adam C., 2011 Work-related stress and intention to quit in newly graduated nurses, *Nurse Education Today*, volym 32.

