

Stress hos helsepersonell kan forebygges

Formidlet av Therese K. Dalsbø og Marit Knapstad



Flere typer stressreducerende tiltak kan forbygge stress hos helsepersonell. Avspenning reduserer trolig stressnivået i betydelig grad. Tiltak basert på kognitiv atferdsteori og organisatoriske tiltak som å endre arbeidstidplan, kan også redusere stress hos helsepersonell. Det viser en nylig utgitt systematisk oversikt fra Cochrane-samarbeidet.

Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter oppsummeres tilgjengelig forskning. I denne systematiske oversikten har forfatterne samlet forskning om, og vurdert effekt av, stressforebyggende tiltak hos helsepersonell ansatt i helsetjenesten sammenlignet med kontrollgruppe bestående av helsepersonell som ikke får tiltak.

Forfatterne fant at:







- Stressforebyggende tiltak i form av avspenning vil trolig redusere helsepersonells stressnivå. Vi har middels tillit til dette forskningsresultatet.
- Stressforebyggende tiltak som er basert på kognitiv atferdsteori vil muligens redusere helsepersonells stressnivå. Vi har liten tillit til dette forskningsresultatet.
- Stressforebyggende tiltak i form av organisatoriske tiltak vil muligens redusere helsepersonells stressnivå. Vi har liten tillit til dette forskningsresultatet.



Foto: Colourbox

Tilliten til resultatet angir hvor sannsynlig det er at forskningsresultatet ligger nær den sanne effekt. Jo større tillit, desto sikrere kan vi være på at resultatet ligger nær den sanne effekt.

Resultattabell

Resultater: hva skjer?	Er forskjellen liten, moderat eller stor?	Tillit til resultatet	Hva er tallene bak?
Stress Avspenning reduserer trolig stressnivået hos helsepersonell (etter 1-6 mnd)	 Moderat	 Middels	0,49 SMD ¹ lavere hos dem som deltar på stressforebyggende tiltak (0.78 lavere til 0.21 lavere)*
Stress Tiltak basert på kognitiv atferdsteori reduserer muligens stressnivået hos helsepersonell (etter 1-6 mnd)	 Liten	 Liten	0,38 SMD ¹ lavere hos dem som deltar på stressforebyggende tiltak (0.59 lavere til 0.16 lavere)*
Stress Organisatoriske tiltak reduserer muligens stressnivået hos helsepersonell (etter 6 mnd)	 Moderat	 Liten	0,55 SMD ¹ lavere hos dem som deltar på stressforebyggende tiltak (0.84 lavere til 0.25 lavere)*

* Tallene i parentes viser feilmarginen (95 % konfidensintervall) - et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter. ¹ Utfall ble målt med ulike verktøy (spørreskjema). Derfor brukte forfatterne standardiserte gjennomsnittsforskjeller (på engelsk Standardized Mean Difference - SMD) for å måle effekten. Når vi forenkler tolkningen av effekt i form av SMD, sier vi at: SMD på 0,2 er en «liten effekt», SMD på 0,5 er en «moderat effekt» og SMD på 0,8 er en «stor effekt»

Bakgrunn

Deltakelse i arbeidslivet har positive virkninger som at den ansatte får økonomisk trygghet, sosial kontakt og opplevelse av mestring, men arbeid kan også ha negative effekter på ansattes psykiske helse. Hos helsepersonell kan yrkesrelatert stress blant annet oppstå på grunn av organisatoriske forhold, ubalanse mellom krav, ferdigheter og sosial støtte på jobb. Slike forhold kan medføre dårligere psykisk helse hos den enkelte ansatte og det kan svekke ytelsen av helsetjenestetilbudet til pasienter. Kunnskapscenteret har tidligere oppsummert en rekke Cochrane-oversikter om denne tematikken. Den ene av disse oversiktene omtaler vi nå fordi den er oppdatert med 39 nye inkluderte studier.

Hva er stressforebyggende tiltak?

Det finnes en lang rekke tiltak for å forebygge stress hos helsepersonell. Vanlige personrettede tiltak er basert på kognitive atferdsteorier og består hovedsakelig i å lære helsepersonell ulike teknikker for å mestre krevende situasjoner. Avspenningsteknikker er også mye brukt og består i å involvere helsepersonell i ulike mentale eller fysiske avspenningsøvelser. Organisatoriske tiltak er mangfoldige, men det består ofte i å endre, eller justere arbeidsplaner, ferielister, skiftrotasjoner og lignende.

Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde systematiske søk i aktuelle forskningsdatabaser i november 2013, og fant 58 studier med til sammen 7188 personer som de inkluderte i oversikten. Av disse var det 54 randomiserte kontrollerte studier, og fire var kontrollerte før-og-etterstudier. Denne oversikten var en oppdatering av en tidligere Cochrane-oversikt. Det ble nå inkludert 39 nye studier og konklusjonene ble endret. Blant annet ble enkelte funn mer sikre, og det ble funnet flere studier om andre tiltak som ikke var utforsket tidligere. Det var noe ulike oppfølgingsstider på tvers av studiene, men vi har primært beskrevet effekten etter 1-6 måneder. I noen av studiene var også effekten etter kortere og/eller lengre tid oppgitt. I enkelte av studiene var også andre utfall som angst eller generell helse oppgitt.

Studiene ble utført i Nord-Amerika (24), Europa (19), Asia (8), Midt-Østen (4) og en studie fra Australia. Siden oversikten inkluderte en rekke ulike tiltak, var det ikke mulig å slå sammen funn fra alle studiene i meta-analyser. De ulike intervensjonene ble gruppert og slått sammen statistisk der det var mulig i følgende kategorier: organisatoriske tiltak, kognitive atferdstiltak, og fysisk og psykisk avspenningstiltak. Det var ulikt hvem som deltok i studiene, men det var en overvekt av studier om sykepleiere (34). Det var bare seks av alle de 58 studiene som hadde mer enn 300 deltakere. Forfatterne konkluderer derfor med at det bør utføres flere og bedre studier om effekt av organisatoriske tiltak der minst 120 bør delta for å få mer robuste data. De organisatoriske tiltakene anbefales videre å spisses tydeligere mot å redusere spesifikke faktorer som kan virke stressende på de ansatte.

Kilde

Ruotsalainen JH, Verbeek JH, Mariné A, Serra C. Preventing occupational stress in healthcare workers. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 12. Art. No.: CD002892.

Relatert publikasjon fra Kunnskapscenteret

Dalsbø TK, Dahm KT, Austvoll-Dahlgren A, Knapstad M, Gundersen M, Reinart LM. Arbeidslivsbaserte tiltak for psykisk helse hos ansatte. Rapport fra Kunnskapscenteret - Systematisk oversikt nr. 11 - 2013. ISBN 978-82-8121-544-3 ISSN 1890-1298