



LUNDS UNIVERSITET  
Medicinska fakulteten

Arbetsrelaterad stress inom prehospital ambulanssjukvård  
En systematisk litteraturstudie

Work-related stress within prehospital ambulance care  
A systematic literature study

Författare: Karl Brinte, Tove Höjgård-Olsen

Handledare: Bengt Sivberg

Magisteruppsats

Hösten 2023

Lunds universitet

Medicinska fakulteten

Programnämnden för omvårdnad, radiografi samt reproduktiv, perinatal och sexuell hälsa

Box 157, 221 00 LUND

## Abstrakt

**Bakgrund:** Ambulanspersonal inom prehospital akutsjukvård ställs ofta inför olika stressfyllda händelser. Olika sorters stressorer förekommer med varierande frekvens och påverkar ambulanspersonal både fysiskt och psykiskt. Stresshantering är en essentiell del i ambulanspersonalens yrke och det finns olika metoder som kan användas för att reducera den arbetsrelaterade stressen som förekommer i yrket. **Syfte:** Syftet med studien var att identifiera stressorer och beskriva hantering av arbetsrelaterad stress inom ambulanssjukvård genom en systematisk litteraturstudie. **Metod:** En systematisk litteraturstudie är utförd genom en innehållsanalys av tolv vetenskapliga artiklar med kvalitativ ansats som genererade två tredje gradens teman med tillhörande andra gradens teman. **Resultat:** Stressorer och Metoder för att hantera stress var de två tredje gradens teman som identifierades vid beskrivningen av arbetsrelaterad stress inom ambulanssjukvård. Tredje gradens tema byggdes upp av andra gradens teman. Svåra situationer, Press och förväntningar och Arbetsmiljö skapade temat Stressorer. Stöd, Distractioner, Mentala strategier och Meningsfullhet byggde upp tredje gradens tema Metoder att hantera stress. **Slutsats:** Genom att bli varse faktorer som orsakar och ökar upplevelsen av stress samt metoder för att hantera stressen på kan den arbetsrelaterade stressen inom ambulanssjukvård minska. Då stress inom ambulanssjukvården är ett faktum krävs det forskning och resurser kring hur problemet på bästa sätt kan hanteras för att i framtiden minska problemets omfattning samt etablera en plan för hur det på bästa sätt kan hanteras.

## Nyckelord

Arbetsrelaterad stress, stresshantering, ambulanssjukvård, strategier, litteraturundersökning.

Innehållsförteckning	
<b>Problemområde</b> .....	1
<b>Bakgrund</b> .....	1
Perspektiv och utgångspunkter .....	1
Ambulanssjukvården som organisation .....	2
Ambulanssjuksköterskans kompetens .....	3
Ambulanspersonalens vårdmiljö .....	3
Ambulanspersonalens upplevelser av arbetsrelaterad stress .....	4
Omvårdnad inom ambulansen .....	5
<b>Syfte</b> .....	6
<b>Metod</b> .....	6
Design.....	6
Urval .....	6
Datainsamling .....	6
Analys av data .....	9
Forskningsetiska avvägningar .....	10
<b>Resultat</b> .....	11
<i>Svåra situationer</i> .....	13
<i>Press och förväntningar</i> .....	15
Metoder för att hantera stress .....	17
<i>Stöd</i> .....	18
<i>Distraktioner</i> .....	20
<i>Meningsfullhet</i> .....	22
<b>Diskussion</b> .....	23
Metoddiskussion.....	23
<i>Tillförlitlighet</i> .....	24
<i>Trovärdighet</i> .....	24
<i>Överförbarhet</i> .....	24
<i>Objektivitet</i> .....	25
<i>Verifierbarhet</i> .....	26
Resultatdiskussion .....	27
<i>Stressorer</i> .....	27
<i>Metoder för att hantera stress</i> .....	29
<i>Kasam</i> .....	31
<b>Konklusion och implikationer</b> .....	31
<b>Referenser</b> .....	33
<b>Bilaga 1</b> .....	37

## **Problemområde**

Inom ambulanssjukvård finns olika faktorer som kan bidra till arbetsrelaterad stress (Jonsson & Segesten, 2003). Genom möte med olika människor, i olika miljöer och livssituationer behöver ambulanssjuksköterskan vara anpassningsbar och lösningsorienterad (Holmberg, 2021; Holmberg & Fagerberg, 2010). Att vårda inom ambulanssjukvården skiljer sig från att vårda inom somatisk sjukvård. Tillgången till bekvämligheterna som finns innanför sjukhusets väggar finns inte på samma sätt inom ambulanssjukvården. Vårdandet i en offentlig miljö kan upplevas stressigt för ambulanssjuksköterskan och upplevelsen att vara iakttagen och bedömd kan påverka hanteringen av en vårdsituation (Vicente et al., 2017). Vidare kan det också vara utmanande och upplevas stressigt att ha fokus på både närstående och hjälpsökande, eftersom fokus behöver finnas på flera saker och inte enbart den hjälpsökande (Ahl & Nyström, 2012; Holmberg & Fagerberg, 2010). I de flesta fall vårdar ambulanspersonal en person åt gången, förutom vid till exempel allvarliga händelser. Prioritering av vem som ska få hjälp blir i sådana situationer en annan typ av stress (Vicente et al., 2017).

Stress är en av de främsta anledningarna till att sjuksköterskor säger upp sig och byter yrke (Statistiska Centralbyrån, 2017). Faktorer som bidrar är delvis arbetsmiljön och arbetsbelastning. Författarna av arbetet anser det betydelsefullt att undersöka vilka strategier som kan användas av ambulanspersonal för att hantera och minska arbetsrelaterad stress inom ambulanssjukvården. Målet är att på så vis minska upplevelsen av stress genom att lära sig hantera uppkomsten av den och således främja hälsa.

## **Bakgrund**

### **Perspektiv och utgångspunkter**

Lazarus och Folkman (1991a) definierar coping (hanterande) som relevanta samt flexibla handlingar och tankar som används för att lösa problem och därmed reducera stress. För att hantera specifika interna eller externa krav som upplevs som krävande och som överstiger

personens resurser som till exempel stress så används olika copingmetoder såsom kognitiva och beteendemässiga (Lazarus & Folkman, 1991b). Metoderna delas upp i känslfokuserad- och problemfokuserad coping och används ofta i kombination med varandra. Delar från de båda metoderna och deras underkategorier nyttjas för att hantera kraven från stressfyllda situationer. För att veta vilken av metoderna som bör användas så måste en bedömning av situationen göras. Hanterandet delas upp i primär och sekundär värdering. I den primära värderingen utvärderas möjligheten att påverka eller ändra situationen samt miljön som bidrar till stress, i motsats till den sekundära värderingen där fokus ligger på hur stressen hanteras av individen, och hur situationen ändras beroende på hanteringen. Lazarus och Folkman (1991b) nämner att problemfokuserad coping har visat sig användas mer vid situationer som bedöms vara mottagliga för förändring, medan känslfokuserad coping har visats sig mer användbar vid situationer där resultatet bedöms vara oföränderligt. Att använda sig av de olika metoderna är ett bra verktyg för en individ för att hantera stress, det är dock viktigt att rätt metod används i rätt situation för att uppnå en god stresshantering. Cohen (1991) beskriver i sitt frågeformulär (Ways of coping), som fokuserar på stresshantering, åtta strategier som människan använder sig mest av. De är följande: konfrontativ coping, distansering, självkontroll, socialt stöd, acceptera ansvar, undvikande/flykt, planerad problemlösning och positiv återkoppling. Att använda sig av en kombination av de olika strategierna kan ge olika resultat. En planerad problemlösning i samband med positiv återkoppling gav bättre psykiskt mående jämför med en undvikande strategi i kombination med konfrontativ hantering (Lazarus & Folkman, 1991b).

## Ambulanssjukvården som organisation

En ambulans benämns som ett transportmedel för sjuka och/eller skadade och ska vara utrustad för att möjliggöra behandling under transport till sjukhus (SOSFS 2009:10). I ambulansen ska hälso- och sjukvårdspersonal kunna utföra hälsofrämjande åtgärder. Ambulansen ska vara synlig för allmänheten och vara utrustad och utformad så att säker och god vård ska kunna ges så långt som möjligt.

Allt från livshotande situationer och tillstånd till transporter mellan vårdinstanser är exempel på de över omkring en miljon ambulansuppdrag årligen som utförs av ambulans (Rantala, 2020). Sedan 2005 finns krav att legitimerad personal, exempelvis sjuksköterska eller

ambulanssjuusköterska, ska bemanna ambulansen för att bland annat administrera läkemedel och bedriva personcentrerad vård. Vidare beskriver Rantala (2020) hur det har påverkat kompetensen och professionalismen inom ambulanssjukvården och hur det lett till att ambulanssjukvården utvecklats till en avgörande del inom akutsjukvården.

För att en organisation som den prehospitla ambulanssjukvården ska fungera är det av stor vikt att kommunikationen mellan organisation och anställda är väl etablerad. En stor anledning till det är för att förebygga arbetsrelaterad stress (Karlsson, 2022).

Ambulanssjukvården har utvecklats från att vara en beredskapsorganisation till att ha en mer sjukvårdsorienterad inriktning (Rantala, 2020). Som följd av den åldrande befolkningen är den dominerande patientgruppen äldre och multisjuka som är i behov av ambulans. Fokus finns fortsatt på hantering och bedömningar av akuta situationer.

### Ambulansjuusköterskans kompetens

Ambulansjuusköterskans kompetens grundar sig i en ett års specialistutbildning med inriktning på ambulanssjukvård utöver utbildningen till grundutbildad sjuusköterska (Rantala, 2020). På detta vis ökar kompetensen inom omvårdnad och vård kan bedrivas utifrån en utökad vårdvetenskaplig kunskap.

Ambulansjuusköterskan ska precis som den grundutbildade sjuusköterskan utgå från ett personcentrerat omvårdnadsperspektiv (Forsell et al. 2020). Utöver omvårdnad så har ambulansjuusköterskan ett självständigt ansvar för bedömning, symtomlindring och behandling av patienten. Vården ska grundas i en nyfikenhet i att förstå vad som har hänt och vad som kan komma att hända beroende på omvårdnadsåtgärder. Hänsyn ska tas till patientens integritet och värdighet för att bevara autonomin i högsta möjliga mån. Enligt Forsell et al (2020) ska vårdrelationen bygga på tillit, och ambulansjuusköterskans uppgift är att lyssna, tolka och ta in patientens upplevelser.

### Ambulanspersonalens vårdmiljö

Det är av stor vikt att ambulanspersonal är medvetna om sin omgivande miljö när de kommer fram till den hjälpsökande. Mycket information kan samlas in från det ambulanspersonalen ser utanför till exempel ytterdörren till den hjälpsökandes bostad eller annan omgivning (Holmberg, 2021; Hagiwara & Bäckström, 2022). Det kan även finnas risker som ambulanspersonalen behöver vara medvetna om. Exempelvis kan de befinna sig i en hotfull miljö där de kan råka ut för våld riktat mot sig själv eller kollega eller andra miljöer som kan vara direkt hälsofarliga och då särskild skyddsutrustning behöver användas (Hagiwara & Bäckström, 2022; Landberg, 2022). Ett skyddat vårdrum ska etableras för att skydda patientens integritet. Det ska vara funktionellt för att kunna ge god vård och avgränsa insyn (Hagiwara & Bäckström, 2022). Ambulansens vårdarhytt anses vara ett skyddat vårdrum där vård kan bedrivas ostört. Att vårda inne i en ambulans kan medföra risker, både gällande vården av patienten men även säkerheten för ambulanspersonalen (Suserud et al., 2013). Att kunna bevara god kommunikation mellan den som kör ambulansen och den som vårdar patienten är viktigt för patientsäkerheten. Kommunikationen kan dock påverkas av närvaron av anhöriga som åker med ambulansen och patienten in till nästa vårdinstans. Den kan även påverkas av högljudd omgivning som blir av att vårda under färd och kan göra att viktiga saker som påverkar patienten kan gå miste om, samt att arbetsmiljön försämras. Vidare prioriteras behandlingen av patienten framför säkerheten gällande ambulanspersonal under färd. Det grundar sig framför allt i hur ambulansens vårdarutrymme är utformat då möjligheten att ge adekvat vård i form av läkemedel eller annan behandling kan försvåras om till exempel ambulansvårdaren är fastspänd.

## Ambulanspersonalens upplevelser av arbetsrelaterad stress

Stress är enligt Lupien et al. (2007) något som alla människor upplever. I vissa situationer är stress nödvändigt. Kortvarig stress kan öka energin och prestationsförmågan. Framför allt är stress en del i vårt överlevnadssystem och ska aktiveras när vi befinner oss i hotfulla situationer. Stress startar vårt nervsystem och hormoner som adrenalin och noradrenalin skickas ut i blodbanan. Det leder i sin tur till att bland annat puls och blodtryck höjs. Målet är att blod ska prioritera hjärna och muskler. Långvarig stress ökar emellertid risken för utmattningssyndrom (Internmedicin, 2023).

Arbetsrelaterad stress skapas för en anställd när arbetskraven och pressen inte stämmer överens med hens kunskap och förmågor (WHO, 2020). Den förvärras vid bristande stöd från arbetsorganisationen och kollegor. Risken att drabbas av stress samt uppleva stressymptom inom ambulansen är vanligt enligt van deer Ploeg och Kleber (2003). Vidare finns en ökad risk att drabbas av hälsorelaterade problem på grund av stressen personalen utsätts för. Jonsson et al (2003) menar att ambulanspersonal har otillräcklig förmåga att hantera stress i sitt dagliga arbete. Genom att i arbetet utsättas för traumatiska möten vilket kan leda till posttraumatisk stress anses det vara en vanligt förekommande orsak till att utveckla stressymptom. Genom en norsk studie kom Sterud et al. (2008) fram till vilka faktorer som påverkar stressnivån för ambulanspersonal. Studiens resultat visade på att stödet från kollegorna var en viktig faktor och påverkar upplevelsen av stress samt att stora operativa uppgifter ökar på stressnivån. Efter en traumatisk situation fanns behov av att få organisatoriskt stöd för att minska risken att utveckla posttraumatiskt stressyndrom vilket således minskar stressnivån.

## Omvårdnad inom ambulansen

Hälso- och sjukvårdslagen (2017) beskriver under dess bestämmelser för all hälso- och sjukvård att målet är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen och med lika mycket respekt för alla människors lika värde samtidigt som det inom hälso- och sjukvården ska arbetas för att förebygga ohälsa. Göra gott-principen, inte skada-principen, autonomiprincipen och rättvisepincipen är fyra principer som beskrivs som etiskt grundläggande för hälso- och sjukvården (Beauchamp & Childress, 2009). I Vicente et al. (2017) beskrivs rädslan att inte kunna göra gott eller inte räcka till som en stresspåverkan på ambulanssjuksköterskor, som kan ses som en direkt motsats till göra gott-principen och bidrar till ett vårdetiskt dilemma.

När patienten inte vill ta del av den vård som vårdgivaren erbjuder och bedömer är nödvändig uppstår ett etiskt dilemma inom autonomiprincipen (Sandman & Bremer, 2022). Att bemöta patienter med empati och vara fördomsfri är viktigt för att kunna ge god omvårdnad. Målet är att förstå och bekräfta patientens upplevelse. Tonsättande för utvecklingen av vårdrelationen är hur ambulanssjuksköterskan väljer att bemöta patienten och närstående. Öppet bemötande



med en välvilja kan visas genom beröring, kroppsspråk och mimik (Holmberg & Fagerberg, 2010).

## **Syfte**

Syftet med studien var att identifiera stressorer och beskriva hantering av arbetsrelaterad stress inom ambulanssjukvård genom en systematisk litteraturstudie.

## **Metod**

### Design

Författarna har valt att göra en systematisk litteraturundersökning baserat på kvalitativa artiklar. Litteraturstudier verkar för att öka nyfikenheten för vidare forskning och för att utforma relevanta frågeställningar (Polit & Beck, 2014, Kapitel 3). Målet är att sammanställa vad som är känt inom området samt undersöka områden som är i behov av ökad forskning. En systematisk litteraturoversikt startar med att forma en projektplan för att beskriva studiens syfte och eventuella frågeställningar som ska besvaras (SBU, 2020).

### Urval

Resultatet av den här litteraturstudien baserades på tolv vetenskapliga artiklar med kvalitativ design. För att konkretisera val av artiklar valdes inklusions- och exklusionskriterier (Willman et al. 2016). Inklusionskriterierna var vetenskapliga artiklar med kvalitativ design. Artiklarna skulle vara skrivna på engelska och publicerade de senaste tio åren. Vidare skulle artiklarna godkännas av en etisk kommitté alternativt fört ett etiskt resonemang. Samtliga artiklar skulle även, av författarna, kvalitetsgranskas genom SBU:s granskningsprotokoll för kvalitativa studier (SBU, 2022). Författarna valde att inkludera artiklar som bedömdes ha medelhög eller hög kvalitet. Exklusionskriterierna var således artiklar som bedömdes ha låg kvalitet enligt SBU:s granskningsmall. Vidare exkluderades artiklar med kvantitativ design samt artiklar som berörde intrahospital sjukvård.

### Datainsamling

Inför litteraturstudien gjordes först en pilotundersökning för att få en överblick över forskningsområdet (Willman et al. 2016). För att få fram vetenskapliga artiklar med omvårdnads- och medicinsk inriktning valdes databaserna Cinahl och Medline/PubMed för sökningen. Under våren 2023 genomfördes pilotsökningen utifrån sökorden Paramedic, Experience, Stress och Managing. Även sökningar i databasen Psycinfo genomfördes, men då många artiklar var dubletter valde författarna att endast använda databaserna Cinahl och Medline/Pubmed.

Under hösten 2023 gjordes sökningarna på nytt med sökblock baserade på sökorden Paramedic, Experience, Stress och Managing vilket framgår i Tabell 2 och Tabell 3. Även kvalitativa studier lades till som ett sökblock. Boelska termer användes för att utöka sökningarna genom att använda OR, och reducera sökningarna genom att använda AND. Endast artiklar där de sammansatta söktermerna finns med användes sedan i analysen.

För att förtydliga vad det är som har undersökts i denna litteraturstudie har författarna använt sig av PEO- modellen som står för population, exposure och outcome (Tabell 1). Population var ambulanspersonal, exposure var arbetsrelaterad stress och slutligen var outcome hantering och upplevelser. Genom att använda denna modell var förhoppningen att litteraturstudiens inklusions- och exklusionskriterier blev tydliga och att den skulle vara lätt att upprepa (Metzler & Metz, 2010).

Tabell 1. PEO-modell (Metzler & Metz, 2010).

<b>Population</b>	<b>Exposure</b>	<b>Outcome</b>
Ambulanspersonal	Arbetsrelaterad stress	Hantering, Upplevelser

Författarna har använt sig av SBU:s granskningsmall för kvalitativa artiklar (SBU, 2022). Mallen baseras på olika frågor för att bedöma kvaliteten på artikeln. Frågorna besvaras med ”ja”, ”nej”, ”oklart” eller ”ej tillämpligt”. Gränserna för de olika nivåerna baserades på vad författarna ansåg vara lämpligt. Mallen gav artiklarna poäng eller inte beroende på hur frågorna besvarades. Poängen omvandlades till procent där artiklar som fick under 69% bedömdes ha låg kvalitet, artiklar mellan 70-79% ansågs ha medelhög kvalitet och artiklar

med minst 80% bedömdes ha hög kvalitet (Willman et al. 2016). Artiklar som slutligen bedömdes relevanta för litteraturstudien redovisas i bilaga 1.

Tabell 2. Sökschema i databas Medline/PubMed

Medline/ Pubmed	Sökord	Antal träffar	Lästa titlar	Lästa abstracts	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
S1	ambulance OR paramedics OR emergency medical technicians OR ambulance nurse OR ambulance personel	16614	0	0	0	0	0
S2	view OR experience OR perception OR challenges OR coping OR adaption OR stress management OR attitude	2067621	0	0	0	0	0
S3	stress coping OR occupational stress OR stress occupational OR burnout profesional OR work stress OR job stress OR "work related stress"	101399	0	0	0	0	0
S4	S1 AND S2 AND S3	321	0	0	0	0	0
S5	S4 AND Qualitative studies	77	77	20	10	6	6

Tabell 3: Sökschema i databas CINAHL

CINAHL	Sökord	Antal träffar	Lästa titlar	Lästa abstracts	Lästa i fulltext	Granskade	Inkluderade i resultatet
S1	Ambulance OR paramedic OR emergency medical technician	24397	0	0	0	0	0
S2	view OR perception OR experience OR management OR coping	1278685	0	0	0	0	0
S3	stress OR occupational stress OR stress management	254853	0	0	0	0	0
S4	qualitative OR interview	361589	0	0	0	0	0
S5	S1 AND S2 AND S3 AND S4	81	81	15	6	6	6

## Analys av data

En innehållsanalys används för att beskriva och tolka data (SBU, 2020). Vid arbete med kvalitativ data för en litteraturstudie ansågs en innehållsanalys passande. Författarna av studien har genom upprepad läsning identifierat och plockat ut likheter i de lästa artiklarna.

Sökning efter relevanta artiklar genomfördes gemensamt av författarna. Därefter lästes relevanta titlar upp för varandra. Relevanta titlar markerades och tillhörande abstrakt lästes var för sig. Artiklar som inte uppfyllde inklusionskriterierna efter lästa abstrakt exkluderades. De artiklar som ansågs relevanta för att besvara syftet lästes därefter upprepade gånger individuellt av författarna. Det gjordes individuellt för att undvika att författarna påverkade varandra. Meningar, fraser och ord som bedömdes relevant för undersökningen identifierades och dokumenterades. Författarna jämförde därefter sina resultat och diskuterade vad de

uppfattat som relevant för att besvara syftet med föreliggande studie. De fraser och ord som identifierats benämns enligt SBU:s modell som första nivåns tema (SBU, 2020). Baserat på första nivåns tema strukturerades andra nivåns teman (till exempel svåra situationer, arbetsmiljö, press och förväntningar) som framgår i resultatet. Slutligen sammanställdes tredje nivåns teman (stressorer och metoder för att hantera stress) för att tydliggöra vad litteraturstudien resulterade i.

## **Forskningsetiska avvägningar**

Helsingforsdeklarationen är en deklARATION skriven av The World Medical Association (WMA) som berör etiska principer gällande medicinsk forskning som inkluderar människor. (World medical association, 2013). Deklarationen tar upp att människans bästa alltid ska vara i fokus både ur ett forskningsperspektiv samt ur vårdperspektiv. Huvudsyftet med medicinsk forskning som inkluderar människor är att förstå orsaker, utveckling och effekten av en sjukdom för att kunna utveckla diagnostik, undersökning och behandling av sjukdomen. Huvudsyftet får aldrig gå före den enskilda människans rättigheter eller autonomi. Utöver forskningens syn på människans rättigheter så ska även forskning bedrivas på ett sådant sätt som har minst påverkan på miljön. Forskningen måste undersökas och bedömas av en etisk kommitté som tar del av forskningen under hela perioden. Kommittén ska vara oberoende av forskningen och agera som en självständig del genom hela processen. Samtycke från deltagare som deltar i forskningen ska införskaffas. Informationen om att deltagaren i vilken stund som helst kan avsäga sig från forskningen och välja att inte längre delta ska också framgå.

I den här studien har bara artiklar som har granskats och godkänts av forskningsetisk kommitté inkluderats i resultatet. Artiklarna har även granskats med SBU:s granskningsmall för kvalitativa studier (SBU, 2022). Etiska dilemman är något som ofta uppkommer i ambulansen och kan utspela sig på många olika sätt (Högstedt, 2022; Sandman & Bremer, 2022).

## Resultat

Resultatet genererade två tredje nivåns teman, Stressorer och Metoder för att hantera stress, med sju tillhörande andra nivåns teman som framgår i Tabell 4. I Tabell 5 framgår vilka artiklar som ansågs relevanta för litteraturstudien samt vilka teman som kunde utläsas från respektive artikel.

Tabell 4. Tredje- och andra nivåns teman.

<b>Tredje nivåns tema</b>	<b>Andra nivåns teman</b>			
<b>Stressorer</b>	<b>1: Press</b>	<b>2: Arbetsmiljö</b>		<b>3: Svåra situationer</b>
<b>Metoder för att hantera stress</b>	<b>1: Stöd</b>	<b>2: Distraktioner</b>	<b>3: Mentala strategier</b>	<b>4: Meningsfullhet</b>

Tabell 5. Presentation av resultat och inkluderade artiklar.

Tredje nivåns teman	Stressorer			Metoder för att hantera stress			
	Press	Arbetsmiljö	Svåra situationer	Stöd	Distractioner	Mentala strategier	Meningfullhet
Afsari et al. 2021		X	X			X	
Alshahrani et al. 2022		X	X	X	X	X	X
Avraham et al. 2014	X		X	X		X	
Bohström et al. 2017	X	X	X	X		X	
Clompus & Albarran, 2016		X	X	X	X	X	X
Duffee & Willis, 2023	X	X	X	X			
Ericsson et al. 2022	X	X	X	X	X		X
Glawing et al. 2023	X	X	X	X	X	X	
Näsström et al. 2023	X	X	X	X	X		X
Parvaresh-Masoud et al. 2023		X		X	X	X	X
Pyper & Paterson, 2016	X	X	X	X			
Roy et al. 2020	X	X		X			

## Stressorer

I det här temat beskrevs vad som påverkar upplevelsen av arbetsrelaterad stress inom ambulanssjukvård. Att ställas inför oväntade, svåra situationer i miljöer som inte är anpassade för vård påverkar upplevelsen av stress. Även att behandla svårt sjuka patienter, både vuxna och barn, ansågs öka stressen inom yrket (Afshari et al., 2021; Alshahrani et al., 2022; Avraham et al., 2014; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Duffee & Willis, 2023; Ericsson et al., 2022; Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023; Parvaresh-Masoud et al., 2023; Pyper & Paterson, 2016; Roy et al., 2020). Temat Stressorer har bildats av tre andra gradens teman för att tydliggöra faktorer som påverkar upplevelsen av stress. Teman som arbetades fram var: Svåra situationer, Press och förväntningar samt Arbetsmiljö.

### *Svåra situationer*

Inom ambulanssjukvården uppstår det ofta svåra situationer vilket är en stor bidragande faktor till att ambulanspersonal upplever arbetsrelaterad stress (Afshari et al., 2021; Alshahrani et al., 2022; Avraham et al., 2014; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Duffee & Willis, 2023; Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023; Pyper & Paterson, 2016).

Svåra situationer kan beskrivas olika. Några som beskrevs är trafikolyckor, våld, livshotande händelser och även ärenden som involverar sjuka barn. Att vårda svårt sjuka barn beskrevs som svårt då det inte påträffades lika ofta som en vuxen person. Osäkerheten kring läkemedelshanteringen och administreringen var även en bidragande faktor som gjorde att situationen ökade upplevelsen av stress. Barn beskrevs således som en sårbar patientgrupp. Delvis för att de ibland inte kunde medverka till undersökning och delvis för att de var rädda eller arga (Näsström et al., 2023). Det i kombination med att kommunikationen inte alltid fungerade optimalt med barn, gjorde att ambulanspersonal upplevde stress och frustration inför och under ärenden som involverar barn. Vid ärenden som involverade yngre barn använde sig ambulanspersonal av information från föräldrarna vilket i vissa fall kunde leda till en sämre kontakt med barnet. En känsla av ansvar att inget missas under anamnestagandet och vårdandet av ett barn var något som ambulanspersonal beskrev som en stressökande faktor. Bohström et al. (2017) bekräftade oron att vårda sjuka barn där ambulanspersonalen upplevde att resurserna, när det kommer till den medicinska utrustningen, var begränsad. Att arbeta



med att återuppliva barn, etablera en intravenös infart och beräkna läkemedelsdoser upplevdes svårare och sågs som en stressinducerande faktor. Ambulanspersonal kunde i vissa fall känna sig exalterade inför ärenden som involverade sjuka barn då de upplevdes som utmanande och intressanta. Ifall ambulanspersonalen som var på väg ut till ett sjukt barn var föräldrar själva kunde det bidra till ett ökat lugn då de upplevde en ökad förberedelse. Däremot var den typen av ärenden mer psykiskt påfrestande för ambulanspersonal som hade barn. Clompus och Albarran (2016) beskrev vidare hur ambulanspersonal som är föräldrar upplevde starka känslor och mer anknytning till ärenden där sjuka barn förekom.

Ambulanspersonalen upplevde att faktorn som bidrog till mest stress inför ärenden med sjuka barn var tiden det tog att komma fram till patienten (Avraham et al., 2014; Bohström et al., 2017; Pyper & Paterson, 2016). Vid ankomst hade ambulanspersonalen redan en hög känsla av både rädsla och stress. Vid svåra situationer såsom en kritisk händelse var det ofta förekommande med resursbrist, det i kombination med tidsbrist gav ambulanspersonal en ökad stress och bidrog till en osäkerhet och svårighet att fastställa patientens medicinska problem. I situationer när ambulanspersonal arbetade med en kritiskt sjuk patient, när det var svårt att göra bedömningen om vad för behandling patienten ska få, ökade känslan av stress hos ambulanspersonalen (Bohström et al., 2017). Samma nivå och känsla av stress upplevdes när patienten var så sjuk att den givna behandlingen inte hade någon effekt, att förklara situationen för anhöriga och samtidigt försöka bidra med ett lugn var en bidragande faktor till den upplevda arbetsrelaterade stressen i sådana ärenden. Vid kritiska händelser, även om de ofta var få och inte regelbundet förekommande, beskrev ambulanspersonal ärenden som extremt besvärliga och stressfulla och resultatet blir att effekterna av de ärendena följer med ambulanspersonal livet ut (Afshari et al., 2021). Glawing et al. (2023) beskrev att om ambulanspersonal skulle bli ifrågasatta eller till och med skuldsatta av anhöriga för att ha erbjudit och bidragit med dålig vård till patienten så kunde det leda till fysisk och psykisk påverkan hos personalen såsom symptom för hjärnskador med till exempel minnesförlust. Oförutsägbara händelser kunde även ge en ökad stresspåverkan en lång period efter själva händelsen ägt rum.

Ambulanspersonal upplevde även att hot och våld från förbipasserande, patienter och anhöriga ökade stressen (Ericsson et al., 2022; Alshahrani et al., 2022; Afshari et al., 2021; Bohström et al., 2017). Eftersom ambulansen hjälper människor i sin hemmiljö fick de se hur de bodde. När de såg barn och äldre, eller människor i utsatthet, påverkade det deras mående

och de upplevde oro vilket påverkade upplevelsen av stress (Avraham et al., 2014; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Duffee & Willis, 2023; Ericsson et al., 2022; Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023).

### *Press och förväntningar*

Att arbeta inom ambulanssjukvård innebar att vårda i det offentliga med samhällets ögon på sig (Pyper & Paterson, 2016). Det innebar för en del en viss press. Press att bland annat ge god vård i olika situationer med olika sjukdomstillstånd, vilket kunde påverka upplevelsen av stress. Deltagarna i Duffee och Willis (2023) stödjer Pyper och Paterson (2016) i känslan av att ha förväntningar på sig att prestera och ge vård av hög kvalitet trots oförutsägbara situationer samt pressen att inte göra några misstag. Pressen kunde komma från olika håll, både från förbipasserande, patienter och anhöriga, men även från organisationen (Bohström et al., 2017; Ericsson et al., 2022; Pyper & Paterson, 2016). Enligt deltagarna i Roy et al., (2020) beskrev ambulanspersonalen en press från ledningen i samband med introduktion av ny teknologi. Även den höjda nivån på vården som personalen anses bedriva upplevdes som en press som leder till stress. Vidare upplevde deltagare som jobbat länge inom ambulanssjukvård ett ökat krav på att prestera när kraven på att bli anställd inom yrket höjts till universitetsnivå. Att utbilda ny personal och introducera nya kollegor till arbetet med ett positivt intryck kunde vara utmanande när arbetet inte alltid gick som förväntat (Glawing et al., 2023).

Förväntningar från patienter och anhöriga påverkade också arbetssituationen och utvecklingen av stress inom ambulanssjukvården (Duffee & Willis, 2023; Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023). När det kom till att vårda sjuka barn var pressen extra stor vilket även Avraham et al. (2014) stödjer. Att ha anhöriga som lade sig i vården kunde vara bra men i vissa fall påfrestande. Duffee och Willis (2023) beskrev hur information kunde komma i överflöd från anhöriga som vill hjälpa till. Det kunde då upplevas som svårt att sortera vilken information som var användbar och att lyssna utan att förlora fokus på patienten och situationen, vilket kunde påverka beslutsfattandet. I studien av Roy et al. (2020) lyftes det även hur äldre kollegor inom ambulanssjukvården upplevde förväntningar på dem med åren. Deltagarna upplevde att arbetet blev svårare rent medicintekniskt och fysiskt ju äldre man blir. Nya rutiner som sätts in i ambulansen och ökade krav på utbildning i kombination med fler

ärenden och mer övertid bidrog till en rädsla för ens egen hälsa. När ambulanspersonal redan känner sig stressade och trötta över de långa skiften, och därpå får mindre tid för pauser, ansågs det som ett orealistiskt scenario att jobba kvar i ambulansyrket.

### *Arbetsmiljö*

Samarbetet med kollegor var något som var viktigt i många instanser, så även inom ambulanssjukvården. Att arbeta med en oerfaren kollega var något som bidrog till en stressig arbetsmiljö (Alshahrani et al., 2022; Bohström et al., 2017; Ericsson et al., 2022). Även hur kollegorna var i bemötandet mot patienter, anhöriga och annan vårdpersonal påverkade upplevelsen av stress. Vid arbete med mindre erfaren kollega kunde en känsla av ensamhet uppstå, särskilt i samband med svåra beslut, exempelvis avslut på hjärt-lungräddning eller dylikt (Glawing et al., 2023). Vidare kunde oro som ledde till ökad upplevelse av stress uppstå när ambulanspersonal upplevde att kollegan i ambulansen hade bristande kunskap. Med kunskap syftade deltagarna både på medicinsk kunskap och erfarenhetsbaserad kunskap inom ambulanssjukvård (Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023). Att vara den som var ny på arbetsplatsen var å andra sidan inte alltid lätt. Enligt Duffee och Willis (2023) kunde en känsla av överväldigande infalla vilket i sin tur ledde till ökad upplevelse av stress. Ambulanspersonal beskrev arbetssituationer där de skulle kunna utföra uppgifter som en akutmakare gör, fast ute på fältet och med mindre resurser. Det var i sig inte något som endast nya inom yrket upplevde utmanande utan även något som erfarna kollegor instämde i. Vidare ökade den arbetsrelaterade stressen hos personalen av de höga kraven som finns på vården samt att en hög nivå skulle hållas i alla situationer under alla förutsättningar (Glawing et al., 2023).

Andra faktorer inom arbetsmiljön som påverkade upplevelsen av stress hos ambulanspersonal var resurserna som finns att tillgodose (Alshari et al., 2021; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Glawing et al, 2023; Pyper & Paterson, 2016;). Brist på ambulanspersonal, att vara ensam bil i närheten och begränsad personalstyrka ansågs stressande, bland annat för att det ledde till längre ankomsttid (Clompus & Albarran, 2016). Även i Pyper och Patersons (2016) studie uttryckte deltagarna att personalbrist och förseningar vid utkörning ökade stressen. Vidare ledde den höga arbetsbelastningen ambulanspersonalen beskrev till en känsla av otillräcklighet. Tid för att vårda patienten minskade och att vårda utifrån ett personcentrerat synsätt försvårades och känslan av att inte göra ett optimalt jobb ökade

(Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Ericsson et al., 2022). Att resurserna som fanns tillgängliga inte skulle fungera var också en faktor som ökade upplevelsen av stress, detta belyste både Glawing et al. (2023) samt Duffee och Willis (2016). Exempel som gavs var att kartsystemet i bilen inte fungerade som det skulle eller att information om patienten inte kunde nås digitalt på grund av felaktig teknologi, vilket även Ericsson et al. (2022) belyste. När ärenden krävde blåljuskörning uppgav ambulanspersonal en ökad stress (Afshari et al., 2021). Risken för att olyckor skulle kunna ske nämndes som en faktor som vägdes mot att köra in patienten snabbt till sjukhus. Väderförhållanden och att arbeta i miljöer som inte är optimala för sjukvård samt kunde påverka framkomligheten ökade upplevelsen av stress (Glawing et al 2023).

Oregelbundna arbetstider, hög arbetsbelastning och avsaknad av uppskattning var några andra faktorer som påverkade upplevelsen av stress på arbetet. Hur ledningen stöttade personalen påverkade utvecklingen av arbetsrelaterad stress (Alshaharani et al., 2022; Bohström et al., 2017; Clompus et al. 2022; Ericsson et al., 2022; Parvaresh-Masoud et al., 2023). Att inte ha stöttande ledning påverkade arbetsmiljön och förvärrade den arbetsrelaterade stressen. Den tuffa mentaliteten som vissa inom ambulansen än i dag har kunde också verka negativt på utsattheten för att utveckla arbetsrelaterad stress (Ericsson et al., 2022). Ericsson et al (2022) lyfte även bekymret med stigmatiseringen av att prata om mental hälsa som en faktor som ökade på stressen. Enligt Roy et al. (2020) upplevde ambulanspersonal en oro över de fysiska kraven som ställdes i ambulansen trots personalens höga ålder. Tunga lyft, dålig sömn och ingen tillgång till vila var exempel på situationer som personalen uttryckte oro över, vilket även stöttades av Afshari et al. (2022). Sömn och oregelbundna arbetstider var faktorer som ökade uppkomsten av stress (Clompus et al. 2022; Parvaresh-Masoud et al., 2023).

## Metoder för att hantera stress

Författarna fann även metoder att hantera arbetsrelaterad stress på. Det beskrivs nedan i fyra andra gradens teman för att tydliggöra hur personal inom ambulanssjukvården valt att fortsätta arbeta inom ett stressfyllt yrke och hur de hanterade upplevelsen av stress. Flera upplevde hjälp i stöd från familj och vänner, medan andra valde andra sätt att hantera den upplevda stressen på (Afshari et al., 2021; Alshaharani et al., 2022; Avraham et al., 2014; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Duffee & Willis, 2023; Ericsson et al.,

2022; Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023; Parvaresh-Masoud et al., 2023; Pyper & Paterson, 2016; Roy et al., 2020). De fyra teman som sammanställdes var: Stöd, Distractioner, Mentala strategier och Meningsfullhet.

### *Stöd*

Att använda sig av socialt stöd såsom familj, vänner, kollegor och professionellt stöd som till exempel rådgivning via terapeut var en metod som användes av ambulanspersonal för att hantera stressen som arbetet innebar (Alshahrani et al., 2022; Avraham et al., 2014; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Duffee & Willis, 2023; Ericsson et al., 2022; Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023; Parvaresh-Masoud et al., 2023; Roy et al., 2020). Att skapa ett stöttande arbetsklimat inom ambulansyrket beskrevs som ett sätt att reducera stress för ambulanspersonal (Parvaresh-Masoud et al., 2023 & Ericsson et al., 2022). När ett stöttande arbetsklimat fanns inom ambulanssjukvården bidrog det till att personalen vågade öppna upp sig mer till sina kollegor om vad som fick personalen att känna sig osäker eller dålig inom yrket. Näsström et al. (2023) instämde genom att belysa vikten av att ha en rutinerad kollega inför ett eventuellt jobbigt ärende som kunde leda till att den upplevda stressen reducerades inför själva ärendet. Genom att ha en rutinerad kollega så vågade ambulanspersonal berätta om sina osäkerheter och få stöttning med det inför olika tunga ärenden och på så sätt reducera stress. Känslan av tillhörighet och känslan av att bidra till sitt yrke ledde till ett kamratskap där kollegor tog hand om varandra genom att ha respekt för varandra och på så sätt bidrog det med en känsla av kollektivism och professionalism till alla inom ambulansyrket (Ericsson et al., 2022). Vidare styrker Roy et al. (2020) vikten av ett kamratskap inom ambulansyrket mellan kollegorna. Utvecklingen av ambulanssjukvården med fler ärenden och kortare skift hade en negativ effekt på arbetsbelastningen och den upplevda stressen hos ambulanspersonal. Minskad interaktion med kollegor på stationen på grund av ökad mängd ärenden ledde till ett minskat socialt stöd från kollegor som var av stor vikt för stresshanteringen inom ambulanssjukvården. Att ha ett stöd från ledning och chefer tog Clompus och Albarran (2016) upp som en stor och viktig del i hur vidare ambulanspersonal kunde hantera sina känslor av stress. Att söka hjälp via professionell rådgivning var något som upplevdes ha bidragit positivt till hur ambulanspersonal kunnat hantera sin stress och gav en ökad ihärdighet i deras arbete. Det som bidrog till att ambulanspersonal gick till sina egna kollegor för stöd vid stresshantering var att kollegor hade

en bättre insikt och förståelse för vad ambulanspersonal gick igenom under sin arbetsdag och kunde därför ge stöd och tips för hanteringen av sådana situationer (Bohström et al., 2017). Att ha ett nära och öppet samarbete med sin kollega var något som även det bidrog till att motverka stress inom ambulanssjukvården.

Enligt Alshahrani et al. (2022) så bidrog det formella och professionella stödet till en bättre stresshantering efter en svår händelse än det kollegiala stödet. Att bli erbjuden professionellt stöd av terapeut eller i form av interventioner var att föredra över ett informellt stöd av kollegor och chefer då det bidrog till en ökad känsla av värdering av organisationen. Ett individuellt stöd uppskattades och föredrogs mer än att få stöd och råd i en grupp då det värderade ambulanspersonalens integritet mer. Dock visade Avraham et al. (2014) att det organisatoriska stödet från chefer och ledning inte erbjöds eller fanns tillgängligt lika ofta som det kollegiala eller familjära stödet som ambulanspersonal behövde.

Att få stöd från familjemedlemmar eller vänner visades ha en positiv effekt på välmående hos ambulanspersonal och vara en bra hanteringsmetod för att reducera stressen inom ambulansyrket (Alshahrani et al., 2022; Avraham et al., 2014; Clompus & Albarran, 2016; Parvaresh-Masoud et al., 2023; Glawing et al., 2023; Ericsson et al., 2022). Avraham et al. (2014) beskrev att ambulanspersonal som varit med om en traumatisk händelse och fick stöttning från deras familj efteråt inte utvecklade samma nivå av posttraumatisk stress, vilket i sin tur ledde till mindre frånvaro från jobb och en lägre upplevelse av stress inom ambulansyrket. Parvaresh-Masoud et al. (2023) och Ericsson et al. (2022) styrkte behovet av att ha ett familjärt stöd som ambulanspersonal kunde använda för att bättre och mer effektivt kunna hantera sin stress. Duffe och Willis (2023) tog upp en annan vinkel på det familjära stödet. När ens familjemedlemmar inte var insatta i ambulansyrket så kunde det vara svårt för ambulanspersonalen att känna sig hörda och förstådda vid beskrivandet av stressfyllda situationer som upplevdes i ambulansyrket. Clompus och Albarran (2016) tog upp ett annat perspektiv på det familjära stödet när de anhöriga själva var insatta eller anställda inom vården. Att kunna dela med sig av situationer på jobbet och diskutera kliniska händelser istället för känslor gav en känsla av bekräftelse som bidrog till en minskad stress och ökad självkänsla hos ambulanspersonal. En del ambulanspersonal valde dock att inte berätta om händelser på jobbet för sina anhöriga då de inte ville få dom att må lika dåligt som de själva kunde göra efter traumatiska ärenden.

## *Distraktioner*

Ambulanspersonal använde sig av olika sorters distraktioner för att reducera stress där majoriteten var utanför själva arbetsplatsen (Alshahrani et al., 2022; Clompus & Albarran 2016; Ericsson et al., 2022; Glawing et al., 2023; Parvaresh-Masoud et al., 2023).

Att träna eller motionera genom promenader, springturer, sportaktiviteter eller styrketräning var exempel på aktiviteter som användes för att skifta fokus från den stressfyllda miljön som fanns på arbetsplatsen inom ambulanssjukvård (Alshahrani et al., 2022; Ericsson et al., 2022; Glawing et al., 2023; Parvaresh-Masoud et al., 2023). Att distrahera sig på olika sätt gav ambulanspersonalen en välbehövlig stund att kunna återhämta sig från arbetet, att spendera tid med familj, husdjur och vänner sågs som en avslappnande aktivitet (Glawing et al., 2023). Även att gå på promenad eller löp- och styrketräna sågs som en metod att återhämta sig efter eller mellan arbetspass. En distraktion som kunde användas ibland under arbetstid var när personalen kunde alternera mellan att vårda patienten och köra ambulansen, ambulanspersonalen beskrev det som avslappnande att få köra bilen och bara ha det att fokusera på istället för att ha patientansvar. Fokus på egna hobbies eller volontärarbete kunde hjälpa ambulanspersonal fly sina egna tankar när det kom till arbetet. Att vistas ute i naturen gav mycket effektiv återhämtning i kombination med tystnad och egentid som var stora bidragande faktorer till stressreducering (Glawing et al., 2023 & Ericsson et al., 2022).

Utöver träning tog Parvaresh-Masoud et al. (2023) upp att ambulanspersonal även fokuserade på att äta hälsosamt som ett sätt att må bättre och upplevde då en minskad känsla av stress. Att distrahera sig genom att läsa, titta på TV eller spela TV-spel var något som ambulanspersonal också använde sig av som stressreducerande metoder. Inom ambulansyrket var det också viktigt att använda sig av humor för att lätta upp på stämningen, vilket ambulanspersonal även nämnde som en faktor som kunde reducera stress. Detta stärkte Clompus och Albarran (2016) genom att beskriva humor som en distraktion för att skifta fokus från spända arbetssituationer. Ambulanspersonal föredrog att vara i sällskap med sina kollegor under arbetstid då de använde sig av humor och skämtsam jargong för att klara sig igenom dagen, reducera stress och inte ta med sig arbetet hem.

Det fanns vissa distraherande strategier som ambulanspersonal använde sig av som beskrevs som skadliga och riskfyllda (Alshahrani et al., 2022). För att distrahera sig själva från det stressfyllda arbetet som ambulansyrket innebär så började personal spela på online casinon.

Ambulanspersonal beskrev det som en enkel flyktväg för att inte tänka på de tunga ärenden som de upplevt på sitt arbete. En annan metod som personal använde som distraktion var att dricka alkohol. Oftast användes den här distraktionen i umgänge med familj och vänner och sågs som en nyttig distraktion från stressen från ambulansyrket.

### *Mentala strategier*

Genom att skapa mentala strategier för att hjälpa till i vardagen i hanteringen av svåra situationer kunde den arbetsrelaterade stressen minska. Vissa sätt att hantera dem var personliga, medan andra var genom att få hjälp kollegor emellan. Enligt Clompus och Albarran (2016) var ett sätt att hantera de svåra känslorna och stressen den medförde att anpassa sig till en så kallad maskulin arbetsmiljö där hanteringen av situationen och stressen som uppstod skulle stoppas undan. Att dela upp sitt arbete och det privata livet i fack var ett sätt att hantera stressen (Clompus och Albarran, 2016 & Ericsson et al. 2022). Vidare beskrev Clompus och Albarran (2016) att de med erfarenhet inom yrket hade det lättare att blockera känslor.

Att vara mentalt förberedd inför en svår utalarmering var ett sätt att minska stresspåslaget, uppgav Glawing et al. (2023). Dock menade de att för mycket förutfattade tankar kunde ha ett negativt inslag på hur stressfylld situationen blev. Att reflektera med kollegan i bilen hjälpte förberedelserna inför uppdraget. Samtidigt poängterade deltagarna att de inte alltid kunde förlita sig på informationen som larmcentralen skickat ut då det inte alltid stämde överens med situationen väl på plats. Det vill säga, att vara förberedd var bra och att reflektera ansågs hjälpa personalen att hantera stressen, men med en viss försiktighet i att förutspå för mycket och fastna i en viss tankebanan. Att vara förberedd var något som även framgick som en del i stresshanteringen enligt Avraham et al. (2014).

Glawing et al., (2023) beskrev att en känsla av ensamhet inföll i samband med teamarbete med en mindre erfaren kollega. Dock ansågs stressen som ensamheten bidrog till, minska om möjlighet för reflektion fanns. Att ha ett bra teamarbete minskade utvecklingen av stress vilket Bohström et al. (2017) nämnde. Där nämndes det att ha bra förtroende för sina kollegor och inte vara ensam som en fördel gällande hur personalen hanterade stressiga situationer. Att inte vara ensam i bilen mellan svåra utlarmningar eller situationer var något som även



Clompus och Albarran (2016) stödde. Genom att reflektera kunde komplexa situationer bli klarare och arbetet bli mer problemlösningorienterat (Glawing et al., 2023).

Deltagarna i Duffee och Willis (2023) valde att se adrenalinpåslaget som något positivt och använde det för att fokusera och på så vis hantera stressen. Fortsatt ansåg de det hjälpsamt att känna till vad som händer med kroppen i samband med en stressfull situation, till exempel att pulsen ökar. Vid situationer då stressen tog överhand kunde hjälp från kollegor hjälpa ambulanspersonal ta ett steg bakåt för att se den stora bilden och inte fastna i de små detaljerna med risken att förbise viktiga detaljer. Vidare beskrevs det att personalen i vissa situationer fick ta sig an ett "en sak i taget"-tankesätt för att inte stressen skulle ta överhand. Känslan av stress kunde i de situationerna göra så att hela situationen kändes som en utomkroppslig upplevelse vilket berodde på att fight or flight-systemet i kroppen aktiverades och bidrog till en sådan upplevelse där de instinktiva reaktionerna och handlingarna tog personen ur ögonblicket. Alshaharani et al. (2022) lyfte vikten av att skilja på arbete och privatliv för att hantera den arbetsrelaterade stressen. Även Avraham et al. (2014) lyfte vikten av att kunna separera privatliv och arbetslivet för att hantera den stressfyllda arbetsmiljön. Dock delgav deltagarna från studien att det för vissa tog flera år att uppnå den balansen. Genom att prata med sina vänner och familj, som helst hade en bakgrund inom liknande arbete, upplevde deltagarna att deras stress blev mer hanterbar. Vidare fann de också hjälp genom böner och andlighet (Alshaharani et al., 2022).

### *Meningsfullhet*

Ett annat sätt att hantera stressen var att se en mening med arbetet som utförs. Att hjälpa människor och göra gott var en faktor som var starkare än känslan av stress. Det motiverade personalen till att fortsätta inom yrket trots utmanande och stressfyllda arbetsförhållanden (Alshahrani et al., 2022; Clompus & Albarran, 2016; Parvaresh-Masoud et al., 2023). Vidare ansågs professionell utveckling som en faktor som minskade känslan av stress vilket både deltagarna i Ericsson et al. (2022) och Näsström et al. (2023) belyste. Att få utvecklas och lära sig ny kunskap och nya färdigheter ökade känslan av meningsfullhet och hade en positiv effekt på den upplevda stressen. Att kunna påverka sitt arbetsschema, bli sedd och respekterad ansågs också viktigt för att uppnå en hållbar arbetsmiljö (Ericsson et al., 2022).

Som ovan nämnt var det viktigt att känna att rollen inom arbetet utvecklades. Professionell utveckling tillsammans med en känsla av stolthet över sitt yrke och skillnaden som gjordes för människor ökade motivationen till att fortsätta även när stressen tog över. Att ha möjlighet till feedback var även viktigt för att kunna utvecklas. Pavaresh-Masoud et al. (2023) betonade vikten av att ha en stöttande arbetsmiljö för att kunna hantera känslan av stress.

## **Diskussion**

Diskussionen är uppdelad i två delar, metoddiskussion och resultatdiskussion. I metoddiskussionen undersöks och reflekteras över metodens styrkor och svagheter. Reflektion kring annat metodval och utformning diskuteras. Resultatdiskussionen reflekterar över resultatet.

### **Metoddiskussion**

Syftet med litteraturstudien var att identifiera stressorer och beskriva hanteringen av arbetsrelaterad stress inom ambulanssjukvård. Syftet valdes utifrån en gemensam nyfikenhet på hur det är att arbeta inom ambulanssjukvård. Eftersom tiden för studien var begränsad valde författarna att söka efter redan befintligt material gällande ämnet. Litteraturstudier kan resultera i att kunskapsbrist inom det aktuella området upptäcks, vilket författarna anser är en styrka. Förhoppningsvis kan vidare studier bedrivas för att fylla kunskapsluckor (Forsberg & Wengström, 2016). Ytterligare fördel med att genomföra en litteraturstudie är att material från flera delar av världen kan inkluderas. Valet av studier baserades på inklusionskriterier och exklusionskriterier som utgjorde ramar för vilka typer av studier som skulle ingå i undersökningen. Valet att bara inkludera kvalitativa artiklar gjordes för att få samla in subjektiva upplevelser från ambulanspersonal för att identifiera stressorer och metoder för att hantera stress. Att studierna som inkluderades var skrivna de senaste 10 åren bidrog till att ge en uppdaterad bild av problemområdet med aktuell information med tanke på att hälso- och sjukvård är under ständig förändring. Artiklarna handlade om ambulanspersonal och var skrivna på engelska eller svenska. Målet var att inkludera 12-15 artiklar för att få tillräckligt mycket data. Tolv artiklar bildade resultatet.

Litteraturundersökningens metod diskuteras nedan med utgångspunkt från Amankwaas (2016) studie baserad på Lincoln och Gubas kriterier från 1985 gällande bedömning av tillförlitlighet av en studie.

### *Tillförlitlighet*

Amankwaas (2016) studie utgår från Lincoln & Gubas kriterier från 1985 för att bedöma en studies tillförlitlighet. Tillförlitligheten av studien bedöms utifrån trovärdighet, överförbarhet, objektivitet och verifierbarhet. Begreppen beskrivs och dess relevans till studiens metod diskuteras nedan.

### *Trovärdighet*

Trovärdighet syftar till att bestämma hur sanningsenligt resultatet av litteraturstudien anses vara (Amankwaa, 2016). Resultatet i studien är baserat på tolv vetenskapliga artiklar från åtta olika länder runt om i världen. Trots den geografiska spridningen har artiklarna många gemensamma nämnare. Studierna inkluderade bara prehospital ambulanspersonal. Att det både var män och kvinnor som deltog anses vara en bidragande faktor till ökad trovärdighet i litteraturstudien. Deltagarna i studierna hade även olika lång erfarenhet inom yrket, vilket talar för en bredare demografi som kan öka resultatens representativitet och därmed trovärdighet. Eftersom liknande meningar och fraser identifierades från samtliga studier som inkluderades i resultatet anser författarna att det är en indikation på datamätnad. Det går att diskutera ifall ytterligare data hade kunnat samlats in om fler databaser hade använts samt ifall fler språköversättningar inkluderats. Endast studier som översatts till engelska inkluderades. Det kan ses som en svaghet då fler relevanta studier kan ha bedrivits men inte översatts till engelska.

### *Överförbarhet*

Överförbarhet syftar till att bedöma hur applicerbart resultatet av litteraturstudien är till andra kontexter (Amankwaa, 2016). Författarna anser att resultatet av den här litteraturstudien kan användas generellt inom ambulanssjukvården för att identifiera stressorer som påverkar utvecklingen av arbetsrelaterad stress. De artiklar som valdes ut hade undersökt upplevelser

och erfarenheter av olika situationer som ambulanspersonal mött. I samband med utformning av sökord valde författarna att använda sig av ambulanspersonal för att inkludera internationella studier. Anledningen till det är att det finns skillnader i kompetens mellan ambulanspersonal i olika länder. I Sverige ska ambulansbesättningen bestå av åtminstone en legitimerad sjuksköterska (Rantala et al., 2016). Med det sagt kan flera yrkeskategorier använda sig av den här studien i framtiden. Att uppmärksamma ledningen och medarbetare inom ambulanssjukvård kan förebygga utvecklingen av stress. Ett annat område inom sjukvården, som innehåller många situationer som kan orsaka stress och där metoder för dess hanterande kan vara av stor vikt, är akutsjukvården intrahospitalt (Johansen & Cadmus 2016). Författarna anser dock att stress kan uppstå i flera situationer inom hälso- och sjukvård. Med det sagt är förhoppningen att upplevelserna som tas upp i den här litteraturstudien, samt metoderna för att hantera stress, kan vara användbara i andra sammanhang. Studierna som inkluderades i resultatet har geografisk spridning. Även kulturellt finns skillnader hos ambulanspersonal som deltagit. Trots att vissa studier hade ursprung i mellanöstern upplevde ambulanspersonalen att stress utvecklades av samma faktorer. Deras sätt att hantera stressen skilde sig inte heller märkbart från de som identifierats i studier utförda i exempelvis Norden. Det som framkom var däremot att andlighet användes mer frekvent i vissa länder. Det ses som en styrka för litteraturstudien då skillnaderna ökar överförbarheten. Vidare kan det ses som en styrka att ambulanspersonal som deltagit har olika yrkeserfarenhet och kön, trots att 63% identifierade sig som män. Dock kan de olika kraven som finns på vem som ska bemanna ambulansen gällande kompetens ses som något som påverkar överförbarheten negativt, eftersom situationerna kan vara svåra att förstå ifall det inte är något personalen utsätts för. Det kan således även ses som en svaghet.

### *Objektivitet*

Objektivitet syftar till att undersöka hur mycket författarna av litteraturstudien har påverkat utfallet av resultatet (Amankwaa, 2016). Båda författarna utbildade sig till ambulanssjuksköterskor när litteraturstudien genomfördes. Det påverkade val av område som författarna valt att skriva om. Förutfattade meningar om att ambulanssjukvård skulle vara stressigt att arbeta inom fanns. Dock övervägde intresset av att ta reda på huruvida det faktiskt stämde eller inte. Sökorden valdes för att samla relevant information om upplevelser av stress inom den prehospitala vården. Inga värderingar av upplevelser fanns med i sökorden vilket

talat för en ej riktad sökning. När valet att genomföra en litteraturstudie beslutades togs i beaktning att en av författarna arbetat i flera ambulansdistrikt i Skåne. Om en intervjustudie hade genomförts hade bekantskapen kunnat leda till bias ifall rekrytering av deltagare för intervjuer hade varit aktuellt.

Artiklarna som valdes ut kvalitetsgranskades enligt SBU:s granskningsprotokoll (SBU, 2022). Det var författarna av den här litteraturstudien som agerade som oberoende granskare. Det faktum att dubletter påträffades i de separata databaserna som användes samt i vilka piltsökningar genomfördes, anser författarna tyder på att dataunderlaget var tillräckligt i den meningen att fler studier inte hade gett mer information. Emellertid, om fler databaser hade använts kanske fler studier som ansågs relevanta hade inkluderats (Polit & Beck, 2014, kapitel 3).

### *Verifierbarhet*

Verifierbarhet syftar till att samma resultat skulle uppnås om studien upprepats (Amankwaa, 2016). Eftersom befintlig data samlats in från flera delar av världen, antal yrkeserfarna år varierar, olika krav på besättningens kompetens och olika kulturer inkluderats i den här litteraturstudien, anser författarna att liknande studier borde komma till samma resultat. Om studien varit baserad på kvantitativa studier skulle stressorerena möjligen ha rangordnats på annat sätt. Frågan är ifall det går att göra en kvantitativ studie för att ta reda på en populations subjektiva erfarenheter och upplevelser. Går det att utforma en mätmetod för att ta reda på om subjektiva upplevelser är sanna? Författarnas förhoppning är att metoden har introducerats för läsaren så att den är tydligt beskriven och enkelt kan efterföljas. Precis som Bleijenbergh et al. (2020) beskriver verifierbarhet ska metoden kunna följas för att genomföra likande studier och få samma resultat. Det kan diskuteras ifall författarnas bedömning av kvalitén på de valda studierna är transparent nog för att andra ska kunna göra sig en uppfattning om den.

Efter att ha diskuterat kriterierna för tillförlitlighet anser författarna att studien kan bedömas som tillförlitlig.

## Resultatdiskussion

### *Stressorer*

I de inkluderade studierna var den mest framstående stressoren arbetsmiljön. Att jobba med ny kollega, vara ny, orimliga fysiska krav, arbetsbelastning och arbetstid samt avsaknad av resurser är alla faktorer som beskrevs i resultatet. Alla de faktorerna hade den gemensamma nämnaren att de är svåra att påverka. I elva av de tolv artiklarna som inkluderades i resultatet så nämndes arbetsmiljö i någon utsträckning som en stressinducerande faktor i ambulansyrket.

För att påverka arbetsmiljön kan ambulanspersonal ta hjälp av Lazarus och Folkmans (1991b) teori om coping. Den stressfyllda arbetsmiljön kan ses som en situation som är mottaglig för förändring och som kan påverkas. I studiens resultat nämndes flera faktorer som hamnade under kategorin arbetsmiljö som är påverkbara. Genom att titta på Cohens (1991) frågeformulär Ways of coping bör en planerad problemlösning användas för att kunna påverka stressoren arbetsmiljö. Att försöka påverka och förändra sin arbetsmiljö åt det bättre kan leda till mindre upplevd stress inom ambulansyrket.

Bardhan och Byrd (2023) tar upp arbetsmiljön som en tydligt bidragande faktor till att ambulanspersonal blir utbrända. Att få för lite sömn är det som ambulanspersonal upplevde var en av de större anledningarna till känslan av utbrändhet. Det här kan ses som en faktor som inte är mottaglig för förändring enligt Lazarus och Folkmans (1991b) teori, eftersom ambulanspersonal inte kan styra mängden sömn de får. Det som kan påverkas när det kommer till sömnbrist, är möjligheten till att ändra sitt schema till att exempelvis bara arbeta dagspass. Det kan då omvandlas till en faktor mottaglig för förändring enligt Lazarus och Folkman (1991b). Då oregelbundna arbetstider identifierades som en stressor i studiens resultat kan ambulanspersonal använda sig av Lazarus och Folkmans (1991b) teori för att förändra stressoren genom att påverka sina arbetstider. Även resursbrist framkom som en faktor som påverkade upplevelsen av stress negativt. Flera antal resurser kan bidra till mindre ärenden per ambulans och kan på så sätt leda till mer sömn för ambulanspersonal, vilket i sin tur leder till en minskad upplevelse av stress.

I åtta av tolv studier som inkluderades i resultatet var situationer som involverade barn stressökande (Avraham et al., 2014; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Duffee & Willis, 2023; Ericsson et al., 2022; Glawing et al., 2023; Näsström et al., 2023). Varför det utgjorde ett stresspåslag berodde delvis på kommunikationssvårigheterna men, också för att ambulanspersonal sällan ställdes inför dilemmat att vårda ett kritiskt sjukt barn. Situationsträningen upplevdes inte finnas. Kunskap saknades vilket gjorde att ambulanspersonal kände sig osäkra inför situationen de skulle möta. Att uppleva stress över att vara med om situationer som involverar sjuka barn kan vara stressinducerande enligt Lazarus och Folkmans (1991b) teori om coping. Att situationen kommer innehålla vårdandet av ett barn går inte att påverka vilket i sin tur kan leda till en känsla av stress. När ambulanspersonal får informationen att de ska åka till ett sjukt barn så görs den primära värderingen av situationen. Det som går att påverka är dock hur miljön och situationen kan ändras av individen. Genom att påverka situationen på så sätt att ambulanspersonalen läser på om behandlingsriktlinjer och eventuell medicinering under färden till det sjuka barnet och mentalt förbereder sig inför händelsen, visar resultatet i den här studien att det reducerar den upplevda stressen. Även Guise et al (2017) beskriver vårdandet av svårt sjuka barn inom ambulansyrket som en faktor som är svår att påverka när det kommer till upplevd stress. Stressen som upplevs kan påverka både vårdaren och patienten negativt och vikten av metoder för att hantera stressen tas upp. Det uppmärksammar även den här litteraturstudien där vårdandet av barn tas upp som en stressor. Vidare identifierade författarna att ambulanspersonal kan påverkas negativt. Det är även viktigt att titta på stressens påverkan på patienten och hur stressoren kan påverkas och ändras av individen utifrån Lazarus och Folkmans (1991b) teori.

Genom att reducera stressen inom ambulansyrket kan det leda till att mängden sjuksköterskor som säger upp sig eller byter yrke minskar. Arbetsmiljö och arbetsbelastning är enligt Statistiska Centralbyrån (2017) den främsta anledning till uppsägning inom sjukvården. Den här studien visar på samma trend då alla studier utom en som är inkluderad i resultatet nämner arbetsmiljön eller arbetsbelastningen som en stresspåverkande faktor.

## *Metoder för att hantera stress*

I resultatet tas stresshanteringen hos ambulanspersonal upp och vilka metoder som användes för att hantera stressen som arbetet innebar. Det kollegiala stödet var en viktig faktor då ambulanspersonal föredrog att vända sig till sina kollegor framför sina chefer och företaget. Hugelius et al. (2014) tar upp stresshantering hos ambulanspersonal sett från chefernas perspektiv. Vikten av att ha en debriefing för personal efter en traumatisk eller stressfylld händelse nämns som en extremt viktig och även obligatorisk del i deras arbete. Precis som i resultatet av den här studien, visar även resultatet från Hugelius et al. (2014) att ambulanspersonal upplevde att stödet från chefen inte var lika tillgängligt och att det på så sätt fick en negativ klang över sig. Det led i sin tur till att ambulanspersonal hellre pratar med sina kollegor än att gå till sina chefer för eventuell debriefing och stresshantering, vilket även bekräftas av resultatet i den här studien.

Det som upplevdes svårt från chefernas sida var att identifiera vart och hos vem behovet av debriefing och stresshantering fanns (Hugelius et al., 2014). Ifall behovet inte kunde identifieras upplevde cheferna det svårt att upprätthålla det positiva arbetsklimatet som de strävade efter. Majoriteten av deltagarna i de olika studierna som är inkluderade i resultatet tog upp att arbetsklimatet eller arbetsmiljön var en av de stressorerna som förekom mest frekvent.

Behovet av krishantering efter stressfyllda händelser sågs av vissa chefer som essentiellt, medan andra fann det svårt att hitta tiden och pengarna till att utföra krishanteringssessioner på arbetet (Hugelius et al., 2014). Cheferna tog upp förbättringsmöjligheter kring krishantering gällande stressreaktioner efter traumatiska händelser där diskussionen kring struktureringen av de olika sessionerna togs upp. Behovet av en strukturerad krishantering vägdes mot att bara sitta ner och prata med sina anställda utan att följa någon specifik mall. Diskussionen var att cheferna trodde det var minst lika effektivt som en strukturerad session. Vikten av strukturerade sessioner med stresshantering efter traumatiska händelser togs upp i majoriteten av studier inkluderade i resultatet. Utifrån det kan man se att ambulanspersonal uppskattar att bli sedd och hörd genom att bli erbjuden och vara mottagbar för det formella stöd som deras chef kunde erbjuda.



Rädslan fanns för att vara för påstridig samt för att överdramatisera händelser, vilket kunde leda till att krishantering istället kunde ha en negativ effekt på ambulanspersonalen (Hugelius et al., 2014). Chefer ansåg inte att deras egna attityder eller ledarskap var relevanta faktorer gällande krishantering hos deras ambulanspersonal. Cheferna tar upp att de, liksom den här litteraturstudien upplever att det kollegiala och sociala stödet är mer effektivt för att lindra stress.

Att mentalt förbereda sig inför ett ärende genom att till exempel läsa på om patienten och behandlingsriktlinjer upplevdes av ambulanspersonal som en stressreducerande metod enligt Svensson et al. (2019). Genom att göra upp en plan innan mötet med patienten upplevde ambulanspersonal en känsla av kontroll. Det ses även i resultatet av den här litteraturstudien och beskrivs som mentala strategier. Författarna anser att det här är ett bra exempel på en situation mottaglig för förändring enligt Lazarus och Folkmans (1991b) teori. Utifrån litteraturstudiens resultatdel framgår att samtliga metoder för att hantera stress kan kopplas till Lazarus och Folkmans (1991b) teori.

De olika strategierna som används av ambulanspersonal passar in i Cohens (1991) frågeformulär Ways of coping där åtta strategier för att hantera stress tas upp. Tredje nivåns tema Stöd passar in under det som Cohen (1991) beskriver som socialt stöd då både kollegor och ledning/chefer bidrog till en reducerad stress. Distractioner tar den här studien upp likaså som Cohen (1991) beskriver som undvikande/flykt men även distansering. Mentala strategier faller också in under distansering på ett sätt då det gav en känsla av minskad stress att mentalt distansera sig efter olika stressfyllda händelser. Cohen (1991) tar upp positiv återkoppling och att acceptera ansvar som metoder för att hantera stress vilket även kan kopplas till andra nivåns tema Mentala strategier. Meningsfullhet är något som forskarna inte kan identifiera och applicera i någon av Cohens (1991) olika strategier, vilket kan betyda att mer forskning just inom det området är nödvändigt. Precis som Cohen (1991) tar upp är en kombination av de olika metoderna något som forskarna av den här studien rekommenderar för en optimal stresshantering.

## *Kasam*

Drageset et al. (2023) beskriver Antonovskys (1987) teori om känsla av sammanhang (KASAM) som en blandning av tre olika komponenter. Den första handlar om stimuli från en persons omgivning. Är kontexten strukturerad, förutsägbar och förståelig? Den andra gäller resurser och möjligheten att hantera kraven som ställs. Den tredje berör känslan av att kraven som ställs trots utmanande är värda kraftansträngningen. KASAM kan liknas med känsla av meningsfullhet. Vilken utsträckning känner man att livet har en känslomässig innebörd och att problem och krav i livet är värda energin som investeras i att hantera svårigheter (Antonovsky, 1987, kapitel 2 & Drageset et al., 2023).

I den här litteraturundersökningen framkom meningsfullhet som en faktor som kunde underlätta hanteringen av stress. Därav anses det värdefullt att presentera begreppet KASAM och dess betydelse inom ambulanssjukvård. Flera av de studier som legat till grund för litteraturundersökningen nämnde just känslan av att hjälpa och göra gott som något som gjorde att de ville fortsätta trots en stressig arbetssituation. Att få möjligheten att utvecklas i sin arbetsroll gav också mersmak på arbetet och kunde väga upp när jobbet kändes svårt. På samma vis upplevdes arbetet utmanande i de situationer då ambulanspersonal inte kunde vårda med rätt resurser och upplevde sig otillräckliga (Alfshari et al., 2021; Bohström et al., 2017; Clompus & Albarran, 2016; Glawing et al., 2023; Pyper & Paterson, 2016).

## **Konklusion och implikationer**

Litteraturstudien identifierade att ambulanspersonal inom prehospital sjukvård utsätts för många olika situationer som kan orsaka arbetsrelaterad stress. Att använda sig av olika metoder för att hantera stress var en essentiell del i ambulanspersonalens välmående. Olika metoder användes med varierande frekvens och effekt. När ambulanspersonal inte använde metoder för att hantera stress ledde det till en ökad risk för både psykiska och fysiska sjukdomar. Att ambulanspersonal får möjlighet till stresshantering genom att använda sig av olika metoder för att hantera stress och samtidigt får stöttning från ledning och kollegor, är av stor vikt för en hanterbar arbetsmiljö. Det kollegiala stödet var den stressreducerande metod

som främst användes av ambulanspersonal. Vilket belyser vikten av att ha en öppen dialog och tillit till sina kollegor inom ambulanssjukvården. Att våga prata om stressfyllda händelser är således en viktig del i arbetet för att minimera utvecklingen av arbetsrelaterad stress.

Att försöka påverka arbetsmiljön är nödvändigt då det var den största faktorn som bidrog till upplevd arbetsrelaterad stress. Mer forskning inom ämnet är nödvändigt då stress inom ambulansyrket är ett problem som kan identifieras i alla studier som varit del i resultatet, vilket tyder på ett problem som antagligen majoriteten av ambulanspersonal upplever. Förhoppningsvis kan personal inom ambulanssjukvården applicera och använda de här metoderna för att hantera stress och på så sätt få ett ökat psykiskt och fysisk välmående och en förbättrad och hanterbar arbetsmiljö.

## Referenser

\* Inkluderade i resultatet

- \*Afshari, A., Borzou, S. R., Shamsai, F., Mohammadi, E. & Tapak, L. (2021). Emergency Medical Service Providers' Perception of Health-Threatening Stressors in Emergency Missions: A qualitative Study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 31(3), 517–524. doi.org/10.4314/ejhs.v31i3.8
- Ahl, C., & Nyström, M. (2012). To handle the unexpected–The meaning of caring in pre-hospital emergency care. *International Emergency Nursing*, 20(1), 33-41. doi: 10.1016/j.ienj.2011.03.001.
- \*Alshahrani, K. M., Johnson, J., Hill, L., Alghunain, T. A., Sattar, R. & O'Conner D.B. (2022). A qualitative, cross-cultural investigation into the impact of potentially traumatic work events on Saudi and UK ambulance personnel and how they cope. *BMC Emergency Medicine*, 22(1). 116-127. doi.org/10.1186/s12873-022-00666-w
- Amankwaa, L. (2016). Creating protocols for trustworthiness in qualitative research. *Journal of Cultural Diversity*, 23 (3). 121-127. PMID: 29694754
- Andersson Hagiwara, M., & Bäckström, D. (2022). Prehospital patientbedömning. L. Lundberg, D. Bäckström & M. Andersson Hagiwara (Red.), *Prehospital akutsjukvård* (3:e uppl. s. 143-161). Liber.
- Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. (1:a uppl., vol. 9). Natur och Kultur.
- \*Avraham, N., Goldblatt, H. & Yafe, E. (2014). Paramedics' Experiences and Coping Strategies When Encountering Critical Incidents. *Qualitative Health Research*, 24 (2). 194-208. doi.10.1177/1049732313519867
- Bardhan, R., & Byrd, T. (2023). Psychosocial Work Stress and Occupational Stressors in Emergency Medical Services. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(7), 976. https://doi.org/10.3390/healthcare11070976
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2009). *Principals of biomedical ethics* (6:e uppl.). Oxford University Press.
- Bleijenbegh, I., Korzilius, H. & Verschuren, P. (201). Methodological criteria for the internal validity and utility of practice oriented research. *Qual Quant*, 45, 145-156. doi.org10.1007/s11135-010-9361-5
- \*Bohström, D., Carlström, E., & Sjöström, N. (2017). Managing stress in prehospital care: Strategies used by ambulance nurses. *International Emergency Nursing*, 32, 28-33. doi.org/10.1016/j.ienj.2016.08.004
- \*Clompus, S. R. & Albarran, J. W. (2016). Exploring the nature of resilience in paramedic practice: A psycho-social study. *International Emergency Nursing*, 28, 1–7. doi.org/10.1016/j.ienj.2015.11.006
- Cohen, F. (1991). Measurement of Coping. A. Monat & R.S. Lazarus (Red.), *Stress and coping an anthology* (3:e uppl., s. 228-244). Columbia University Press.
- Drageset, S., Ellingsen, S. & Haugan, G. (2023). Salutogenic nursing home care: Antonovsky's salutogenic health theory as a guide to wellbeing. *Health Promotion*

*International*, 38. 2. 1-11  
[doi.10.1093/heapro/daad017](https://doi.org/10.1093/heapro/daad017)

- \*Duffee, B. & Willis, D. B. (2023). Paramedic Perspectives of job stress: Qualitative Analysis of high-stress, high-stakes Emergency Medical Situations. *Social Science and Medicine*, 333.  
[doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116177](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116177)
- \*Ericsson, C.R., Lindström, V., Rudman, A. & Nordquist, H. (2022). Paramedics' perceptions of job demands and resources in Finnish emergency medical services: a qualitative study. *BMC Health Services Research*, 22(1). 1469-1481.  
[doi.org/10.1186/s12913-022-08856-9](https://doi.org/10.1186/s12913-022-08856-9)
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). Att göra systematiska litteraturstudier- Värdering, analys och presentation.(4. rev. utg.) Stockholm. Natur & Kultur.
- Forsell, L., Forsberg, A., Kisch, A., & Rantala, A. (2020). Specialist Ambulance Nurses' Perception of Nursing: A Phenomenographic Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5018  
[doi.org/10.3390/ijerph17145018](https://doi.org/10.3390/ijerph17145018)
- \*Glawing, C., Karlsson, I., Kylling, C. & Nilsson, J. (2023). Work-related stress, stress reactions and coping strategies in ambulance nurses: A qualitative interview study. *Journal of Advanced Nursing*. 1- 12. [doi.org/10.1111/jan.15819](https://doi.org/10.1111/jan.15819)
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105 – 112.
- Hagiwara, M., & Bäckström, D. (2022). Prehospital patientbedömning. L. Lundberg, D. Bäckström & M. Andersson Hagiwara (Red.), *Prehospital akutsjukvård* (3:e uppl. s. 143-166). Liber.
- Holmberg, M & Fagerberg, I (2010). The encounter with the unknown: Nurses lived experiences of their responsibility for the care of the patient in the Swedish ambulance service. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 5, 5098  
[doi.org/10.3402/qhw.v5i2.5098](https://doi.org/10.3402/qhw.v5i2.5098)
- Holmberg, M. (2021) *The EXPAND- Model: A Hermeneutical Application of a Lifeworld-Led Prehospital Emergency Nursing Care*. *Nursing Science Quarterly*. 34 (3),287-293.  
[doi.org/10.1177/08943184211010456](https://doi.org/10.1177/08943184211010456)
- Hugelius, K., Berg, S., Westerberg, E., Gifford, M. & Adolfsson, A. (2014). Swedish ambulance managers' descriptions of crisis support for ambulance staff after potentially traumatic events. *Prehospital and Disaster Medicine*, 29(6), 589-592.  
[doi.org/10.1017/S1049023X14001071](https://doi.org/10.1017/S1049023X14001071)
- Hälso- och sjukvårdslag* (SFS 2017:30). Socialdepartementet.  
[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso-och-sjukvardslag-201730\\_sfs-2017-30](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso-och-sjukvardslag-201730_sfs-2017-30)
- Högstedt, Å (2022). Alarmeringssjukvård. L. Lundberg, D. Bäckström & M. Andersson Hagiwara (Red.), *Prehospital akutsjukvård* (3:e uppl. s. 17- 27). Liber.
- Internetmedicin. (2021). Hjärntrötthet. Hämtad 9 mars, 2023, från  
<https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/neurologi/hjarnrotthet>

- Jonsson, A., Segesten, K., & Mattsson, B. (2003) Post-traumatic stress among Swedish ambulance personnel. *Emergency Medicine Journal*, 20, 79-84  
doi.org/10.1136/emj.20.1.79
- Jonsson, A., & Segesten, K. (2003). The meaning of traumatic events as described by nurses in ambulance service. *Accident and Emergency Nursing*, 11(3), 141-152.  
doi.org/10.1016/S0965-2302(02)00217-5
- Karlsson, K. (2022). Arbetsmiljö och hälsoproblem. L. Lundberg, D. Bäckström & M. Andersson Hagiwara (Red.), *Prehospital akutsjukvård* (3:e uppl. s. 78-86). Liber.
- Landberg, U. (2022). Farliga ämnen (CBRN). L. Lundberg, D. Bäckström & M. Andersson Hagiwara (Red.), *Prehospital akutsjukvård* (3:e uppl. s. 429- 440). Liber.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991a). Coping and Emotion A. Monat & R.S. Lazarus (Red.), *Stress and coping an anthology* (3:e uppl., s. 208-227). Columbia University press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991b). The Concept of Coping. A. Monat & R.S. Lazarus (Red.), *Stress and Coping an Anthology* (3:e uppl., s. 190-206). Columbia University press.
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T.E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65(3), 209–237.  
doi.org/10.1016/j.bandc.2007.02.007
- Metzler, M., & Metz, G. A. (2010). Analyzing the barriers and supports of knowledge translation using the PEO model. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 77(3), 151-158.  
doi.org/10.2182/cjot.2010.77.
- \*Näsström, M., Junehag, L., Häggström, M. & Holmström- Rising, M.(2023). An emotional journey when encountering children in prehospital care: Experiences from ambulance nurses. *International Emergency Nursing*, 66.  
doi.org/10.1016/j.ienj.2022.101239
- \*Parvaresh-Masoud, M., Abdollahyar, A., Molavi-Taleghani, Y., Salahi, S., & Farahmandnia, H. (2023). Exploring coping strategies of emergency medical technicians against COVID-19 stress: a qualitative study. *Frontiers in Psychiatry*, 14.  
doi.org/10.3389/fpsy.2023.1212769
- Polit, D.F., & Beck, C.T. (2014a) Essentials of nursing research appraising evidence for nursing practice (8:e uppl.,). Lippincott Williams & Wilkins.
- \*Pyper, Z. & Paterson, J. L. (2016). Fatigue and mental health in Australian rural and regional ambulance personnel. *Emergency Medicine Australasia*, 28. 62-66.  
doi: 10.1111/1742-6723.12520
- Rantala, A. (2020). Personcentrering inom ambulanssjukvård. I. Ekman (Red.), *Personcentrering inom Hälso- och Sjukvård Från Filosofi till Praktik*. (2:a uppl., s.266-285). Liber
- Rantala, A., Ekwall, A., & Forsberg, A. (2016). The meaning of being triaged to non-emergency ambulance care as experienced by patients. *International emergency nursing*, 25, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2015.08.001>
- \*Roy, D., Wayman, A. K. & Nolan, P. (2020). Self-preservation comes at a cost: Why British National Health Service paramedics might be choosing a healthier, but poorer, retirement.

*SAGE Open Medicine*, 8. 1-8.  
doi.org/10.1177/2050312120901545

Sandman, L., & Bremer, A. (2022). Etiska övervägande inom prehospital akutsjukvård. L. Lundberg, D. Bäckström & M. Andersson Hagiwara (Red.), *Prehospital akutsjukvård* (3:e uppl. s.451- 468). Liber.

SOSFS 2009:10. Socialstyrelsens föreskrifter om ambulanssjukvård m.m. Socialstyrelsen.  
<https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/foreskrifter-och-allmannarad/konsoliderade-foreskrifter/20091>

Statistiska centralbyrån. (2017). Sjuksköterskor utanför yrket. Hämtad 2023-04-06 från [https://scb.se/contentassets/a5ea39c65d9b49748834329da112581f/uf0549\\_2016a01\\_br\\_a40br1703.pdf](https://scb.se/contentassets/a5ea39c65d9b49748834329da112581f/uf0549_2016a01_br_a40br1703.pdf)

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2022). *Bedömning av studier med kvalitativ metodik*.  
[www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning\\_studier\\_kvalitativ\\_metodik.pdf](http://www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning_studier_kvalitativ_metodik.pdf)

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2020) *SBU:s metodbok*.  
[www.sbu.se/sv/metod/sbus-metodbok/?pub=48286&lang=sv](http://www.sbu.se/sv/metod/sbus-metodbok/?pub=48286&lang=sv)

Sterud, T., Hem, E., Ekeberg, Ø., & Lau, B. (2008). Occupational stressors and its organizational and individual correlates: A nationwide study of Norwegian ambulance personnel. *BMC Emergency Medicine*. 8(16). 1-11  
doi:10.1186/1471-227X-8-16

Suserud, B-O., Jonsson, A., Johansson, A. & Petzäll, K. (2013). Caring for Patients at High Speed. *Emergency Nurse*, 21(7), 14–18.  
doi:10.7748/en2013.11.21.7.14.e1213

Svensson, C., Bremer, A. & Holmberg, M. (2019). Ambulance nurses' experiences of patient relationships in urgent and emergency situations: A qualitative exploration. *Clinical Ethics*, 14(2), 70–79. doi:10.1177/1477750919851050

Van der Ploeg, E., & Kleber, R.J. (2003) Acute and chronic job stressors among ambulance personnel: predictors of health symptoms. *Occup Environ Med* 60, s.40-46.  
doi.org/10.1136/oem.60.suppl\_1.i40

Vicente, V., Jansson, J., Wickström, M., Danehorn, E., & Rubensson Wahlin, R. (2021). Prehospital Emergency Nurses' coping strategies associated to traumatic experiences. *International Emergency Nursing*, 59, 101083.  
doi.org/10.1016/j.ienj.2021.101083

Willman, A., Bahtsevani, C., Nilsson, R. & Sandström, B. (2016). Evidensbaserad omvårdnad: En bro mellan forskning och klinisk verksamhet (4.uppl.). Studentlitteratur.

World Health Organisation (2020). Occupational health: Stress at the workplace. Hämtad 2023-03-26 från <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>

World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194  
doi.org/10.1001/jama.2013.281053

## Bilaga 1.

### Artikelmatris

Författare, År, Land	Tidskrift Titel	Syfte	Metod & Population	Resultat	Kvalitet
Afshari, A., Borzou, S. R., Shamsai, F., Mohammadi, E. & Tapak, L. 2021. Iran	Emergency Medical Service Providers' Perception of Health-Threatening Stressors in Emergency Missions: A qualitative Study.  <i>Ethiopian Journal of Health Sciences</i>	Utforska ambulanspersonals upplevelser av stressiga och livshotande faktorer i akuta uppdrag.	Kvalitativ design. Semi-strukturerade intervjuer. 16 st deltagare	Två huvudkategorier: 1. <i>Psykologisk påfrestning</i> , med två underkategorier: , <i>känslomässig påverkan av patientlidande och kraftigt stressiga uppdrag</i> , 2. <i>Fysiska skador</i> , med fyra underkategorier: <i>Olycksplats faror, våldsrelaterade skador, fysiska skador orsakat av patienthantering och krock i samband med blåljuskörning</i>	Hög kvalitet



<p>Alshahrani, K. M., Johnson, J., Hill, L., Alghunain, T. A., Sattar, R. &amp; O'Conner D.B. (2022) Saudi Arabien och Stor Britannien</p>	<p>A qualitative, cross-cultural investigation into the impact of potentially traumatic work events on Saudi and UK ambulance personnel and how they cope.</p> <p><i>BMC Emergency Medicine</i></p>	<p>Undersöka den upplevelsen av potentiellt dramatiska händelser relaterat till arbete hos Saudi och UK ambulanspersonal</p>	<p>Kvalitativ design. Semi-strukturerade intervjuer 16 st deltagare (8 SA och 8st UK)</p>	<p>Fyra kategorier: 1. <i>Vissa händelser är mer stressiga än andra.</i> 1. <i>Press från organisation och inom sig själv.</i> 3. <i>Likheter och skillnader gällande tvärkulturella hanteringsstrategier.</i> 4. <i>Formell och förtrolig stöd föredras.</i></p>	<p>Medelhög kvalitet</p>
<p>Avraham, N., Goldblatt, H. &amp; Yafe, E. 2014 Israel</p>	<p>Paramedics' Experiences and Coping Strategies When Encountering Critical Incidents.</p> <p><i>Qualitative Health Research</i></p>	<p>Undersöka hur ambulanspersonal som upplever kritiska ärenden och hanteringsstrategierna som används.</p>	<p>Kvalitativ design. Intervjuer. 15 st deltagare (fem kvinnor, tio män)</p>	<p>Två huvudteman: 1. <i>Samband och fränkoppling</i> 2. <i>Kontroll och saknad av kontroll av situationen</i></p>	<p>Medelhög kvalitet</p>

Bohström, D., Carlström, E., & Sjöström, N. 2017 Sverige	Managing stress in prehospital care: Strategies used by ambulance nurses.  <i>International Emergency Nursing</i>	Undersöker stressökande och stressminskande faktorer hos ambulanspersonal.	Kvalitativ design. Intervjuer. 15 deltagare (sju män, åtta kvinnor).	Akuta uppdrag är stressiga. Oklara omständigheter ökar stressnivån. Patienter som är barn och födsel ansågs extra stressigt. Korrekt information och assistans från larmcentral, diskussion och samarbete med kollegor samt korta pauser minskar stressnivån.	Hög kvalitet
Clompus, S. R. & Albarran, J. W. 2016 Stor Britannien	Exploring the nature of resilience in paramedic practice: A psycho-social study.  <i>International Emergency Nursing</i>	Hur ambulanspersonal möter utmaningar i arbetet och hur de blir uthålliga.	Kvalitativ design. Intervjuer. 10 deltagare	Fyra kategorier. 1. <i>Motivation att arbeta inom ambulansen.</i> 2. <i>Arbetsbelastning</i> 3. <i>Hantering och tålighet</i> 4. <i>Extern support</i>	Medelhög kvalitet
Duffee, B. & Willis, D. B. 2023 USA	Paramedic Perspectives of job stress: Qualitative Analysis of high-stress, high-stakes Emergency Medical Situations.  <i>Social Science and Medicine</i>	Att förstå beslutsfattandet vid situationer där mycket står på spel och hur stressen påverkar ambulanspersonalens bedömning och omvårdnad.	Kvalitativ design. Intervjuer. 20 deltagare (16 män, 4 kvinnor)	Sex kategorier. 1. <i>Press- från närstående och patient</i> 2. <i>Överväldigande- för mycket information från olika håll</i> 3. <i>Emotionella ytterligheter</i> 4. <i>Dissociation</i> 5. <i>Multitasking</i> 6. <i>Koppla ifrån</i>	Hög kvalitet

Ericsson, C.R., Lindström, V., Rudman, A. & Nordquist, H. 2022 Finland	Paramedics' perceptions of job demands and resources in Finnish emergency medical services: a qualitative study. <i>BMC Health Services Research</i>	Utforska finsk ambulanspersonals syn på jobbkrav och resurser.	Kvalitativ design. Intervjuer.	Stress pga hög arbetsbelastning, arbetsmiljöfaktorer, emotionell börda, förväntningar och känsla av otillräcklighet. Även organisatoriska stressorer, ”tuffhets-kultur” och brist på stöd identifierades. Resurser från ledningen, strategier och positiva hanteringsmekanismer.	Hög kvalitet
Glawing, C., Karlsson, I., Kylling, C. & Nilsson, J. 2023 Sverige	Work-related stress, stress reactions and coping strategies in ambulance nurses: A qualitative interview study. <i>Journal of Advanced Nursing.</i>	Beskriva upplevelser av arbetsrelaterad stress, stressreaktioner och hanteringsmetoder hos ambulanspersonal.	Kvalitativ design. Intervjuer. 14 deltagare (11 kvinnor och 3 män).	Tre kategorier. 1. <i>Situationer som orsakar arbetsrelaterad stress.</i> 2. <i>Reaktioner och känslor som uppstår.</i> 3. <i>Hantering av arbetsrelaterad stress.</i>	Hög kvalitet
Näsström, M., Juneag, L., Hägström, M. & Holmström- Rising, M. 2023 Sverige	An emotional journey when encountering children in prehospital care: Experiences from ambulance nurses. <i>International Emergency Nursing</i>	Beskriva hur ambulanspersonal känner och hanterar deras känslor, före, under och efter vård av barn.	Kvalitativ design. Intervjuer. 17 deltagare (10 män och 7 kvinnor).	Tre kategorier. 1. <i>Känsla av oro och osäkerhet.</i> 2. <i>Emotionell överflöd.</i> 3. <i>Blandad känsla av tillfredsställelse och oro.</i>	Hög kvalitet

Parvaresh-Masoud, M., Abdollahyar, A., Molavi-Taleghani, Y., Salahi, S., & Farahmandnia, H. 2023 Iran	Exploring coping strategies of emergency medical technicians against COVID-19 stress: a qualitative study. <i>Frontiers in Psychiatry</i>	Utforska hanteringsstrategier som ambulanspersonal använder sig av för att hantera stress.	Kvalitativ design. Intervjuer. 15 deltagare (manliga).	Fyra kategorier. 1. <i>Söka socialt stöd.</i> 2. <i>Utöva egenvård.</i> 3. <i>Använda sig av hanteringsmekanismer.</i> 4. <i>Hitta mening och syfte i arbetet.</i>	Medelhög kvalitet
Pyper, Z. & Paterson, J. L. 2016 Australien	Fatigue and mental health in Australian rural and regional ambulance personnel. <i>Emergency Medicine Australasia</i>	Undersöka nivåer av utmattning, stress och emotionellt trauma hos ambulanspersonal.	Kvalitativ design. Enkät-frågeformulär 134 deltagare (103 män och 31 kvinnor)	Höga nivåer av utmattning och emotionellt trauma och rapporterade negativa effekter som påverkade deras arbetsuppgifter. Att arbeta med kända kollegor förebygger stressutveckling.	Medelhög kvalitet
Roy, D., Wayman, A. K. & Nolan, P. 2020 Stor Britannien	Self-preservation comes at a cost: Why British National Health Service paramedics might be choosing a healthier, but poorer, retirement. <i>SAGE Open Medicine</i>	Att utforska och visualisera ambulanspersonalens perspektiv relaterat till höjd pensionsålder.	Kvalitativ design. Intervjuer. 35 deltagare (30 män och 5 kvinnor).	1. <i>Kampratskap</i> 2. <i>Ökad kompetens</i> 3. <i>Ökad oro att fysiska och psykiska krav är ohållbara</i>	Hög kvalitet

