

Att må bra på jobbet

2019-11-13

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #46 i november 2019.

Stress är inte farligt om det är kortvarigt, särskilt om vi känner att vi har kontroll över situationen. Historiskt sett har stressen fått oss att reagera, stressen har haft ett överlevnadsvärde. Det går inte att undvika stress inom sjukvården, men hur ska vi hantera den? Och vilka faktorer bidrar till arbetstillfredsställelse?

Det som stressar mest

Det finns många stressfaktorer i arbetslivet men några saker stressar oss särskilt mycket:

Det som är nytt

...Särskilt om vi känner oss osäkra. I den palliativa vården kan det handla om en ny smärtpump som man inte fått utbildning om och nu är det kväll... Du ska fylla och starta pumpen. Tänk om det blir fel? Andra vanliga situationer är nya rutiner som inte kommunicerats, eller nya patientgrupper som teamet inte har någon praktisk erfarenhet av. Nyckeln till att minska stressen handlar därför om bra introduktion och handfast utbildning, så att man känner sig trygg i den nya situationen. Här har ledarskapet en viktig roll!

Det som är oförutsägbart

Allt är inte förutsägbart i vården, saker kan förändras snabbt. Man går på ett nattpass och får en rapport om att "allt är lugnt", men så snart dagpersonalen gått börjar det hända saker... Vad klarar man av själv? Borde man ringa jouren? Det är bara ett exempel på alla oförutsägbara händelserna i vården. Ju mer reell kunskap och erfarenhet man har, desto lättare är det att hantera det som är oförutsägbart. Därför är utbildning och fortbildning viktigt i vården.

Det vi inte kan påverka

Att ständigt befinna sig i svåra situationer som man inte kan påverka, är stressande. Det kan handla om beslut "uppifrån" om rutiner som man egentligen inte har tid med men som måste utföras. Man har inget val och man kan inte påverka det. En möjlig lösning handlar om en pågående och konstruktiv dialog mellan medarbetare och chefer. På sikt kan stressande rutiner förändras om alla drar åt samma håll.

Våra egna (negativa) tankar

Hjärnan är konstigt nog inte så bra på att skilja mellan verkliga händelser och tänkta händelser, därför är våra tankemönster avgörande. Det spelar stor roll för stressnivån om man tänker: *"Det här kommer aldrig att gå bra! Varför skulle just jag/vi få den här patienten? Det kommer att gå åt skogen!"*, eller om man tänker *"Det här är en svår patient, vilken tur att vi ändå är ett kunnigt team! Det blir inte lätt men vi brukar ju klara av svåra situationer!"*

Arbetsstillfredsställelse

I våra egna studier om arbetsstillfredsställelse inom den palliativa vården har vi kunnat se att vissa faktorer är starkt bidragande. Hit hör:

- Arbetsuppgifter som är meningsfulla – att känna sig behövd på jobbet.
- Positiv feedback från patienter, närstående – och från chefer!
- Att känna sig stolt över sitt arbete.
- Att ha faktisk kompetens för de uppgifter man ställs inför.
- Att få lagom mycket stimulans av jobbet.
- Att känna sig trygg på jobbet i olika avseenden.

Referenser

- Beck-Friis B, Strang P et al.: **Work stress and Job satisfaction in hospital-based home care.** *J. Palliative Care* 1991; 7:15–21.
- Gerlofson M: **Drömchef eller stressmakare?** Liber 2018.