

Projekttitel	Dnr
Återhämtning i arbetet – ett interventionsprojekt för bättre hälsa bland medarbetare i primärvården	140298

Projektledare
Margareta Troein

Innehåll:
<ol style="list-style-type: none">1. Projektets syfte och bakgrund2. Projektets genomförande3. Uppnådda resultat4. Genomförda insatser för att resultaten ska komma till praktisk användning5. Publikationer, presentationer och annan spridning inom projektets ram

Projektets syfte och bakgrund

Ett stort antal studier visar på problem hos sjukvårdspersonal i form av stress, utmattningssyndrom, dålig hälsa, hög sjukfrånvaro etc. Däremot finns få studier som har en salutogen utgångspunkt, där det hälsoskapande och det positiva är i fokus. Det saknas interventionsstudier i primärvården med ett salutogent fokus, där arbetsplatspecifika kunskaper om resurser för och hos medarbetarna i organisationen, används som grund för insatserna, och där resultatet av insatserna studeras. Arbetsmiljöverkets rapport understryker behoven av fortsatt forskning om god arbetsmiljö.

Syftet är att, med ett salutogent perspektiv, studera vad medarbetare i primärvård upplever leda till återhämtning i arbetet, att genomföra ett interventionsprojekt för att öka återhämtning i arbetet och att utvärdera detta.

Projektets genomförande och Uppnådda resultat

I första delen av projektet genomfördes fokusgruppsintervjuer för att kartlägga begreppet återhämtning i relation till arbete. Huvudfrågan var vilka aktiviteter/förhållanden som medarbetarna ansåg vara viktiga för att de ska uppleva återhämtning i arbetet. Åtta fokusgrupper vid lika många vårdcentraler genomfördes under hösten 2015 och totalt 50 medarbetare bidrog. Olika yrkesgrupper var representerade i fokusgrupperna. Analysen gjordes med hjälp av systematisk textkondensering. Tre huvudkategorier identifierades som viktiga faktorer för att uppleva återhämtning under arbetet: variation (inkluderade förändringar i lokal, arbetsuppgifter och tempo), gemenskap (inkluderade att hjälpa varandra, få uppskattning, att prata om annat än arbetet och kunna skratta tillsammans) samt hanterbarhet (inkluderade att göra klart, känna att man gjort ett lyckat arbete, att ha påverkansmöjlighet, kontroll och reflektion). Resultaten vi fått är intressanta och konstruktiva för det fortsatta arbetet och de har publicerats i artikeln "Variation, companionship and manageability important for recovery during working hours – A qualitative focus group study" *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*. 2018;61(1):149-156.

Andra delen av projektet innebar att utveckla en modell på medarbetarnivå, där de viktigaste områdena för återhämtning integrerades i den reguljära verksamheten på vårdcentralen.

Baserat på resultaten från den första delen genomfördes 2017-18 en intervention vid sex vårdcentraler, där man lokalt arbetade med att utveckla de moment som prioriterades på respektive enhet.

Exempel på sådana moment var att ta mikropauser som att ta tre djupa andetag, sträcka på sig, rulla tillbaka axlarna osv, att genomföra gemensamma lunchpromenader, att införa reflektion och team-buildingsövningar på arbetsplatsträffar, att genomföra gemensamma morgonmöten, och att ha en ”inspirationstavla” med positiva budskap och återhämtningstips. Chefer inspirerades till att skriva veckobrev med uppmuntran och planering.

På varje enhet utsågs en lokal inspirationsgrupp, som utgjorde själva motorn i arbetet med återhämtning, med stöd från forskargruppen. Modellerna utvecklades med ett deltagarbaserat angreppssätt genom aktiviteter på respektive vårdcentral och inbegrep både organisations- och ledningsnivå. Interventionsaktiviteterna med stöd av forskargruppen pågick under ett år. Interventionsvårdcentralerna fanns i stad och mindre orter och såväl offentligt som privat drivna enheter var representerade.

Eventuella effekter av interventionen utvärderades kvantitativt. Före starten av interventionen under hösten 2017 fick alla medarbetare fylla i en enkät om återhämtning, hälsa och arbetsförhållanden. Denna upprepades efter att vårt engagemang i återhämtningsprojektet var avslutat på vårdcentralerna ett år senare. Femton vårdcentraler i nordöstra Skåne utgjorde kontrollgrupp och besvarade enkäten vid samma tidpunkter som interventionsenheterna. Enkäten före interventionsstarten besvarades av 494 personer motsvarande 87% och enkäten efter interventionen besvarades av 518 personer motsvarande 84%. Svarefrekvenserna är anmärkningsvärt höga för enkätstudier och återspeglar bl a det stora intresset för huvudfrågan, hur man kan återhämta sig medan man arbetar, hos chefer och medarbetare.

Andelen anställda som rapporterade återhämtning under arbetsdagen ökade i interventionsgruppen (19,9% till 29,1%; $p=0,01$) medan kontrollgruppen inte visade någon signifikant förändring. Återhämtningen förklarades med möjlighet till reflektion, ensam och med arbetskamrater. Inflytande på arbetssituationen, energibyggande aktiviteter och möjligheten att skratta tillsammans bidrog också signifikant till återhämtning.

Interventionsvårdcentralerna har fått feedback om enkätresultaten från forskargruppen under 2019.

Resultatet av interventionen har sammanställts i en artikel som genomgått review och nu åter finns hos tidskriften (januari 2021), ”Customized interventions improved employees’ experience of recovery during the workday”.

Under arbetet med interventionen och den efterföljande enkäten insåg vi att det var önskvärt med en fördjupad förståelse av personalens uppfattning om arbetet med interventionen och de olika aktiviteterna. Vilka var framgångsfaktorerna och vilka hinder har man erfarit? Den typen av förståelse kräver en annan metod än den kvantitativa. Vi valde därför att i anslutning till avslutningen av interventionen att genomföra fokusgrupper med medarbetare från interventionsvårdcentralerna. Fokusgruppintervjuer genomfördes dels med personal som inte varit med i inspirationsgruppen på varje interventionsvårdcentral för sig (26 deltagare, olika personalkategorier, fem vårdcentraler), dels med deltagare från inspirationsgrupperna från flera interventionsvårdcentraler samtidigt (13 deltagare, två grupper).

Tilläggsanslaget dnr 190298

De inspelade samtalen har analyserats med kvalitativ metodik och visade fyra faktorer som bidrog till framgång: stöd, legitimitet, anpassning och enkelhet. Under interventionen förbättrades de tre områdena arbetsklimat, medarbetares välmående samt medvetenhet om återhämtning.

En artikel om resultaten har genomgått review, reviderats och återsänts till tidskriften (januari 2021), med titel “Strengthened workplace relationships facilitate recovery at work– A qualitative evaluation of an intervention in primary health care”.

Arbetet fortsätter nu med en doktorsavhandling som läggs fram i maj och en svenskspråkig rapport med en ”verktygslåda”, som ger en fyllig redovisning av projektet och innehåller förslag på aktiviteter som kan bidra till återhämtning på arbetet. Dessutom kommer vi att ägna mycket tid åt spridning av resultaten.

Genomförda insatser för att resultaten ska komma till praktisk användning

Projektet har tidigt rönt ett stort intresse från organisationer och media. Vi har haft ett flertal kontakter med media sedan att vi fick vårt anslag (se nedan) och publicering har skett både i nät- och papperstidskrifter. Vår första vetenskapliga rapport från projektet är publicerad. Vi har ytterligare två vetenskapliga artiklar som nu är under bedömning för publikation.

Genomförande utifrån vår ursprungliga ansökan

Som tidigare rapporterat startade projektet i maj 2015. Vår doktorand blev sjukskriven under en del av det första arbetsåret (räknat från 1 maj 2015) och sedan föräldraledig från sommaren 2016 till sommaren 2017 samt sommaren 2018 till sommaren 2019, varav på deltid våren 2019. Projektet gick därför på något lägre fart under denna tid. Vi har fått förlängd dispositionstid och ett tilläggsanslag för ytterligare ett år.

Under 2021 kommer doktoranden att disputera (7 maj) vid Lunds universitet, Malmö. Dessutom kommer en svenskspråkig ”verktygslåda” att sammanställas. Den kommer att redovisa erfarenheter från projektet och innehålla förslag på aktiviteter som kan bidra till återhämtning på arbetet.

Vetenskapliga artiklar:

Ejlertsson L, Heijbel B, Troein M, Brorsson A. Variation, companionship and manageability important for recovery during working hours: A qualitative focus group study. *Work*. 2018;61(1):149-156.

Ejlertsson L, Andersson I, Heijbel B, Troein M, Brorsson A. Customized interventions improved employees' experience of recovery during the workday. Submitted.

Ejlertsson L, Heijbel B, Andersson I, Troein M, Brorsson A. Strengthened workplace relationships facilitate recovery at work – A qualitative evaluation of an intervention in primary health care. Submitted.

Föreläsningar, undervisning, konferensdeltagande samt mediala framträdanden:

2015

- Suntarbetsliv, augusti 2015. ”Färre slutar om de får återhämta sig på jobbet”, länk: <https://www.suntarbetsliv.se/forskning/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo/aterhamtning-pa-jobbet-for-battare-halsa-hos-vardanstallda/>

2017

- *European Public Health Conference, Stockholm 2017*. ”Recovery at work”, muntlig presentation av Lina Ejlertsson.

- *Arbetsterapeuten, december 2017*. ”Ibland behövs pauser”, länk:

<https://interactivepdf.uniflip.com/2/35014/1089916/pub/html5.html#page/41>

2018

- *Suntarbetsliv*, oktober 2018, ”Här får de ny energi under arbetsdagen”. Reportage om Åhus vårdcentral. Länk: <https://www.suntarbetsliv.se/artiklar/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo/har-far-de-ny-energi-under-arbetsdagen/>
- *Sunt arbetsliv*, oktober 2018. ”Så återhämtar du dig på jobbet”, länk: <https://www.suntarbetsliv.se/forskning/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo/sa-aterhamtar-du-dig-pa-jobbet/>

- Publikt, december 2018. "Tecknen som visar att du behöver återhämtning", länk: <https://www.publikt.se/pa-jobbet/tecknen-som-visar-att-du-behoover-aterhamtning-20938>

2019

- *Föreläsning, SFAMs nationella kvalitetsdag, Stockholm*
- *Sveriges radio P4 Dalarna*, 13 mars 2019. Intervju med Lina Ejlertsson om projektet.
- *SVT:s Småland nyheter*, 16 mars 2019. Lina Ejlertsson medverkade i reportage om morgondansande personal på Växjö Centrallasarett.
- Lunds universitets magasin (*LUM*), nr 1 2019, "Återhämta dig på arbetstid". Länk: <https://www.lu.se/article/aterhamta-dig-pa-arbetstid>
- *Kyrkfack*, nr 1 2019, "Så återhämtar du dig på jobbet". Länk: [file:///C:/Users/Med-ine/Downloads/1064475 Kyrkfack+0119 Broschyr Low 190311.pdf](file:///C:/Users/Med-ine/Downloads/1064475%20Kyrkfack+0119%20Broschyr%20Low%20190311.pdf)
- *Ida*, nr 1 2019, "Återhämtning – mer än bara vila". Länk: <https://en.calameo.com/read/0055891388197269db7d8>
- *Arbetsliv*, mars 2019, "Det ger återhämtning på arbetstid". Länk: <https://www.prevent.se/arbetsliv/halsa/2019/det-ger-aterhamtning-pa-arbetstid/>
- *Dagens arena*, mars 2019, "Återhämtning viktigt på jobbet". Länk: <http://www.dagensarena.se/innehall/aterhamtning-viktigt-pa-jobbet/>
- *Du & jobbet*, mars 2019, "Så återhämtar du dig på arbetstid". Länk: <http://www.duochjobbet.se/nyhet/sa-aterhamtar-du-dig-pa-arbetstid/>
- *Vetenskap & hälsa*, mars 2019, "Återhämta dig på arbetstid". Länk: <http://www.vetenskaphalsa.se/aterhamta-dig-pa-arbetstid/>
- *Ledernett*, april 2019, "Hva gjør du hvis jobben tapper deg for energi?". Länk: <http://ledernett.no/hva-gj%C3%B8r-du-hvis-jobben-tapper-deg-energi>
- *Akademikern*, maj 2019, "Forskare: därför ska du vila under arbetsdagen". Länk: <https://akademikern.se/reportage/forskare-darfor-ska-du-vila-under-arbetsdagen>
- *Karriär*, mars 2019. "Lista: 3 sätt att återhämta sig på jobbet", länk: <https://www.jusek.se/tidningenkarriar/artiklar/2019/2/3-satt-for-aterhamtning/>
- *Kommunalarbetaren*, april 2019. "Så kan du få återhämtning på jobbet", länk: <https://ka.se/2019/04/24/sa-kan-du-fa-aterhamtning-pa-jobbet/>
- *Kurera*, april 2019. "Så återhämtar du dig – på arbetstid", länk: <https://kurera.se/sa-aterhamtar-du-dig-pa-arbetstid/>
- *Svenska Dagbladet, SvD Perfect Guide*, juni 2019. "Att skratta på jobbet är bra för återhämtningen", länk: <https://www.svd.se/att-skratta-pa-jobbet-ar-bra-for-aterhamtningen>
- *Värmlandsbygden*, augusti 2019. "Återhämta dig – på arbetstid", länk: <https://varmlandsbygden.se/aterhamta-dig-pa-arbetstid/>
- *Humorbibeln*, oktober 2019. "Forskning: Personer som har kul på jobbet är lyckligare", länk: <https://www.humbibeln.se/internet/forskning-personer-som-har-kul-pa-jobbet-ar-lyckligare/>
- *Vision*, december 2019. "Ladda batteriet på arbetstid", länk: <https://vision.se/tidningenvision/arkiv/2019/nr-8/ladda-batteriet-pa-arbetstid/>

2020

- Populärvetenskaplig artikel, Bulletin, länk: <https://sodrasjukvardsregionen.se/download/bulletin-2-2020/?wpdmdl=18135&masterkey=5ee70ab35577f>
- Populärvetenskaplig artikel, Allmänmedicin, länk: <https://sfam.se/tidskriften/alla-nummer/2020-2/>
- Poddsamtal, Health for wealth
- Webinarium om återhämtning, Sveriges kommuner och regioner (SKR)
- Muntlig presentation, nationell konferens, Tillsammans sänker vi sjuktalet, Hälsan och Stressmedicin Västra Götaland
- Föreläsning, studierektorer specialistläkarutbildningen, Region Skåne
- Undervisning, specialistläkarutbildningen, Region Skåne
- Undervisning, arbetsterapeutprogrammet, Lunds universitet
- Föreläsning, politiska ledningen, Region Dalarna
- Föreläsning Centerpartiets politiska ledning, Mellansverige
- Föreläsning, infektionskliniken, Lund
- Föreläsning, årsmöte SFAM Malmö
- *Destination framtiden*, januari 2020. "Så återhämtar du dig på arbetstid", länk: <https://cotf.se/destinationframtiden/sa-aterhamtar-du-dig-pa-arbetstid/>
- *Chef*, april 2020. "14 sätt att återhämta dig – i kristider", länk: <https://chef.se/8-satt-att-aterhamta-dig-kristider/>

Inplanerade aktiviteter:

- Intervju, *Sveriges Kommuner och Regioner och Uppdrag psykisk hälsa*, 2021
- Intervju, *rapporten "Lunchen 2021"*, *Glory days* och *Sodexo*, 2021
- Föreläsning, *Sjuksköterskans dag*, *Dagens medicin*, mars 2021
- Föreläsning, *webbinarium om Återhämtning*, *Region Stockholm*, mars 2021

Lund den 31 januari 2021

Margareta Troein
Seniorprofessor
Margareta.troein@med.lu.se