

TILL DIG SOM ARBETAR INOM  
HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN  
UNDER CORONAPANDEMIN

# Råd och tips om hur man kan hålla i längden.

Skriften riktar sig till samtliga yrkeskategorier, inklusive arbetsledare och chefer, som arbetar inom hälso- och sjukvården.

# Innehåll

Inledning .....	3
Några inledande ord om stress .....	4
Risk för stress och ohälsa i samband med att vårda svårt sjuka i covid-19 .....	4
Arbetsituationen för hälso- och sjukvårdspersonal .....	5
Naturliga reaktioner .....	6
Stöd eller börda .....	6
Några ord om samvaro och social kontakt.....	7
Några ord om sömn .....	7
Några ord om akut stressreaktion .....	8
Några ord om oro och ångest .....	8
Kroppsliga reaktioner .....	8
Alkohol och droger .....	9
Engagemang, nyfikenhet, energi och glädje .....	9
Till dig som är chef eller arbetsledare.....	9
Sakta återgång till det normala .....	10
Kris- och stödsamtal upphör .....	11

## Inledning

Coronapandemin och sjukdomen covid-19 har på många sätt förändrat våra liv. Stora omställningar har gjorts på kort tid i hela samhället, i människors vardag och i sätten att umgås. I hälso- och sjukvården har också stora omställningar gjorts och för många har arbetet förändrats väldigt mycket. Du som arbetar inom vården är extra utsatt eftersom smittan både finns privat och på arbetet. Arbetspassen kan ha blivit längre och fler, tröttheten gör sig påmind. Arbetsuppgifterna kan ha förändrats och omflyttningar har genomförts. Du kan behöva vårda mycket svårt sjuka patienter och patienterna beter sig annorlunda mot vad du är van vid. Kollegorna och arbetsledaren är ibland nya för dig och det uppstår både oro och frågor.

Hälso- och sjukvårdspersonal är oftast mycket vana vid att ha kontroll över sitt arbete och har en uppfattning om hur man ska göra i olika situationer. Hur stöd till anhöriga och närstående bör ges på allra bästa sätt är de flesta också mycket väl förtrogna med. Nu blir osäkerheten i arbetsmomenten större, förutsägbarheten mindre, kontrollen lägre och du behöver kanske fatta beslut som du inte riktigt bottenar i. Ingen har ännu expertkunskap om sjukdomen covid-19 och varför den är nyckfull som t.ex. varför vissa personer som är smittade knappt blir sjuka. Allt detta kan öka risken för att många kan må dåligt som en konsekvens av vad de har varit med om på och utanför arbetet.

Samtidigt med den extrema påfrestningen så upplevs säkert arbetet som särskilt meningsfullt och berikande för de allra flesta inom hälso- och sjukvården. Många upplever att de lärt sig väldigt mycket och att de tål mycket mer än vad de trodde. Det kan kännas konstigt att så småningom om sakta återgå till det normala.

I den här skriften finns ett antal evidensbaserade tips och konkreta råd som kan underlätta för dig och skapa en mer hälsosam uthållighet i ditt arbete och på din fritid. I slutet av skriften informerar vi var du vid behov kan söka mer hjälp och stöd.

## Några inledande ord om stress

Det vi kallar stress är kroppens fantastiska och sinnrika sätt att på ett ögonblick mobilisera kraft och resurser för att hantera den utmaning vi står inför. Det innebär att kroppen förbereds för aktivitet. I lagom mängd brukar det här påslaget i kroppen innebära att vi blir mer skärpta, kan prestera mer och bli mer effektiva. I för stor mängd blir effekten av stress den motsatta – vi kan inte tänka, får tunnelseende och blir ineffektiva. I extrem mängd kan vi bli helt passiva, handlingsförlamade och kraftlösa. Stress i sig är inte farligt så länge som det finns möjlighet till regelbunden återhämtning. Det är långvarig stress utan återhämtning som riskerar att bli skadlig på längre sikt.

## Risk för stress och ohälsa i samband med att vårda svårt sjuka i covid-19

Vi vet att vissa situationer, upplevelser och omständigheter generellt riskerar att öka stresspåslaget och därmed risken för ohälsa, särskilt när det pågår länge. Att en situation är oförutsägbar och därmed mindre kontrollerbar är en sådan aspekt som för många ger upphov till ökad stress. Virusets är inte synligt för blotta ögat och det går inte att säkert veta vem som är smittbärare eller vem som kommer att drabbas och på vilket sätt. Att sjukdomen kan leda till döden är en annan central aspekt som riskerar att öka stressen. Det är viktigt att poängtera att det är relativt få av de som insjuknat i covid-19 som faktiskt dör.

### Några fler perspektiv på det som kan innebära ökad stress:

- Pandemin pågår länge och ingen vet när det är över.
- Alla berörs och alla kan drabbas.
- Det är mycket som fortfarande är okänt om viruset och det kommer nya bud hela tiden – det kan skapa rykten, misstänksamhet och en mottaglighet för falsk information.
- Ibland förekommer motstridig information på ett sätt som skapar osäkerhet inombords.
- Det kan vara svårt att veta vem som är sjuk och smittad och den extra vaksamhet som en del har kan leda till starka reaktioner och skapa konflikter.

## Arbetsituationen för hälso- och sjukvårdspersonal

Hälso- och sjukvårdspersonal är vana att hantera hög stress och mycket svåra situationer. Precis som alla andra är de berörda av de faktorer som beskrivs ovan. Därutöver har covid-19 inneburit stora omställningar och utmaningar i arbetet för många. Det ska även sägas att pandemin också medfört sådant som upplevs som positivt och gott, som nya kreativa lösningar, nya samverkansformer, generösa samarbeten, stark kamratskap och gemenskap i många arbetslag för att ta några exempel.

Sverige och sjukvårdssystemet har inte på mycket länge erfarit något liknande och i den här omfattningen som vi nu genomgår på grund av coronapandemin. Många av dessa förändringar är förknippade med risk för ökad stress och därmed ökad risk för ohälsa över tid hos personalen. Kunskap och information förändras i takt med händelsens utveckling varför beslut och direktiv från sjukvårdsledningen snabbt kan skifta.

### Ytterligare exempel på belastningar i arbetet som kan bidra till ökad stress:

- Ställas inför etiska dilemman som ofta är orsaken till etisk stress, till exempel:
  - Att tvingas besluta om och ansvara för svåra medicinska prioriteringar till exempel vilken patient som har störst behov av en viss behandling.
  - Att tvingas besluta om att en patient ska förflyttas till ett annat akutsjukhus på grund av platsbrist.
  - Att behöva göra saker som strider mot dina värderingar och upplevelse av vad som är rätt och riktigt, exempelvis att inte ha tid med patienterna, att inte kunna ge den omvårdnad som under andra omständigheter varit självklar.
  - Att känna sig maktlös inför beslut fattade ovanför dig.
  - Att ha en upplevelse av att inte ha räckt till, att ha gjort fel.
  - Att ha kontakt med förtvivlade närstående på ett nytt och lite begränsat sätt.
- Att oroa sig för den egna och/eller närståendes hälsa, exempelvis oroa sig för att ha med sig viruset hem till familjen.
- Att vara junior i yrket, särskilt om det saknas handledning och stöd.
- Att ibland sakna både personal, resurser och/eller nödvändig skyddsutrustning.
- Att arbeta utan färdiga lösningar och vid nya typer av problem.
- Att arbeta många och långa pass med liten möjlighet för återhämtning.
- Att arbeta under tidsbrist.
- Att bevittna stort lidande och rädsla hos patienter och närstående.
- Att kollegor eller närstående blir svårt sjuka och/eller dör.
- Att ha skuld- och skamkänslor.

Ju fler belastningar du upplever desto större riskerar stressen att bli – bägaren fylls successivt på.



## Naturliga reaktioner

Det är normalt och naturligt att reagera när man är med om stora påfrestningar. Vi är alla olika, reagerar på olika sätt och behöver olika saker för att återhämta oss. Vanliga reaktioner i samband med tuffa påfrestningar, särskilt när de pågår under lång tid kan handla om minskad tankeförmåga, "tunnelseende", trötthet, håglöshet, oro, sömnsvårigheter, nedsatt aptit, obehagliga minnesbilder, ledsenhet och ilska. Det som initialt och på kort sikt är helt normala reaktioner kan dock bli tecken på ohälsa när de kvarstår med oförminskad styrka över tid och börjar inverka på förmågan att njuta av livet, engagera sig känslomässigt eller klara arbete och vardag.

## Stöd eller börda

Vid belastning, särskilt när det pågår över tid utan ett egentligt slutdatum, finns risken att vi utan att märka det anpassar beteendet efter den aktuella situationen i syfte att hantera den. Det som på kort sikt kan verka hjälpa en, kan på lång sikt bli till en ond cirkel. Det kan exempelvis handla om att på grund av tidsbrist och/eller trötthet känna att man inte orkar arbeta en dag till. Det kan även leda till att du prioriterar bort träning, samvaro eller andra aktiviteter som ger dig glädje och återhämtning. I förlängningen kan det leda till passivitet, förlust av aktiviteter som brukar ge ny energi, mindre ork och ensamhet. Det kan leda till att man drar sig undan sina nära och kära eftersom det kan kännas svårt att dela sina upplevelser. Du kanske tänker att ingen kan förstå vad du är med om på arbetet. Man kanske dricker alkohol som ett sätt att komma ned i varv och för att lättare kunna somna. En del oroar sig och grubblar för att förbereda sig inför morgondagen eller för att lösa ett problem.

Var uppmärksam på när dessa reaktioner håller i sig över tid, när dina vardagliga vanor förändras och när du drar dig undan dina närstående. Om du märker att du hamnat i en ond cirkel är det viktigt att be om hjälp i tid.

### Några tips på hur du kan underlätta återhämtning efter tuffa arbetspass:

- Låt vardagen få vara så vanlig som möjligt.
- Försök att äta så regelbundet och hälsosamt som möjligt.
- Motionera och rör på dig, i den mån det går.
- Håll gärna kontakt med nära och kära.
- Försök, att så ofta du orkar, göra något som du tycker om och som gör dig glad även om det känns som att du kanske inte har kraft till det.
- Sträva efter att ta några korta pauser under dagen till exempel genom att:
  - Ta några långsamma andetag och följ uppmärksamt varje in- och utandning.
  - Gör något en kort stund i halv hastighet och lägg märke till alla detaljer i upplevelsen.
  - Gör några långsamma rörelser som att rulla axlarna. Det här kan hjälpa dig att gå ned i varv lite.
  - Tillåt dina prestationer och reaktioner att vara acceptabla och ta inte besvärliga situationer allt för personligt.
  - Koncentrera dig på det positiva du har åstadkommit.

## Några ord om samvaro och social kontakt

Utöver de omställningar och utmaningar som arbetet kan ha inneburit under de här månaderna, har det kanske inte varit möjligt att träffa och umgås med nära och kära som vanligt. Kanske för att tiden eller orken inte har räckt till. Kanske på grund av risken för smitta. Kanske för att du har känt en impuls att dra dig undan och vara för dig själv. Vi vet att den enskilt viktigaste faktorn för hälsa och välmående är just våra relationer, nära och kära, vänner och bekanta och arbetskamrater. Håll kontakten med närstående och prata med arbetskamraterna och cheferna när det händer svåra saker på arbetet. Ibland kan man få för sig att de egna reaktionerna är konstiga eller unika, men så är det sällan.

### Några tips på hur man kan öka känslan av samvaro:

#### På arbetet

- Arbeta inte ensam.
- Påminn varandra om att ta raster och pauser.
- Fråga varandra hur ni har det.
- Be om hjälp när du behöver det.
- Vid svåra upplevelser på arbetet – ta upp det med din chef.

#### På fritiden

- Håll kontakt med nära och kära via de kanaler som är möjliga.
- Ta tillfället i akt att kontakta någon du inte pratat med på länge.

## Några ord om sömn

Sömnen är central för vår återhämtning. För många är sömnen bland det första som störs när något inte är som det ska. En mängd faktorer styr vår sömn. Bland de viktigaste är dygnsrytmen, växlingen mellan aktivitet och vila samt stress. Oro och stress drar igång kroppen och är en vanlig orsak till sömnproblem. Tänk på att allt du gör under dygnet kan underlätta eller försvåra sömnen, inte bara det du gör precis innan sovdags.

### Några allmänna tips om sömn:

- Ha det mörkt, tyst och svalt i sovrummet.
- Om möjligt, lägg dig och stig upp vid ungefär samma tider varje dag.
- Om möjligt, försök att vara ute en stund i dagsljus varje dag.
- Fysisk aktivitet underlättar sömnen.
- Om det går att undvika dator eller liknande före läggdags så är det hjälpsamt för kroppen inför vila.
- Gör gärna någon avslappningsövning, lugn yoga eller andningsövning en stund under dagen.
- Undvik gärna koffein eller andra uppiggande ämnen.

## Några ord om akut stressreaktion

Ibland är vi med om händelser som blir extra belastande på något sätt, vid exempelvis död, hot om död eller allvarlig skada. Händelser där vi blir väldigt rädda och kanske känner oss maktlösa. Efter sådana upplevelser är det många som kan få plågsamma minnesbilder, mardrömmar, bli spända, ständigt på sin vakt och till varje pris vilja undvika sådant som påminner om det som hände. Det kallas för akut stressreaktion. Sådana reaktioner klingar av med tiden för de flesta, men om de skulle bli ihållande är det viktigt att du söker hjälp och inte går för länge med detta.

## Några ord om oro och ångest

Ångest är egentligen ett ord för vad som händer i kroppen när kamp- och flyktsystemet är igång. Det är samma medfödda, nedärvda fysiologiska reaktionssystem som går igång när vi blir stressade. Det är kroppens sätt att mobilisera vid utmaningar och upplevt hot. Reaktionen är till för att skydda oss från faror och utökar vår överlevnad. Det är helt nödvändigt att vi kan känna ångest, annars skulle vi exempelvis inte springa när vi blir rädda eller hoppa undan när vi går över gatan och är på väg att bli överkörda av en buss. Om vi ihållande blir oroliga, spända och rädda på grund av oroande tankar och bilder av sådant som kanske skulle kunna hända är det inte längre en hjälpsam reaktion. Om det tar för stor plats över tid är det viktigt att söka hjälp.

## Kroppsliga reaktioner

Smärta och värk, särskilt i nacke, axlar, rygg och huvud är vanligt i samband med stress, särskilt när stressen pågått en längre tid. Numera vet vi att kropp och sinne hänger nära ihop. Är vi spända i tankar och känslor har vi oftast också en spänd kropp. Det är bland annat därför det är så bra med återkommande korta pauser under dagen – det hjälper oss att slappna av i både kropp och sinne.

### Tips på hur du kan göra för att förebygga kroppsliga reaktioner:

- Stanna upp en minut, ta din uppmärksamhet till kroppen, scanna igenom kroppen från huvud till tå. Lägg märke till om du är spänd någonstans.
- Sträck på dig, rulla på axlarna. Ta tre långsamma andetag, se till att förlänga utandningen.
- Gör detta återkommande under dagen, gärna i samband med att du gör något annat som att tvätta händerna eller hämtar en kopp kaffe, te eller vatten.



## Alkohol och droger

För en del kan det vara lockande att ta till alkohol och kanske också andra preparat som lugnar och dämpar minnesbilder, tankar och känslor efter svåra händelser. Det är vanligt att känna en impuls att vilja undvika svåra känslor men att ta till alkohol eller droger för att hantera svåra upplevelser är aldrig hjälpsamt i längden, även om det på kort sikt kan verka så. Det förhindrar normal bearbetning av upplevelser. Allt som hjälper dig att våga vara med dina tankar och känslor kommer att hjälpa dig. Tankar och känslor är oftast trots allt övergående. Alkohol i mindre mängd kan underlätta insomning men försämrar sömnens kvalitet och stör sömnen på längre sikt.

## Engagemang, nyfikenhet, energi och glädje

Vid det här laget vet du att det är naturligt och normalt att reagera på svåra upplevelser, efter att ha arbetat under stor emotionell och fysisk belastning, särskilt när det pågått under en längre tid. Det kan handla om att vi tillfälligt får svårt att sova, tillfälligt tappar energin och intresset för saker, tillfälligt känner oss nedstämda, orkeslösa och drar oss tillbaka. Om dessa reaktioner skulle hålla i sig över en längre tid så kallas det för depression. Vi människor är emellertid motståndskraftiga och har en stor förmåga att anpassa oss, särskilt när vi känner att det vi gör är meningsfullt, får adekvat stöd från chef/organisationen, känner gemenskap med andra och det finns möjlighet till regelbunden nedvarvning och återhämtning.

Efter långvarig stress och känslomässig belastning, särskilt i kombination med känslor av otillräcklighet är risken stor att hamna i en ihållande trötthet som inte går att vila bort. Det kan också leda till svårigheter som glömska, koncentrationssvårigheter och svårigheter att fatta beslut. Ibland kan det också leda till depression och självmordstankar. För en del kommer dessa svårigheter i kombination med en upplevelse av att tappa förmågan att engagera sig känslomässigt i andra – i patienter, kollegor och anhöriga. Det är viktigt att du söker hjälp om du känner av nedstämdhet och depression.

## Till dig som är chef eller arbetsledare

För att främja hälsa och minimera risk för ohälsa hos hälso- och sjukvårdspersonal, har chefen ett ansvar att erbjuda personalen ett adekvat stöd. Du som chef har en nyckelroll när en kris inträffar. Som chef eller arbetsledare behöver du möta din personal med respekt och erkännande för deras arbete och deras reaktioner. Du behöver ge stöd utifrån deras individuella behov. När medarbetare upplever att det finns stöd att få när behov uppstår kan behov av professionellt stöd minska. Det är viktigt att du är tillgänglig och nåbar för dina medarbetare så mycket du kan.

Du behöver informera, lyssna och finnas tillhands för frågor på ett inkännande sätt. Det är även viktigt att det finns tid för eftertanke på arbetsplatsen. Om någon i din arbetsgrupp avlider, var extra noggrann med att relativt omgående informera om vad som hänt och ge stöd för att minska risken för ryktesspridning. Tänk samtidigt på att upprätthålla sekretessen. Det går att höra med de efterlevande om vad de vill att du informerar om på arbetsplatsen.

Att vara chef och leda i en kris kräver både engagemang, mod, flexibilitet, medkänsla och ödmjukhet. Var beredd på att även du kommer att bli berörd och du kan bli måltavla för medarbetarnas reaktioner såsom rädsla, ilska, förtvivlan och sorg. Glöm inte bort att förse dig med eget stöd.

Ditt ledarskap i kris handlar inte enbart om att vara chef utan du behöver också vara en närvarande medmänniska. Din expertis inom området är i stunden inte det som minskar rädslan hos dina medarbetare utan det är ditt empatiska stöd.

### **Några fler tips om chef- och ledarskap under pågående kris:**

- Du behöver vara uppmärksam på hur personalen har det och vilka extra utmaningar de ställs inför.
- Viktigt att ha en regelbunden dialog med dina medarbetare, så att du kan fånga upp personalens olika behov i tid. Tänk på att stärka gruppens sammanhållning.
- Var gärna extra tydlig i din kommunikation och informera regelbundet.
- Det är av viktigt att ge personalen utrymme att uttrycka och hantera svåra upplevelser direkt på plats, i gemenskap med kollegor som upplevt samma händelse.
- Vid en extra påfrestande händelse är det av stor betydelse att alla får möjlighet till att tillsammans gå igenom vad som har hänt.
- Om det är möjligt så underlätta för medarbetarna att börja och avsluta dagen tillsammans.
- Skapa möjligheter för kollegor att stötta varandra – uppmuntra ett gott kamratskap.
- Informera var och hur enskilda medarbetare kan söka professionellt stöd vid behov.

## **Sakta återgång till det normala**

När väl sjukdomen covid-19 börjar avta behöver sjukvårdsorganisationen planera för att återgå till ett mer ordinarie läge. Detta är lättare sagt än gjort. Många har känt sig mycket betydelsefulla i att arbeta under coronapandemin. För många har det varit positivt att arbeta i ett nytt arbets-sammanhang med nya kollegor, viktiga arbetsuppgifter och en spännande intensitet. Andra har kanske känt sig utanför det direkta krisarbetet, antingen genom att vara hemma, arbeta hemma på distans eller att vänta på att stå beredda att få rycka in. Många kan vara mycket trötta och slitna. Att nu börja återgå till det mer normala, kräver en lika tydlig organisation som när hela verksamheten byggdes upp för att möta det stora sjukvårdsbehovet utifrån covid-19. Som chef, behöver du vara beredd på att det här är en process både för dig och för dina medarbetare.

### **För att underlätta återgång till det normala, tänk på att:**

- Ha en tydlig planering för återgången både i organisationen och för medarbetarna.
- Var lyhörd för individuella behov.
- Skapa utrymme för återhämtning.
- Tänk på att arbetsgruppen behöver få möjlighet att samlas och dela erfarenheter. Detta för att hitta tillbaka tillvarandra och för att skapa goda förutsättningar för ett fortsatt bra arbete. Detta är speciellt viktigt om arbetsgruppen varit åtskild under våren.

När du är ifrån arbetet under till exempel en semesterperiod kan både positiva och negativa känslor och tankar uppkomma, som en reaktion på den arbetssituation du har varit i. Exempel på sådana reaktioner kan vara en känsla av tomhet, inre stress, ensamhet, trötthet, men också välbefinnande, glädje och nyvunnen styrka. Om negativa reaktioner inte avtar och du inte kan njuta av din ledighet, vänta inte för länge med att söka hjälp.

### **Kris- och stödsamtal samt chefsstöd upphör från och med 1 januari 2023**

Det centralt finansierade kris- och stödsamtal, chefsstöd samt den akuta krisstödstelefonen upphör från och med 1 januari 2023. Pågående stödsamtal blir fortsatt finansierade men inga nya bedömningssamtal kan göras.

### **Akut krisstödstelefon upphör från och med 1 januari 2023**

Även den centralt finansierade akuta krisstödstelefon via Falck Healthcare upphör och avropas från och med 1 januari lokalt per nämnd och bolag.

**“Bara den som undviker att se att den andre är en människa kan undvika att bli berörd. Det viktiga är att lära av erfarenheten och behålla förmågan att bli berörd.”**

Eva Håkanson, grundare av enheten för kris- och katastrofpsykologi, med inspiration från John Brantner

