

Översikt av förstavårdares mentala hälsa under COVID-19-pandemin

En litteraturöversikt

Mona Holm

Lärdomsprov

Förstavård

2023

Lärdomsprov

Mona Holm

Översikt av förstavårdares psykiska hälsa under COVID-19-pandemin. En litteraturöversikt.

Yrkeshögskolan Arcada: Förstavård, 2023

Identifikationsnummer:

7970

Uppdragsgivare:

Sammandrag:

Vårdares välbefinnande har blivit ett ännu mer intressant ämne med tanke på COVID-19-pandemin. Det här examensarbetet är en litteraturöversikt som syftar till att undersöka hur förstavårdare har upplevt sin mentala hälsa under COVID-19-pandemin. Min forskningsfråga är: "Hur beskriver förstavårdare sin mentala hälsa under COVID-19-pandemin?" Begreppet "förstavårdare" inkluderar förstavård både utanför och inom sjukhuset i detta arbete. De analyserade studierna publicerades mellan åren 2021 och 2023, och respondenterna i forskningen arbetar med COVID-19-patienter antingen utanför eller inom sjukhuset. I resultatdelen av detta examensarbete analyserar jag åtta vetenskapliga artiklar som hittats i databaserna EBSCO, PubMed och Google Scholar. I alla databaser använde jag minst sökorden "first responders", "emergency care" OCH "COVID-19" OCH "work-related stress", "anxiety". Elo & Kyngäs modell för kvalitativ innehållsanalys (2008) använde jag vid analysen av resultaten. Som teoretisk referensram använde jag Schaefer & Blohmkens teori, som betraktar hälsa genom fysisk, psykisk och social prestation. Katie Eriksson hänvisar till denna teori i sin bok *Vårdvetenskap* (2018). Studierna identifierade gemensamma faktorer som har påverkat förstavårdares mentala hälsa under COVID-19-pandemin. De mest betydande faktorerna som utmanar mental hälsa inkluderar ångest på grund av bristfälligt tillgänglig skyddsutrustning och rädsla för att smitta närstående. Arbetsbördans ökning höjer stressnivåerna bland förstavårdare. Särskilt förstavårdare som arbetar utanför sjukhuset är mer känsliga för depression och utbrändhet. Resultaten som stöder mental hälsa inkluderar en känsla av samhörighet på arbetsplatsen och betydelsen av arbetslivserfarenhet för att förebygga mentala hälsans utmaningar.

Nyckelord:

förstavård, COVID-19, mental hälsa, ångest, depression

Degree Thesis

Mona Holm

Overview of first responders' mental health during the COVID-19 pandemic. A literature overview

Arcada University of Applied Sciences: Förstavård, 2023

Identification number:

7970

Commissioned by:

Abstract:

The well-being of nurses has become an even more intriguing topic due to the COVID-19 pandemic. This thesis is a literature review aiming to investigate how emergency medical service personnel have experienced their mental health situation during the COVID-19 pandemic. My research question is: 'How do emergency medical service personnel describe their own mental health during the COVID-19 pandemic?' The term 'emergency medical service personnel' in this work covers acute care both outside and inside the hospital. The analyzed studies were published between 2021 and 2023, and the respondents in the research work with COVID-19 patients either outside or inside the hospital. In the results section of this thesis, I analyze eight scientific articles obtained from the EBSCO, PubMed, and Google Scholar databases. In all databases, I used at least the keywords 'first responders,' 'emergency care' AND 'COVID-19' AND 'work-related stress,' 'anxiety.' The analysis of the results used Elo & Kyngäs' The Qualitative Content Analysis (2008) model. As a theoretical framework, I utilized Schaefer & Blohmken's theory, which views health through physical, psychological, and social performance. Katie Eriksson refers to this theory in her book *Vårdvetenskap* (2018). The studies identified common factors that have affected the mental health of emergency medical service personnel during the COVID-19 pandemic. The most significant factors challenging mental health include anxiety due to poor availability of protective equipment and fear of transmitting the virus to loved ones. Increased workload raises stress levels among emergency medical service personnel. Specifically, emergency medical service personnel working outside the hospital are susceptible to depression and burnout. Findings that support mental health include a

sense of belonging in the workplace and the significance of work experience in preventing mental health challenges.

Keywords:

emergency nursing, COVID-19, mental health, anxiety, stress, depression

Opinnäyte

Mona Holm

Katsaus ensihoitajien mielenterveyden tilasta COVID-19-pandemian aikana. Kirjallisuuskatsaus

Yrkeshögskolan Arcada: Förstavård, 2023

Tunnistenumero:

7970

Toimeksiantaja:

Tiivistelmä:

Hoitajien hyvinvointi on noussut aikaisempaakin kiinnostavammaksi aiheeksi COVID-19-pandemian myötä. Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää, miten ensihoitajat ovat kokeneet oman mielenterveytensä tilanteen COVID-19-pandemia-aikana. Tutkimuskysymykseni onkin: ”Millaiseksi ensihoitajat kuvailevat omaa mielenterveyttään COVID-19-pandemian aikana?” Käsite ”ensihoitaja” kattaa tässä työssä sekä sairaalan ulko-, että sisäpuolella tapahtuvan akuuttihoiton. Analysoidut tutkimukset ovat julkaistu vuosien 2021-2023 aikana, sekä tutkimukseen vastanneet henkilöt työskentelevät COVID-19-potilaiden kanssa joko sairaalan ulko- tai sisäpuolella. Tämän opinnäytetyön tuloluussa analysoin kahdeksan tieteellistä artikkelia, jotka ovat löydetty tietokannoista EBSCO, PubMed ja Google Scholar. Kaikissa tietokannoissa käytin vähintään hakusanoja ”’*first responders*’, ’*emergency care*’ AND *COVID-19*’ AND ’*work-related stress*’, *anxiety*’” Tulosten analysoinnissa on käytetty Elo & Kyngäksen *The Qualitative Content Analysis* (2008) -mallia. Teoreettisena viitekehystenä olen käyttänyt Schaefer & Blohmken teoriaa, joka katsoo terveyttä fyysise-, psyykkisen, ja sosiaalisen suorituskyvyn kautta. Katie Eriksson viittaa teoriaan kirjassaan *Vårdvetenskap* (2018). Tutkimuksissa löytyi yhteneviä piirteitä siitä, millaiset tekijät ovat vaikuttaneet ensihoitajien mielenterveyteen COVID-19-pandemian aikana. Keskeisimpiä mielenterveyttä haastavia tekijöitä ovat ahdistus johtuen suojausvälineiden huonosta saatavuudesta sekä pelosta tartuttaa läheisiä. Ensihoitajien stressitasoja nostaa lisääntynyt työkuormitus. Erityisesti sairaalan ulkopuolisessa ensihoidossa työskentelevät ensihoitajat ovat alttiita masennukselle ja työuupumukselle. Mielenterveyttä tukevia löydöksiä ovat

yhteenkuuluvuuden tunne työpaikalla sekä työkokemuksen merkitys mielenterveyden haasteiden ennaltaehkäisyssä.

Avainsanat:

ensihoito, COVID-19, mielenterveys, ahdistus, stressi, masennus

Innehåll

1	INLEDNING	4
2	BAKGRUND	5
2.1	Tidigare pandemier	5
2.2	COVID-19	7
2.3	Definition av begrepp.....	8
2.3.1	Stress.....	8
2.3.2	Ångest.....	8
2.3.3	Depression	8
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	9
4	TEORETISK REFERENSRAM	9
5	METOD OCH MATERIAL	11
5.1	Litteraturöversikt.....	11
5.2	Informationssökning	11
5.3	Urvalskriterier.....	12
5.4	Innehållsanalys	13
5.5	Beskrivning av material	14
6	ETISKA ÖVERVÄGANDEN	16
7	RESULTAT	16
7.1	Utmaningar med mentala hälsan.....	17
7.1.1	Stress och ångest	17
7.1.2	Depression	18
7.2	Stärkande fynd	18
7.2.1	Arbetsfarenhet skyddar mentala hälsan	19
7.2.2	Känsla av samhörighet.....	19
8	DISKUSSION	19
9	KRITISK GRANSKNING	22
10	SLUTORD	22
	Källor	23
	Bilagor	26

1 INLEDNING

Vårdbranschen och dess upplevd arbetsvälmående har varit som samtalsämne under flera år, och uppkomsten samt aggressiva spridningen av COVID-19 sjukdomen i slutet av 2019 har knappast dämpat på ämnets relevans. Nu kan det vara viktigare än någonsin att ta hand om våra vårdares hälsa – speciellt med den mentala hälsans betoning.

Arbetsinstitutet gör Mitä kuuluu? och Kommun10 -arbetshälsoundersökningarna i Finland för att ta reda på arbetstagarnas oro över arbetsmängdens tillväxt och dess relation med ens egna resurser. Båda resultaten från 2022:s undersökningar visade tecken på positiv utveckling jämfört med tidigare år. Ändå har särskilt unga anställda angett svaga resultat i nedsatt arbetsförmåga och mängden psykisk belastning. År 2022 hade 15% av under 30-åriga anställda Kommun10-respondenter depressions- och/eller ångestsymtom, då motsvarande siffran var 8–11% i andra åldersgrupper. Samma år tyckte 29% av respondenterna under 30 år att de har nedsatt arbetsförmåga. År 2020 var resultatet till samma fråga 24%. (Arbetshälsoinstitutet, 2023)

Det återstår att se hurdan inverkan pandemitiden har för vårdares mentala hälsa i längre utsträckning. I detta arbete vill jag lyfta fram hurdana fynd det har gjorts hos vårdare som jobbar mitt i pandemiomständigheterna. Jag har gjort detta litteraturöversikt utav eget intresse för utmaningar inom den psykiska hälsan, och beroende på mitt yrkesval är det naturligt att studera förstavårdares mentala hälsa. Eftersom förstavårdare på vårdnivå är också sjukskötare till bas i Finland, i detta arbete definieras ”förstavårdare” som sjukskötare som jobbar på jousen och prehospitalt. I en del av mitt material talas också om ”first responders”, då kan det vara också frågan om läkare, brandmän eller poliser bland respondenterna. Utöver det är förstavård också aktivitet som sker inhospitalt. I detta arbete betyder ”förstavård” både pre- och inhospital vård. Det kunskap som man får från detta arbete kan användas på arbetsplatser då man förbereder sig för nya epidemier och pandemier i framtiden.

2 BAKGRUND

I bakgrundskapitlet tas en titt bakåt på en annan stor pandemi som spred sig i Världen, svininfluensan, samt material gällande vårdares mentala hälsa under de arbetsförhållandena. Sjukdomen COVID-19 kommer att förklaras ytterligare. Som avslutning för detta kapitel definieras de viktigaste begreppen som används i arbetet.

2.1 Tidigare pandemier

Svininfluensa, av sitt officiella namn A(H1N1) -v är ett virus som hittades i människan år 2009 i Mexiko, och började sin spridning först i Nordamerika och därifrån överallt till Världen. På basis av virusets aggressiva spridning i Mexiko och Nordamerika deklarerade Världshälsoorganisationen WHO i juni 2009 att det är frågan om en pandemi. (Lumio, 2021) Det är ett A-virus från djurriket som orsakade vanligast pneumoni hos människor (THL, 2020). Det finns flertal källor för mängden offer av svininfluensaviruset, men i en undersökning av Davood et al. (2012) påstår man att det var globalt 201 200 dödsfall under tidsintervallet april 2009-april 2010. I Finland hamnade 1560 människor i sjukhusvård och 44 personer av dem dog (Lumio, 2021).

Det hittas en väldigt begränsad mängd med material som behandlar svininfluensan och vårdpersonals uppfattning av sin mentala hälsa. I en kvalitativ undersökning gjord i Hong Kong (Hung Shuk Yu & Lam Kam, 2012) ville man ta reda på förstavårdssjuksköterskors uppfattningar av att jobba på akuten under pandemiomständigheter. Tio sjuksköterskor intervjuades och enligt svaren kom det fram tre huvudteman; oro för sin hälsa, uttalanden åt administrationen samt attityder av professionalism. (Hung Shuk Yu & Lam Kam, 2012)

Fyra av tio vårdare var oroliga för sin känslighet av att bli insjuknade. Några av informanterna berättade dock att de inte var så oroliga för denna pandemi, eftersom de varit med om liknande omständigheter förut. Sex vårdare hade ängslan för att smitta sina familjemedlemmar. Två informanter som hade blivit smittade av svininfluensan berättade att de hade isolerat sig från sina familjemedlemmar för att minska deras risk för smitta.

Åtta informanter tyckte att allmänheten överreagerade på svininfluensas pandemihot. (Hung Shuk Yu & Lam Kam, 2012)

Nästan alla, det vill säga nio vårdare upplevde att de måste klara av rejält ökade patientmassor på akuten. Det uttalades specifikt att patienternas frågor gällande sjukdomen sågs som en extra börda i den redan belastade arbetsomgivningen. Sju informanter berättade att man anställde till personal för att "lätta på arbetsbördan", men i verkligheten blev det bara mera jobb för ordinarie personalen eftersom man måste inskola nya arbetstagarna grundligt. Personlig skyddsutrustning hade erbjudits från arbetsgivarens sida, men sex informanter var onöjda med dess användarvänlighet. (Hung Shuk Yu & Lam Kam, 2012)

Gällande attityder av professionalism, sex informanter tyckte att vårdarnas lojalitet mot sina arbetsuppgifter kan handla om att göra med deras iver att uppfylla professionella förpliktelser. En informant berättade specifikt att jobbande under svininfluensaomständigheter är likt ett uppdrag som ska skötas, och hen gör det som behövs göra istället för att bete sig "fegt". Åtta informanter tyckte att deras psykiska stress hade ökat under influensapandemin på grund av ökad arbetsbörda på akuten. Det beskrevs att utförandet av arbetet blev påverkat av stressen och det i sin tur orsakade frustration. Trots det tyckte åtta informanter att de kunde upprätthålla sin professionella moral. En informant tyckte att moralen var nöjaktig och det fanns ingen nedstämdhet på arbetsplatsen och att omgivningen var uppmuntrande. Hälften av informanterna uppfattade pandemiomständigheternas lärdom. En informant beskrev att med den här erfarenheten är hen bättre beredd på att vårda kommande säsongflunsor och att hen är nu mer anpassad för att ta emot kommande pandemier eftersom man är bekant med praxisen av hur man kan försöka kontrollera sjukdom. (Hung Shuk Yu & Lam Kam, 2012)

Svininfluensan hämtade med sig många nya krav. Den ökade patientmängden orsakade förhöjda stressnivåer hos vårdare. Stressen räckte sig ända till hemtrakten i och med att man var orolig över vidare smittning. Tidigare erfarenheter av liknande omständigheter lättade på arbetet och många var av den åsikten att de är nu bättre förberedda på kommande avvikande händelser. (Hung Shuk Yu & Lam Kam, 2012)

2.2 COVID-19

Coronavirus är en grupp allmänna virus som orsakar oftast en mild andningsvägsinflammation hos människan. I december 2019 började ett nytt virus sprida sig i Wuhan i Kina, och det fick till namn COVID-19. Det sjukdomsalstrande viruset fick till namnet SARS-CoV-2. COVID-19 blev snabbt en världsomfattande sjukdom och WHO deklarerade COVID-19 till en pandemi 11 mars 2020. (Anttila, 2023) Fram tills 8 november 2023 har nästan 7 000 000 människor insjuknat i alla fall en gång i COVID-19. Fram till ovannämnt datum har det dött lite mer än 10 200 (WHO, 2023). De avlidna har ofta haft i bakgrunden en sjukdom som försämrar kroppens immunförsvar och de har ofta varit äldre (Anttila, 2023).

COVID-19 orsakar ofta inflammation i andningsvägarna, men trots det förekommer det från mycket lindriga till väldigt allvarliga symtombilder som kräver sjukhusvård. I början påminner COVID-19 av vilket som helst för virus och dess mest centrala symptom är feber, hosta, andnöd, snuva och trötthet. Förändringar i smak- och luktsinnet kan också vara symptom på COVID-19. (Anttila, 2023) Smittande sker genom droppsmittning, det vill säga om en person hostar eller nyser. Viruset smittar också via aerosoler som hamnar i luften då en person till exempel sjunger eller pratar. Aerosolerna blir och sväva i luften och de rör på sig via luftens rörelser. (THL, 2023)

Viruset har utvecklats under åren för att påverka sin spridningshastighet och sjukdomsbild. Det viruset som spred sig effektivt i Britannien började kallas till "UK-varianten", och det var mycket nära det originella virusets symptom. Skillnaden var att det spred sig lättare och snabbare från person till en annan. I Finland var det speciellt UK-varianten som orsakade de flesta insjuknanden i Finland. På sommaren 2021 blev den vanligaste varianten den så kallade "deltavarianten" som skiljde sig från den tidigare med att den orsakade symptom också för personer som har vaccin mot COVID-19. Dock skyddade två vaccindoser oftast mot allvarliga symptom. I slutet av året 2021 kom "deltavarianten" i bilden, vilket verkade smitta lättare än den tidigare men orsakade mer sällan en allvarlig sjukdomsbild. Det har bildats flera olika undertyper av den varianten. Coronaviruset har förändrats till ett allmänvirus som förekommer ständigt men vars uppdykande varierar i olika länder. På sommaren 2023 har COVID-19 bestämts till en sjukdom som längre inte

är allmänfarlig smittsjukdom, men den är en sjukdom som måste fortfarande övervakas. (Anttila, 2023)

2.3 Definition av begrepp

De här begreppen är valda eftersom de relevanta för forskningsfrågan.

2.3.1 Stress

Stress innebär ett tillstånd där människan utsätts till höga krav och förväntningar och individens egna resurser är begränsade eller räcker inte till för att anpassa sig i situationen. Både positiva och negativa faktorer kan orsaka stress. Vad som orsakar stress åt en person beror på hens motståndskraft och resiliens, dessutom påverkas det av ens attityder och perspektiv. (Mattila, 2022) Distress är det icke-gynnsamma draget av stress. Ifall stress blir långvarig, övergår den från gynnande till belastande för människan. Långvarig distress utsätter personen för fysiska och psykiska hälsoproblem och ökar risken för att insjukna i utmattning. (MIELI Suomen Mielenterveys ry)

2.3.2 Ångest

Ångest är ett känslotillstånd där det också ingår känslor av rädsla och oro. Det kan handla om ett medvetet såväl som ett omedvetet bekymmer som angår en förfluten, nutida eller framtida händelse. Människans förmåga att känna ångest och rädsla är en sund egenskap eftersom den varnar människan för en hotande situation. Ångest kan kännas som oro, rastlöshet, stagnation, ängsla, eller okontrollerbar panik. (Rovasalo & Eerola, 2023)

2.3.3 Depression

Depression i allmänspråk innebär en naturlig och tillfällig, nedstämd känsla som kommer i samband med besvikelse, misslyckande och förlust. Det kräver ingen vård. Då personen drabbas av depressiva känslor dagligen i minst två veckors tid är det frågan om egentligt depressionstillstånd. Förutom nedstämdhet som symtom kan det också höras bland annat

insomnia eller ökat sömnbehov, mer eller mindre daglig trötthet eller kraftlöshet, koncentrationssvårigheter, samt suicidala tankar. (Rovasalo, 2022)

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med detta arbete är att få kunskap av förstavårdares mentala hälsa under COVID-19-pandemitiden. Med hjälp av de fynd som uppstår kan man förbereda sig bättre inför kommande pandemier, på arbetsplatsnivån men också på individuell nivå.

Min forskningsfråga är

- Hur beskriver förstavårdare sin mentala hälsa under COVID-19-pandemin?

4 TEORETISK REFERENSRAM

För teoretiska referensramen utgår jag från Schaefers & Blohmkes teori om individens prestation. Den finns hänvisad i Katie Erikssons bok *Vårdvetenskap* (2018). De utgår från att människas hälsa ses i relation med ens psykiska, fysiska och sociala prestationer (Eriksson, 2018, s. 192). Den psykiska och fysiska prestationsförmågan utgör tillsammans människans sociala prestationsförmåga (Eriksson, 2018, s. 193–194). Teorin är passlig för mitt ämne eftersom mitt arbete dyker in på förstavårdares mentala hälsa och deras utförande av sitt jobb väl är av stor vikt i samhällets hjul.

Schaefer och Blohmke delar in prestation i två olika huvudkategorier, med fri översättning är de kraftteknik och informationsteknik. De olika informationsflöden som människan ständigt utsätts för påverkar dess funktioner och enligt denna teori är människans psykosomatiska störningar följd av avvikelser i ens kraft- eller informationskälla. Människans prestationsförmåga delas vidare in i psykisk-, fysisk- och social prestationsförmåga. En beståndsdel inom den psykiska prestationsförmågan är tillfällig förmåga till

andlig prestation, vilket i sin tur innebär begåvning och intelligens, uppmärksamhet och rationalitet, samt motivation och emotioner. De kan förhindras av bristfälliga och oförändliga psykiska funktioner - det vill säga bristfällig intelligens, felaktigt uppförande och neuroser, samt av psykoser som är bildade inifrån. Som andra beståndsdelen i psykisk prestationsförmåga är varaktighet. Det innebär kapacitet till långvarig och felfri prestation samt till långvarig känslomässig spänning. De hämmas av prestationsuttröttnings och emotionell stämningsuttröttnings. Det kan uppstå emotioner som ångest eller depression som reaktion på ett socialt tillfälle. Som tredje och sista beståndsdelen för psykisk prestationsförmåga är prestationens värde, vilket innehåller förhållandet mellan rationalitet och emotionellhet, felfrihet och adapteringsförmågan i det samhälleliga prestationssystemet. De kan förhindras av brist på kunskap i dess bredaste mening, med andra ord avsaknad av livserfarenheter och lärdom. (Eriksson, 2018, s. 192–195)

Den somatiska – kallas också till fysiska, prestationsförmågan innefattar kortvarig arbetsduglighet, toleransgräns för prestationsförmågan och effektivitet. För kortvarig arbetsduglighet krävs det kretslopp, muskelkraft och andning. Somatiska och statiska brister är hämmande, de är brister i organ, materialombytesmekanismen och i regleringsmekanismen. Toleransgräns för prestationsförmåga behöver oförändrad tillstånd och uthållighet. Deras förhindrande faktorer är otillräcklig vävnadsuppbyggnad, stor mängd av ämnesomsättningsprodukter och brist på struktur. De här elementen är dynamiska. Effektivitet är den tredje beståndsdelen, som innefattar fördelsverkan i fysisk betydelse samt färdigheter i sensomotorisk avseende. Bristande träning innefattar brister i strukturell och funktionell anpassning, dessutom dämpar den på effektiviteten. (Eriksson, 2018, s. 192–195)

Psykiska och somatiska - fysiska rollmässiga förhållanden utgör tillsammans den sociala prestationsförmågan. Arbetsprestation i dess fysiska betydelse samt den fysiska prestationens värde bildar människans somatiska rollmässiga förhållande. Det psykiska rollmässiga förhållandet bildas av familjerollen, yrkesrollen och offentliga rollen. Somatiska och psykiska, samt etiska brister innefattar prestationsvilja, moral (ofta omedveten), ärlighet och sedlighet. Samhällets bristande normer och därmed individens icke-självständigt handlande hämmar också den sociala prestationsförmågan. (Eriksson, 2018, s. 192–195)

5 METOD OCH MATERIAL

I detta kapitel kommer jag att presentera arbetets typ, samt belysa processens informationssökning. Därefter öppnar jag innehållsanalysens olika skeden och presenterar material.

5.1 Litteraturöversikt

Jag valde att göra mitt arbete som en litteraturöversikt, eftersom det finns redan utförda undersökningar för det ämnet jag är intresserad av. Undersökningarna som jag använder mig av belyser förstavårdarens mentala hälsa under COVID-19-pandemin. En litteraturöversikt strävar till att presentera undersökningar som har gjorts gällande ämnet i fråga, hänvisar Stolt et al. (2016) till Kangasniemi et al.:s (2013) uttalande. Undersökningarna av ett visst fenomen eller område kan ha olika forskningsmetoder, hänvisar Stolt et al. (2016) till Suhonen et al. (2010) & Schaepe & Bergjan (2015). Vanligen granskar litteraturöversikten redan publicerade vetenskapliga artiklar, och fokuserar sig på artiklar som har gått igenom refereegranskning (peer-reviewed på engelska). Litteraturöversikt är en process som innehåller insamling av material, materialsyntesen i tabellform, samt analysen som bevisar den existerande forskningens värde och bidrag. (Stolt et al., 2016)

5.2 Informationssökning

Jag använde databaserna CINAHL with Full Text – EBSCO, PubMed och Google Scholar. Som sökord på EBSCO använde jag *”paramedic OR ambulance OR ‘emergency department’ OR ‘first responders OR ‘emergency care’ OR ‘prehospital care OR ‘prehospital care’ OR ED OR ‘emergency medical services staff’ OR ‘emergency medical technician?’”*, någon av de här nyckelorden ska finnas i artikeln (TX all text). På det andra fältet har jag *”Covid-19”* som ska hittas som nyckelord i sammanfattningen (AB abstract). Som tredje sökte jag med *”‘mental health’ OR stress OR anxiety OR PTSD OR depression OR ‘work-related stress’”*, och någon av de här orden ska också finnas i sammanfattningen. Jag är intresserad av artiklar som är publicerade mellan januari 2021 - oktober 2023, eftersom då har man troligen fått mer information av pandemins påverkan.

Andra avgränsningar är att artikeln ska vara gratis tillgänglig i ”Full text”, och språket ska vara engelska. Jag får upp 20 artiklar av vilka jag använder två stycken.

På PubMed använder jag sökorden ”’*first responders*’ OR ’*emergency care*’ AND Covid-19 AND ’*work-related stress*’ OR *anxiety* OR *stress*”. Samma avgränsningar, det vill säga ”full text” och publicerade under 2021–2023. Det kommer upp 76 artiklar av vilka jag använder fem stycken.

På Google Scholar använde jag sökorden ”’*paramedics*’ ’*first responders*’ ’*emergency care*’ ’*Covid-19*’ ’*work-related stress*’ *stress anxiety*”. Samma årtal som ovan. Det kommer upp 70 artiklar av vilka jag använder en.

5.3 Urvalskriterier

I tabellen nedan finns inkluderings- och exkluderingskriterierna för artiklarna i materialsyntesen.

INKLUDERING	EXKLUDERING
<ul style="list-style-type: none"> • Artiklar som har öppen tillgänglighet • Artiklar som är tillgängliga gratis i ”full text” • Artiklar vars informanter arbetar inom förstavården med COVID-19-patienter • Artiklar som är publicerade under COVID-19-pandemin mellan åren 2021–2023 	<ul style="list-style-type: none"> • Artiklar som var bakom otillgängliga licenser • Artiklar som inte är gratis tillgängliga i ”full text” • Artiklar vars informanter arbetar på andra ställen än inom förstavården • Artiklar som är publicerade före januari 2021

5.4 Innehållsanalys

Jag valde att använda Elo & Kyngäs innehållsanalys (2008) för analysering av min substans. Innehållsanalysmodellen kan användas på både induktivt och deduktivt sätt. Deduktiva sättet kan användas då materialet baserar sig på en tidigare igenkänd teori, hänvisar Elo & Kyngäs (2008) till Kyngäs & Vanhanen (1999). Det tillvägagångssättet som baserar sig på induktiva data innebär att man utgår från det specifika mot det allmänna, det vill säga att man noggrant iakttar fall och sedan kombinerar de till större helheter eller allmänna påståenden, refererar Elo & Kyngäs till Chinn & Kramer (1999). Jag närmar mig mitt material från den induktiva synvinkeln, eftersom jag inte har egen teori att utgå ifrån.

Till både induktiva och deduktiva sättet hör tre huvudsakliga faser; ”*preparation*”, organisering och rapportering (Elo & Kyngäs, 2008). Kärndraget i analysmodellen är att man klassificerar flera ords innehåll till mindre kategorier, hänvisar Elo & Kyngäs till Weber (1990) och Burnard (1996). *Preparationsfasen* börjar med att man väljer den enheten i texten man vill analysera, refererar Elo & Kyngäs (2008) till McCain (1988), Cavanagh (1997) och Guthrie et al. (2004). det kan vara frågan om ett ord eller tema, hänvisar Elo & Kyngäs till Polit & Beck (2004). En vald enhet kan bestå av flera meningar, trots att det gör analysprocessen mer utmanande, refererar Elo & Kyngäs (2008) till Catanzaro (1988), Graneheim & Lundman (2004). Å andra sidan, om analyserade enheten består av bara ett ord kan det vara för smalt och orsaka sönderdelning, hänvisar Elo & Kyngäs (2008) vidare till Graneheim & Lundman (2004). Till följande dyker forskaren mer in på djupet av materialet, refererar Elo & Kyngäs (2008) till Morse & Field 1995). Materialet ska läsas igenom flera gånger för att det ska bli begripligt, hänvisar Elo & Kyngäs (2008) till Polit & Beck (2004) Därefter bestäms ifall man väljer deduktivt eller induktivt tillvägagångssätt, refererar Elo & Kyngäs (2008) till Kyngäs & Vanhanen (1999)

I andra fasen organiserar man kvalitativa data. Processen består av öppen kodande, skapande av kategorierna samt tankeskapelse. Öppen kodande innebär att man gör anteckningar och rubriker i texten samtidigt när man läser den. Texten lästes på nytt och man gör återigen anteckningar för att få reda på alla aspekter i innehållet, hänvisar Kyngäs & Elo (2008) till Burnard (1991, 1996), Hsieh & Shannon (2005). De uppskrivna rubrikerna

samlas upp i kodningsblad, refererar Elo & Kyngäs (2008) till Cole (1988), Downe-Wamboldt (1992) & Dey (1993). Vid det här skedet är kategorierna fritt skapade, hänvisar skribenterna till Burnard (1991). Efter att man har fått kodorden grupperas orden under högre följdubriker, refererar Elo & Kyngäs (2008) till McCain (1988) och Burnard (1991). Syftet med grupperandet av data är att minska på antalet kategorier och man gör det genom att kombinera liknande ord till bredare högre följd-kategorier, hänvisar Elo & Kyngäs (2008) till Burnard (1991), Downe-Wamboldt (1992) och Dey (1993). Kategoriernas syfte är att leverera ett hjälpmedel till att förklara ett fenomen, samt skapa förståelse och kunskap, refererar skribenterna till Cavanagh (1997). Tankeskapelse innebär att man formulerar en allmän beskrivning av det tema som undersöks genom att generalisera kategorier, hänvisar Elo & Kyngäs (2008) till Robson (1993), Burnard (1996), Polit och Beck (2004). Varje kategori har namngetts enligt innehållskaraktäriserade ord. Underkategorier med liknande drag är grupperade tillsammans, hänvisar skribenterna till Dey (1993), Robson (1993), Kyngäs & Vanhanen (1999).

Analysprocessen och resultaten ska beskrivas i tillräcklig detalj att läsaren får en bra förståelse av hur analysen har gjorts samt dess styrkor och krav, refererar Elo & Kyngäs (2004) till GAO (1996). Det innebär noggrann analysering av analysprocessen samt resultatens validitet. Resultaten är de beskrivna innehållen i kategorierna. Kategoriernas innehåll är beskrivet med hjälp av underkategorier, hänvisar Elo & Kyngäs (2004) till Marshall & Rossman (1995).

5.5 Beskrivning av material

I en undersökning gjord i Saudi-Arabien ville man utforska nivån av prehospitala personalens (förstavårdare, läkare) mentala hälsa och psykologisk distress. Dess informations-sökningsmetod var frågeformulär, och de fick 427 respondenter. Informanterna jobbar i prehospitala team i Saudi-Arabien. (Alghamdi et al., 2023)

En undersökning från Franska Guiana ville undersöka nivån av vårdares nivå på jobbrelaterad stress. De jobbade på akutmottagning i sjukhuset. Den är baserad på ett frågeformulär och de fick 117 respondenter. Respondenterna jobbar på jourpolikliniken, vilket

inkluderar i denna artikel nödcentralen, prehospitala team, jouravdelning på sjukhus samt uppföljningsavdelningen. (Pujo et al., 2021)

Lebeaut et al. (2023) ville undersöka huvudsakliga och indirekta påverkan av covid-19-relaterad medicinsk sårbarhet (inkluderar fysiologiska och mentala sjukdomar) hos akutvårdare och deras relation till ångestsymtom, depressionssymtom och alkoholbruk. 189 prehospitala fältens repondenter besvarade på deras enkätstudie. Respondenterna i denna studie är "first responders", vilket innebär här personer som jobbar prehospitalt – första-vårdare, brandmän (inte förstavårdsuppgifter inkluderade), eller polis (inte förstavårdsuppgifter inkluderade). (Lebeaut et al. (2023)

I en italiensk undersökning ville man ta reda på tre olika ämnen; som första; utvärdera nivån av utbrändhet hos personal som jobbar på frontlinjen med COVID-19-patienter, andra; mäta vårdarnas nivå av depersonalisation, fobisk ångest och psykoticism i relation till trenden av ökad/minskad mängd transporterade COVID-19-patienter, och det sista; bekräfta möjliga korrelationer som har att göra med personliga eller jobbrelaterade variabler som kan ses som riskfaktorer och underhåll av hittade kliniska symtom. 228 informanter svarade på undersökningen och de bestod av vårdare från infektionsavdelningen, akuten, anestesiolegi- och operationsavdelningen, intensivavdelningen och från kardiologiska avdelningen. Av de här räknades 82% jobba inom förstavårdsväsendet och 18% inom sekundära responsen. (Benincasa et al., 2022)

I USA har det gjorts en undersökning vars syfte var att karaktärisera och utvärdera associationer hos COVID-19-relaterade yrkesmässiga stressorer, psykiatriska symtom (depression, ångest, insomnia, och posttraumatiskt stressyndrom), samt självrapporterade funktionella nedsättningar och sannolikheten att lämna sitt nuvarande jobb. Respondentgruppen består av sjukskötare/närvårdare och läkare som är i kontakt med COVID-19-patienter, förstavårdare, brandmän och poliser. (Hendrickson et al., 2021)

I en kvalitativ studie från USA intervjuades 32 personer som jobbade på juren. Syftet med detta arbete var att förklara pandemins inverkan på akutvårdspersonalens (förstavårdsläkarnas, sjukskötarnas på juren, förstavårdares) hälsa och välmående. 12 av

informanterna är läkare, tio av dem är sjukskötare och resterande tio är förstavårdare. (Blanchard et al., 2022)

I sydöstra Asien har det gjorts en undersökning där man tog reda på förekomsten av ångest, depression, och jobbrelaterad utmattning hos hälsovårdspersonalen in Sydöstra Asien. Dessutom undersökte de associerade risker och skyddande faktorer för resultaten. 1381 respondenter besvarade enkätstudien och de består av prehospitalla förstavårdare samt sjukskötare, läkare och andra förbundna experter inom hälsovård som jobbar på akuten. (Teo, 2022)

I Iran har det undersökts uppfattad stress och coping strategier hos vårdare på jouden samt hos förstavårdare prehospitalt. 327 respondenter besvarade undersökningen som dirigerades 2021 Respondenterna jobbar som sjukskötare på jouden eller som förstavårdare på ambulans. (Salami et al., 2023)

6 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Detta arbete följer Forskningsetiska Delegationens (TENK) principer om god vetenskaplig praxis. Ifall skribenten behandlar respondenternas privata information ska de användas på ett sätt där informanterna förblir anonyma. Tidigare forskning ska besinnas i arbetet. Arbetet ska utföras på ett transparent sätt. Hänvisningarna till källorna ska göras på ett vederbörligt sätt. Skribenten ska förhålla sig neutralt och med värde mot ämnet som behandlas. (TENK, 2023)

7 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultat som kommer fram i forskningarna. Två huvudkategorier stiger fram efter analys som behandlar de utmanande fynden och stärkande fynden

för förstavårdarnas psykiska hälsa. De mest centrala fynden är att många förstavårdare lider av ångest och/eller depression. I undersökningar där det är både pre- och inhospital personal som respondenter ser man en tendens av att inhospitala vårdare har en bättre mental hälsa jämfört med de prehospitala vårdarnas mentala hälsa. I några artiklar framförs det även hur känslan av teamarbete på arbetsplatsen trots den avvikande omständigheten ses att vara något som gynnar välmående. Alghamdi et al. (2023) har undersökt prehospitala förstavårdares mental hälsa och stress i Saudi-Arabien, och över hälften av respondenterna uppgav ”allvarlig mental hälsostörning” som resultat.

7.1 Utmaningar med mentala hälsan

Denna kategori innefattar de viktigaste fynden som upplevs som utmaningar för förstavårdares mentala hälsa – stress och ångest samt depression. De här klassificeringarna bildades av att beskrivningarna sinsemellan var mycket nära varandra i kategorierna.

7.1.1 Stress och ångest

Ökade nivåer av stress och /eller ångest hos förstavårdare är definitivt av de symtomen som framkommer i de flesta undersökningar (Benincasa et al., 2022, Blanchard et al., 2022, Hendrickson et al., 2021, Lebeaut et al., 2023, Teo et al., 2023). Centrala orsaker till ångest är oro av att smitta sjukdomen vidare (Blanchard et al. 2022, Salami et al. 2023, Teo et al. 2022), samt bristande tillgänglighet av skyddsutrustning vid vård av COVID-19-patienter (Hendrickson et al. 2021, Teo et al. 2022). I undersökningar lyfts även fram den ökade och förlängda arbetsbördans inverkan på förstavårdares stressnivåer med det tillägget att COVID-19 och dess osäkra natur och sjukdomens utveckling orsakar ökad ångest och stress. (Benincasa et al. 2022, Blanchard et al., 2022, Pujo et al., 2021)

Första respondenter som arbetar med förstavårdsuppdrag har mer sannolikt ångestsymtom än första respondenter som inte utför förstavårdsuppdrag (brandmän och poliser) (Lebeaut et al. 2023). Personal som arbetar på nödcentralen och i prehospital förstavård känner vanligen oftare arbetsbelastning än inhospitala förstavårdare (Pujo et al.2021). Liknande fynd hittas i Salami et al. (2023) undersökning – prehospitala förstavårdare upplever mer stress än förstavårdare på sjukhus.

I undersökningarna gjorda i USA (Blanchard et al., 2022, Hendrickson et al., 2021) kommer det fram att förstavårdare drabbas av moralisk stress då det gäller vård av COVID-19-patienter – man måste vårda enligt givna direktiven trots att patienten ber vårdaren låta en dö.

Oron att föra hem COVID-19 mikrober och smitta sina familjemedlemmar väcker mycket ångest och stress hos förstavårdare (Blanchard et al. 2022, Salami et al. 2023, Teo et al., 2022) Att se patienter i olika åldrar dö på grund av COVID-19-smitta orsakar ökad stress för förstavårdare (Blanchard et al. 2023, Salami et al. 2023).

7.1.2 Depression

De viktigaste orsakerna till depression är arbetets överbelastning (Blanchard et al. 2022, Hendrickson et al. 2021, Teo et al. 2022). Pujo et al. (2021) påvisar i sin undersökning att de förstavårdare som känner sig ha mest arbetsrelaterad stress är förstavårdare som har överdrivet stor arbetsbelastning. I de undersökningar som det var både prehospitaltal och inhospital personal som respondenter (Benincasa et al. 2022, Hendrickson et al. 2021, Pujo et al. 2021, Salami et al. 2023) visar det sig att prehospital personal lider av gravare mentala hälsans utmaningar än inhospital personal. Prehospitala förstavårdare har oftare suicidal tankar än inhospitala förstavårdare (Hendrickson et al. 2021), samt större tendens för burnout (Benincasa et al. 2022). På resultatet i undersökningen av Teo et al. (2022) betonas också nattskiftens betydelse för uppkomst av depression.

7.2 Stärkande fynd

Studien visade att faktorer som gynnar mentala hälsan var relaterade till lång arbetserfarenhet, och känsla av samhörighet. Dessa gynnande fynd har i denna studie kategoriserats med huvudrubriken stärkande fynd.

7.2.1 Arbetserfarenhet skyddar mentala hälsan

I flera undersökningar kommer det fram att lång arbetserfarenhet kan förebygga mentala hälsans utmaningar (Alghamdi et al. 2023, Lebeaut et al. 2023, Teo et al. 2022). Lebeaut et al. (2023) och Teo et al. (2022) betonar arbetserfarenhetens betydelse speciellt vid uppkomst av depression och utbrändhet. Som motsats till tidigare nämnda skribenter, kommer det fram i undersökningen av Pujo et al. (2021) att de som har jobbat längst känner mest arbetsbelastning.

7.2.2 Känsla av samhörighet

I undersökningarna av Blanchard et al. 2022 och Teo et al. (2022) lyfts det upp arbetsgemenskapets vikt som stödjande för förstavårdares mentala hälsa. Vårdare känner starkare förbindelsekänsla när de jobbar tillsammans under avvikande omständigheter (Blanchard et al., 2022) Sannolikheten till utbrändhet, depression och ångest är mindre när man har bra anda på arbetsplatsen (Teo et al, 2022).

8 DISKUSSION

Resultaten i detta arbete visar på liknande fynd som det finns i undersökningen av Hung SZhuk Yu & Lam Kam (2013). Opasslig eller icke-tillgänglig skyddsutrustning, ökad arbetsmängd och oro av att smitta sina närstående är ämnen som verkar vara aktuella vid pandemier. Trots att flera källor påpekar att arbetserfarenhet har en gynnande effekt på förstavårdares mentala hälsa, framkommer det motsatta resultat i undersökningarna av Hung Shuk Yu & Lam Kam (2013) och Pujo et al. (2021). Hung Shuk Yu & Lam Kam beskriver i sina undersökningsresultat (2013) att vårdare fick mera arbetsbelastning även om det rekryterades nya arbetstagare. Detta kan bero på att de erfarna måste skola in nya vårdare till arbetsuppgifterna. Samma orsaker kan tolkas i undersökningen av Pujo et al. (2021), men det kan möjligen också vara på grund av att de erfarna förstavårdare måste syssla med apparater som inte alla vårdare har rutin eller kunskap till.

I undersökningen av Teo et al. (2022) i sydöstra Asien kommer det fram en intressant nyans, nämligen depressionsnivåerna hos vårdare är i denna undersökning på ungefär samma nivå som före COVID-19-pandemin (3-5% av informanterna), medan ångestnivåerna är även där högre nu än före COVID-19. Det kan vara frågan om kulturella faktorer. Människor i Asien ses ofta som anspråkslösa personer. Dessutom är det mycket vanligt i de länder att förhålla sig neutral och "save face" (på eng.) hänvisar Teo et al. (2022) till en undersökning av Tung et al. (2011).

Inhospitala förstavårdare upplever mindre utmaningar med mentala hälsan än prehospitala förstavårdare (Benincasa et al. 2022, Hendrickson et al. 2021, Pujo et al. 2021, Salami et al. 2023,) Samtidigt kommer det fram i undersökningen av Salami et al. (2023) att förstavårdare på sjukhus använder sig oftare av stresslättnad redskap än prehospitala förstavårdare gör. Å andra är prehospitala förstavårdare nöjdare med administration av anställda. I samma undersökning påpekas att det erbjöds stöd för vårdare till hjälp med mentala hälsan, men bara få använde den på grund av att hen var rädd för att bli stämplad. (Blanchard et al. 2022). Är det så att förstavårdsväsende är fortfarande under ett rykte där man måste kunna klara av allt utan någon extern professionell stöd? Förhoppningsvis förändras den här branschen till sådant där det är trendigt att stå även för mjuka värden.

I detta arbete utgick jag från Schaefer & Blohmkes teori om prestationsförmåga. De tycker att man kan se på människans hälsa utgående från hans fysisk- psykisk- och social prestation. Enligt resultaten som har stigit upp i denna litteraturöversikt kan man se att arbetsomgivningen inte stöder förstavårdares prestation jättebra. Schaefer & Blohmke tar upp begåvningens, intelligensens och uppmärksamhetens ansvar för personens psykiska prestation. Dessutom bidrar rationaliteten, emotionerna och motivationen till optimala psykiska prestationsförmågan. De flesta förstavårdare måste tycka att de uppskattar sitt eget jobb, annars kanske de inte skulle känna lika mycket ångest på grund av rådande omständigheter. COVID-19-omständigheten har existerat redan länge i samhället och inom sjukvården och man kräver uthållighet av förstavårdare. Schaefer & Blohmke anser att kapacitet till långvarig och felfri prestation hör till då psykisk prestationsförmåga är i balans. Fynden av förstavårdares ökad depression på grund av ökad och långvarig arbetsbörda sätter stora krav på förstavårdares psykiska prestationsförmåga. Emotionella

aspekten tar slag då förstavårdaren på sjukhus måste följa anstaltens riktlinjer istället för att lyssna på vad patienten har för önskemål gällande sin vård.

För att nå optimal fysisk prestationsförmåga behöver man enligt Schaefer & Blohmke kortvarig arbetsduglighet, toleransgräns för prestationsförmåga samt effektivitet. För kortvarig arbetsduglighet behövs det cirkulation, andning och muskelkraft. Då människan är stressad eller ängslig kan andningen bli väldigt ytligt (Mielenterveystalo). Från den synvinkeln uppfylls möjligen inte fysiska prestationsförmågas högsta nivå hos förstavårdare som har utmaningar med mentala hälsan.

Detta arbete är skrivet enligt Forskningsetiska Delegationens (TENK) principer om god vetenskaplig praxis. Examensarbetet behandlar inte personlig information, sådana avskildhetsärenden har jag inte behövt ta i beaktande. Materialet som jag har utgått ifrån har utgivits i vetenskapliga journaler vilket tyder på hög tillförlitlighet. Varje steg i denna process är väl beskriven. Hänvisning till källorna i detta arbete är gjorda på ett vederbörande sätt. Detta arbete handlar om ett känsligt ämne – mental hälsa och jag har förhållit mig neutral och behandlat ämnet med värde.

Ärenden som kommer fram i resultaten kan enligt min uppfattning lösas på arbetsplatserna. Naturligtvis kräver det en ekonomisk satsning att skaffa tillräckligt med bra skyddsutrustning och ta hand om personalen. Ekonomifrågan är inte lätt att reda ut men vårdpersonalens välmående och tillräcklighet är av sjukvårdens och hela samhällets viktigaste resurser och det borde lyftas till högre uppskattning än den har nu. Främjande av förstavårdares mentala hälsa kan i dess mest praktiska och enklaste gärning handla om att chefen eller jämlike kollegan frågar den andra att hur hen mår. Tillslut kan man försöka förebygga hela arbetsomgivningens mentala välmående med ganska vardagliga gester. På större plan kan man utnyttja informationen som man fick av detta arbete på olika skolningar eller workshops.

9 KRITISK GRANSKNING

Detta arbete är inte perfekt. Först, de artiklar jag använde mig av kan möjligen ha haft olika definitioner på symtom som beskrevs, även om ångest och depression har sina egna, välbegränsade definitioner. Jag gjorde dock mitt bästa med kategoriseringen. Förutom detta var det ibland svårt att handskas med informationssökningen eftersom ordet förstävårdare har många olika engelskspråkiga benämningar.

Det är tråkigt att jag inte hittade tillgängliga studier utförda i Finland. Det kan vara på grund av att det inte har gjorts många ännu, eller att de är var tillgängliga i denna stund. Å andra sidan visade Mitä Kuuluu- och Kommun10-undersökningarna på likadana drag gällande vårdares mentala hälsa som jag hittade i mina resultat.

Jag är medveten av att examensarbetsprocessen tar tid. Detta arbete gjordes på lite under två månader och jag vet att jag inte gav processen dess förtjänade värde. Ändå har jag strävat till att göra ett så gott arbete som möjligt inom den tidsramen jag har.

Trots att jag gjorde arbetet med strikt tidsplan känner jag ändå att jag har lärt mig mycket om förstavårdares mentala hälsans tillstånd under COVID-19. Skrivandet blev lättare under arbetets gång och jag upplever att jag har blivit bekant med vetenskapliga skrivandets praxis.

10 SLUTORD

Till slut vill jag tacka mina handledare Pernilla Stenbäck och Heikki Paakkonen av allt stöd och hjälp som jag fått under min process. Utförandet av detta arbete har varit en mycket lärorik process vars utmaningar och därefter känslor av lyckande jag kommer att kunna utnyttja även på andra fronter i livet.

Källor

- Alghamdi, A., Alharbi, M., Alshibani, A., Allohidan, F., Aladbali, A., Algerian, N., (2023). Evaluation of the psychological distress and mental well-being of pre-hospital care providers in Saudi Arabia during COVID-19. *British paramedic journal*. (8). 1-8. [Evaluation of the psychological distress and mental well-being of pre-hospital care providers in Saudi Arabia during COVID-19](#): EBSCOhost (arcada.fi)
- Anttila, V.-J. (2023). Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). *Duodecim*. [Koronavirus \(SARS-CoV-2, COVID-19\) - Terveyskirjasto](#)
- Arbetshälsoinstitutet. (25 januari 2023). *Sote- ja kunta-alalla tarvitaan nyt tukea jaksamiseen*. [Sote- ja kunta-alalla tarvitaan nyt tukea jaksamiseen | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- Benincasa, V., Passannante, M., Perrini, F., Carpinelli, L., Moccia, G., Marinaci, T., Capunzo, M., Pironti, C., Genovese, A., Savarese, G., De Caro, F., Motta, O. (2022). Burnout and Psychological Vulnerability in First Responders: Monitoring Depersonalization and Phobic Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. (19). [ijerph-19-02794-v2 \(2\).pdf](#)
- Blanchard, J., Messman, A. M., Bentley, S. K., Lall, M. D., Liu, Y. T., Merritt, R., Sorge, R., Warchol, J. M., Greene, C., Diercks, D. B., Griffith, J., Manfredi R. A., McCarthy, M. (2022). In their own words: Experiences of emergency health care workers during the COVID-19 pandemic. *Academic Emergency Medicine*. 29(8). 974-986. [In their own words: Experiences of emergency health care workers during the COVID-19 pandemic \(wiley.com\)](#)
- Dawood FS., Iuliano AD., Reed C., Meltzer MI., Shay DK., Cheng PY., Bandaranayake D., Breiman RF., Brooks Wa., Buchy P., Feikin DR., Fowler KB., Gordon A., Hien NT., Horby P., Huang QS., Katz MA., Krishnan A., Lal R., Montgomery JM., Mölback K., Pebody R., Presanis AM., Razuri H.m Steens A., Tinoco YO., Wallinga J., Yu H., Vong S., Bresee J.m Widdowson MA. (2012) Global mortality of 2009 pandemic influenza A H1N1. *The Lancet*, vol. (12), nr. 9, s. 651–653. [Global mortality of 2009 pandemic influenza A H1N1 \(sciencedirectassets.com\)](#)
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis. *Journal of advanced nursing*. [jan 4569 107..115 \(unimib.it\)](#)
- Eriksson, K., (2018). *Vårdvetenskap* (1 uppl.). Liber SE.

- Forskningsetiska Delegationen (TENK). (2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. [God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland 2023 \(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi/god-vetenskaplig-praxis-och-handlaggning-av-misstankar-om-avvikelser-fran-den-i-finland-2023)
- Hendrickson, R. C., Slevin, R. A., Hoerster, K. D., Chang, B. P., Sano, E., McCall, C., C. A., Monty, G. R., Thomas, R. G., Raskind, M. A. (2019) The Impact of the COVID_19 Pandemic on Mental Health, Occupational Functioning, and Professional Retention Among Health Care Workers and First Responders. *Journal of General Internal Medicine*. (37). 397-408). [s11606-021-07252-z \(1\).pdf](https://doi.org/10.11606-021-07252-z(1).pdf)
- Hung Shuk Yu, M., & Lam Kam K. (2013). Perceptions of emergency nurses during the human swine influenza outbreak: A qualitative study. *International emergency nursing*, vol. (21), 240–246. [Perceptions of emergency nurses during the human swine influenza outbreak: A qualitative study \(sciencedirectassets.com\)](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526984213000111)
- Huttunen, M. (2018). Traumaperäinen Stressihäiriö. *Duodecim*. [Traumaperäinen stressihäiriö - Terveyskirjasto](https://www.duodecim.fi/julkaisut/traumaperainen-stressihaerio)
- Lebeaut, A., Zegel, M., Leonsrd, S. J., Healy, N. A., Anderson-Fletcher E. A., Vujanovic, A. A., (2023). COVID-19-Related Medical Vulnerability and Mental Health Outcomes Among US First responders. *ournal of Occupational and Environmental Medicine*. Vol. (65), 283-289. [covid_19_related_medical_vulnerability_and_mental.15 \(1\).pdf](https://doi.org/10.1093/occmed/kqad015)
- Lumio, J. (2021). Sikainfluenssa-pandemia 2009–2010 ja rokotuksia seurannut narkolepsia. *Duodecim*. [Sikainfluenssa-pandemia 2009–2010 ja rokotuksia seurannut narkolepsia - Terveyskirjasto](https://www.duodecim.fi/julkaisut/sikainfluenssa-pandemia-2009-2010-ja-rokotuksia-seurannut-narkolepsia)
- Mattila, A. S., (2022). Stressi. *Duodecim*. [Stressi - Terveyskirjasto](https://www.duodecim.fi/julkaisut/stressi)
- Mielenterveystalo. *I. Palleahengitys*. [1. Palleahengitys | Mentalhub.fi \(mielenterveystalo.fi\)](https://www.mielenterveystalo.fi/palleahengitys)
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. [Vahvista eustressiä, vähennä distressiä - MIELI ry](https://www.mieliry.fi/vahvista-eustressia-vaehenna-distressia)
- Pujo, J. M., Kraiem, H., Daniel, P., Omri, M., Fremery, A., Rémi, M., Madani, G., Tsafehy, M. Resiere, D., Hommel, D., Kallel, H. (2021). Work-related stress assessment in an emergency department in French Guiana. *British Journal of Nursing*. Vol (30), 540-546. [Work-related stress assessment in an emergency department in French Guiana...: EBSCOhost \(arcada.fi\)](https://doi.org/10.1111/bjn.15111)

- Rovasalo, A., (2022). Masennustila eli depressio. *Duodecim*. [Masennustila eli depressio - Terveyskirjasto](#)
- Rovasalo, A., & Eerola H. (2023). Ahdistus ja ahdistuneisuus. *Duodecim*. [Ahdistus ja ahdistuneisuus - Terveyskirjasto](#)
- Salami, Z., Mozaffari, N., Mohammadi M.A. (2023) Perceived stress and coping strategies among emergency department nurses and emergency medical services staff during the fifth wave of COVID-29 in Iran: A cross-sectional correlational study. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, (18). [Perceived stress and coping strategies among emergency department nurses and emergency medical services staff during the fifth wave of COVID-19 in Iran: A cross-sectional correlational study \(sciencedirectassets.com\)](#)
- Stolt, M., Axelin, A., Suhonen, R. (2016). *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä* (2 uppl.). Juvenes Print.
- Teo, I., Nadarajan, G. D., Ng, S., Bhaskar, A., Sung, S. C., Cheung, Y. B., Pan, F. T., Haedar, A., Gaerlan, F. J., Ong, S. F., Riyapan, S., Do., (2022). The Psychological Well-Being of Southeast Asian Frontline Healthcare Workers during COVID-19: A Multi-Country Study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (19). [In their own words: Experiences of emergency health care workers during the COVID-19 pandemic \(wiley.com\)](#)
- THL. (24 oktober 2020). *Influenssa*. [Influenssa - THL](#)

Bilagor

Artiklens skribenter, publikationsår, titel	Artiklens syfte
Alghamdi, A., Alharbi, M., Alshibani, A., Allohidan, F., Aladballi, A., Aljerian, N. 2023, Evaluation of the psychological distress and mental well-being of pre-hospital csre providers in Saudi Arabia during COVID-19.	Värdera mentala hälsans tillstånd och graden av psykisk distress hos förstavårdare under COVID-19-pandemin i Saudi-Arabien
Benincasa, V., Passannante, M., Perrini, F., Carpinelli, L., Moccia, G., Marinaci, T., Capunzo, M., Pironti, C., Genovese, A., Savarese, G., De Caro, F., Motta, O. 2022, Burnout and Psychological Vulnerability in First Responders: Monitoring Depersonalization and Phobic Anxiety during the COVID-19 Pandemic.	Utvärdera nivån av utbrändhet hos förstaresponderer som jobbar på frontlinjen med COVID-19-patienter, mäta förstavårdarnas nivå av depersonalisation, fobisk ångest och psykoticism i relation till trenden av ökad/minskad mängd transporterade covid-19-patienter, samt bekräfta möjliga korrelationer som har att göra med personliga eller jobbrelaterade variabler som kan ses som riskfaktorer, och underhåll av hittade kliniska symtom
Blanchard, J., Messman, A. M., Bentley, S. K., Lall, M. D., Liu, Y. T., Merritt, R., Sorge, R., Warchol, J. M., Greene, C., Diercks, D. B., Griffith, J., Manfredi R. A., McCarthy, M. 2022, In their own words: Experiences of emergency health care workers during the Covid-19 pandemic	Förklara pandemins inverkan på förstavårdpersonalens (förstävårdsläkares, inhospitala förstavårdare på jouren, prehospitala förstavårdares) hälsa och välmående
Hendrickson, R. C., Slevin, R. A., Hoerster, K. D., Chang, B. P., Sano, E., McCall, C. C. A., Monty, G. R., Thomas, R. G., Raskind, M. A. 2021, The Impact of the COVID_19 Pandemic on Mental Health, Occupational Functioning, and Professional Retention Among Health Care Workers and First Responders	karaktärisera och utvärdera associationer hos Covid-19-relaterade yrkesmässiga stressorer, psykiatriska symtom (depression, ångest, insomni, och PTSD), samt självrapporterade funktionella nedsättningar och sannolikheten att lämna sitt nuvarande jobb
Lebeaut, A., Zegel, M., Leonsrd, S. J., Healy, N. A., Anderson-Fletcher E. A., Vujanovic, A. A. 2023, COVID-19-Related Medical Vulnerability and Mental Health Outcomes Among US First responders	undersöka huvudsakliga och indirekta(?) påverkan av covid-19-relaterad medicinsk sårbarhet (inkluderar fysiologiska och mentala sjukdomar) hos akutvårdare och deras relation till ångestsymtom, depressionsymtom och alkoholbruk.
Pujo, J. M., Kraiem, H., Daniel, P., Omri, M., Fremery, A., Rémi, M., Madani, G., Tsafehy, M. Resiere, D., Hommel, D., Kallel, H. 2021, Work-related stress assessment in an emergency department in French Guiana	att värdera jourpersonalens grad av jobbrelaterad stress och hitta möjliga ofördelaktiga påverkan till personalens hälsa
Salami, Z., Mozaffari, N., Mohammadi M.A. 2023, Perceived stress and coping strategies among emergency department nurses and emergency medical services staff during the fifth wave of COVID-29 in Iran	Definiera uppfattade stressorer och copingstrategier hos pre- och inhospitala förstavårdare i Ardabil, Iran
Teo, I., Nadarajan, G. D., Ng, S., Bhaskar, A., Sung, S. C., Cheung, Y. B., Pan, F. T., Haedar, A., Gaerlan, F. J., Ong, S. F., Riyapan, S., Do. 2022, The Psychological Well-Being of Southeast Asian Frontline Healthcare Workers during COVID-19: A Multi-Country Study	ta reda på förekomsten av ångest, depression, och jobbrelaterad utbrändning hos förstavårdspersonalen i Sydöstra Asien samt undersöka associerade risker och skyddande faktorer för resultaten

Materialsyntes