

## **Stress prevention på arbetet?**

(En randomiserad kontrollerad studie)

Bozana Johansson

Psykolog, Psykoterapeut, Doktorand

Huvudhandledare: Prof Irene Jensen

Enheten för intervention och implementering

Institutet för Miljömedicin

Karolinska Institutet



# ***SPA forskargrupp***

Irene Jensen, professor

Bozana Johansson, doktorand

Charlotte Wåhlin, PhD

Lydia Kwak, PhD

Christina Björklund, docent

Malin Lohela Karlsson, PhD

Camilla Westerlund, doktorand

Jan Hagberg, statistiker

Eva Nilsson, projekt assistent

# VAD?

- § Syftet med studien är att undersöka om en participatorisk intervention för produktivitets ökning kan användas som verktyg för stress prevention på arbetsplatser.

# VARFÖR?

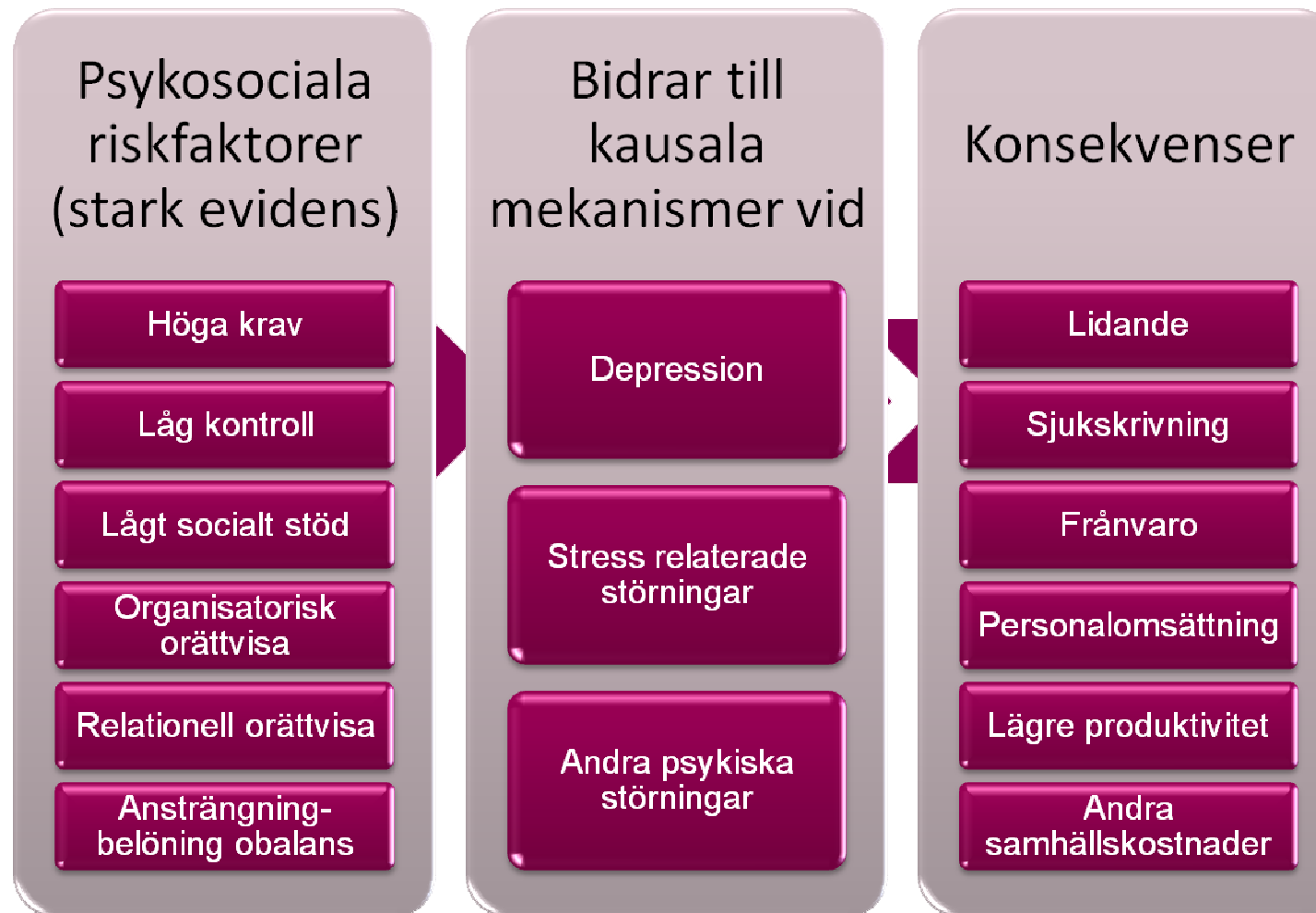
Trots att riskfaktorer för arbetsrelaterad mental ohälsa är  
välkända (Stansfeld & Candy, 2006; Nieuwenhuijsen 2010):

§ Forskningen om interventioner på grupp- och  
organisatorisk nivå är fortfarande begränsad. (Lamontagne et al. 2007, van  
Oostrom et al. 2009, Marine et al. 2009)

§ Randomiserade kontrollerade studier (RCT) är även mer  
sällsynta.

§ En intervention som BÅDE ökar produktiviteten OCH är  
stresspreventiv mer attraktiv för olika intressenter.

# Problem teori



# HUR 1?

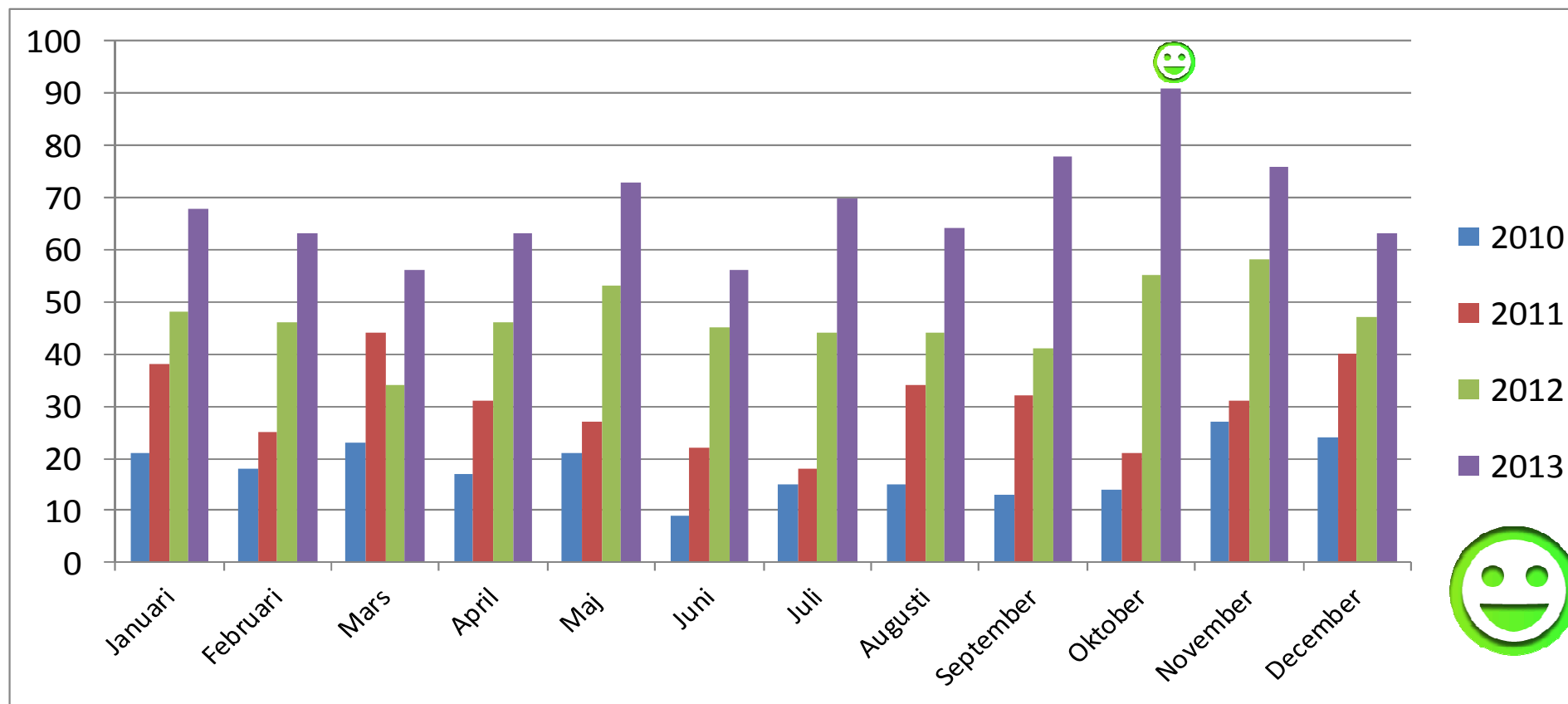
- § ProMES-metoden (Productivity measurement and enhancement system) är en participatorisk intervention.
- § Bygger på en motivationsteori. (Pritchard et al. 2008)
- § Huvudstrategier påverkar:
  - inflytande och kontroll över arbetsuppgifter,
  - interaktion med medarbetare,
  - oklara eller motsägelsefulla roller,
  - deltagande i beslutsfattande
  - feedback.

# Totalt antal behandlingar/månad

## Reumatolog sektionen Avd 82 USÖ



Karolinska  
Institutet



Antalet utförda behandlingar under 2010: 217 st.

Antalet utförda behandlingar under 2011: 363 st.

Antalet utförda behandlingar under 2012: 561 st.

**Antalet utförda behandlingar under 2013: 821 st.**



## HUR 2?

- § Fyra arbetsplatser inom en landstings primärvård (totalt 147 anställda) undersöktes med avseende på förekomst av s k job strain. (Karasek, 1990)
- § Tre enheter valdes genom block randomisering: en interventions och två kontrollgrupper. Interventionsgruppen arbetar med en erfaren ProMES konsult.
- § Studiepopulationen vid baslinjemätningen bestod av 121 anställda.



# Mätningar

Psykosocial arbetsmiljö, hälsa och livsstil mäts med validerade instrument (AHA och ERI). En enskild fråga om stress administreras med hjälp av text meddelanden en gång per vecka.

§ **Primära utfall:** job strain & effort-reward imbalance.

§ **Sekundära utfall:** upplevelse av stress, sömn, återhämtning, depression, sjukfrånvaro.

# Utvärdering av implementeringsprocessen

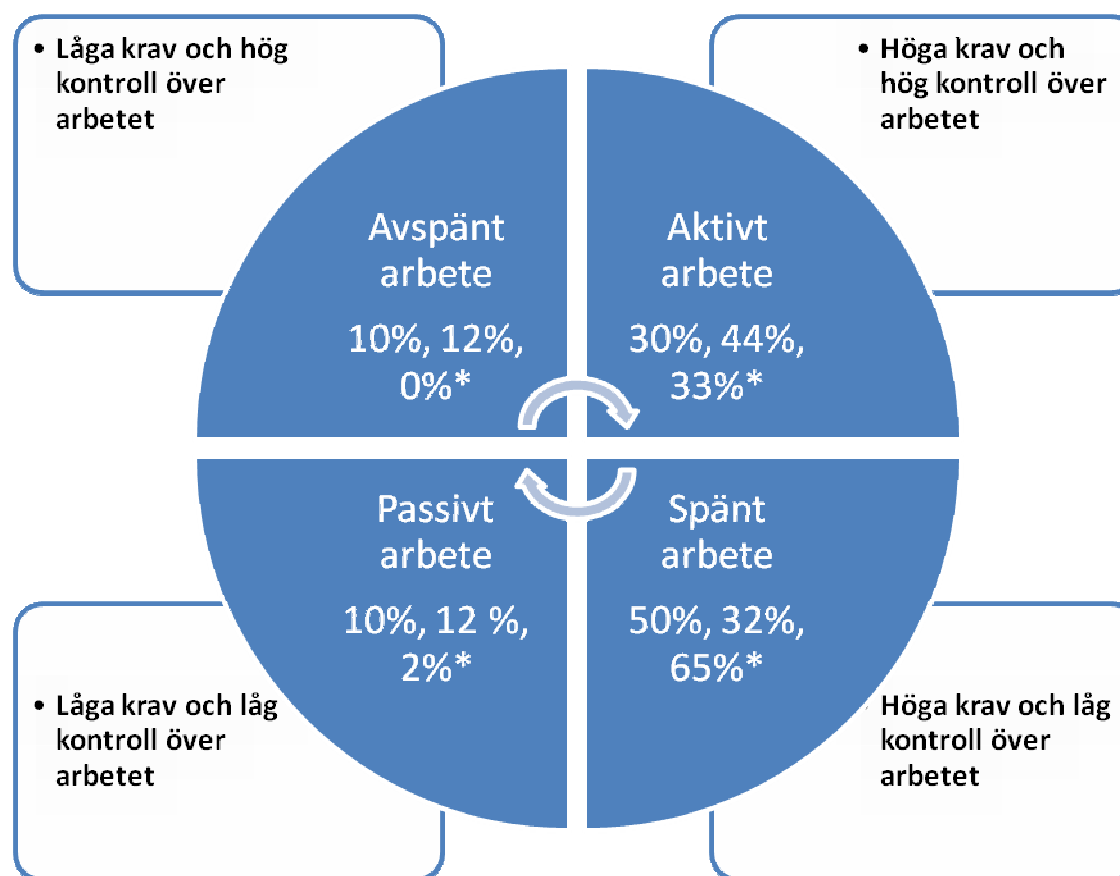
- § Syftet är att undersöka metodföljsamhet, deltagande och erfarenheter av arbete med metoden.
- § Datainsamling sker via loggböcker, checklistor, enkätfrågor, fokusgrupper och intervjuer.

# NÄR?

Mätningar	Tidsplan för studien
Baslinje 1	Maj 2013
Baslinje 2	Sept 2013
Text meddelanden (SMS)	Sept 2013 - sept 2014
6 mån uppföljningen	Mars 2014
12 mån uppföljningen	Sept 2014
Process utvärdering	Maj 2013-jan 2015

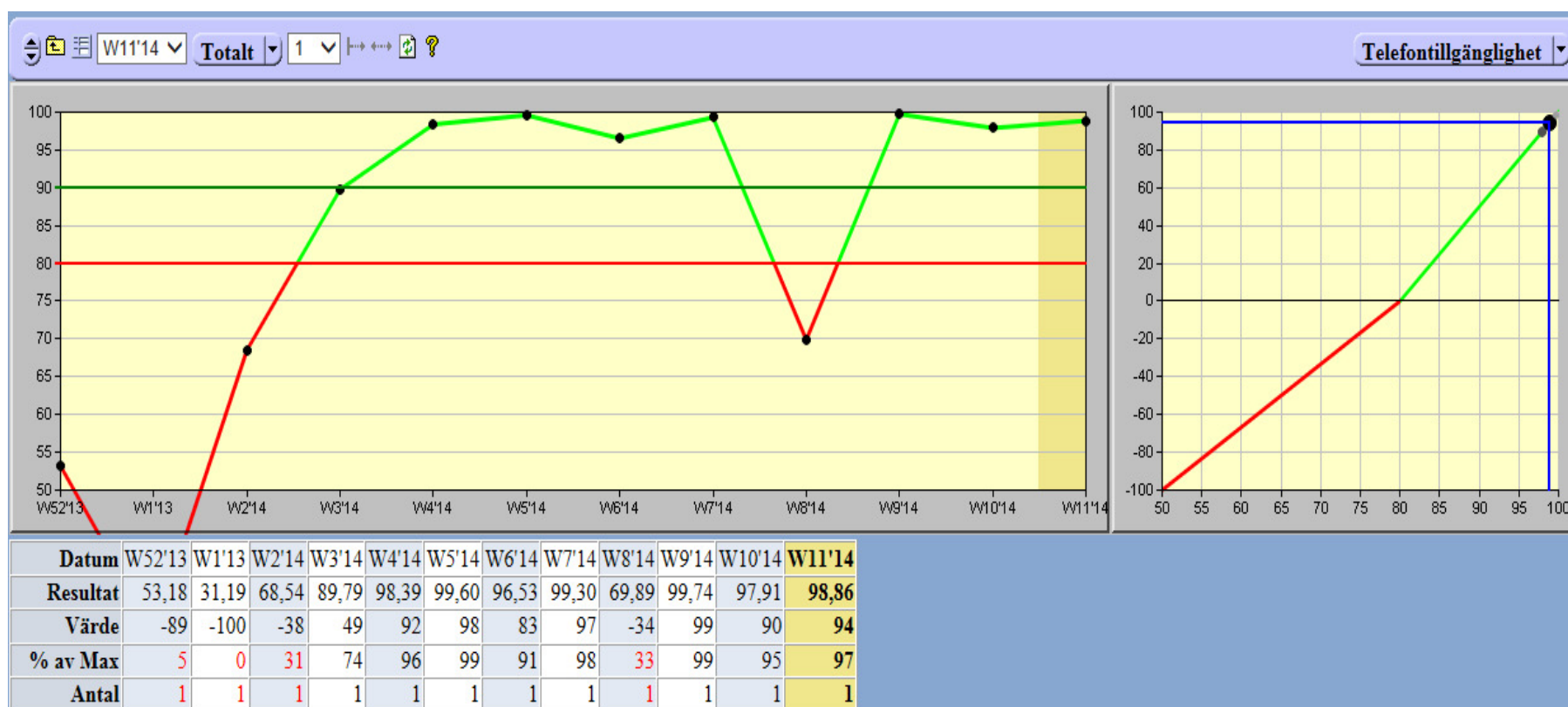
# Krav och kontroll - baslinjemätning 1

(\* = interventionsgrupp)



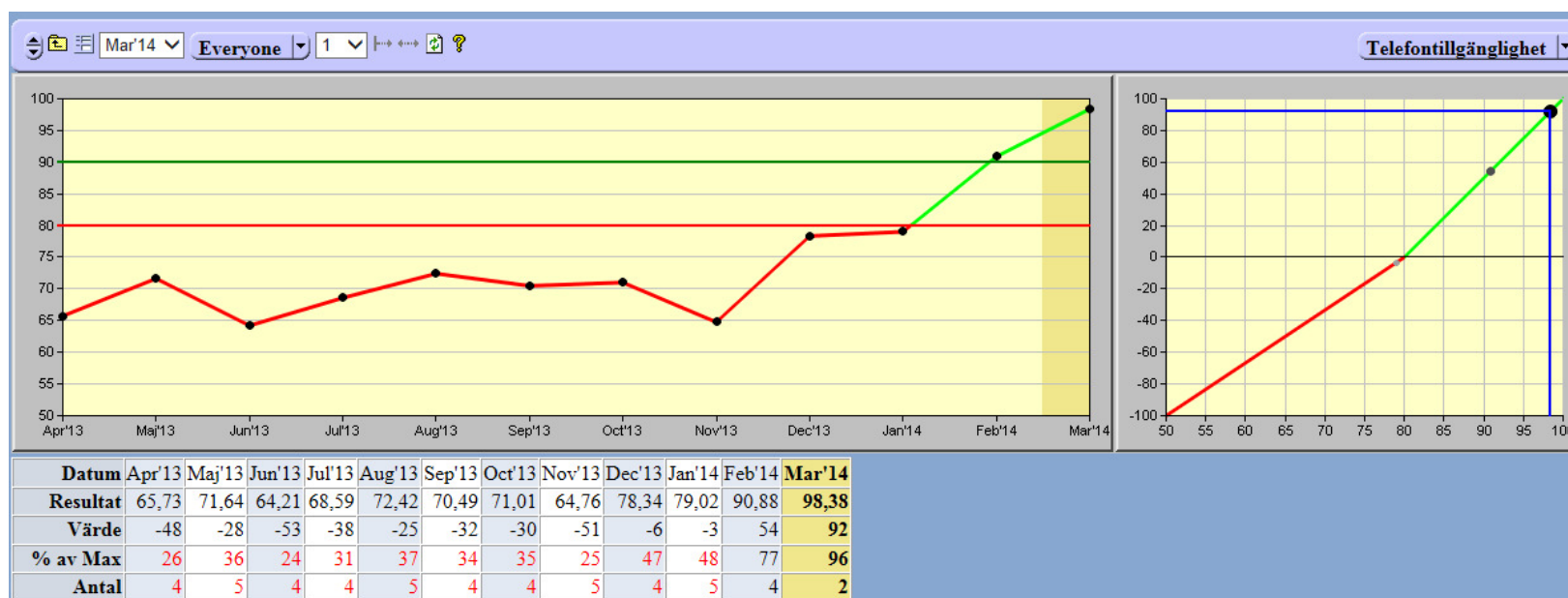
# Ett produktivitetsmål: Ökad telefontillgänglighet.

## Vecka 11, 2014: **99 %**



# Telefontillgänglighet.

## Två veckor i mars , 2014: **98 %**



## Och sen då?

- § Vid positiva resultat lärs metoden ut till företagshälsovårdens konsulter och en effektivitetsstudie med fler landsting startas.
- § Vid mindre positiva resultat undersöks alternativa metoder.

**TACK!**

