



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

”Man måste få prata med varandra”
-Erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar
mental och kognitiv återhämtning hos fysioterapeuter inom
primärvården

Magisteruppsats

Jannica Hägglund

2019

Examensarbete, avancerad nivå (magisterexamen), 15 hp
Arbetshälsovetenskap
Masterprogram i arbetshälsovetenskap

Handledare: David Hallman, bihandledare: Sofie Bjärntoft
Examinator: Sven Svensson

Abstract

Hägglund, Jannica. (2019). *Experiences of work-related factors that prevent or promote mental or cognitive recovery among primary care physical therapists*. Thesis, advanced level (master's degree), 15 credits, Occupational Health. University of Gävle.

The physiotherapists' work environment includes several work-related factors that place high mental and cognitive demands that can contribute to stress and insufficient recovery. The purpose of the study was to investigate and describe experiences of work-related factors that prevent or promote mental and cognitive recovery in physiotherapists in primary care. A qualitative study was applied with focus groups as a data collection method. The study included three focus groups with 4–5 physiotherapists working in primary care in Stockholm County. The focus groups were analyzed with qualitative content analysis. The results of the study show that physiotherapists experience of that high demands in working life, lack of control in working life, and a lack of social work environment are work-related factors that prevent recovery, while pauses, control over work, development opportunities, supportive work environment and good physical work environment promote recovery. This study contributes with knowledge about how employers and employees can plan the work to promote recovery during the working day and with new knowledge about physical therapist which is a group that hasn't been studied when it comes to work environment and health.

Keywords: Recovery, Work life, Physical Therapists, Qualitative Research

Sammanfattning

Hägglund, Jannica. (2019). *Erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning hos fysioterapeuter inom primärvården.*

Examensarbete, avancerad nivå (magisterexamen), 15 högskolepoäng,
Arbetshälsovetenskap. Högskolan i Gävle.

Fysioterapeuter är den tredje största professionen inom hälso- och sjukvård efter läkare och sjuksköterskor i västvärlden och förutspås bli ett av de största bristyrkena år 2035, vilket kan leda till ökad arbetsbelastning, ihållande stress och bristande möjlighet till återhämtning. Fysioterapeuters arbetsmiljö innefattar flera arbetsrelaterade faktorer som ställer höga mentala och kognitiva krav som kan bidra till stress och otillräcklig återhämtning, vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa eller psykiska besvär. Det finns i dagsläget mycket begränsad forskning kring hur återhämtning kan främjas under arbetsdagen och vilka arbetsrelaterade faktorer som särskilt bör beaktas. Syftet med studien var att undersöka och beskriva erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning hos fysioterapeuter inom primärvården. En kvalitativ studie tillämpades med fokusgrupper som datainsamlingsmetod. I studien inkluderades tre fokusgrupper med 4–5 fysioterapeuter arbetandes i primärvården i Stockholms län. Fokusgrupperna transkriberades och analyserades med kvalitativ innehållsanalys beskriven av Graneheim & Lundman. Resultatet från studien visar att fysioterapeuter har erfarenheter av att höga krav i arbetslivet, bristande kontroll i arbetslivet och bristande social arbetsmiljö är arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning, medan pauser, kontroll över arbetet, utvecklingsmöjligheter, stödjande arbetsmiljö och god fysisk arbetsmiljö främjar återhämtning. Studien bidrar med kunskap om hur arbetsgivare och arbetstagare kan planera arbetet för att främja återhämtning under arbetsdagen samt med ny kunskap gällande fysioterapeuter som är en understuderad grupp generellt när det gäller arbetsmiljö och hälsa.

Nyckelord: Stress, Återhämtning, Arbetsliv, Fysioterapeut, Kvalitativ Studie

Förord

"Its not stress that kills us, it is our reaction to it"

Hans Selye

Detta arbete har lärt mig mycket om betydelsen av stress och återhämtningen både i teorin och i det verkliga livet. Trots ett mycket intressant och viktigt ämne har det stundvis varit tungt. Jag är glad över att jag lyckades slutföra arbetet och det hade inte gått utan följande personer:

- Mina handledare David Hallman och Sofie Bjärntoft. Tack för ert engagemang, tålamod, stöd och tilltro till min förmåga att skriva detta arbete.
- Min kära sambo Erik, mina föräldrar, mina vänner och kollegor. Tack för allt stöd och pepp under den här tiden.
- Samtliga informanter som valde att ställa upp. Utan er hade studien inte kunnat genomföras—Ett stort tack!

Jannica Hägglund

Gävle, 21 februari 2019

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Stress.....	1
Arbetsrelaterad stress och psykisk ohälsa	2
Mental och kognitiv återhämtning från arbetet	3
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning	3
Fysioterapeuters arbetsmiljö.....	4
Problemformulering	6
Syfte.....	6
Metod.....	7
Design.....	7
Urval	7
Litteratursökning	8
Datainsamling.....	8
Min förförståelse	9
Analys.....	10
Forskningsetiska överväganden.....	11
Resultat	11
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning.....	12
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning.....	16
Diskussion	20
Resultatdiskussion	20
Metoddiskussion.....	22
Slutsats.....	25
Referenser.....	26

Bilaga 1-Missiv studiedeltagare

Bilaga 2-Missiv verksamhetschef/enhetschef

Bilaga 3-Intervjuunderlag

Bilaga 4-Sökstrategier

Bilaga 5-Tabell över analysprocessen

Bakgrund

Den arbetsrelaterade stressen bidrar till ungefär hälften av alla förlorade arbetsdagar i Europa och omkring hälften av de europeiska arbetstagarna anser att arbetsrelaterad stress är vanligt förekommande (Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2018).

I Sverige var de vanligaste orsakerna till arbetsrelaterade besvär år 2016 stress, psykisk påfrestning, påfrestande arbetsställningar och tung manuell hantering. Besvär till följd av stress och/eller psykisk påfrestning i arbetet förekom bland cirka 15 procent av kvinnorna och 8 procent av männen, medan besvär till följd av fysisk belastning förekom bland 9 procent av kvinnorna och 7 procent av männen. De mest förekommande typerna av besvär bland kvinnor var psykiska besvär, sömnbesvär, oro och ångest medan männen rapporterade mest besvär av ryggproblem (Arbetsmiljöverket, 2016). Psykisk ohälsa är det största arbetsrelaterade hälsoproblemet i Sverige och kostar cirka 70 miljarder kronor per år på grund av förlorad produktivitet samt kostnader för vård och omsorg (Organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling [OCED], 2013).

I Arbetsmiljöverkets författningssamling om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4) ställs krav på att chefer känner till hur ohälsosam arbetsbelastning och kränkande särbehandling förebyggs och hanteras (6§). I föreskriften lyfts vikten av att det finns mål för den organisatoriska och sociala miljön (7§), krav på att arbetsbelastning (9§) och arbetstid (12§) inte orsakar ohälsa samt att kränkande särbehandling ska förebyggas och aldrig accepteras (13§) i syfte att främja en god arbetsmiljö och minska risken för ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden. I föreskrifterna lyfts även fram att möjlighet till återhämtning ska uppmärksammas för att förebygga ohälsosam arbetsbelastning (12§).

Stress

Att vara ”stressad” är en naturlig reaktion på hot och yttre belastningar och inte en sjukdom (Åsberg et al., 2010). Den allostatiska modellen beskriven av McEwen (1998) utgår från att energimobilisering är naturligt och sunt vid inre eller yttre stress, men att problem uppstår då energimobiliseringen sker över en längre tid utan perioder av återhämtning och kallas allostatisk belastning. Vid stress försöker kroppens fysiologiska system upprätthålla stabilitet, allostas, oavsett yttre förhållanden genom anpassning för

att skydda kroppen. Enligt den allostatiska modellen finns det en sund reaktion på stress och fyra tillstånd som kan leda till allostatisk belastning. Den sunda stressreaktionen startar vid en stimulering och pågår under ett lämpligt och begränsat tidsintervall. De fyra tillstånden som kan orsaka allostatisk belastning är: upprepade och frekvent stress, oförmåga att anpassa sig till och hantera stressorn på ett adekvat sätt, oförmåga att stänga av stressresponsen efter att stressorn upphört och störd stressrespons i något allostatiskt system, till exempel en icke fungerande hormonreglering, vilket leder till att andra fysiologiska system kompenserar så att allostas upprätthålls. Hur individen reagerar på en potentiell stressfull situation beror på hur individen uppfattar situationen och hur dennes generella fysiska hälsa är, vilket bestäms av arv, beteende och livsstil (McEwen, 1998).

Arbetsrelaterad stress och psykisk ohälsa

Arbetsrelaterad stress kan ses som en obalans mellan individ och arbetsmiljö (Thylefors, 2011, s.34). Det finns ett vetenskapligt samband mellan arbete, psykisk ohälsa och sjukskrivningar (Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd [Forte], 2015). Psykisk ohälsa innefattar såväl nedsatt psykiskt välbefinnande som allvarlig psykisk sjukdom. Kända riskfaktorer i arbetslivet kopplat till psykisk ohälsa och sjukskrivningar är upplevelsen av höga krav, låg kontroll, spännt arbete, obalans mellan ansträngning och belöning, rollkonflikter, bristande stöd, små utvecklingsmöjligheter, mobbning, osäker anställning, skiftarbete samt katastrofupplevelser (Forte, 2015).

Riskfaktorerna höga krav, låg kontroll, spännt arbete och bristande stöd kan förklaras utifrån *krav-kontroll-stödmodellen* (Karasek & Theorell, 1990), medan riskfaktorn obalans mellan ansträngning och belöning kan förklaras utifrån *ansträngnings- och belöningsmodellen* (Meijman & Mulder, 1998). Krav-kontroll-stödmodellen utgår från att effekterna av psykiska krav i arbetslivet beror på individens upplevelse av kontroll (beslutsutrymme/handlingsutrymme) och socialt stöd. Upplevelsen av höga krav i kombination med låg kontroll utgör den högsta risken för psykisk belastning, där tillräckligt socialt stöd kan fungera som en skyddande faktor (Karasek & Theorell, 1990, kap.3) Ansträngnings- och belöningsmodellen utgår från att det måste finnas en ömsesidighet mellan ansträngningar i arbetet och belöning, eftersom en obalans mellan dessa leder till stress. Belöningen kan vara i form av pengar, respekt/uppskattning och

statuskontroll som till exempel trygg anställning och möjlighet till befordran (Siegrist, 1996).

Mental och kognitiv återhämtning från arbetet

Personer i arbetslivet utsätts för fysiska, kognitiva och emotionella krav och för att klara dessa krävs fysisk och mental energi, som leder till trötthet och utarmade resurser (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Mental trötthet eller utmattning är kopplat till intensiva kognitiva aktiviteter (Zijlstra, Cropley & Rydstedt, 2014) som till exempel att minnas, tänka, planera, bearbeta information, fatta beslut, lösa problem, kommunicera och koncentrera sig (Medalia & Revheim, 2002). Mental och kognitiv återhämtning behövs därför för att bibehålla hälsa och minska risken för stressrelaterad ohälsa (Zijlstra & Sonnentag, 2006; Lundberg 2005).

Mental och kognitiv återhämtning från arbetet kan definieras som en process av psykofysiologisk nedvarvning som återställer individens energi och mentala resurser (Geurts & Sonnentag, 2006). Återhämningsprocessen innefattar de aktiviteter och upplevelser som leder till positiva förändringar i belastningsnivån, medan en persons psykiska eller fysiologiska tillstånd efter en period av återhämtning kan ses som ett resultat av återhämtning (Sonnentag, Venz, & Casper, 2017). Tiden för fullständig återhämtning varierar och är individuell beroende på vilken typ av belastning individen utsatts för och hur den reagerat på belastningen (Hägg, Ericson & Odenrick, 2011, s.160). Förutom återhämtning under vaken tid sker en kraftfull återhämtning i framför allt i centrala nervsystemet medan vi sover ostört tillräckligt länge (Åkerstedt, 2004).

Arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning

Långvarig exponering för arbetsrelaterade krav kan leda till ofullständig återhämtning eftersom tiden som finns tillgänglig för återhämtning är begränsad och krav ställs på de psykofysiologiska systemen både under och efter arbetsdagen (Geurts & Sonnentag, 2006). Förläggning av arbetstider, arbetsdagens längd och arbetsintensiteten påverkar återhämningsmöjligheterna (Zijlstra & Sonnetag, 2006). Aktiviteter kopplat till arbete, användning av kommunikationsverktyg och otydliga gränsdragningar mellan arbete och fritid har visat sig bidra till minskad distansering från jobbet, vilket i sin tur kan hindra återhämtning (Fehrmann & Depenbrock, 2014).

Forskningen kring återhämtning har visat att daglig återhämtning under och efter arbetsdagen samt under helger är viktigt för bibehållen hälsa och välbefinnande (Fehrmann & Depenbrock, 2014). Variation i och kontroll över arbetet kan främja återhämtning eftersom personer då tillåts ta pauser efter behov och/eller justera genomförandet av arbetsuppgifter genom att byta till mindre krävande uppgifter eller sakta ner tempot (Geurts & Sonnentag, 2006). Fysisk aktivitet på fritiden har visat sig främjar återhämtning, vilket också gäller för vistelse i grönområden och naturljud genom minskad mental trötthet och minskade stressnivåer. I en kunskapssammanställning (Sonnentag et al., 2017) framkom att de flesta studier gällande sociala aktiviteter och återhämtning visar på ett ökat välbefinnande, ökad energi och lågt behov av återhämtning på kvällen. Återhämtning främjas också av specifika upplevelser kopplat till aktiviteter som utförs utanför arbetet och dessa är: att vara mentalt distanserad från arbetet, känna sig avslappnad, känna att man kan prestera eller uppnå framgång inom ett område utanför arbetet samt att känna kontroll över sin fritid, att kunna välja vad en vill göra och hur. Dessa upplevelser antas kunna bidra till återhämtning eftersom de inte ställer ytterligare krav på de resurser som använts under arbetsdagen, utan snarare bygger upp nya resurser (Sonnentag & Fritz, 2007).

Fysioterapeuters arbetsmiljö

De senaste åren har brist på utbildade inom hälso- och sjukvården varit utbredd (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2017). Bristande bemanning och otillräcklig kompetens upplevs som ett mer påtagligt problem än förut, vilket bland annat har lett till ökad arbetsbelastning, ihållande stress samt bristande möjlighet till återhämtning, vilket i sin tur har lett till personalomsättningar och sjukskrivningar (Socialstyrelsen, 2018).

Fysioterapeuter (sjukgymnaster) är den tredje största professionen inom hälso- och sjukvård efter läkare och sjuksköterskor i västvärlden. I Sverige finns det 17 500 legitimerade fysioterapeuter i yrkesverksam ålder (Bromberg & Lenné, 2017).

Tillgången på nyutexaminerade fysioterapeuter har länge varit god, men brist på såväl nyutexaminerade som yrkeserfarna har ökat sedan 2013 (SCB, 2017). Fysioterapeuter förutspås bli ett av de största bristyrkena år 2035 då efterfrågan inom hälso- och

sjukvård samt äldreomsorg ökar relaterat till den väntade befolkningsökningen (SCB, 2017).

Enligt Arbetsmiljöverkets rapport *Arbetsorsakade besvär 2016* redovisas resultaten för fysioterapeuter inte enskilt utan tillsammans med andra mindre yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården, som till exempel tandhygienister, och då rapporterar 11,8 % till 14,5 % besvär till följd av stress och psykiska påfrestningar de senaste 12 månaderna. Persson (2017) skriver i tidningen *Fysioterapi* att ombudsmannen på *Fysioterapeuterna* uppger att en ökad frekvens av utmattningsrelaterade sjukskrivningar syns, framför allt hos fysioterapeuter inom primärvården, sedan vårdvalet infördes år 2010 vilket har lett till ökade produktionskrav där en fysioterapeut kan förväntas klara av tio till tolv behandlingar per dag, som i sin tur kan vara en del av lönekriterierna.

Arbete med människor innebär en upprepad och intensiv relation som kräver goda sociala färdigheter och förmåga att hantera egna och andras känslor (Calzi et al., 2006). Fysioterapeuters emotionella engagemang är en förutsättning för effektiv rehabilitering och kräver ofta närmare fysisk kontakt med patienterna jämfört med sjuksköterskor eller läkare (Pustulka-Piwnik, Ryn, Krzywoszński & Stozek, 2014). Fysioterapeuter har rapporterat att de i mötet med patienterna kan påverkas av aggressiva och depressiva reaktioner från patienterna (Szczegielniak, Skowronek, Krysta & Krupka-Matuszczyk, 2012). Den nära kontakten till patienterna genom emotionellt och fysiskt stöd samt de negativa reaktionerna från patienter kan leda till överbelastning (Pustulka-Piwnik et al., 2014). I komplexa verksamheter som till exempel sjukhus kan de emotionella kraven ytterligare höjas av icke fungerande teamarbete, låg kontroll över riktlinjer som ska följas och typen av patienter som inkommer till verksamheten (Calzi et al., 2006). Andra arbetsrelaterade faktorer som bidrar till stress bland fysioterapeuter är brist på återkoppling och autonomi gällande beslutsfattning, problematiska relationer till medarbetare och chefer, långa arbetsdagar, hög arbetsbelastning, låg lön och oflexibla administrationssystem (Nowakowska-Domagala, Jablkowska-Górecka, Kostrzanowska-Jarmakowska, Mortoń, & Stecz, 2015) samt bristande resurser gällande tid, personal och utrustning (Campo, Weiser, Koenig, & Nordin, 2008). Därtill kan upplevelsen av arbetsrelaterad stress ses som ett personligt misslyckande och frustration uppstår mellan verksamhetens mål och personliga ideal (Campo et al., 2008).

Resultatet från ovanstående studier gällande fysioterapeuters arbetsmiljö och stress baseras i samtliga studier på självrapporterade data (n= 50–882) utifrån standardiserade frågeformulär, förutom i en av studierna (Szczegieliak et al., 2012) där författaren även lagt till ett eget frågeformulär, bearbetade med statistiska metoder. Risk för under- eller överskattning eller att svarspersonerna tagit miste och svarat ”fel” finns vid självrapporterade data (Petrie & Sabin, 2009). Studien av Campo et.al. (2008) var en prospektiv studie med ett års uppföljning, medan de andra föreföll vara tvärsnittsstudier, vilket enbart ger en beskrivning av ett tillstånd vid en given tidpunkt (Jacobsen, 2007) och kan ses som en begränsning.

Problemformulering

Som framgår från bakgrundsbeskrivningen ovan indikerar forskning att fysioterapeuters arbetsmiljö innefattar flera arbetsrelaterade faktorer som ställer höga mentala och kognitiva krav som kan bidra till stress och otillräcklig återhämtning, vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa eller psykiska besvär. Det finns i dagsläget mycket begränsad forskning kring hur återhämtning för fysioterapeuter kan främjas under arbetsdagen och vilka arbetsrelaterade faktorer som särskilt bör beaktas. En kvalitativ studie som fångar upp de anställdas erfarenheter är lämplig då kunskapsläget är begränsat och ny kunskap samt goda exempel behövs för att såväl arbetsgivare som arbetstagare ska kunna planera arbetet så att det främjar återhämtning och minskar risken för psykiska besvär/psykisk ohälsa.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka och beskriva erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning hos fysioterapeuter inom primärvården.

Metod

Design

För att besvara syftet antogs en kvalitativ metod med induktiv ansats med fokusgrupper som datainsamlingsmetod där deltagarnas åsikter och synsätt kring ett specifikt ämne var i centrum (Bryman, 2011, s.447). Kvalitativ metod med induktiv ansats ansågs vara lämplig när fokus var att erhålla ny kunskap och djupare förståelse för individers erfarenheter (Jacobsen, 2007, s.15) utan att i för stor utsträckning styra de data som samlades in (Jacobsen, 2007, s.49). Fokusgrupper ansågs lämplig när det fanns en önskan om att lära sig mer om erfarenheter eller synpunkter i en miljö där många människor samspelar med varandra (Malterud, 2009, s.131) och för att fånga gemensamma erfarenheter av ett fenomen (Malterud, 2009, s.69). Gruppinteraktionen kring ett bestämt ämne är utmärkande för fokusgrupper och utgör källan till data (Halkier, 2010).

Urval

Skrivande använde sig av en kombination av målinriktat urval och bekvämlighetsurval, vilket betyder att lämpliga deltagare valdes ut med tanke på studiens syfte och att deltagarna var tillgängliga för skrivande (Bryman, 2011, s.350).

Deltagare i studien bestod av 13 fysioterapeuter inom primärvården, 11 kvinnor och 2 män i åldrarna 24–50 år. Med tanke på tid och resurser var studien geografiskt begränsad till verksamheter i Stockholms län. Deltagarna i respektive fokusgrupp arbetade i samma verksamhet, men inom olika verksamhetsområden som till exempel mottagning, hemrehabilitering och neuroteam.

Skrivande kontaktade verksamhetschefer eller enhetschefer ansvariga för fysioterapeuter inom primärvården via e-post med bifogat informationsbrev (se bilaga 2) med önskan om att delta i studien. Totalt kontaktades 27 primärvårdsmottagningar varav tre stycken till slut tackade ja till att delta.

I en av de tre verksamheterna bokade chefen in en tid för fokusgrupp och vidarebefordrade informationsbrevet till fysioterapeuterna (se bilaga 1). I de två andra verksamheterna var skrivande i kontakt med en fysioterapeut via e-post eller

telefonsamtal, efter tillåtelse från chef, för att informera om studien (se bilaga 1) och boka in en tid för fokusgrupp.

Inklusionskriterier för deltagande i denna studie var fysioterapeuter/sjukgymnaster anställda inom primärvården i Stockholms län.

Litteratursökning

En litteratursökning genomfördes i databaserna PubMed, psycINFO och Academic Search Elite för att erhålla kunskap om forskningsområdet och identifiera relevant forskning inom området. Först identifierades relevanta sökord genom testsökningar och genomläsning av relevanta artiklars abstrakt och nyckelord. Därefter grupperades de sökord som slutligen användes i själva huvudsökningen i olika block (se bilaga 4).

Inklusionskriterier för artiklarna var att de skulle vara skrivna på svenska eller engelska, vara peer review granskade, skrivna år 2000 eller senare med undantag för artiklar som utgör grunden inom forskningsområdet. Artiklarna skulle finnas att tillgå i fulltext via tillgängliga databaser för skrivande. Artiklar erhöles också genom kedjesökning i referenslistor, sökning på betydelsefulla författare i forskningsområdet och på rekommendation av handledare.

Genom att läsa artiklarnas sammanfattning, med studiens syfte i åtanke, valdes artiklar för vidare genomläsning och kvalitetsgranskning ut. I artiklarna skulle det exempelvis framgå uppgifter om studiedeltagare, vald metod för att besvara forskningsfrågan, utfall och eventuell bortfallsanalys (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering [SBU], 2017).

Datainsamling

Datainsamlingen gjordes genom tre fokusgrupper; två grupper med fyra deltagare och en grupp med fem deltagare. Ett intervjuunderlag med fyra semistrukturerade frågor om återhämtning relaterat till arbete utformades av skrivande med studiens syfte i åtanke och utgjorde grunden för fokusgrupperna. De två första frågorna handlade generellt om vad mental och kognitiv återhämtning innebär, medan de två andra frågorna handlade om arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning (se bilaga 3). En provintervju genomfördes på en fysioterapeut för att se hur intervjuunderlaget fungerade och bidrog till att frågorna omformulerades till att bli mer

kvalitativa i sin karaktär och en fråga ströks då den inte var relevant med tanke på syftet.

Fokusgrupperna genomfördes under tidsperioden 180517—180605 på respektive verksamhet i ett avskilt och ostört rum. Till en början fick informanterna läsa igenom informationsbrevet (se bilaga 1), därefter fick de ställa frågor och skriva under samtyckesblanketten (se bilaga 1). Samtliga fokusgrupper spelades in med diktafon och appen *iTalk Recorder Premium 4.7.5*. och varade mellan 29 minuter och 41 minuter (i snitt 34 minuter).

Under fokusgrupperna försökte skrivande å ena sidan skapa förutsättningar för sociala interaktioner (Halkier, 2010, s.47) å andra sidan hålla sig i bakgrunden för att ge deltagarna utrymme att styra diskussionen och på så sätt fånga upp det de upplevde intressant och viktigt, men vid behov styra tillbaka till ämnet (Bryman, 2011, s.453). Skrivande försökte skapa en känsla av trygghet och omhändertagande genom att småprata innan fokusgrupperna samt under fokusgrupperna vara öppen för vad deltagarna berättade för att öka förutsättningarna för ett bra material (Malterud, 2009, s.68).

Min förförståelse

En forskares förförståelse är en viktig del i analysprocessen (Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.), 2008, s.170) och handlar om forskarens syn på världen och vilka resultat hen tror sig finna i en undersökning (Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.), 2008, s.64).

Skrivande för denna uppsats är fysioterapeut sedan 2010 och magisterstudent inom Arbetshälsovetenskap. Skrivande har arbetserfarenhet från sjukhus, privat mottagning, vård- och omsorgsboende och geriatrisk slutenvårdsavdelning. Däremot har skrivande inte arbetserfarenhet från primärvården i Sverige. Under åren i arbetslivet har intresset för hälsa kopplat till arbete och arbetsmiljö väckts då skrivande genom patienter, kollegor och privat erfarit arbetsmiljöns påverkan på upplevd hälsa och välmående och således fanns det intressera av att lära mig mer inom området. I egenskap av fysioterapeut och utifrån mina egna erfarenheter så är det möjligt att min förförståelse kan ha påverkat datainsamlingen och analysen, då en förväntan och önskan att finna

något specifikt kan vara närvarande. Ny kunskap förstås genom tolkning och tidigare kunskap (Gillham, 2008, s.27).

Analys

Den kvalitativa innehållsanalysen beskriven av Graneheim & Lundman (2004) utgjorde grunden för analysering och bearbetning av de transkriberade fokusgrupperna och är användbar vid tolkning av olika typer av texter där fokus ligger på att finna likheter och skillnader i textinnehåll för att beskriva variationer (Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.), 2008, s.159–162).

En analys kan utgå från ett manifest (textnära) innehåll eller latent innehåll (högre grad av tolkning) (Graneheim & Lundman 2004). I denna studie utgick analysen från det manifesta innehållet eftersom skrivande ville erhålla kunskap om ett tydligt avgränsat ämne utifrån fokusgruppernas erfarenheter och inte låta sin egna förförståelse styra analysen i för stor utsträckning.

Till en början transkriberades samtliga fokusgrupper ordagrant (Bryman, 2011) med hjälp av transkriberingsverktyg *Express Scribe Transcription Software*. Därefter lästes texterna igenom i sin helhet flertalet gånger för att få en känsla för innehållet (Graneheim & Lundman, 2004). Texten delades in i två innehållsområden, domäner, som tydligt framträdde utan högre grad av tolkning: ”*arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning*” och ”*arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning*”. Utifrån domänerna identifierades meningsenheter som kondenserades, vilket innebär att de förkortades med bibehållen kärna och därefter skapades koder som kan ses som etiketter för innehållet. Efter kodning följde kategorisering, vilket innebär att koder med en gemensamhet grupperades i samma kategori; först bildades subkategorier och därefter kategorier. Sammanhanget i vilken studien genomfördes och sammanhanget som omgav texten togs i beaktande vid bearbetning av texten och skapandet av kategorier (Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.), 2008, s.162). Analysen gjordes manuellt. För tabell över analysprocessen (se bilaga 5).

Forskningsetiska överväganden

Forskningsetik handlar i stor utsträckning om hur personer som deltar i studier får och ska behandlas. Vägningar mellan att skydda individen som deltar i forskning och att bedriva forskning för samhällsnyttan är ett forskningsetiskt problem (Vetenskapsrådet, 2011, s.16–19). För svensk forskning gäller bland annat dessa fyra grundläggande etiska principer för studiedeltagare: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2011, s.131–132).

Informationskravet har uppfyllts genom att informera berörda chefer och deltagare om studien genom ett informationsbrev (se bilaga 1 och 2) och vid behov muntligen. Deltagarna erhöll informationsbrevet via sin chef eller skrivande innan beslut om deltagande samt i samband med fokusgrupperna. I informationsbrevet framgick information om studiens syfte, metod, om frivilligt deltagande som kan avbrytas när som helst utan anledning, att intervjun spelas in i forskningssyfte och att deltagarnas personuppgifter eller andra känsliga uppgifter behandlas med försiktighet. Kravet om samtycke har uppfyllts genom att deltagarna har givit sitt samtycke både muntligen och skriftligen (se bilaga 1) innan fokusgrupperna har genomförts. Konfidentialitetskravet har uppfyllts genom att avidentifiera deltagarna och istället kodat dem med bokstäverna [A]-[M] så att endast skrivande känner till vem som är vem. Nyttjandekravet uppfylls eftersom det insamlade materialet endast kommer att användas till denna studie och därefter förstöras när studien har publicerats i det Dagliga Vetenskapliga Arkivet (DiVA).

Studien har inte behövts godkännas av högskolans forskningsetiska råd eftersom ett beroendeförhållande mellan forskaren och deltagare inte förelåg, utan deltagarna kunde själva ta ställning till om de ville delta i studien eller inte. Studien innehöll heller inte känsliga personuppgifter eller medicinsk prövning (Forskningsetiska rådet, 2016).

Resultat

Analysen av fokusgrupperna med totalt 13 deltagare (2 män, 11 kvinnor, ålder 24–50 år) resulterade i två övergripande domäner utifrån studiens frågeställningar: (i) arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning och (ii) arbetsrelaterade faktorer som

främjar återhämtning, åtta kategorier och 27 subkategorier. Dessa redovisas nedan i tabell 1. Analysprocessen som helhet finns som bilaga (se bilaga 5).

Tabell 1-Arbeitsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning.

Domäner (innehållsområden)	Kategorier	Subkategorier
Hindrande faktorer	Höga krav i arbetslivet	Hög arbetsbelastning Krävande administrativt arbete Produktionskrav Höga arbetskrav Sjuknärvaro Uppdrag utöver sedvanliga arbetsuppgifter
	Bristande kontroll i arbetslivet	Bristande kontroll i arbetet Bristande bemanning Bristande ledarskap
	Bristande social arbetsmiljö	Bristande möjlighet till gemensam fika Avsaknad av kollegialt stöd
Främjande faktorer	Pauser	Möjlighet till pauser Tid för reflektion Friskvård Semester Variation i arbetet
	Kontroll över arbetet	Strukturerad arbetsdag Möjlighet att påverka schemat Tydliga förväntningar Tydliga gränser mellan arbete och fritid Tid för att hinna med arbetet
	Stödjande arbetsmiljö	Stödjande ledarskap Kollegialt stöd God gemenskap
	Utvecklingsmöjligheter	Kompetensutveckling Handledning
	God fysisk arbetsmiljö	God fysisk arbetsmiljö

Arbeitsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning

Domänen arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning innefattar kategorierna *höga krav i arbetslivet*, *bristande kontroll i arbetslivet* och *bristande social arbetsmiljö*.

För varje kategori presenteras samtliga subkategorier och minst ett citat för att

återspegla det som sades under fokusgrupperna och handlar således om deltagarnas erfarenheter.

Höga krav i arbetslivet

Höga krav i arbetslivet innefattade subkategorierna hög arbetsbelastning, krävande administrativt arbete, produktionskrav, höga arbetskrav, uppdrag utöver sedvanliga arbetsuppgifter och sjuknärvaro.

Hög arbetsbelastning var framträdande och handlade i den här studien om att hinna träffa många patienter, att inte hinna med alla arbetsuppgifter, att det är mycket att komma ihåg samt mycket runt omkring patientarbetet, som till exempel möten och hjälpmedelsadministration.

[L] ”Det är ju att man har så många patienter.”

[J] ”När det är mycket sådana där småsaker man måste komma ihåg att göra. Det är jättemycket saker som är med hjälpmedel, som har med hemrehab att göra.”

Krävande administrativt arbete handlade om att det är mycket journalskrivning och att det är otydligt hur man ska skriva eftersom alla gör olika samt att det inte finns tid utsatt för skrivande/administrativt arbete.

[A] ”För tung administration. Mycket skriva.”

[K] ”För det har vi ju ingen tid för, alltså det administrativ.”

Produktionskrav nämndes av tre deltagare och handlade om krav på att träffa visst antal patienter eller hinna med visst antal besök, vilket bland annat hindrar dem från att ta pauser mellan patienterna. Kombinationen flexklocka och produktionskrav ansågs av en person utgöra ett hinder för att gå tidigare från jobbet när man är klar om man ligger på minusflex och således hindra återhämtning.

[E] ”Kan vara press att man behöver dra in ett visst antal patienter också. På mottagningen så är det, ja, ekonomi...”

[F] ”Ehm, men annars just den här produktionsbiten, den är...ja, den hindrar en från att liksom känna att man kan ha lite luft mellan patienterna.”

Höga arbetskrav var också framträdande och handlade om olika känslor och tankar; att känna press över att hinna jobba i samma tempo som sina kollegor, att få ihop ekonomin, tankar på arbetet på fritiden, känna tidspress och otillfredsställelse över att inte hinna med allt man skulle vilja samt att patienter med stora/svåra besvär kan vara mycket krävande.

[E] ”...men man känner lite press, att man ska försöka komma ikapp de andra killarna på mottagningen och att ha ett visst antal patienter per dag.”

[F] ”Ibland känns det som att tiden inte räcker till för att man bara vet att man har nästa som sitter där ute i väntrummet och liksom väntar, så man kanske inte kan göra exakt det man hade tänkt eller det man hade hoppats på för att någonting annat tar lite längre tid...”

Sjuknärvaro nämndes endast av en deltagare som hade erfarenhet av att det är enklare att gå till jobbet fastän man inte känner sig i form för att det är svårt och jobbigt att ge patienter till kollegor eller av-/omboka dem.

[F] ”...man har åtta patienter på en dag och känner att man har ont i huvudet på morgonen, men man känner ju inte att det kanske då är värt att man ska ringa och vara sjuk och att någon annan ska behöva ta mina patienter eller att någon ska behöva ringa åtta personer till för att man...alltså sådana mentala tankar kan jag tycka är jobbigt. Så här att ”jag får inte bli sjuk” eller alltså så att det blir jobbigt för andra.”

Uppdrag utöver sedvanliga arbetsuppgifter nämndes av två personer och handlade om att åtaganden utöver det vanliga jobbet kräver extra energi och ansvar och att det kan vara svårt att schemalägga eller få någon extra tid till uppdragen.

[K] ”...ja men då var jag studentansvarig och då fick jag vara där själv nu och jag hade ingen extra tid för det och inte kunnat lägga in någon extra tid för dem och då blir det liksom att jag ska göra allt jag gör plus att jag ska hålla kolla på dem och lägga scheman liksom...”

Bristande kontroll i arbetslivet

Bristande kontroll i arbetslivet innefattade subkategorierna *bristande kontroll i arbetet*, *bristande bemanning* och *bristande ledarskap*.

Bristande kontroll i arbetet innefattade två personers erfarenheter som handlade om att känna sig ägd av arbetsgivare och patienter, att man hela tiden måste anpassa sig och att

det är svårt att uppfatta produktionskraven över tid, vilket försvårar planeringen av arbetet.

[G] ”Ja man är ju alltid lite ägd [mmm—medhåll alla]. Både ägd av ens arbetsgivare och även av patienterna på något sätt, för man måste ju anpassa sig hela tiden efter... [mmm—medhåll flera] och det gör man ju såklart, för det är ens jobb, men man styr ju inte jättemycket själv egentligen”

Bristande bemanning nämndes vid två tillfällen och handlade om att för lite personal och hög personalomsättning leder till stress, mer arbete och ökad känslighet vid frånvaro.

[A] ”...om vi inte har personal så, då blir det ju, då kommer ju den här stressen förr eller senare på en att nu måste man börja jobba på ännu hårdare”

Bristande ledarskap nämndes av två personer och handlade om chefer som låter sin egna stress gå utöver de anställda och/eller som är otillgängliga.

[M] ”Jag hade inte chefen på plats på min föregående arbetsplats och det påverkar också väldigt negativt att man inte hade den möjligheten att gå in, kanske inte varje gång, men när det var något problem eller med stora och små saker och prata”

Bristande social arbetsmiljö

Bristande social arbetsmiljö nämndes endast av enstaka deltagare och innefattade två subkategorier: *bristande tillgång till kollegialt stöd* och *bristande möjlighet till gemensam fika*.

Bristande tillgång till kollegialt stöd handlade om att inte ha någon kollega att bolla med mellan patientbesöken, framför allt då något besök inte går bra och som då kan vara svårt att släppa.

[G] ”Ja och det är ju jobbigare att ha med sig den förra patienten in i nästa patient för man känner att ”nej det här blev inte så bra” eller ”äh, åh, där blev det mycket...”

[F] Ja, man kanske liksom, det ligger och gnager i en... Och det blir ju lättare tycker jag så när man inte har någon att bolla med i bilen till exempel.”

Bristande möjlighet till gemensam fika mellan patienterna nämndes av en deltagare som arbetade i hemrehab och handlade om att det är svårt att utnyttja tiden mellan patientbesöken till gemensam fika med kollegorna på mottagningen.

[H] Det som vi har lite svårt till exempel som du sa med att ta en fikapaus mitt på dagen eller så där, det är ju att vi är ute...ändå ganska långa tider så vi har ju svårt och liksom sätta oss ner den där tio minuter, som man kanske fick över, tillsammans med andra i fikarummet eller så.

Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning

Domänen arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning innefattar kategorierna *pauser, kontroll över arbetet, utvecklingsmöjligheter, stödjande arbetsmiljö och god fysisk arbetsmiljö*. Varje kategori presenteras nedan med samtliga subkategorier och minst ett citat för att återspegla det som sades under fokusgrupperna och handlar således om deltagarnas erfarenheter.

Pauser

Pauser innefattade subkategorierna: *möjlighet till pauser, tid för reflektion, friskvård, variation i arbetet och variation i arbetet*.

Möjlighet till pauser och tid för reflektion var särskilt framträdande under fokusgrupperna samt under analysens gång. Samtliga deltagare hade erfarenheter inom dessa områden. *Möjlighet till pauser* handlade både om fysiska och mentala pauser, till exempel genom att ha luft mellan patienterna, fikaraster och vistas utomhus åtminstone par minuter.

[J] ”...alltså vi har ju nästan en inlagd fika i schemat kvart i tio till tio och kvart i tre till tre, som är liksom fikatid”

[L] ”Men annars kan jag tycka när man gör hembesök och bara, ja men de här fem minuterna i bilen som man ja, antingen sitter själv eller med sin kollega då”

[E] ”Där har vi ju en fördel också, med alltså vår lokal, att vi har den här uteplatsen där man kan gå ut och sätta sig i solen när man har en paus liksom. Bara ladda om batterierna, även ifall det bara är några minuter så att få komma ut i solen gör väldigt mycket...”

Tid för reflektion handlade om att hinna reflektera över sitt arbete ensam eller tillsammans med kollegor.

[A] ”...jag har ju turen att jobba på hemrehab, då har jag bilen så då hinner jag reflektera lite när jag åker i bilen//...då hinner jag liksom samla mig lite”

[H] ”Bilresan mellan patienterna... [alla—bilen, bilen!] Alltså jobbar man i team så är det ju jättemycket det här att reflektera över det man har gjort och den man har träffat och där det kanske har varit en jobbig situation eller så här...alltså det tar man i bilen”

Friskvård nämndes som något positivt av dem som hade möjlighet till det under arbetstid och gärna tillsammans med andra kollegor. Tillgång till träningsutrustning eller pass i närheten av arbetet lyftes också upp som något positivt.

[M] ”Och sen friskvård också, att man hinner ta lite tid för tex. ta en promenad eller träna kanske som vi har möjlighet här.”

[L] ”Ja friskvård, att vi drar ihop så att vi gör det tillsammans, att man inte bara är själv i gymmet.”

Att få önskad semester nämndes endast av en person, men fick medhåll av de andra i gruppen som något som främjar för återhämtningen.

[C] Något som är viktigt som jag tänker på faktiskt det är semestern, att man får semester som man är nöjd med. Det är väldigt viktigt [mmm—medhåll alla]

Variation i arbetet diskuterades i samtliga fokusgrupper och handlade om vikten av variation i arbetsbelastningen i form av olika antal besök per dag och att det kan ske naturligt i perioder och om möjligheten att variera mellan olika arbetsuppgifter.

[G] ”Ja, jag håller med dig, när du sa det här med att man har andra arbetsuppgifter, det ger faktiskt en viss återhämtning till grundarbetet.”

Kontroll över arbetet

Kontroll över arbetet innefattade subkategorierna strukturerad arbetsdag, möjlighet att påverka schemat, tydliga förväntningar, tydlig gräns mellan arbete och fritid samt tid för att hinna med arbetet.

Strukturerad arbetsdag handlade bland annat om att hinna förbereda besök, avsätta tid för både patientarbete och administration och ha aktuell dag planerad.

[J] ”För det ger mig ganska mycket lugn om jag har förberett mig, så då går besöket mycket smidigare och man känner att man hinner med på ett annat sätt.”

[C] ”Ja, jag tänker så här att man har dagen strukturerad, så att man har patient som man hinner med, så att man hinner träffa patienten, man hinner skriva. Ööh, så att man har kontroll.”

Möjlighet att påverka schemat var tillsammans med strukturerad arbetsdag framträdande i analysen, där möjligheten att styra över schemat/bokningar ansågs värdefullt, men där behoven var olika från person till person.

[B] ”... det är ju otroligt skönt faktiskt att kunna styra sin egen dag och kunna bestämma när och hur och hur många och när jag vill ta min paus och så [mmm, ja—medhåll alla].”

[A] En viss ram vill jag ha. //... men kanske säg tre besök bokade och sen bokar jag resten under dagen, det är lagom för mig.

Vikten av tydliga förväntningar nämndes av en person som viktigt för att ha kontroll och känna sig nöjd med sin prestation.

[H] ”Det är ganska skönt för det mentala och veta ungefär vad som förväntas av en... [I—ja, absolut]. För jag vet, där jag jobbade förut så var det att, då hade jag liksom inga, ingen siffra alls på hur många jag skulle träffa på en dag och så här och då blir man väldigt ovetande...// För då känner man sig inte nöjd heller [D—aah, nej]”

Tydlig gräns mellan arbete och fritid nämndes av två personer som ansåg att det var lättare att släppa jobbet då de inte kan ta med sig jobbet hem så som i många andra yrken.

[H] ”...alltså vi har ju inte några arbetsuppgifter som vi tar med hem // Men just det här att man inte tar med jobbet hem som vissa andra jobb gör. Det gör ju att man kan släppa det lättare också. [F] Ja det är en fördel att man inte kan ta med patienter och journaler hem [skratt].”

Stödjande arbetsmiljö

Stödjande arbetsmiljö innefattade subkategorierna stödjande ledarskap, kollegialt stöd som utgjorde den enskilt största subkategorin i analysen samt god gemenskap.

Stödjande ledarskap innebar i denna studie att chefen litar på sina medarbetare, är tydlig i sin information och ger konstruktiv feedback.

[C] ”Ja men det är då chefen ska kliva in och stödja//...är ju viktigt att ha chefen”

[G] ”Men en chef som ser dig och ger bra feedback, eller bra feedback på så vis att det både kan vara ris och ros, men ändå, vad säger man...konstruktiv feedback. Det är ju bra. Det ger ju en skön känsla. Om man nu ska kalla det återhämtning, men man blir ju ändå lugnare...”

Erfarenheter kopplat till *kollegialt stöd* var många. Kollegialt stöd handlade i stor utsträckning om att hjälpa varandra och respektera varandra samt kunna prata om jobb och privata saker med varandra.

[F] Ja men det här att känna att man kan fråga och få hjälp av kollegor, det är väldigt skönt. Och liksom den här prestigelösheten... [Mmm—medhåll alla]

[I] ”...alltså att kunna ventilera lite både jobb, prata patienter liksom så här. Det har ju gett den här ventilen också. Ibland har man ju lösa tankar som man bara ”vad gör jag med det här”, att någon hjälper en lite bara liksom...det släpper ju sen när man går hem”

God gemenskap handlade om att ha kul tillsammans, god stämning och sammanhållning på jobbet, att göra gemensamma aktiviteter efter arbetet och våga komma med nya idéer i gruppen.

[B] ”Skratta med kollegor tänker jag [skratt, mmm—medhåll C], är bra. Ha kul på jobbet [mmm—medhåll alla].”

[H] Stämningen på kontoret där man sitter. [F—ja absolut, mmm—medhåll alla].

Utvecklingsmöjligheter

Utvecklingsmöjligheter innefattade subkategorierna *kompetensutveckling* och *handledning*. Att få gå kortare kurser, delta i internutbildningar och möten med den egna yrkeskåren upplevde deltagarna som främjande för återhämtningen.

[C] ”Korta utbildningar känner jag. Att man får gå en dag på någonting man tycker är intressant, det är otroligt bra...”

[K] ”Sen har vi också internutbildningar varannan vecka och ja, alla de här mötena med fysioterapeuterna känns ju väldigt bra att vi har. Både patientfallsmötena en gång i veckan och sen internutbildningar varannan vecka med olika teman varje gång då
[mmm—medhåll alla]”

Handledning handlade däremot om att få handledning vid svåra patientfall eller rörande ens personliga hälsa och välmående.

[C] ”Handledning! [B] Och det är också bra tycker jag. //...man behöver prata av sig med någon när det är svåra patienter som annars gärna hänger kvar där liksom”

[B] ”Vi hade ju min förra arbetsplats, då hade vi handledning som ofta kom in på liksom privat egentligen, hur man faktiskt mår och det var ganska bra [mmm—flera], att få en kartläggning av varandra liksom, man får förståelse för hur alla har det”

God fysisk arbetsmiljö

En god fysisk arbetsmiljö nämndes endast vid ett tillfälle, men ansågs ändå betydelsefullt av de andra deltagarna i den gruppen.

[B] ”Men också liksom den fysiska miljön på jobbet... så där nu...att det är...vi har ju flyttat runt här lite för att inte sitta sex personer i ett litet rum utan bara tre eller fyra. Det ger ju också möjlighet till återhämtning tycker jag. [D] Ja det gör ju faktiskt väldigt stor skillnad tycker jag.”

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka och beskriva erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar återhämtning hos fysioterapeuter inom primärvården. Analysen av de transkriberade fokusgrupperna resulterade i två domäner, åtta kategorier och 27 subkategorier, varav antalet främjande faktorer var fler än antalet hindrande faktorer.

Studien visar att fysioterapeuter upplever att höga krav i arbetslivet så som hög arbetsbelastning, produktionskrav och krävande administrativt arbete är arbetsrelaterade faktorer som hindrar mental och kognitiv återhämtning. Detta gäller också bristande

kontroll i arbetslivet som handlar om bristande kontroll i arbetet generellt, men också bristande bemanning och ledarskap. Detta stödjer resultaten från Campo et al. (2008) som visar att bristande resurser gällande tid och personal är arbetsrelaterade faktorer som bidrar till stress samt resultaten från Nowakowska-Domagala et al. (2015) som visar att hög arbetsbelastning och oflexibla administrativa system bidrar till stress. Detta kan även relateras till krav-kontroll-stödmodellen där effekterna av psykiska krav i arbetslivet beror på individens upplevelse av kontroll (beslutsutrymme/handlingsutrymme) och socialt stöd, där upplevelsen av höga krav i kombination med låg kontroll utgör den högsta risken för psykisk belastning, medan det sociala stödet kan fungera som en skyddande faktor (Karasek & Theorell, 1990). Resultaten pekar på att detta inte bara leder till stress men också upplevs problematiskt för återhämtning, vilket ingen av dessa studier har undersökt.

Studien visar att fysioterapeuterna upplever kollegialt stöd av stor betydelse för att främja mental och kognitiv återhämtning. Utifrån analysen framkom det att få prata om jobb och privata saker med varandra är viktigt, men även god gemenskap och att hitta på gemensamma aktiviteter efter till jobbet. Detta är i linje med krav-kontroll-stödmodellen där det sociala stödet antas fungera som en skyddande faktor (Karasek & Theorell, 1990) och kunskapssammanställningen av Sonnentag et al. (2017) som visar på att sociala aktiviteter i de flesta fall är återhämtande och ger ett ökat välbefinnande samt ökad energi.

Fysioterapeuterna upplever också att ha kontroll över arbetet främjar återhämtning och det handlar bland annat om att ha kontroll över arbetsdagen i form av tid, struktur och schema samt en tydlig gräns mellan arbete och fritid. Pauser upplevs också viktiga och handlar om möjlighet till pauser mellan patienter, fikaraster och raster tillsammans med kollegor, men också om variation i arbetsbelastning och variation mellan arbetsuppgifter. Friskvård på arbetstid och utomhusvistelse ingick också i kategorin pauser och ansågs främja återhämtning. Detta är i linje med Geurts & Sonnentag (2006) vars studie visar att variation i och kontroll över arbetet kan främja återhämtning eftersom det möjliggör pauser eller justering av genomförandet av arbetsuppgifter genom att till exempel byta till mindre krävande uppgifter eller sakta ner tempot, medan Fehrmann & Depenbrock (2014) fann att otydliga gränsdragningar mellan arbete och fritid kan minska distanseringen från jobbet, vilket i sin tur kan hindra återhämtning.

Zijlstra & Sonnentag (2006) fann att förläggning av arbetstider, arbetsdagens längd och arbetsintensitet påverkar återhämtningsmöjligheterna, medan Fehrmann & Depenbrock (2014) visar att fysisk aktivitet och vistelse i grönområden främjar återhämtning.

Närheten till patienter eller patientkontaktens direkta påverkan på återhämtning nämndes endast vid ett tillfälle och kodades som ”mentalt krävande patienter” och handlade om att patienter som kräver mycket stöd och uppmuntran kan hindra återhämtning då de ofta upplevs mentalt krävande och att det inte enbart är antalet patienter som påverkar återhämtningen. Detta är i likhet med en studie av Pustulka-Piwnik et al. (2014) där resultatet visar på att fysioterapeuters nära patientkontakt genom emotionellt och fysiskt stöd samt eventuella negativa reaktioner från patienter kan leda till överbelastning.

Den fysiska arbetsmiljöns betydelse för mental och kognitiv återhämtning har inte nämnts i de inkluderade studierna i bakgrundskapitlet, men nämndes under en fokusgrupp som betydelsefullt för återhämtning och handlade om att inte sitta för många personer i ett litet rum.

Handledning under arbetstid i form av att prata om patienter, men också att få möjlighet att prata om sin egen hälsa nämndes vid ett par tillfällen under fokusgrupperna som främjande för återhämtningen och var för skrivande en ”aha-upplevelse”; att det kan vara av betydelse att på ett mer strukturerat sätt bearbeta dagens/veckans/månadens patienter eller händelser och sitt eget mående tillsammans med andra.

Resultaten från denna studie är i linje med tidigare forskning, men det är viktigt att ta i beaktandet att de flesta studier kring återhämtning har använt sig av självrapporterade data och beskrivit generella återhämtningsaktiviteter och upplevelser utanför arbetet bland administrativt arbetande individer (Sonnentag, Venz & Casper, 2017). Det är även viktigt att ta i beaktande att de inkluderade studierna om fysioterapeuter i bakgrundskapitlet är gjorda runt omkring i Europa och inte i Sverige och säger såldes ingenting om svenska förhållanden.

Metoddiskussion

En kvalitativ studies tillförlitlighet och kvalitet kan beskrivas med begreppen trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet (Graneheim & Lundman, 2004). Kortfattat innebär det att studien har genomförts med lämplig metod, datainsamling och analys

med tanke på studiens syfte samt att forskaren har varit medveten om och förhållit sig kritisk till sin egna roll och arbetssätt. Genom tydlig beskrivning av tillvägagångssätt för varje del av studien underlättas läsaren att ta ställning till om studien är trovärdig, pålitlig och överförbar (Graneheim & Lundman, 2004).

Kvalitativ metod med induktiv ansats ansågs lämplig då det fanns lite forskning på området och syftet med studien var att undersöka och beskriva erfarenheter av ett visst fenomen. Vald metod med fokusgrupper som datasamlingsmetod gav ett inifrån perspektiv med en beskrivning och förståelse för deltagarnas erfarenheter. Deltagarna valdes utifrån en kombination av målinriktat urval och bekvämlighetsurval för att erhålla lämpliga och tillgängliga deltagare med tanke på studiens syfte. Eftersom deltagarna arbetade inom olika verksamheter och verksamhetsområden inom primärvården talar det för ett innehållsrikt resultat. Samtidigt kan det förekomma skillnader mellan verksamheterna och de olika verksamhetsområdena, vilket inte framkommer i denna studie eftersom de behandlades som en grupp i analysen, vilket kan ses som en svaghet och begräsning. Resultatet är med andra ord övergripande för fysioterapeuter inom primärvården.

Datainsamlingen gjordes med hjälp av fokusgrupper för att kunna studera hur personer i egenskap av gruppmedlemmar uppfattar och diskuterar ett specifikt ämne. Vald datainsamlingsmetod ansågs vara tidseffektiv då fler deltagare kunde inkluderas och intervjuas samtidigt jämfört med enskilda intervjuer. Minst tre fokusgrupper var kravet för denna uppsats och det kravet uppfylldes. Tre transkriberade fokusgrupper med fem deltagare i en grupp och fyra deltagare i två grupper, totalt 13 deltagare, utgjorde analysenheten. Antalet deltagare per fokusgrupp anses tillfredsställande då skrivande hade planerat gruppstorlekar om 4–6 personer. I litteraturen finns rekommendationer om gruppstorlekar om fyra till tio personer (Gillham, 2008, s.97, Bryman, 2008, s.446).

Svårigheter med fokusgrupper var att deltagarna ibland pratade i mun på varandra, vilket var svårt för skrivande att styra utan att i för stor utsträckning avbryta pågående diskussion. Vid transkribering förekom således vissa svårigheter att höra vad som sades, varför viss betydelsefull data kan ha gått förlorad. Däremot förekom varken förseningar, sista minutens bortfall eller tekniska problem. Intervjuerna varade i genomsnitt 34 minuter av 60 tillgängliga minuter som var den tid som fanns till förfogande. Enligt Jacobsen (2007, s.99) är halvtimmes intervjuer inte tillräckliga långa för att få fram

relevant och djup information, utan det kräver 60–90 minuter. Med andra ord kan tiden för fokusgrupperna anses kort, men deltagarna uppgav i slutet att de fått sagt det de vill säga. Samtliga grupper diskuterade frågorna utan längre stund av tystnad och skrivandes känsla var att varje deltagare fick komma till tals i den utsträckning hen ville. Däremot framkom det ny information under tredje och sista fokusgruppen, varför det är möjligt att det skulle ha funnits ytterligare ny information att inhämta om ytterligare en fokusgrupp hade funnits tillgänglig.

Intervjuunderlaget (se bilaga 3) användes under samtliga fokusgrupper och frågorna ställdes i samma ordningsföljd. Efter första fokusgruppen hade skrivande vissa förväntningar på vad som skulle framkomma under de nästkommande fokusgrupperna, men försökte vara öppen och inte styra samtalet mer än nödvändigt. Tilläggsfrågor eller önskan om förtydligande ställdes vid behov. Under fokusgrupperna kom samtalet ofta in på vilka arbetsrelaterade faktorer som ökar eller minskar stress, vilket inte var syftet men som är nära kopplat till återhämtning, och gav fördjupad information om återhämtning i relation till stress.

I det dagliga arbetet intervjuar skrivande patienter, men i forskningssammanhang var det första gången. Skrivande gjorde en provintervju på en fysioterapeutkollega för att se om frågorna var relevanta med tanke på syftet och för att få en känsla för hur en intervju kan gå till samt hur tekniken fungerar.

Data analyserades enligt den kvalitativa innehållsanalysen beskriven av Graneheim & Lundman (2004) och finns presenterad i tabellform (se bilaga 5). Analysen utgick från det manifesta innehållet, vilket betyder att analysen innefattar en låg grad av tolkning. Huruvida skrivande har lyckats med att inte tolka texten i för stor utsträckning är upp till läsaren att avgöra. Skrivande har redogjort för sin förförståelse och analysprocessen, som till viss del har skett i samråd med handledarna för ökad trovärdighet. Eftersom skrivande arbetar som fysioterapeut, var igenkänningsfaktorn stor i det som diskuterades under fokusgrupperna och kan ha påverkat resultatet då det finns en emotionell och professionell koppling till ämnet. Å andra sidan är det möjligt att deltagarna upplevde det värdefullt att det var någon med samma yrke som intervjuade och som redan hade en uppfattning om hur arbetsmiljön kan se ut inom primärvården. Resultatet har presenterats både i tabellform samt i löpande text genom lämpliga citat ur de transkriberade fokusgrupperna för att visa på transparens. Däremot har ingen

återkoppling från deltagarna efterfrågats varken efter transkribering, analysering eller erhållet resultat.

Studien var geografiskt begränsad till Stockholms län och deltagarna var mellan 24–50 år, vilket kan ses som en svaghet och begränsning för att kunna generalisera. Två av tretton deltagare var nyutexaminerade och/eller nyanställda och en arbetade deltid, vilket kan ha påverkat resultatet således att nyutexaminerade och/eller nyanställda kan antas uppleva mer stress och/eller större behov av återhämtning initialt då arbetet är nytt. I samband med rekrytering av fokusgrupper var det ingenting skrivande tänkte på i någon större utsträckning eftersom det var svårt att få ihop tillräckligt många fokusgrupper med tillräckligt många deltagare i varje grupp.

Slutsats

Resultatet för denna studie visar att fysioterapeuters erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning är många.

I denna studie var *hög arbetsbelastning* och *höga arbetskrav* de mest framträdande subkategorierna gällande arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning, medan *kollegialt stöd* och *möjlighet till pauser* var de mest framträdande subkategorierna gällande arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning.

Eftersom arbetslivet utgör en stor del av våra liv så utgör det också en viktig arena för vår hälsa. Denna studie kan bidra med kunskap om hur arbetsgivare och arbetstagare kan planera arbetet för att främja återhämtning under arbetsdagen samt bidra med ny kunskap gällande fysioterapeuter som är en understuderad grupp generellt när det gäller arbetsmiljö och hälsa.

Resultatet skulle till exempel kunna användas som diskussionsunderlag på arbetsplatsträffar eller som underlag för vidare enkätstudier på arbetsplatsen.

Det vore värdefullt att titta på och synliggöra återhämtningsmöjligheter inom olika yrken/verksamheter för att kunna vidta adekvata åtgärder för att främja tillräcklig återhämtning både under och efter arbetsdagen.

Referenser

Arbetsmiljöverket. (2016). *Arbetsorsakade besvär 2016*. Stockholm: Arbetsmiljöverket. Från <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2016/arbetsmiljostatistik-arbetsorsakade-besvar-2016-rapport-2016-3.pdf>

Bromberg, C. & Lenné, R. (2017.) *Fysioterapi: profession och vetenskap*. Stockholm: Fysioterapeuterna. Hämtad 2018-03-01 från <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/professionsutveckling/om-professionen/webb-fysioterapi-vetenskap-och-profession-20160329.pdf>

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2.uppl.). Malmö: Liber.

Calzi, L., Farinelli, M., Ercolani, M., Alianti, M., Manigrasso, V., & Taroni, A.M. (2006). Physical rehabilitation and burnout: different aspects of the syndrome and comparison between healthcare professionals involved. *EUROPA MEDICOPHYSICA* 42(1), 27–36. <https://www.minervamedica.it/en/getfreepdf/mfvz2c4RGjFQhqa8VZBKFg1yWIMGzIz ujaMSrplebnV4J8hTizBw0fjV6p7wpTJVuGYhDG%252Bd9Y7HaGk0Xkjp2w%253D%253D/R33Y2006N01A0027.pdf>

Campo, M., Weiser, S., & Koenig, K. (2009). Job Strain in Physical Therapists. *Journal of American Physical Therapy Association* 89(9), 946–956. Doi: 10.2522/ptj.20080322

Europeiska arbetsmiljöbyrån. (2018). *Psychosocial risks and stress at work*. Hämtad från <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress>

Fehrmann, C., & Depenbrock, F. (2014). Recovery from Work- Related Stress: A literature review. *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, s. 85–96.

Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. (2015). *Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. Hämtad från <https://forte.se/app/uploads/2015/04/psykisk-ohalsa-arbetsliv-sammanfattning.pdf>

Geurts, S., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scand J Work Environ Health*, 32(6), 482–892. doi:10.5271/sjweh.1053

Gillham, B. (2008). *Forskningsintervjun—Tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U.H, & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24(2), 105–112. Doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001

Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.) (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Halkier, B. (2010). *Fokusgrupper*. Malmö: Liber.

Hägg, G. M., Ericson, M. & Odenrick, P. (2011). Fysisk belastning. I M., Bohgard, S., Karlsson, E., Lovén, L., Mikaelsson, L., Mårtensson, A., Osvalder, L., Rose & P., Ulfvengren (red.) (2015). *Arbete och teknik på människans villkor* (upplaga 3, s.131–188). Stockholm: Prentent.

Högskolan i Gävle. Forskningsetiska rådet. Hämtad 2018-02-13 från: <https://www.hig.se/Ext/Sv/Student/Examen/Forskningsetiska-radet.html>

Jacobsen, D.I. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York, N.Y.: Basic Books.

Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: The roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, 13(10), 1017–1021.

<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.03.014>

Malterud, K. (2009). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

McEwen, B. (1988). Stress, adaption and disease; Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Science* 840(1), 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>

Medalia, A., & Revheim, N. (2002). *Dealing with cognitive dysfunction associated with psychiatric disabilities: A handbook for families and friends of individuals with psychiatric disorders*. New York State Office of Mental Health. DOI: 10.5014/ajot.63.6.797

Meijman, T.F. & Mulder, G. (1998). Psychological Aspects of Workload. I Drenth, P.J.D., Thierry, H. & Wolff, C.J.D (red.) (1998). *Handbook of work and organizational psychology* (upplaga 2, s.5–28). Hove: Psychology Press.

Nowakowska-Domagala, K., Jablkowska- Górecka, K., Kostrzanowska-Jarmakowska, L., Morteń, M., & Stecz, P. (2015). The Interrelationships of Coping Styles and Professional Burnout Among Physiotherapists- A Cross- Sectional Study. *Medicine* 94 (24), 1–8. doi: 10.1097/MD.0000000000000906

Organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4). Hämtad från Arbetsmiljöverkets webbplats: <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-afs-20154/>

Organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling. (2013). *Mental Health and Work: Sweden*. Hämtad från: <https://doi.org/10.1787/9789264188730-en>.

Persson, A. (2017). Stressrelaterad ohälsa ökar bland fysioterapeuter. *Fysioterapi* 2017 (7), 2–50.

Petrie, A. & Sabin, C. (2009). *Medical statistics at a glance* (upplaga 3). Chichester, Storbritannien: Wiley-Blackwell.

Pustułka-Piwnik, U., Ryn, Z.J., Krzywoszański, Ł., Stożek, J. (2014). Burnout syndrome in physical therapists - demographic and organizational factors. *Medycyna Pracy* 65(4):453–462. doi: <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00038>

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward condition. *Journal of Occupational Health Psychology* 1(1), 1–47.

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=edc6ae69-e064-436d-81fd-d55c11203a63%40sessionmgr4008>

Socialstyrelsen. (2018). *Kompetensförsörjning och patientsäkerhet- Hur brister i bemanning och kompetens påverkar patientsäkerheten*. Hämtad från:

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20871/2018-2-15.pdf>

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology* 12(3), 204–221.

<http://kops.uni->

[konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10086/Sonnentag_Fritz_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10086/Sonnentag_Fritz_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in Recovery Research: What Have We Learned? What Should Be Done Next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22 (3), 365–380. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000079>

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (2017). *Utvärdering av metoder inom hälso- och sjukvården: en handbok*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). Hämtad från:

<https://www.sbu.se/contentassets/d12fd955318f4feab3709d7ebcc9a72b/>

sbushandbok.pdf

Statistiska centralbyrån. (2017). *Trender och prognoser 2017*. Hämtad från:

https://www.scb.se/contentassets/60312e5030114512b5b58a94a4ae25e2/uf0515_2017i35_br_am85br1701.pdf

Szczegieliński, A., Skowronek, A., Krysta, K., & Krupka-Matuszczyk, I. (2012).

Aggression in the Work Environment of Physiotherapists. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 147–152.

https://www.researchgate.net/publication/233959787_Aggression_in_the_work_environment_of_physiotherapists

Thylefors, I. (2011). Psykosocial arbetsmiljö. I M., Bohgard, S., Karlsson, E., Lovén, L., Mikaelsson, L., Mårtensson, A., Osvalder, L., Rose & P., Ulfvengren (red.) (2015). *Arbete och teknik på människans villkor* (upplaga 3, s.19–69). Stockholm: Prevent.

Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. Hämtad 2018-02-13 från:

<https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed/>

Zijlstra, F., Cropley, M., & Rydstedt, F. R. H. (2014). From Recovery to Regulation. An attempt to reconceptualise ‘recovery from work’.

<http://epubs.surrey.ac.uk/806212/9/recovery%20to%20regulation.pdf>

Zijlstra, F., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *Psychology Press Ltd*, 15(2), 129–138. doi:

10.1080/13594320500513855

Åkerstedt, T. (2004). Sömn som återhämtning efter stress. *Läkartidningen*, 101(17), 1501–1505. http://ww2.lakartidningen.se/old/content_0417/pdf/1501_1505.pdf

Åsberg, M., Grape, T., Krakau, I., Nygren, Å., Rohde, M., Wahlberg, A. & Währborg, P. (2010). Stress som orsak till psykisk ohälsa. *Läkartidningen* 107(19), 484–486.

http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/1/19319/LKT1309s484_486.pdf



Akademien för hälsa och arbetsliv

Information och förfrågan om deltagande i fokusgruppsintervju.

Hej!

Mitt namn är Jannica Hägglund jag jobbar som fysioterapeut i Stockholm och studerar arbetshälsovetenskap på Högskolan i Gävle. Under vårterminen ska jag skriva en magistersupptas om psykisk ohälsa kopplat till arbetslivet och vikten av återhämtning. Jag är intresserad av fysioterapeuters möjlighet till mental och kognitiv återhämtning kopplat till arbetsrelaterade faktorer.

Syftet med studien är att:

”Undersöka och beskriva erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning hos fysioterapeuter (inom primärvården).”

Fokusgrupper

Datainsamlingen kommer att ske genom fokusgruppintervju (gruppintervju) på din arbetsplats om möjligt och beräknas ta ca 60 minuter. Intervjun kommer att spelas in med bandspelare med ditt godkännande och därefter transkriberas för att möjliggöra analysering av textinnehållet på ett bra sätt.

Forskningsetiska riktlinjer

Studien kommer att genomföras utifrån forskningsetiska riktlinjer. Din medverkan är frivillig och kan avbrytas när som helst utan anledning. Allt material till studien kommer att förvaras och hanteras med försiktighet och slutligen förstöras efter att uppsatsen är godkänd och publicerad på internet (DIVA, Högskolan i Gävle). Resultatet kommer att sammanställas på gruppnivå så enskilda personer inte kan identifieras av

obehöriga. Återkoppling av resultaten till verksamheten sker i form av den publicerade uppsatsen.

Jag är tacksam om du vill ställa upp som informant i denna studie. Genom att signera medföljande blankett ger du ditt godkännande för medverkan i studien och att du har förstått ovanstående information. Signerad blankett lämnar du till undertecknad vid intervjutillfället.

Du är varmt välkommen att höra av dig vid eventuella frågor!

Mitt telefonnummer är 072 875 XXXX eller e-post jannica.hagglund@xxx.xxx

Med vänlig hälsning,

Jannica Hägglund



Akademien för hälsa och arbetsliv

Blankett för medgivande av studiedeltagare att delta i följande studie vars syfte är att:

”Undersöka och beskriva erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning hos fysioterapeuter.”

Ort

Datum

Studiedeltagarens underskrift

Studiedeltagarens namnförtydligande



Akademin för hälsa och arbetsliv

Till dig som är chef för fysioterapeuterna i er verksamhet.

Information och förfrågan om deltagande i fokusgruppsintervju.

Hej!

Mitt namn är Jannica Hägglund, jag jobbar som fysioterapeut och studerar arbetshälsovetenskap på Högskolan i Gävle. Under vårterminen ska jag skriva en magistersupptas om psykisk ohälsa kopplat till arbetslivet och vikten av återhämtning. Jag är intresserad av fysioterapeuters möjlighet till mental och kognitiv återhämtning kopplat till arbetsrelaterade faktorer.

Jag är tacksam om er verksamhet vill och har möjlighet att ställa upp med 4–6 stycken fysioterapeuter som är intresserade av att diskutera ämnet återhämtning i grupp utifrån deras erfarenheter.

Jag kommer att höra av mig till dig inom en vecka efter att du erhållit denna information för att se om er verksamhet har möjlighet att delta. Informationsmejl skickas ut till berörda deltagare och en tid för intervjun bokas in så fort som möjligt.

Syftet med studien är att:

”Undersöka och beskriva erfarenheter av arbetsrelaterade faktorer som hindrar eller främjar mental och kognitiv återhämtning hos fysioterapeuter.”

Fokusgrupper

Datainsamlingen kommer att ske genom fokusgruppintervju (gruppintervju) på er arbetsplats om möjligt och beräknas ta 60–90 minuter. Intervjun kommer att spelas in med bandspelare med deltagarnas godkännande och därefter transkriberas för att möjliggöra analyser av textinnehållet på ett bra sätt.

Forskningsetiska riktlinjer

Studien kommer att genomföras utifrån forskningsetiska riktlinjer. Deltagarnas medverkan är frivillig och kan avbrytas när som helst utan anledning. Allt material till studien kommer att förvaras och hanteras med försiktighet och slutligen förstöras efter att uppsatsen är godkänd och publicerad på internet (DIVA, Högskolan i Gävle). Resultatet kommer att sammanställas på gruppnivå så enskilda personer inte kan identifieras av obehöriga. Återkoppling av resultaten till verksamheten sker i form av den publicerade uppsatsen.

Du är varmt välkommen att höra av dig för mer information eller vid eventuella frågor!

Mitt telefonnummer är 072 875 XXXX eller e-post jannica.hagglund@xxx.xxx

Med vänlig hälsning,

Jannica Hägglund

INTERVJUUNDERLAG

Inledning

- Önskar alla välkomna
- Presentera mig själv
- Presentera kortfattat bakgrunden till studien, dess syfte och analysprocessen
- Forskningsetiska överväganden (bl.a. inspelning av intervju, rätt till att avbryta deltagandet, anonymitet)
- Kort information om hur intervjun kommer att gå till, vad jag förväntar mig (inspiration från Halkier, 2010, s.52):
 - Det är främst ni som ska prata och diskutera med varandra
 - Föreställ er att det är som att sitta och prata över en lunch/fika
 - Jag är intresserad av era egna erfarenheter, upplevelser och berättelser, inte enbart inställningar
 - Alla erfarenheter, upplevelser, berättelser är lika viktiga
 - Det finns inga riktiga eller felaktiga svar
- Berätta kortfattat om min roll under intervjun
- Underskrift samtyckesblankett
- Eventuella frågor besvaras

Bakgrundsfrågor (t.ex. i form av presentationsrunda där var och en i turordning får redogöra för):

- Kön
- Ålder
- År i yrket
- Typ av arbetsplats (primärvård, slutenvård osv)
- Arbetstid
- Antal arbetsplatser

Frågeställningar/teman:

1. Kan ni beskriva/berätta vad mental/kognitiv återhämtning innebär (betyder) för er?
2. Kan ni beskriva/berätta vad mental/kognitiv återhämtning under arbetsdagen innebär för er?
3. Kan ni beskriva/berätta om arbetsrelaterade faktorer som hindrar mental/kognitiv återhämtning?

4. Kan ni beskriva/berätta om arbetsrelaterade faktorer som främjar mental/kognitiv återhämtning?

Avslutning

- Om möjligt kort sammanfatta diskussionen tillsammans med deltagarna
- Fråga deltagarna hur de upplevt deltagandet och diskussionen

Bilaga 4

Sökstrategi

A	B	C	D	E
"Physical therapists"	"Job demands"	"Burnout, professional"	"Recovery effects"	"Occupational health"
Physiotherapists	"Job stressors"	"Fatigue"	"Recovery outcomes"	"Occupational well-being"
"Allied Health Personell"	"Occupational factors"	"Mental fatigue"	"Relaxation"	
	"Occupational determinants"	"Chronic Strain Reactions"	"Recovery from work stress"	
	"Occupational stress"		"Mental health recovery"	
	"Stress, psychological"		"Recovery Opportunities"	

Databaser

PubMed

PsycINFO

Academic Search Elite

Inklusionskriterier

Tidsperiod: 2000–2018

Språk: svenska och engelska

Tillgänglighet: fulltext

Booleska operatörer

AND (begränsar och fokuserar, placeras mellan olika grupper, mellan olika sökord eller begrepp)

OR (breddar och utökar, placeras mellan ord inom samma grupp, mellan synonymer)

Bilaga 5-Tabell över analysprocessen

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[C] Att man inte pressar in för många ändå, vilket man gör i perioder, ööh, men det orkar man inte för länge.	Inte pressa in för många för det orkar man inte för länge	Högt patientantal	Hög arbetsbelastning	Höga krav i arbetslivet
	[L]Det är ju att man har så många patienter.	Många patienter	Många patienter	Hög arbetsbelastning	
	[J] Men det är ju en stress för mig också när saker ligger på hög... [L—ja!] Det blir en extrem stress...	Stressande när saker ligger på hög	Ouppklarade arbetsuppgifter	Hög arbetsbelastning	
	[K] Och det blir ju också mycket stress och skuldkänslor när man ska säga till någon att de får komma tillbaka om två veckor för att det känns jobbigt att inte kunna erbjuda dem en snabbare tid [mmm—medhåll alla].	Stress och skuldkänslor när man inte kan erbjuda snabba uppföljningar	Svårt att hinna med arbetsuppgifter	Hög arbetsbelastning	
	[J]När det är mycket sådana där småsaker man måste komma ihåg att göra. Det är jättemycket saker som är med hjälpmedel, som har med hemrehab att göra.	När det är mycket småsaker man måste komma ihåg att göra	Mycket att komma ihåg	Hög arbetsbelastning	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[H] Sen är det ju mycket grejer runt om. Alltså liksom...men det är patienter som man ska träffa, sen har man ju möten och andra grejer som, på ett sätt stimulerar en och gör så att man får en annan grej än patienterna//... kanske inte återhämtad men stimulerad. Öhm, men det gör ju också att jag får mindre tid för återhämtning.	Det är mycket grejer runt om så som patienter, möten och andra grejer som gör att jag blir stimulerad men får mindre tid för återhämtning	Mycket runt omkring arbetet	Hög arbetsbelastning	Höga krav i arbetslivet
	[A] För tung administration. Mycket skriva.	Tung administration	Krävande administrativt arbete	Krävande administrativt arbete	
	[A] Det har ju liksom med det administrativa journalskrivandet också. Alla skriver olika [c—ja] och det är ingen tydlig riktlinje ”så här ska ni skriva” utan det skiljer ju i grupperna, mellan de olika enheterna [C—mycket]. [E] Det skiljer sig mellan person till person också...det är på alla nivåer.	Det administrativa journalskrivandet, alla skriver olika och det är ingen tydlig riktlinje ” så här ska ni skriva”	Otydligheter i kring administrativa arbetsuppgifter	Krävande administrativt arbete	
	[M]...att det är mycket administrativt arbete också som man inte alltid hinner med.	Mycket administrativt arbete som man inte alltid hinner med	Mycket administrativt arbete	Krävande administrativt arbete	
	[K] För det har vi ju ingen tid för, alltså det administrativa.	[K] För det har vi ju ingen tid för, alltså det administrativa	Ingen tid för det administrativa	Krävande administrativt arbete	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[E] Kan vara press att man behöver dra in ett visst antal patienter också. På mottagningen så är det, ja, ekonomi...	Press på att dra in ett visst antal patienter pga. ekonomi	Krav på visst antal patienter	Produktionskrav	Högra krav i arbetslivet
	[D] Det är ju den största grejen liksom, att man måste ju göra ett visst antal besök liksom.	Att man måste göra ett visst antal besök	Krav på visst antal besök	Produktionskrav	
	[F]Produktionskrav	Produktionskrav	Produktionskrav	Produktionskrav	
	[F] Ehm, men annars just den här produktionsbiten, den är...ja, den hindrar en från att liksom känna att man kan ha lite luft mellan patienterna.	Produktionsbiten hindrar en från att ha luft mellan patienterna	Produktionskrav hindrar pauser	Produktionskrav	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[F] Men något jag tycker hindrar en från liksom den återhämtningen, det är att vi har flextid//... att det både är produktionskrav och sen minus. // Det kan vara som att man, att fast man har en avbokning så får man sitta ut tiden eller göra något annat eller jobba med något annat, alltså så, man kan inte känna riktigt att man förtjänar att gå hem på något sätt, den känslan. Eehm, för att det var minus på det där flexkontot, eller sen har ju alla olika där men...Ja, det tycker jag känns som ett hinder i återhämtningen [Mmm—medhåll alla]	Något jag tycker hindrar en från den återhämtningen är produktionskrav och minusflex. Man kan inte känna att man förtjänar att gå hem för att det var minus på flexkontot	Produktionskrav och minusflex försvårar flexibilitet i arbetstid	Produktionskrav	Högra krav i arbetslivet
	[E] ...men man känner lite press, att man ska försöka komma ikapp de andra killarna på mottagningen och att ha ett visst antal patienter per dag.	Känna press över att komma ikapp de andra och ha ett visst antal patienter per dag	Känna press över att klara ett visst antal patienter	Höga arbetskrav	
	[K]...ja men ledarskap också. När det är press uppifrån på vad vi ska prestera och de är stressade för att få ihop ekonomin, ehm, det går ju ut över oss också [J—mmm—medhåll]	Press uppifrån på vad vi ska prestera och stress för att få ihop ekonomin går utöver oss	Prestationskrav	Höga arbetskrav	
	[M]... ibland tänker jag även hemma på att jag har mycket kvar att skriva så det hindrar en väldigt mycket från att återhämta sig.	Tänker ibland hemma på att jag har mycket kvar att skriva	Tankar på arbetet	Höga arbetskrav	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[F] Ibland känns det som att tiden inte räcker till för att man bara vet att man har nästa som sitter där ute i väntrummet och liksom väntar, så man kanske inte kan göra exakt det man hade tänkt eller det man hade hoppats på för att någonting annat tar lite längre tid...	Ibland känns det som att tiden inte räcker till för att göra det man hade tänkt eller hoppats då någonting annat tar lite längre tid och nästa sitter och väntar	Tidspress	Höga arbetskrav	Högra krav i arbetslivet
	[G] Om man skulle tänka att man skulle klara produktionen klockrent och hålla, ja men besöken får inte vara mer än trettio minuter, då skulle i alla fall jag gå ifrån väldigt många otillfredsställd. För man har inte...man har känt att det finns mer, men man väljer att inte gå in där, då kan man hålla besöken väldigt korta, men då skulle det skapa en otrolig stress hos mig.	Om man skulle klara produktionen klockrent med trettio minuters besök skulle jag gå ifrån många patienter otillfredsställd och stressad för att jag inte hann med mer.	Tidspress	Höga arbetskrav	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[H] Och sen är det ju inte alltid att det är så många man ska träffa och så, utan det kan ju vara en person som har väldigt mycket problem eller som tar väldigt mycket på en, på något sätt. // Men så det är ju väldigt mycket mötena som påverkar just det mentala [mmm, absolut—alla]. Men ifall det är någon som är jättedeprimerad eller som man ska försöka lyfta hela tiden, som inte vill någonting, som helst vill dö, alltså det tar ju jättemycket mentalt (mmm, ja—flera).	Det är inte alltid så många man ska träffa utan det kan vara en person med mycket problem, som man ska försöka lyfta hela tiden, alltså det tar jättemycket på det mentala.	Mentalt krävande patienter	Höga arbetskrav	Höga krav i arbetslivet
	[F] ...man har åtta patienter på en dag och känner att man har ont i huvudet på morgonen, men man känner ju inte att det kanske då är värt att man ska ringa och vara sjuk och att någon annan ska behöva ta mina patienter eller att någon ska behöva ringa åtta personer till för att man...alltså sådana mentala tankar kan jag tycka är jobbigt. Så här att ”jag får inte bli sjuk” eller alltså så att det blir jobbigt för andra.	Man har ont i huvudet på morgonen, känner att det kanske inte är värt att vara sjuk så att någon annan ska behöva ta mina patienter eller ringa åtta personer till så att det blir jobbigt för andra, sådana tankar är jobbiga	Upplevt behov av att jobba trots sjukdom	Sjuknärvaro	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[J]...men jag tänker liksom ju mer åtaganden man har utöver sitt dagliga jobb...att man har, är man ansvarig, ja, nu är jag bilansvarig, det är inte ett så jättestort åtagande, men ju mer sådana saker man har, som kanske är små i sig, de kräver mycket energi av mig.	Ju mer åtaganden man har utöver sitt vanliga jobb, ju mer sådana saker man har, de kräver mycket energi av mig.	Energikrävande åtaganden utöver dagliga arbetet	Uppdrag utöver sedvanliga arbetsuppgifter	Höga krav i arbetslivet
	[K]...ja men då var jag studentansvarig och då fick jag vara där själv nu och jag hade ingen extra tid för det och inte kunnat lägga in någon extra tid för dem och då blir det liksom att jag ska göra allt jag gör plus att jag ska hålla kolla på dem och lägga scheman liksom...	Jag var själv studentansvarig och skulle gör allt jag gör plus hålla koll på dem, lägga scheman utan någon extra tid för det eller dem.	Energikrävande åtaganden utöver dagliga arbetet	Uppdrag utöver sedvanliga arbetsuppgifter	
	[G] Ja man är ju alltid lite ägd [mmm—medhåll alla]. Både ägd av ens arbetsgivare och även av patienterna på något sätt, för man måste ju anpassa sig hela tiden efter... [mmm—medhåll flera] och det gör man ju såklart, för det är ens jobb, men man styr ju inte jättemycket själv egentligen.	Ägd av ens arbetsgivare och patienterna då man hela tiden anpassar sig och inte styr jättemycket själv	Bristande beslutsutrymme	Bristande kontroll i arbetet	Bristande kontroll i arbetslivet

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[K]// ...har inte heller fått in det här med att, sett kurvan att ”nu är det mer”, ”nu är det mindre” och vågat ta det lite lugnare då utan då tycker jag ”nämen gud vad tomt”, nu måste jag liksom boka upp mig här” istället för att kanske ha lite andhämtning [mmm—bekräftelse alla]	Jag har inte sett kurvan ”nu är det mer” och ”nu är det mindre” och då inte vågat ta det lite lugnare och hämta andan...	Svårigheter att se arbetsbelastning över tid	Bristande kontroll i arbetet	Bristande kontroll i arbetslivet
	[K]...när man har luckor i kalendern så händer det ju ibland att någon annan går in och bokar för att det ser tomt ut eller att chefen går in och säger att ”här behöver det bokas in något för det är tomt”. Ehm, och det kan ju också bli lite stressigt för att det...här hade man kanske tänkt ha administrativ tid eller tänkt göra någonting utav det...så det är lite press	När man har luckor i kalender så händer det ibland att någon annan bokar eller att chefen säger att det behöver bokas för att det är tomt. Det kan bli lite stressigt då man kanske tänkt ha administrativ tid eller göra någonting annat...	Andra lägger sig i schemat	Bristande kontroll i arbetet	
	[A] Innan hade vi ”pool” ju. Nu har vi inte pool utan minus en person... [Ja—flera instämmer] så det blir extra känsligt när man vabbar [suck i bakgrunden] eller är borta så.	Nu har vi inte pool utan minus en person så det blir extra känsligt när man vabbar eller är borta	För lite personal	Bristande bemanning	
	[A]...om vi inte har personal så, då blir det ju, då kommer ju den här stressen förr eller senare på en att nu måste man börja jobba på ännu hårdare.	Om vi inte har personal kommer ju stressen förr eller senare på en att man måste börja jobba ännu hårdare	För lite personal	Bristande bemanning	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[K] Och kanske också då att det går in på personalbrist och att vi har jättehög omsättning, att vi har varit väldigt många nya nu, väldigt många som slutar och det tar ju, ja, det tar tid att både bli inlärd, komma in i arbetet och när det blir många samtidigt så blir det också, ehm, ja men en osäkerhet och stress för man vill ju prestera också.	Kanske det går in på personalbrist, jättehög omsättning, väldigt många nya, väldigt många som slutar, det tar ju tid att bli inlärd och komma in i arbetet och när det blir många samtidigt så blir det en osäkerhet och stress	Hög personalomsättning	Bristande bemanning	Bristande kontroll i arbetslivet
	[B] Det är en ganska ocool chef också, hon blir så stressad själv [c—mmm] när det går dåligt, så går det utöver oss. Då kommer hon så där i panik liksom [mmm—medhåll alla] ”nu går det jättedåligt”, ”kom igen”, ”vad ska ni göra för att det ska gå bättre”, ”kom igen”.	Chef som blir stressad när det går dåligt och det går utöver oss	Stressad chef	Bristande ledarskap	
	[M] Jag hade inte chefen på plats på min föregående arbetsplats och det påverkar också väldigt negativt att man inte hade den möjligheten att gå in, kanske inte varje gång, men när det var något problem eller med stora och små saker och prata [mmm—medhåll alla]	Att inte ha chefen på plats när det är något problem eller om man behöver prata om stora och små saker påverkar negativt	Otillgänglig chef	Bristande ledarskap	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som hindrar återhämtning	[G] Ja och det är ju jobbigare att ha med sig den förra patienten in i nästa patient för man känner att ”nej det här blev inte så bra” eller ”äh, åh, där blev det mycket...” [F] Ja, man kanske liksom, det ligger och gnager i en... Och det blir ju lättare tycker jag så när man inte har någon att bolla med i bilen till exempel.	Jobbigt att ha med sig den förra patienten in i nästa om det inte blev så bra och man inte har någon att bolla med.	Avsaknad av kollegialt stöd	Avsaknad av kollegialt stöd	Bristande social arbetsmiljö
	[H] Det som vi har lite svårt till exempel som du sa med att ta en fikapaus mitt på dagen eller så där, det är ju att vi är ute... ändå ganska långa tider så vi har ju svårt och liksom sätta oss ner den där tio minuter, som man kanske fick över, tillsammans med andra i fikarummet eller så.	Svårt att utnyttja tiden mellan patienterna till gemensam fika då vi är ute ganska långa tider	Svårt att hinna med gemensam fika	Bristande möjlighet till gemensam fika	
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[B] Pauser, tänker jag [mmm— medhåll alla].	Pauser	Pauser	Möjlighet till pauser	Pauser
	[F] Luft mellan patientbesöken [Ja— medhåll I]	Luft mellan patientbesöken	Luft mellan patienterna	Möjlighet till pauser	
	[G]... jag menar att sitta ner och ta en fika eller något bara mitt på dagen, det hade ju varit skönt...	Sitta ner och ta en fika	Fikaraster	Möjlighet till pauser	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[J]...alltså vi har ju nästan en inlagd fika i schemat kvart i tio till tio och kvart i tre till tre, som är liksom fikatid.	Inlagd fika i schemat	Avsatt tid för fika	Möjlighet till pauser	Pauser
	[L] Men annars kan jag tycka när man gör hembesök och bara, ja men de här fem minuterna i bilen som man ja, antingen sitter själv eller med sin kollega då.	När man gör hembesök och får de här fem minuterna i bilen själv eller med sin kollega	Pauser i bilen	Möjlighet till pauser	
	[A] Jo men jag tror det är skillnad på om man ser, om man går till avdelningen, det är att vi har en bil, vi kan stanna vid någon mack och köpa dricka...pausa lite och stanna till lite.	Bilen ger oss möjlighet att pausa och stanna till	Pauser i bilen	Möjlighet till pauser	
	[K] Och här kanske kafferastera på mottagningen blir viktigare, men man får...eller bara små raster där man kan prata...av sig med någon kollega eller så om man behöver eller...	Kafferaster eller små raster där man kan prata med kollegor	Raster med kollegor	Möjlighet till pauser	
	[G] ...Om man bortser från produktionen så har vi ändå ganska öppen miljö. Jag menar, vi får ju sätta oss och ta en kopp kaffe när vi vill. Det är ju ingen som ser snett på det [I—nej, medhåll]. Vi är ju ganska öppen miljö så. Om man kan slå sig ner hos någon och snacka lite och alla lyssnar eller...[mmm—alla]	Vi har en ganska öppen miljö där vi kan sätta oss ner och ta en kopp kaffe när vi vill och snacka lite	Få ta pauser efter behov	Möjlighet till pauser	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[J] Och då får man liksom tid för att reflektera och bara så där...var det ett uttömmande besök så kan man lite så här "äh" (tömma ur sig). Ja, det är sant. Där är mycket mera, alltså de här pauserna emellan. De avlöser inte varandra i samma tempo som...	Man får tid för paus och reflektion då patienterna inte avlöser varandra i samma tempo	Tid för paus och reflektion mellan hembesök	Möjlighet till pauser	Pauser
	[B] Jag har ju lyxen att jobba ibland åt det hållet jag bor, så jag åker hem och kăkar lunch, på min altan i solen...en halv timma lunch bara jag...det är jätteskönt.	Äta lunch hemma själv	Lunch i lugn miljö	Möjlighet till pauser	
	[G] Det kan vara skönt och ta en lunch ute ibland, för att bryta av... [mmm—medhåll alla]. Miljöombyte känns skönt, tycker jag då.	Lunch ute ibland för att bryta av och byta miljö	Pauser och miljöombyte under arbetsdagen	Möjlighet till pauser	
	[E] Där har vi ju en fördel också, med alltså vår lokal, att vi har den här uteplatsen där man kan gå ut och sätta sig i solen när man har en paus liksom. Bara ladda om batterierna, även ifall det bara är några minuter så att få komma ut i solen gör väldigt mycket [c—sant].	En uteplats där man kan gå ut och sätta sig under pauser för att ladda om batterierna	Utomhusmiljö som främjar pauser	Möjligheter till pauser	
	[H] Trädgården. [G] Trädgården är ju bra här. Att kunna gå ut på ett enkelt sätt [I—absolut]. [F] Det känns som lite frihet på något vis. Alltså att kunna komma ut fast man jobbar sådana här soliga dagar...	Trädgården, att kunna gå ut på ett enkelt sätt under arbetsdagen	Utomhusmiljö som främjar pauser	Möjlighet till pauser	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[A] Få lugn och ro, att inte tänka framåt hela tiden, att jag måste planera det där, att man bara kan sitta i nuet.	Få lugn och ro i nuet	Få lugn och ro	Möjlighet till pauser	Pauser
	[D] Jag tänker nog att man kan släppa, alltså att man inte tänker så mycket...//...att man inte har några tankar på jobbet och sådär...	Släppa tankarna på jobb	Släppa tankarna på jobb	Möjlighet till pauser	
	[I] Men kaffe får vi, det är fint [lite sarkastiskt, skämtsamt, skratt]. [G] Och frukt. [E]En! Ja det är bra, det är fint för återhämtningen.	Kaffe och frukt är bra för återhämtningen	Kaffe och frukt	Möjlighet till pauser	
	[D] Och också hinna reflektera kanske...	Hinna reflektera	Hinna reflektera	Tid för reflektion	
	[A] ...jag har ju turen att jobba på hemrehab, då har jag bilen så då hinner jag reflektera lite när jag åker i bilen//...då hinner jag liksom samla mig lite.	Hinna reflektera och samla mig i bilen	Hinna reflektera i bilen	Tid för reflektion	
	[F] Jag tänker att hinna reflektera kring det man gör eller har gjort, eehm, sådan återhämtning eller liksom kunna tänka hur man sku kunna göra någonting bättre till exempel, när det gäller arbetet...	Hinna reflektera över det man gör eller har gjort, hur man sku kunna göra någonting bättre, till exempel när det gäller arbetet	Hinna reflektera över det man gör eller har gjort	Tid för reflektion	
	[H]...precis som du säger det här med att man reflekterar över vad man har gjort, över vad man kan göra bättre och då landar man någonstans och då kan man sen släppa det mycket lättare... [mmm—medhåll]	Genom att reflekterar över vad man har gjort, över vad man kan göra bättre då landar man och kan släppa det mycket lättare	Reflektera över det man gör eller har gjort	Tid för reflektion	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[H] Bilresan mellan patienterna... [alla—bilen, bilen!] Alltså jobbar man i team så är det ju jättemycket det här att reflektera över det man har gjort och den man har träffat och där det kanske har varit en jobbig situation eller så här... alltså det tar man i bilen.	I teamet reflektera över det man har gjort och den man har träffat i bilen	Reflektera i teamet	Tid för reflektion	Pauser
	[C] Sen något annat positivt som du sa förut det är faktiskt bilen, för dem som är ute och kör. Jag måste också betona det men det är jätteskönt! //...och när det är jättetunga saker, liksom man kan skrika i bilen...	Bilen ger möjlighet till att få utlopp för tunga saker	Ge utlopp för tunga saker	Tid för reflektion	
	[M] Och sen friskvård också, att man hinner ta lite tid för tex. ta en promenad eller träna kanske som vi har möjlighet här.	Tid för friskvård under arbetsdagen.	Friskvård under arbetsdagen	Friskvård	
	[J]...vi har ju förmånen med friskvård som är bra [Mmm—medhåll alla]. [G]Den gör nog väldigt mycket tror jag [Mmm—medhåll alla].	Friskvård är bra.	Friskvård	Friskvård	
	[L] Ja friskvård, att vi drar ihop så att vi gör det tillsammans, att man inte bara är själv i gymmet.	Att vi gör friskvård tillsammans	Utöva friskvård tillsammans	Friskvård	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[H] Och sen tycker jag passen och gymmet, alltså att det ändå finns här nära även om man inte kan göra det på arbetstid så är det ju en positiv grej för återhämtningen, att det finns möjlighet att röra på sig nära (Mmm—medhåll alla).	Passen och gymmet, att det finns möjlighet att röra på sig nära.	Träningsmöjligheter på arbetsplatsen	Friskvård	Pauser
	[C] Något som är viktigt som jag tänker på faktiskt det är semestern, att man får semester som man är nöjd med. Det är väldigt viktigt [mmm—medhåll alla]	Att få semester man är nöjd med	Få önskad semester	Semester	
	[D] Men jag kan tycka det är stor skillnad det här med att man har ett visst antal besök man ska göra, liksom att det alltid är samma liksom...//Jag har jobbat i akutsjukvården innan. Då är det liksom mera såhär, då liksom varierar det väldigt mycket så här från dag till dag... [C—mmm] vad behovet är att göra liksom. Vissa dagar så, alltså, då kan det vara så att vissa dagar är det mycket, men någon annan dag så var det och andra sidan väldigt lite. Så att det liksom blev naturligt att så här, ja men då fick man ju återhämtning.	Det är stor skillnad mellan att alltid ha ett visst antal besök jämfört med där behovet varierar mycket från dag till dag, vilket gör att vissa dagar är det mycket, men någon annan dag är det lite, vilket ger möjlighet till återhämtning	Variation i arbetsbelastning	Variation i arbetet	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[K] Och sen har vi också ett sådant jobb där vi vet att det kommer perioder där det är mer stress och det kommer högre inflöde med patienter och längre väntetider. Men man vet också att det kommer lugna ner sig sen så småningom att det är, ja, men runt högtider och sommar och så, då blir det lugnare och vi vet att vi får tid att återhämta sig lite också efter en stressig period [mmm—medhåll alla].	Vi har ett jobb där vi vet att det kommer perioder med mer stress, men också att det kommer att lugna ner sig då man får tid till att återhämta sig	Naturlig variation i arbetsbelastning	Variation i arbetet	Pauser
	G] Ja, jag håller med dig, när du sa det här med att man har andra arbetsuppgifter, det ger faktiskt en viss återhämtning till grundarbetet.	Andra arbetsuppgifter ger viss återhämtning	Varierande arbetsuppgifter	Variation i arbetet	
	[F] Absolut, det håller jag med om. Alltså det här med att man har liksom olika, men kanske som när man har haft bassänggrupp som kanske är en väldigt positiv typ av gruppträning, så är det, det känns liksom återhämtande att göra något annat på något sätt.	Det här med att man har olika, men när man haft en bassänggrupp, det återhämtande att göra något annat	Varierande arbetsuppgifter	Variation i arbetet	
	[E] ...jag försöker variera dagen, så mycket som möjligt. Att man inte bara har patient, på patient, på patient, att man hinner hitta lite andra arbetsuppgifter för det kan vara väldigt tungt att bara ha patienter.	Jag försöker variera dagen så mycket som möjligt genom att inte enbart ha patienter utan hitta andra arbetsuppgifter för att det inte ska bli tungt	Variera mellan arbetsuppgifter	Variation i arbetet	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[J] För det ger mig ganska mycket lugn om jag har förberett mig, så då går besöket mycket smidigare och man känner att man hinner med på ett annat sätt.	Det ger mig ganska mycket lugn om jag har förberett mig, besöket går mycket smidigare, man hinner med	Förbereda besök	Strukturerad arbetsdag	Kontroll över arbetet
	[I] Jag instämmer verkligen med dig att tiden både för förberedelse och reflektion efter [ja—medhåll F] och så flikar vi in lite privat så att stämningen lättas upp, det är ju värt så mycket [ja—medhåll flera]. Definitiv återhämtning.	Tid för förberedelse och reflektion efteråt	Tid för förberedelse och reflektion efteråt	Strukturerad arbetsdag	
	[C] Ja, jag tänker så här att man har dagen strukturerad, så att man har patient som man hinner med, så att man hinner träffa patienten, man hinner skriva. Ööh, så att man har kontroll.	Ha dagen strukturerad så man hinner träffa patienten och skriva, så att man har kontroll	Strukturerad arbetsdag	Strukturerad arbetsdag	
	[A]Jag skulle säga när man har någon patient som man har en tydlig plan med och sen efter några veckor så är man i mål...[mmm]. Man ser att man faktiskt hjälpt den människan. Och känslan att det inte hade gått utan, om vi inte hade varit där.	När man har en tydlig plan med en patient och efter några veckor är i mål, att man faktiskt hjälpt den människan och känslan att det inte hade gått utan en	Tydlig planering av arbetet	Strukturerad arbetsdag	
	[D] ...jag tycker det är skönt att ha det bokat redan innan, även om man behöver variera tyngden på besöken [mmm—bekräftande alla]. För mig känns det bättre så där att veta att den här och den här.	Det är skönt att ha det bokat redan innan, att veta att den här och den här	Färdigt schema för dagen	Strukturerad arbetsdag	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[A]...jag ville inte boka hela veckan på en dag utan det ska finnas luckor så att jag kan ta de där snabba, för det kommer ju sådana enklare ärenden...För har man bara, om man säger tunga patienter hela tiden då går man på knäna, så man behöver de här lätta.	Det ska finnas luckor för snabba och enklare ärenden	Luckor för enklare ärenden	Möjlighet att påverka schemat	Kontroll över arbetet
	[A] En viss ram vill jag ha. //... men kanske säg tre besök bokade och sen bokar jag resten under dagen, det är lagom för mig.	Ha en viss ram, men säg tre besök bokade och resten bokar jag under dagen	Själv styra över bokningar	Möjlighet att påverka schemat	
	[C] Men det handlar väl om frihet under ansvar, faktiskt [mmm— medhåll A]. // Jag bokar själv, chefen är inte över mig så där utan...	Frihet under ansvar där jag själv bokar utan att chefen är över mig	Själv styra över schemat	Möjlighet att påverka schemat	
	[H] Fast vi har ju ändå på ett sätt, i och med att vi styr våra egna scheman...nu kan man ju inte påverka jättemycket ändå för man måste ju få in patienterna (men på vissa ställen då är det ju någon annan som sitter och bokar åt en och då har man ju ännu svårare kan jag tänka mig)	Vi styr våra egna scheman i den mån det går	Styra över schemat i den mån det går	Möjlighet att påverka schemat	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[H] ...flexen ska väl ses som ett plus egentligen i återhämtning [mmm—medhåll], öh ursprungligen, att man ska kunna gå tidigare och så ifall man behöver och ifall man blir färdig. // Jo, men någonting som skulle liksom vara positivt för återhämtning till exempel, och för egenbestämmande och alltså så där, för det är ju flexen på ett sätt [mmm—medhåll alla]	Flexen ska väl ses som ett plus för återhämtningen ursprungligen, att man ska kunna gå tidigare ifall man behöver eller blir färdig, vara positiv för egenbestämmande	Flexetid	Möjlighet att påverka schemat	Kontroll över arbetet
	[K]...vi har ju bra möjligheter också att påverka vårt schema och arbetssätt, vårt egna och styra över det. Om jag känner att ”jag kan inte ta mer nybesök nu” så kan jag ändå gå in och ta bort tiderna och bestämma själv hur jag vill ha det, ehm, till en viss del [precis, mmm—medhåll alla.]	Vi har möjlighet att påverka och styra vårt schema och arbetssätt	Möjlighet att påverka schema och arbetssätt	Möjlighet att påverka schemat	
	[B]... det är ju otroligt skönt faktiskt att kunna styra sin egen dag och kunna bestämma när och hur och hur många och när jag vill ta min paus och så [mmm, ja—medhåll alla].	Otroligt skönt att kunna styra över sin egen arbetsdag	Kunna styra över sin arbetsdag	Möjlighet att påverka schemat	
	[G] Nej men att man tänker på vem man planerar in fredag eftermiddag [H—fredagspatienter]. Fredagspatienter inom citationstecken, för att gå hem efter en vecka med positiv energi. [Medhåll alla].	Tänker på vem man planerar in fredag eftermiddag för att gå hem med positiv energi	”Rätt patient på rätt dag”	Möjlighet att påverka schemat	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[H] Det är ganska skönt för det mentala och veta ungefär vad som förväntas av en... [I—ja, absolut]. För jag vet, där jag jobbade förut så var det att, då hade jag liksom inga, ingen siffra alls på hur många jag skulle träffa på en dag och så här och då blir man väldigt ovetande...// För då känner man sig inte nöjd heller [D—aah, nej],	Det är skönt för det mentala att veta ungefär vad som förväntas av en, så att man vet och kan känna sig nöjd.	Tydliga förväntningar	Tydliga förväntningar	Kontroll över arbetet
	[H]...alltså vi har ju inte några arbetsuppgifter som vi tar med hem // Men just det här att men att man inte tar med jobbet hem som vissa andra jobb gör. Det gör ju att man kan släppa det lättare också. [F] Ja det är en fördel att man inte kan ta med patienter och journaler hem [skratt]	Att man inte kan ta med sig hem några arbetsuppgifter gör ju att man kan släppa det lättare.	Inte kan ta med arbetsuppgifter med hem	Tydlig gräns mellan arbete och fritid	
	[G] Känna att man blev klar med patienten, att man liksom fick ihop en bra plan, så. Då får man en återhämtning mellan.	Känna att man blev klar med patienten och fick ihop en bra plan	Hinna utföra arbetsuppgifter	Tid för att hinna med arbetet	
	[F] Alltså det är ju också härligt liksom, man mår ju bra när man känner att man har tid för en patient och kan ge liksom det man vill eller, och det som den kanske verkligen behöver	Det är härligt och man mår bra när man känner att man har tid för en patient och kan ge det man vill och det som den behöver	Hinna med arbetet	Tid för att hinna med arbetet	
	[I] För mig är ju återhämtning om jag vet att jag gjort min produktion.	För mig är återhämtning om jag gjort min produktion	Gjort min produktion	Tid för att hinna med arbetet	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[C] Ja men det är då ska kliva in och stödja//...är ju viktigt att ha chefen.	Ha chefens stöd	Chefens stöd	Stödjande ledarskap	Stödjande arbetsmiljö
	[G] Men en chef som ser dig och ger bra feedback, eller bra feedback på så vis att det både kan vara ris och ros, men ändå, vad säger man...konstruktiv feedback. Det är ju bra. Det ger ju en skön känsla. Om man nu ska kalla det återhämtning, men man blir ju ändå lugnare...	En chef som ger dig konstruktiv feedback	Konstruktiv feedback från chefen	Stödjande ledarskap	
	[H] Men sen en chef som har tilltro till en också. Jag tycker att det vore jobbigt med en chef som hela tiden behöver se precis vad jag gör och veta precis vad jag gör och ha stenkoll och som jag måste rapportera till hela tiden eller så, skulle jag tycka vore jobbigt [mmm, ja—alla]. Eeh, utan att min chef litar på mig.	En chef som har tilltro till en, litar på mig	Chefens tilltro	Stödjande ledarskap	
	[C] ...tydligt vill jag säga, att det är jätteviktigt att ha en chef som är tydlig i sin information, som vet när man har möten... [mmm—medhåll alla]. //...det är jätteviktigt med tydlig information i god tid.	Det är jätteviktigt att chefen är tydlig i sin information i god tid	Tydlig information från chefen	Stödjande ledarskap	
	[A] Och har respekt för varandra och liksom att hjälpas åt när det är tufft [mmm—medhåll alla]	Ha respekt för varandra och hjälpas åt	Respektera och hjälpa varandra	Kollegialt stöd	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[E] Så har vi det borta på mottagningen också. Det finns alltid någon där inne som faktiskt kan stötta upp ifall man behöver iväg och göra någonting administrativt. // Det är väldigt skönt att ha den sammanhållningen och det stödet från killarna och tjejerna runt omkring.	Det finns alltid någon som kan stötta upp ifall man behöver gå iväg. Det är skönt att den sammanhållningen och det stödet finns.	Stöd från kollegor	Kollegialt stöd	Stödjande arbetsmiljö
	[C] Man måste få prata med varandra.	Få prata med varandra	Få prata med varandra	Kollegialt stöd	
	[J] För det gör vi ju också (tittar på en annan kollega), om det är en kollega så pratar man ofta jobb och då är det en form av återhämtning.	Prata jobb med en kollega är en form av återhämtning	Prata jobb med kollegor	Kollegialt stöd	
	[I] För det förstår jag, för det här kan ju vara trettio sekunder alltså som vi ibland har och vi bollar tvärt tvärt och så får man nästan förmedla sin känsla och så, så är det någon som speglas i ens känsla och det är ju värt jättejätte mycket [mmm, ja—medhåll alla], även om det är kort, som en mikropaus [G—ja, mmm].	Det här kan vara trettio sekunder som vi bollar tvärt tvärt så man får förmedla sin känsla och så är det någon som speglas i en känsla, som en mikropaus	Avstämning med kollega mellan patienterna	Kollegialt stöd	
	[H] Sen är väl återhämtning mycket att man har bra kollegor, tycker jag. Alltså just det här att kunna prata, kunna släppa jobbet ett tag och prata om annat eller kunna bolla patienter eller situationer som varit svåra... Där får man ju mycket återhämtning liksom [Mmm—medhåll alla].	Bra kollegor som man kan prata med om både privata saker och jobb	Kollegor man kan prata med om allt	Kollegialt stöd	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[F]Men vi pratade ganska mycket på liksom kontoret både före och efter patienter, eehm, [I—ja väldigt mycket] ”hur ska vi tänka nu?”, ”nu är det en sådan här diagnos” eller..., och efteråt ”hur gick det?”, ”oj vad brukar du göra när det är så här?” eller, ah men sådana saker tycker jag känns som... Alltså jag upplever att man har lite liksom luft emellan och hinner landa i sina tankar och liksom reflektera med kollegor, så tycker jag att det känns bra.	Har man luft mellan patienterna och hinner landa i sina tankar och reflektera med kollegor känns det bra	Hinna reflektera med kollegor mellan patientbesöken	Kollegialt stöd	Stödjande arbetsmiljö
	[C] Hinna reflektera och diskutera med kollegor...	Hinna reflektera och diskutera med kollegor	Hinna reflektera och diskutera med kollegor	Kollegialt stöd	
	[F] Ja men det här att känna att man kan fråga och få hjälp av kollegor, det är väldigt skönt. Och liksom den här prestigelösheten... [Mmm—medhåll alla]	Att kunna fråga och få hjälp, prestigelösheten	Våga be om hjälp	Kollegialt stöd	
	[J]...alltså vi har en öppen atmosfär typ...//...man tillåts gå in och fråga om det är korta saker liksom.	En öppen atmosfär där man tillåts fråga om korta saker	Tillåts fråga om saker	Kollegialt stöd	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[I]...alltså att kunna ventileras lite både jobb, prata patienter liksom så här. Det har ju gett den här ventilen också. Ibland har man ju lösa tankar som man bara ”vad gör jag med det här”, att någon hjälper en lite bara liksom...det släpper ju sen när man går hem.	Kunna ventileras jobb och få hjälp med lösa tankar för att släppa det när man går hem	Kunna ventileras om allt med sina kollegor	Kollegialt stöd	Stödande arbetsmiljö
	[K] Och att vi pratar om hur vi har det och frågar ”hur har ni det nu?”, ”har ni det stressig?”. För då finns det ju också en möjlighet att man kan, ja men om någon har mer än någon annan att man kan hjälpas åt och ta lite av varandras bördor [mmm—medhåll alla]	Att vi pratar och frågar varandra hur vi har det så att man kan hjälpas åt och ta lite av varandras bördor	Rå om varandra	Kollegialt stöd	
	[M] Vi är så flexibla och det är inte sagt att det är min patient...//Här är det mer att man försöker hjälpas åt och kanske inte bara släppa och skicka vidare, också viktigt [mmm—medhåll alla]	Vi är flexibla och försöker hjälpas åt	Samarbete	Kollegialt stöd	
	[M]...ibland är det också bra att prata om jobbet och bolla lite med varandra.	Prata om jobbet och bolla med varandra	Prata jobb med kollegor	Kollegialt stöd	
	[K] Återhämtning är kanske för mig lite mer det här att när jag får prata om annat med mina kollegor.	Prata om annat med mina kollegor	Prata med kollegor	Kollegialt stöd	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[M] Och sen har vi ”patientfallsmöte” varannan måndag, så då pratar vi med varandra om någon har några funderingar kring rehabiliteringsprocessen eller diagnos eller någonting, så det är jättebra att man kan bolla med varandra. Det hjälper jättemycket tycker jag.	Varannan måndag patientfallsmöten där vi kan bolla med varandra	Regelbundna patientfallsmöten	Kollegialt stöd	Stödjande arbetsmiljö
	[K] Och både det här med att vi har chefen här ibland och att vi har vår receptionist också gör ju att vi slipper ta de här konflikterna och det med patienterna. Att då kan vi, ha ganska bra relation till våra patienter och när det är konflikter om fakturor och så då kan vi hänvisa det till någon annan.	Att vi har chefen och receptionisten på plats gör att vi slipper konflikter med patienterna och istället kan ha en bra relation till dem.	Chef och receptionist på plats	Kollegialt stöd	
	[B] Skratta med kollegor tänker jag [skratt, mmm—medhåll C], är bra. Ha kul på jobbet [mmm—medhåll alla].	Skratta och ha kul på jobbet	Ha kul på jobbet	God gemenskap	
	[B] ...generellt att det är en schysst stämning.	Schysst stämning	Schysst stämning	God gemenskap	
	[H] Stämningen på kontoret där man sitter. [F—ja absolut, mmm—medhåll alla].	Stämningen på kontoret	Stämningen på kontoret	God gemenskap	
	[A] Och så en bra sammanhållning.	Bra sammanhållning	Bra sammanhållning	God gemenskap	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[K] Trivselgruppen också som drar ihop och anordnar aktiviteter mest efter jobbet, men att det ändå är en tid vi kan göra någonting annat tillsammans. Att man får umgås ett annat sätt.	Trivselgruppen som anordnar aktiviteter efter jobbet där vi kan umgås på ett annat sätt.	Trivselgruppens aktiviteter	God gemenskap	Stödande arbetsmiljö
	[J] Det finns inte så mycket som ändå heller känns så himla eeh... ”fast” liksom, som att ”såhär är det bestämt”...//utan att, ja men har någon en bättre idé så är det liksom ändå, det känns som vi kan testa eller...	Det finns inte så mycket som är ”fast” utan har någon en bättre idé kan vi testa den.	Testa nya idéer	God gemenskap	
	[C]Handledning! [B] Och det är också bra tycker jag. //...man behöver prata av sig med någon när det är svåra patienter som annars gärna hänger kvar där liksom.	Handledning för att prata av sig om svåra patienter som annars hänger kvar	Handledning vid svåra patientfall	Handledning	Utvecklings- möjligheter
	[B] Vi hade ju min förra arbetsplats, då hade vi handledning som ofta kom in på liksom privat egentligen, hur man faktiskt mår och det var ganska bra [mmm—flera], att få en kartläggning av varandra liksom, man får förståelse för hur alla har det.	Handledning som kom in på det privata, hur man mår och hur alla har det	Handledning rörande hur personalen mår och har det	Handledning	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[K]Alltså vi hade ju förut jättebra möten, tre gånger i halvåret eller något, handledarmöten. Det var ju ganska bra. Då var det verkligen en tid avsatt, ehm, satt man i lite mindre grupper och en handledare som leder och man pratar lite om hur man mår och så ger han strategier för att hantera vad det kan vara som är jobbigt.	Förut hade vi handledarmöten tre gånger i halvåret då det var en tid avsatt där man kunde prata om hur man mår i mindre grupper och en handledare som gav en strategier för hur man kan hantera det som är jobbigt	Regelbundna handledarmöten	Handledning	Utvecklings möjligheter
	[M] Men också bra att vi har den återkopplingen liksom, att vi vet precis hur mycket vi har haft sådär, så man kan ha koll på det [medhåll alla] //...vi har det en gång i månaden, så får vi via mejl våra månadsprestationer.	Månatlig återkoppling på våra prestationer för att ha koll	Feedback	Handledning	
	[C] Korta utbildningar känner jag. Att man får gå en dag på någonting man tycker är intressant, det är otroligt bra...	Att få gå på korta och intressanta utbildningar	Utbildningar	Kompetensutveckling	
	[F] Men det kan jag tycka, bara när man gått liksom någon utbildningsdag eller något sådant, sådant kan ju också vara återhämtande för att man gör något annat [mmm—medhåll alla]. Och typ använder hjärnan på ett annat sätt [mmm—medhåll alla].	Utbildningsdag kan vara återhämtande för att man gör något annat och använder hjärnan på ett annat sätt	Utbildningsdagar	Kompetensutveckling	

Domän	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
Arbetsrelaterade faktorer som främjar återhämtning	[K] Sen har vi också internutbildningar varannan vecka och ja, alla de här mötena med fysioterapeuterna känns ju väldigt bra att vi har. Både patientfallsmötena en gång i veckan och sen internutbildningar varannan vecka med olika teman varje gång då [mmm—medhåll alla].	Regelbundna internutbildningar och möten med fysioterapeuterna	Regelbundna internutbildningar och möten med fysioterapeuterna	Kompetensutveckling	Utvecklings möjligheter
	[B] Men också liksom den fysiska miljön på jobbet... så där nu... att det är... vi har ju flyttat runt här lite för att inte sitta sex personer i ett litet rum utan bara tre eller fyra. Det ger ju också möjlighet till återhämtning tycker jag. [D] Ja det gör ju faktiskt väldigt stor skillnad tycker jag.	Den fysiska miljön på jobbet. Vi har flyttat runt för att inte sitta sex personer i ett litet rum utan bara tre eller fyra. Det ger ju möjlighet till återhämtning	Bra planering av fysisk arbetsmiljö	God fysisk arbetsmiljö	God fysisk arbetsmiljö