

Stress och stresshantering i det steriltekniska yrket

En viktig pusselbit för god arbetsmiljö



Foto: Marie Susander

Instrument och Sterilteknikerutbildningen 315 Yhp, 2022

YrkesAkademin AB

Författare: Marie Susander

Handledare: Christina Bunne

Sammanfattning

Bakgrund

Det blir allt vanligare med stress som är relaterat till arbete. Stress är idag ett stort arbetsmiljöproblem. Människor ska prestera, vara till lags, hantera alla möjliga typer av situationer och inte minst ska allt detta göras på tid. Det är viktigt att lyfta och diskutera den stress som finns på arbetsplatser och vad som kan göras för att minska stressnivån hos de anställda då detta är något som påverkar personalen både psykiskt och fysiskt.

Syfte

Att ta reda på vad som stressar personalen på steriltekniska enheter och vad som påverkar stressnivån under arbetsdagen. Hur hanteras den upplevda stressen och vad kan göras i form av stresshantering för att minska den, både av den enskilda individen och för arbetsgivaren. Undersöka om det finns några skillnader i upplevd stress bland personalen på en stor och en mindre enhet.

Mål

Att få större insyn kring stress och stresshantering på steriltekniska enheter och vad som skiljer större enhet mot en mindre i samband med stress.

Metod

Genom att skicka ut ett elektroniskt formulär med frågor som rör stress och stresshantering på arbetsplatsen till två olika stora enheter och be personalen där att svara på dessa har data kunnat insamlas för att svara på de mål och frågeställningar som finns.

Resultat

Det som stressar personalen på de båda enheterna är främst brist på personal samt oförutsedda händelser på arbetsplatsen men även saker som härrör till bristande planering samt brister i kommunikation både internt och externt.

Undersökningen visade på vissa skillnader mellan en större och mindre enhet och det verkar som att den mindre enheten känner ett större stöd hos sina kollegor än på den större enheten och att de i helhet inte upplever sin arbetsplats som stressig även om de svarande på denna enhet inte alltid kan lämna jobbet på jobbet. Den större enheten känner en något högre nivå av stress relaterat till sitt arbete som helhet men lämnar å andra sidan jobbet på jobbet i en högre grad än de svarande på den mindre enheten.

Undersökningen visar att sätten att hantera stress på är flera men det som går igen på båda enheterna är att hantera stressen genom att fokusera på att hålla sig lugn, andas och vara aktiv i sitt tänkande att minska stressen, detta i kombination med att både ta det lugnare och ta en sak i taget.

Genom att samtala om stress, vara tydlig i både kommunikation och planering samt kring vilka rutiner och arbetsätt som finns på arbetsplatsen kan stressen förebyggas. Även att ge personalen ökad förståelse och kunskap kring de arbetsmoment och rutiner som finns är något som kan bidra till detta.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Bakgrund.....	4
Syfte och Mål	4
Frågeställning.....	5
Metod	5
Resultat	5
Fråga 1-3.....	5
Fråga 4.....	6
Fråga 5-7.....	7
Fråga 8.....	8
Fråga 9.....	9
Fråga 10-11.....	9
Fråga 12-13.....	10
Fråga 14-16 (+ fråga 19 för den större enheten).....	10
Fråga 17-18.....	11
Diskussion	12
Källförteckning.....	14
Bilaga 1 – Enkät stress och stresshantering	15

Bakgrund

Människor ska i dagens samhälle prestera, vara till lags, få ihop livspusslet med familjer, fritidsaktiviteter och vänner. Utöver detta ska det också presteras på arbetsplatser. Det ska levereras resultat, många är tillgängliga på mejl och telefon utanför sin ordinarie arbetstid och det ska effektiviseras genom olika typer av förändringar på arbetsplatser.

Detta är bara några av de saker som skulle kunna vara bidragande till att befolkningen känner sig stressad och det är viktigt att även lyfta och diskutera den stress som finns på arbetsplatser och vad som kan göras för att minska stressnivån hos de anställda då detta är något som påverkar personalen både psykiskt och fysiskt.

Stress finns med människor i vardagen och den är till mångt och mycket en del i människans överlevnad, den hjälper till i situationer som på olika sätt är krävande och där det behövs kraft och energi att ta sig förbi och igenom det som ställs framför en. Stressen kan hjälpa till med det lilla extra fokuset eller den kraftansträngningen som behövs för att klara av något, men om kroppen och psyket utsätts för mycket och långvarig stress kommer den positiva stressen att övergå i något mer negativt. (Hjärnfonden 2017)

Långvarig stress bidrar till både psykiska och fysiska förändringar i kroppen, det kan bland annat leda till hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, ångest och depression vilket i sin tur bidrar till en ökad andel långtidssjukskrivna (Folkhälsomyndigheten 2022).

Arbetsgivare i Sverige har en skyldighet att ägna sig åt och arbeta med ett systematiskt arbetsmiljöarbete, detta i syfte att uppnå en bra arbetsmiljö. Det systematiska arbetsmiljöarbetet syftar till att arbetsgivare och skyddsombud tillsammans ska titta på moment eller arbetsförhållande som riskerar att ge upphov till stress hos medarbetarna och åtgärda dessa samt förebygga att andra moment eller arbetsförhållanden kan komma att ge upphov till detta. Det är vanligt att skiftarbete, ensamarbete och hög arbetsbelastning bidrar till ökad stress och det är viktigt att arbetsgivare hittar en bra balans mellan de krav som finns på de anställda i förhållande till de resurser som finns för att minska risken för stress relaterad till arbetsplatsen. (Arbetsmiljöverket 2020)

Enligt en undersökning gjord 2021 av Folkhälsomyndigheten beskriver sig 15 procent av befolkningen (25-84 år) som stressade där andelen stressade kvinnor är högre än andelen män (kvinnor 18 procent och män 12 procent) (Folkhälsomyndigheten 2022). Det är därför både intressant och viktigt att undersöka hur det ser ut med stressen inom steriltekniken.

Syfte och Mål

Syfte: Att ta reda på vad som stressar personalen på steriltekniska enheter och vad som påverkar stressnivån under arbetsdagen. Hur hanteras den upplevda stressen och vad kan göras i form av stresshantering för att minska den, både av den enskilda individen och för arbetsgivaren. Undersöka om det finns några skillnader i upplevd stress bland personalen på en stor och en mindre enhet.

Mål: Att få större insyn kring stress och stresshantering på steriltekniska enheter och vad som skiljer större enhet mot en mindre i samband med stress.

Frågeställning

Vad påverkar personalen när det kommer till stress på arbetsplatsen, hur hanterar dem detta samt vad kan göras för att minska stressen på arbetsplatsen? Skiljer sig den upplevda stressen mellan en större och en mindre sterilteknisk enhet?

Metod

För att få svar på den frågeställning som finns har svaren i denna undersökning inhämtats med hjälp av ett elektroniskt formulär. Deltagarna har varit anonyma för att öka chansen att få ärliga och objektiva svar. Samma frågor har skickats ut till en större enhet (32 arbetande i produktionen) och en mindre enhet (5 arbetande i produktionen) för att kunna jämföra skillnaderna mellan en större enhet och en mindre. De svarande har fått ange sin ålder samt könstillhörighet i syfte att kunna jämföra den upplevda stressen i olika åldersgrupper samt mellan de olika könen.

De svar som framkommit i enkäten har sammanställts och analyserats antingen individuellt eller gruppvis för att skapa tydlighet och för att enkelt kunna utläsa eventuella skillnader i resultatet. Detta kommer presenteras i både textform samt diagramform. Enkäten finns att tillgå i Bilaga 1.

Resultat

Enkätarna skickades ut till två enheter, en större och en mindre, för att se om det finns några skillnader i hur stress upplevs på en mindre och en större enhet. På den större enheten var svarsfrekvensen 64,5% (20 svarande) och på den mindre 100% (5 svarande).

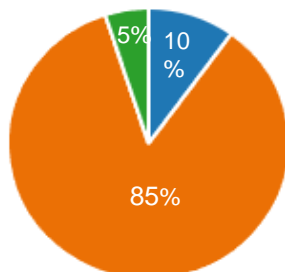
Fråga 1-3

På både den större och mindre enheten var majoriteten av de svarande kvinnor, där åldern på personalen på den mindre enheten var jämnt fördelad mellan åldersspannen 30-45 år och 46-60 år, medan det på den större enheten fanns en majoritet i spannet 30-45 år.

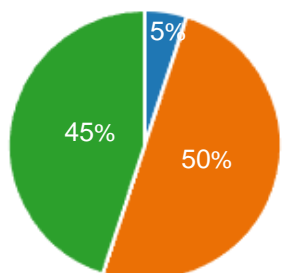
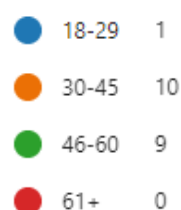
Av de svarande svarade majoriteten på båda platserna att de inte levde ett stressigt liv och av de som svarade "ja" på frågan var 6 av 7 (85,7%) på den större enheten i åldersspannet 46-60 år medan det för de som svarade "Ja" på frågan i den mindre enheten var 50% i åldersspannet 30-45 och 50 % i spannet 46-60 år.

Stor enhet:

Kön:

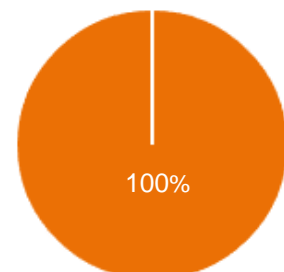


Ålder:

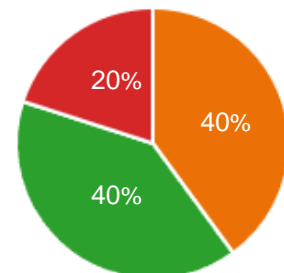
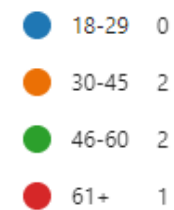


Mindre enhet:

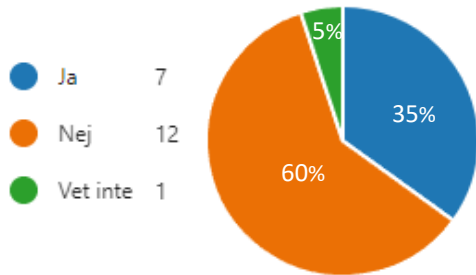
Kön:



Ålder:

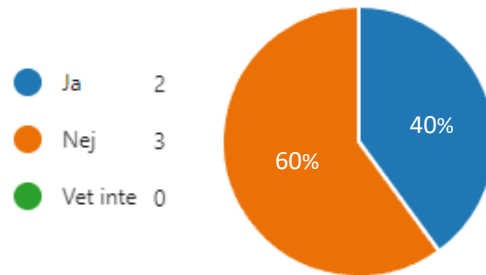


Anser du att du lever ett stressigt liv?



Ålder:	Anser du att du lever ett stressigt liv?
30-45	Ja
46-60	Ja
46-60	Ja
46-60	Ja
46-60	Ja
46-60	Ja
46-60	Ja

Anser du att du lever ett stressigt liv?



Ålder:	Anser du att du lever ett stressigt liv?
46-60	Ja
30-45	Ja

Fråga 4

Nedan visas de ord som deltagarna i undersökningen angett när de ska beskriva ordet "stress".

Större enhet:



Mindre enhet:



Fråga 5-7

Av de svarande på den större enheten har 35% någon gång sjukanmält sig på grund av stress och på den mindre enheten är motsvarande siffra 40%. Majoriteten på båda enheterna anser det vara viktigt med information om stress och stresshantering på arbetsplatsen (85% på den större enheten och 100% på den mindre enheten) och nedan presenteras de saker som deltagarna i undersökningen anser kan göras för att minska stressen på arbetsplatsen:

Större enhet:

- Lägre arbetsbörda
- Kollegor som gör sitt jobb
- Ha bra arbetsrutiner
- Ha bra arbetsmiljö
- Effektiva hjälpmedel
- Effektiva informationsflöden
- Bra arbetskollor
- Bra arbetsledning
- Kompetens
- Tillräckligt med personal/Bra bemanning
- Hur hjälper man varandra
- Riktlinjer om stress
- Hålla rasttider
- Rätt prioriteringar
- Planering och struktur
- Ansvarstagande bland chefer
- Ansvarstagande bland kollegor
- Kvalité före kvantitet
- Mer tid för arbetsmoment
- Fler galler av varje sort
- Ökad kommunikation internt och externt
- Högre i tak att be om hjälp

Mindre enhet:

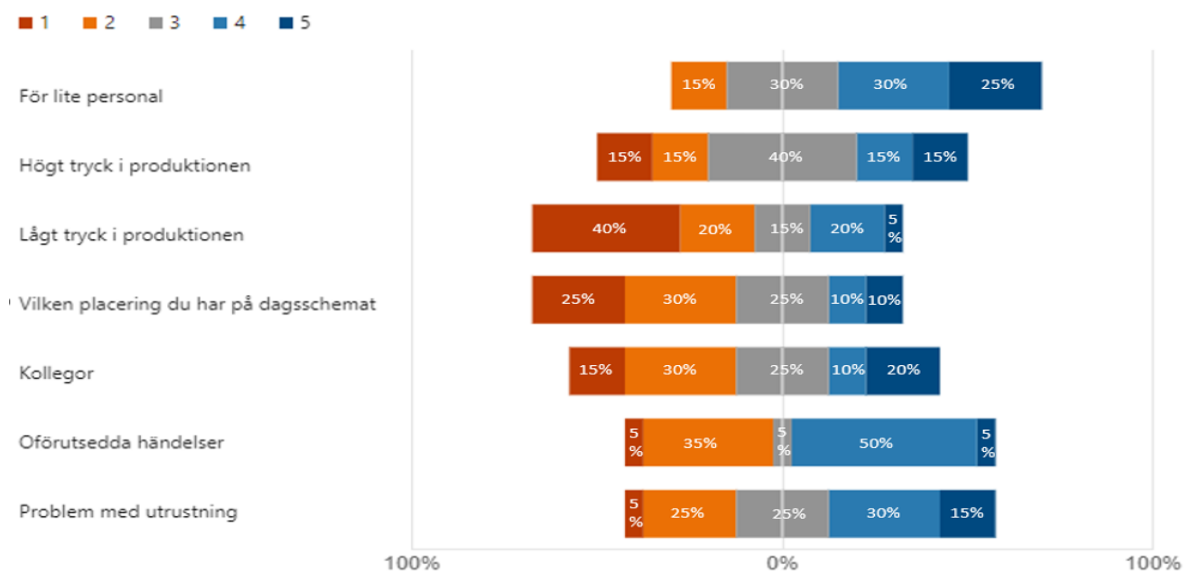
- Öppet klimat om stress
- Uppmärksamma sina kollegor
- Sålla arbetsuppgifter
- Planering
- Prioritering
- Åtgärda saker i tid
- Mer personal
- Lägre arbetstempo
- Ökad kunskap om att se ändringar i en persons beteende

Fråga 8

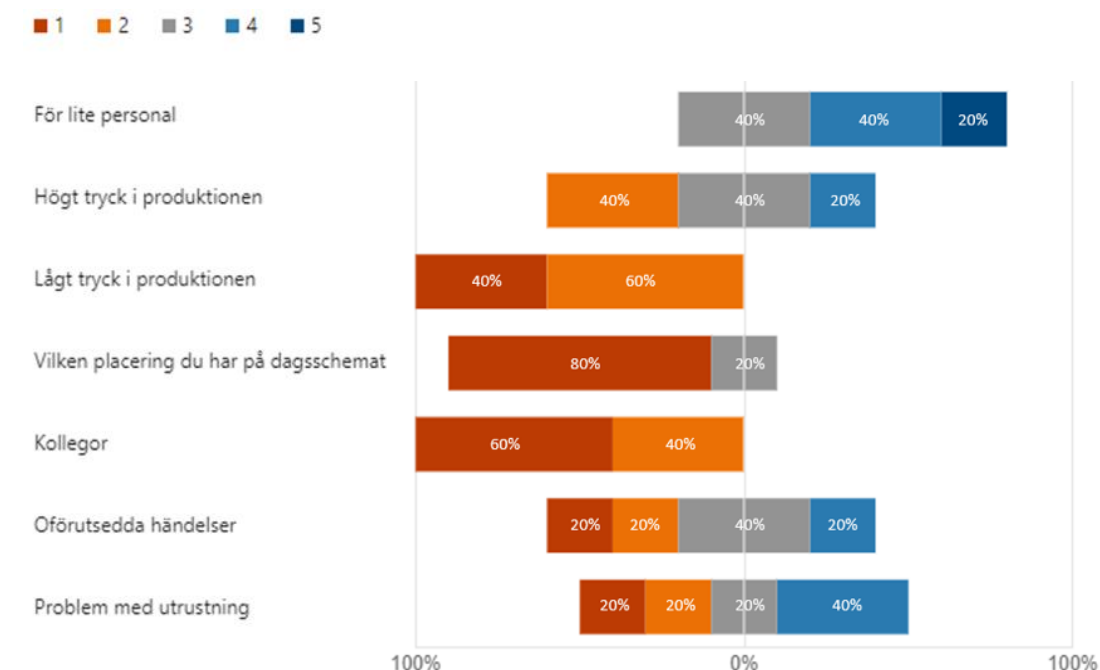
På de frågor i undersökningen som rör hur olika händelser i produktionen påverkar deltagarnas stressnivå på en skala från 1-5 (där 1=Ingen stress alls och 5=Mycket hög stress) framgår det att det som stressar allra mest är "för lite personal", detta på båda enheterna.

På den större enheten hamnar "oförutsedda händelser" och "problem med utrustning" på andra plats, tätt följt av "högt tryck i produktionen", medan det på den mindre enheten är "problem med utrustning" som hamnar på andra plats samtidigt som "oförutsedda händelser" och "högt tryck i produktionen" hamnar på gemensam tredje plats.

Större enhet:



Mindre enhet:



Fråga 9

På frågan om det finns andra händelser som stressar deltagarna på deras respektive arbetsplatser än de som finns med i frågan ovan har nedan svar inkommit:

Större enhet:

Om jag själv är sjuk eller har en dålig dag som gör att jag inte kan bidra på jobbet

När man dagen innan får info om ett möte som sker imorgon men cheferna har vetat om det sedan flera veckor

När man blir bemött av en person som är stressad så kan det smitta av sig och man själv blir stressad

Dålig planering och dålig kommunikation mellan avdelningar

Arbetsrutiner som inte finns nedskrivna

Osämja med/mellan kollegor

Dålig arbetsledning

Konflikt mellan kollegors intressen och ens egna

Rädslan av att inte vara omtyckt samt av att utnyttjas

Höga ljud som till exempel när man lastar av containrar

För lite personal när det är högt tryck på operation

Brist på utrustning, exempelvis kopplingsvagnar

Bristande ergonomi vid hantering av endoskopi

Om det är rörigt

Mindre enhet:

När för mycket extra arbetsuppgifter läggs på personalen samtidigt som de ska sköta sina ordinarie arbetsuppgifter

Hastiga förändringar på OP-schemat, dålig kommunikation mellan organisationerna

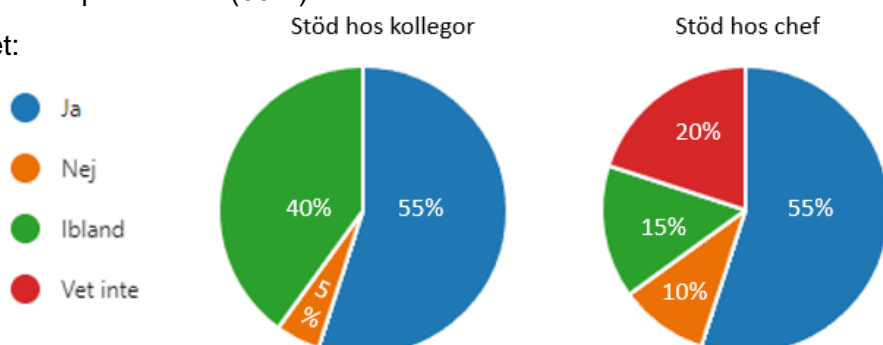
Saker som fattas/är borta

Oreda

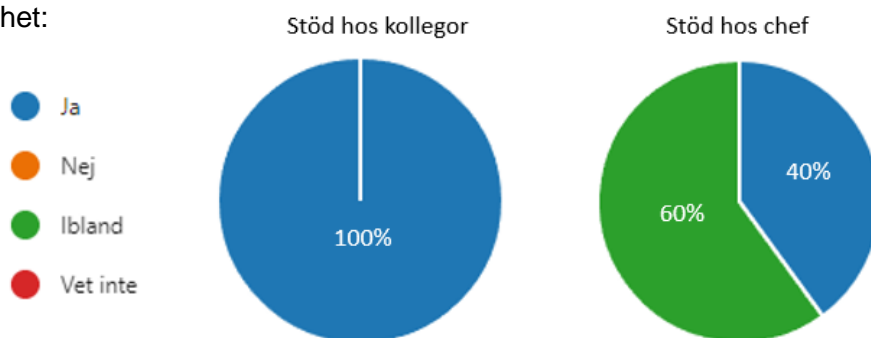
Fråga 10-11

På den större enheten svarar 55% "Ja" på frågan om de kan få stöd hos sina kollegor i en stressig situation och på samma fråga hos den mindre enheten svarade allihop (100%) "ja", när det kommer till huruvida de anställda känner stöd hos chefen i en stressad situation svarade 55% "Ja" hos den större enheten medan de svarande på den mindre enheten hade ett majoritetssvar på "Ibland" (60%).

Större enhet:



Mindre enhet:



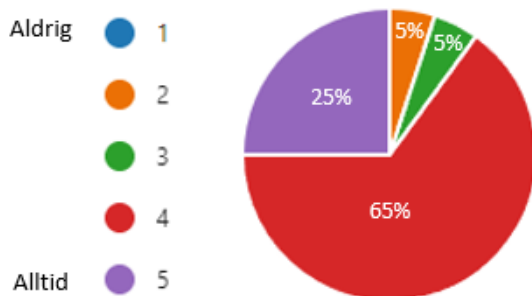
Fråga 12-13

På den större enheten upplever 40% av personalen kvällspasset som det stressigaste, 30% har svarat dagpasset och resterande 30% har svarat att de inte upplever något pass stressigare än de andra. På den mindre enheten svarade 100% av deltagarna att kvällspasset är det pass de upplever som stressigast.

När det kommer till arbetsdagens slut svarar majoriteten på den större enheten (90%) att de kan "lämna jobbet på jobbet", på den mindre enheten är motsvarande siffra 20%, majoriteten ligger åt andra hållet, de tar mer ofta med sig jobbet hem.

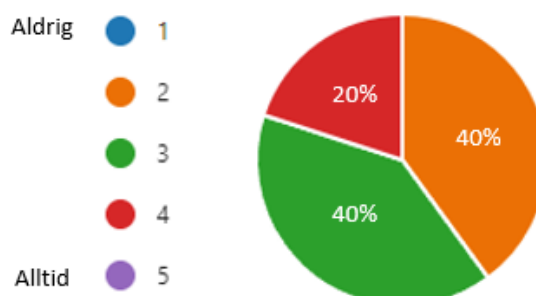
Större enhet:

Lämna jobbet på jobbet:



Mindre enhet:

Lämna jobbet på jobbet:



Fråga 14-16 (+ fråga 19 för den större enheten)

Nedan presenteras en sammanställning av hur deltagarna i undersökningen upplever stressnivån på de olika stationerna på enheten (majoritetssvaret markerat i tabellen för respektive station). Majoriteten på den större enheten upplever en högre stressnivå ("4") på diskstationen jämfört med den mindre enheten som har ett majoritetssvar på "2".

För packen ligger majoritetssvaret på "3" för den större enheten medan det på den mindre enheten på samma station ligger på "2".

På förrådsstationen ligger majoritetssvaret för de båda enheterna på "2".

Den större enheten har även en station som förkortas JIT (just in time) vilken även den bedöms ha en låg stressnivå.

Större enhet:

	Disken	Packen	Förrådet	JIT
1 Lägst	1	2	2	1
2	4	7	7	6
3	3	8	5	3
4	8	2	4	5
5 Högst	4	1	2	5

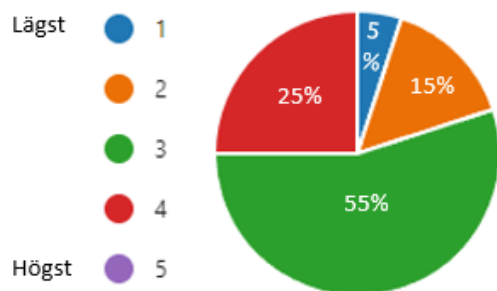
Mindre enhet:

	Disken	Packen	Förrådet
1 Lägst		1	
2	3	4	3
3	2		1
4			1
5 Högst			

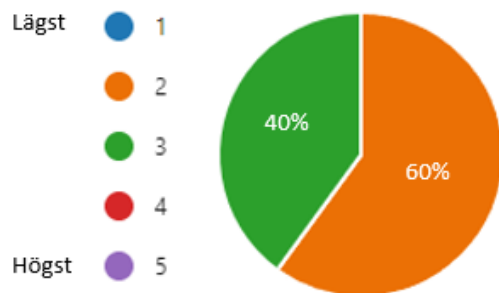
Fråga 17-18

I diagrammen nedan visas hur stressigt deltagarna i undersökningen upplever sitt jobb som helhet. Majoriteten på både den större enheten och den mindre enheten upplever som helhet inte sitt jobb som stressigt. På den mindre enheten har svaren helt uteblivit för de högre nivåerna 4 och 5, alla deltagarna har svarat 3 eller lägre.

Större enhet:



Mindre enhet:



Nedan presenteras de svar som deltagarna i undersökningen har angett för hur de gör att hantera sin stress:

Större enhet:

- Lyssnar på musik
- Delegerar
- Prioriterar
- Tränar
- Fokuserar stressen inåt
- Stannar upp
- Andas
- Börjar om
- Ber om hjälp
- Jobbar på
- Flyr
- Kämpar
- Strukturerar
- Tar en sak i taget
- Promenerar
- Återhämtning hemma
- Pratar med kollegor

Mindre enhet:

- Andas
- Stannar upp
- Tar det lugnare
- Tar en paus
- Aktivt tänkande om att lugna ner/stressa ner
- Försöker få ner pulsen

Diskussion

Stress är i dagens samhälle ett högaktuellt ämne som många har erfarenhet av och det är en viktig pusselbit för en bra arbetsmiljö.

Syftet med denna undersökning var att ta reda på vad som stressar personalen på steriltekniska enheter och vad som påverkar stressnivån under arbetsdagen. Jag ville även undersöka hur den upplevda stressen hanteras och vad som kan göras i form av stresshantering för att minska den, både av den enskilda individen och av arbetsgivaren. Sist men inte minst vill jag undersöka om det finns några skillnader i upplevd stress bland personalen på en större och en mindre enhet.

35% respektive 40% har någon gång sjukanmält sig på grund av stress och undersökningen visar också att man anser det vara viktigt med information om stress och stresshantering på arbetsplatsen.

Den undersökning som gjorts visar att ämnet är något som engagerar och som många har åsikter om samt att stress är något vi måste fortsätta prata om då det är ett viktigt ämne för en god arbetsmiljö och i längden för de anställdas hälsa.

50% på den större enheten var mycket stressade av oförutsedda händelser samt för lite personal, detta kan förebyggas genom att bemanna ytterligare samt ha effektiva informationsflöden, bra arbetsledning, planering och struktur, något som även deltagarna nämner som saker som kan göras för att minska stressen på arbetsplatsen. Många av de saker som deltagarna på den större enheten nämnde som åtgärder för minskad stress handlar till mångt och mycket om kommunikation av olika slag, slutsatsen kan inte helt dras att endast kommunikation skulle lösa den upplevda nivån av stress men det är en viktig punkt som går igen i många av svaren hos den större enheten och som skulle kunna undersökas vidare. När man tittar på de svar som den mindre enheten ger på samma fråga så handlar dessa svar mer om kunskap, prioritering och planering, detta kan bero på att man i en mindre enhet inte behöver ha samma nivå av kommunikation då antalet som berörs av informationen är färre. Ju fler kockar desto sämre soppa brukar man säga och kanske är det så att kommunikationen för en större enhet därmed blir extra viktig för att skapa en mindre stressig arbetsmiljö.

De saker arbetsgivaren kan göra för att minska stress är många, men utifrån de svar som getts i undersökningen kan slutsatsen dras att samtal om stress på arbetsplatsen, god planering och kommunikation om vad som händer och sker på arbetsplatsen, både i ett långt perspektiv och ett kort perspektiv är viktigt för personalen. Att de riktlinjer och arbetssätt som finns följs och att ändringar, prioriteringar och förändringar kommuniceras på ett tydligt sätt men också i god tid för att minska risken för att det kommer som en oförutsedd händelse. Man kan aldrig bli fri från oförutsedda händelser, men genom att göra ovan nämnda saker förebygger arbetsgiver antalet oförutsedda händelser.

En annan sak som deltagarna nämner är kunskap och arbetsrutiner. Genom att se till att alla på arbetsplatsen har den kunskap som behövs för att genomföra arbetet och känner till vilka rutiner som finns så skapas en trygghet, min egen erfarenhet är att när man är trygg är man oftast mindre stressad, så utbildning och säkerställande av kompetensen på arbetsplatsen är även den viktig att som arbetsgivare säkerställa.

Det finns många olika saker man som individ kan göra för att lindra sin egen upplevda stress, det som för mig sticker ut mest kring detta i undersökningen är att många av de svar som gavs kring individens stresshantering handlar om medvetenhet och att man aktivt försöker arbeta bort sin stress med olika metoder, så som andning, aktivt ta det lugnare, få ner pulsen, prioritera samt be om hjälp. Jag ser det som något väldigt positivt att den aktiva

stresshanteringen hos de anställda är något som går igen på de båda enheterna och att man verkar förstå när man är stressad och på så vis kan använda dessa metoder även i ett förebyggande syfte.

Stödet hos kollegor verkar vara högre hos en mindre enhet och kollegor som stressfaktor är lägre på den mindre enheten än den större, men det verkar vara svårare att lämna jobbet på jobbet om man arbetar på en mindre enhet. De olika arbetsmomenten i sig är inte särskilt stressande om man jämför med hos den större enheten och Eriksson (2019) fann i sin undersökning att just diskstationen många gånger upplevs som en station med högre grad stress och tempo vilket även den större enheten i undersökningen gjorde och kanske är just tempot på de olika enheterna det som är anledningen till denna skillnad i resultat då det inte är orimligt att den större enheten generellt har högre arbetstryck än den mindre.

I och med att den större enheten upplever både diskstationen och packstationen som mer stressande, än vad den mindre enheten gör, är det inte förvånande att den mindre enheten visar upp en lägre siffra på frågan hur stressigt man upplever sitt jobb. Även om majoriteten på de båda enheterna inte upplever sitt jobb som stressigt så är det ändå en fjärdedel av de på den större enheten som upplever sin arbetsplats som stressig och frågan är då om det är kopplat till att man också anser de tidigare nämnda stationerna vara stressiga.

Att prata om stress och lyfta fram de saker som personalen på arbetsplatser upplever som problematiskt och stressande är viktigt för en god arbetsmiljö. Att jobba med stress och förebygga stressrelaterade sjukdomar är något som är positivt för både anställda och arbetsgivare inom det steriltekniska området. Som denna undersökning visar så finns det vissa skillnader mellan en större och en mindre enhet men när det kommer till hur personalen upplever stressen och hur man sen hanterar den så är svaren relativt lika vilket också kan tyda på att ett gemensamt grepp skulle kunna tas för alla enheter i ett större perspektiv. Det skulle vara intressant att se fortsatta studier likt denna men med flera enheter samt ett större antal deltagare för att få en tydligare bild om hur det ser ut på våra steriltekniska enheter.

Källförteckning

Arbetsmiljöverket. 2020. Psykisk ohälsa, stress, hot och våld.
<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/> (Hämtad 2022-10-19)

Eriksson, Matilda. 2019. Arbetsmiljö på en sterilteknisk enhet – Diskrummet
<https://ya.se/wp-content/uploads/2020/01/Arbetsmilj%C3%B6-p%C3%A5-en-sterilteknisk-enhet-Diskrummet.pdf> (Hämtad 2022-10-19)

Folkhälsomyndigheten. 2022. Stress.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/> (Hämtad 2022-10-19)

Hjärnfonden. 2017. Stress och stressrelaterad psykisk ohälsa.
https://www.hjarnfonden.se/uploads/2017/12/171214_M_Stress_bakgrundsmaterial.pdf
(Hämtad 2022-10-19)

Bilaga 1 – Enkät stress och stresshantering

* Obligatoriskt

Jag är: *

- Man
- Kvinna
- Annat

1. Ålder: *

- 18-29
- 30-45
- 46-60
- 61+

2. Anser du att du lever ett stressigt liv? *

- Ja
- Nej
- Vet inte

3. Ange 3 ord som beskriver ordet stress för dig: *

4. Har du någon gång sjukanmält/sjukskrivit dig på grund av stress? *

- Ja
- Nej
- Vet inte

5. Tycker du att det är viktigt med information om stress och stresshantering på arbetsplatsen? *

- Ja
- Nej
- Vet inte

6. Vad anser du kan göras för att minska stress på arbetsplatsen?

7. Hur mycket påverkas du av dessa saker ur ett stressperspektiv? *

1 = Ingen stress alls och 5 = Mycket hög stress

	1	2	3	4	5
För lite personal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Högt tryck i produktionen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lågt tryck i produktionen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vilken placering du har på dagsschemat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kollegor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oförutsedda händelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problem med utrustning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Finns det något annat än sakerna i fråga 8 som påverkar dig ur ett stressperspektiv på arbetsplatsen? *

10. I en situation där du upplever stress känner du att du kan få stöd hos dina kollegor? *

- Ja
- Nej
- Ibland
- Vet inte

11. I en situation där du upplever stress känner du att du kan få stöd hos din chef? *

- Ja
- Nej
- Ibland
- Vet inte

12. Vilket arbetspass upplever du som stressigast? *

- Dagpass
- Kvällspass
- Nattpass
- Upplever inte något pass stressigare än de andra

13. När arbetsdagen är slut, kan du lämna jobbet på jobbet? *

1= Aldrig 5= Alltid

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

14. Hur hög stressnivå upplever du generellt i disken på en skala 1-5, där 1 är lägst och 5 är högst? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

15. Hur hög stressnivå upplever du generellt i packen på en skala 1-5, där 1 är lägst och 5 är högst? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

16. Hur hög stressnivå upplever du generellt på sterilen på en skala 1-5, där 1 är lägst och 5 är högst? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

17. Hur stressigt upplever du ditt jobb i helhet? *

1= Inte stressigt alls 5= Mycket stressigt

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

18. När du blir stressad, hur gör du för att hantera din stress? *

Nedan fråga ställdes endast till den större enheten då den mindre enheten saknar denna station.

19. Hur hög stressnivå upplever du generellt på JIT på en skala 1-5, där 1 är lägst och 5 är högst? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5