

Yrkesrelatert stress hos helsepersonell under Koronapandemien



www.survio.com

Kandidatnummer: 324 & 360

13. 04. 2020 22:24:38

Grunnleggende informasjon

	Navnet på spørreundersøkelsen	Yrkesrelatert stress hos helsepersonell under Koronapandemien
	Forfatter	[Redacted]
	Språk	 Norsk
	Spørreundersøkelsens nettsadresse	https://www.surveio.com/survey/d/G1I5L2R4R1S6W5B1E
	Første respons	07. 04. 2020 12. 04. 2020
	Varighet	6 dager

Besøkstallene

589

Antall besøk

396

Antall fullført

0

Antall ugjennomførte

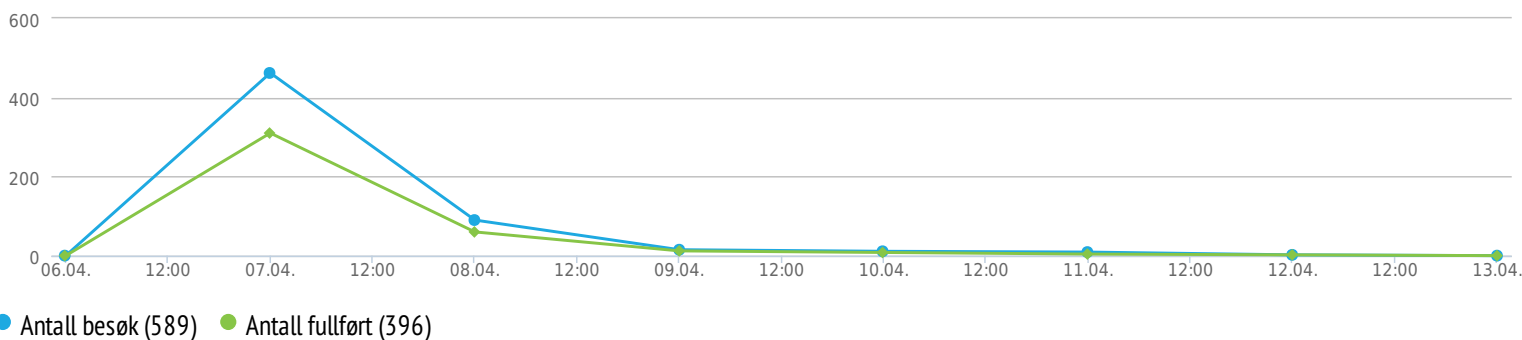
193

Vises bare

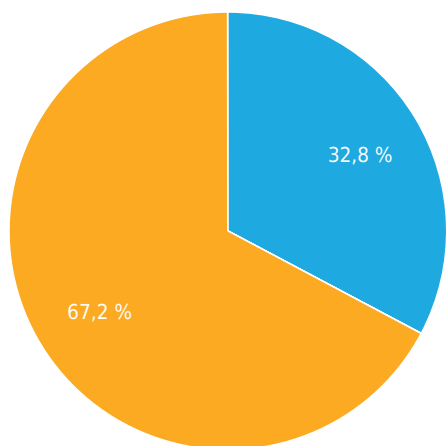
67,2 %

Generelt gjennomføringsgraden

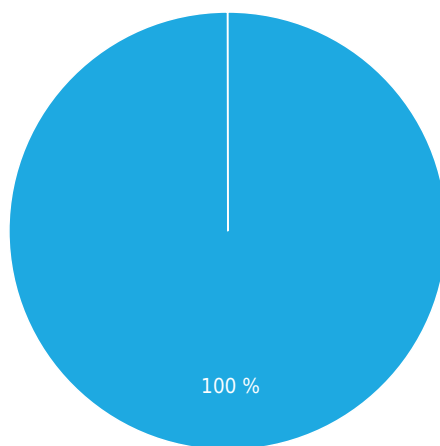
Besøkshistorikk (07. 04. 2020 – 12. 04. 2020)



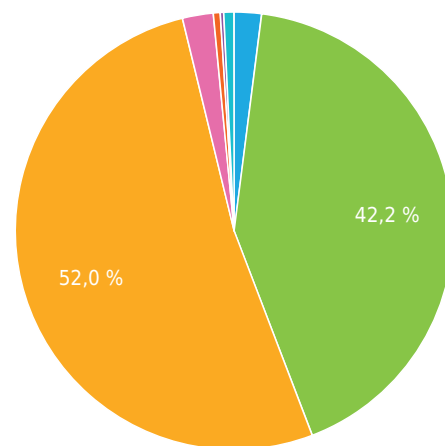
Besøkende totalt



Besøkskilder



Gjennomsnittstiden for å fylle ut undersøkelse



Kandidatnummer: 324 & 360

- Bare vist (32,8 %)
- (0 %)
- (67,2 %)

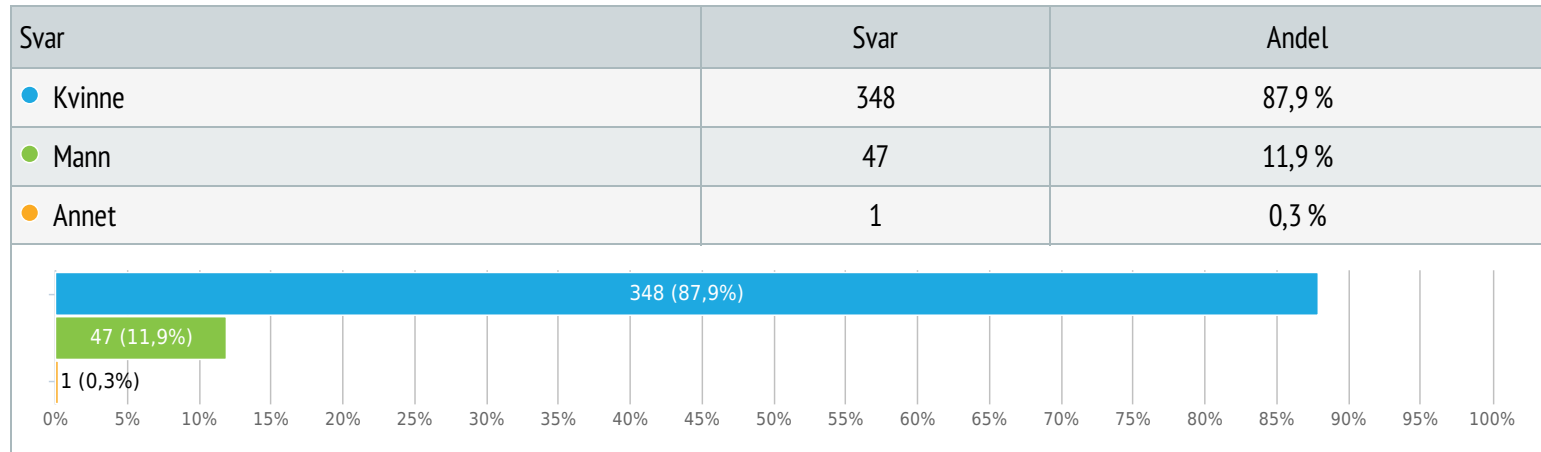
- Direkte lenke (100 %)

- <1 (2,0 %)
- 1-2 (42,2 %)
- 2-5 (52,0 %)
- 5-10 (2,3 %)
- 10-30 (0,5 %)
- 30-60 (0,3 %)
- >60 (0,8 %)

Resultater

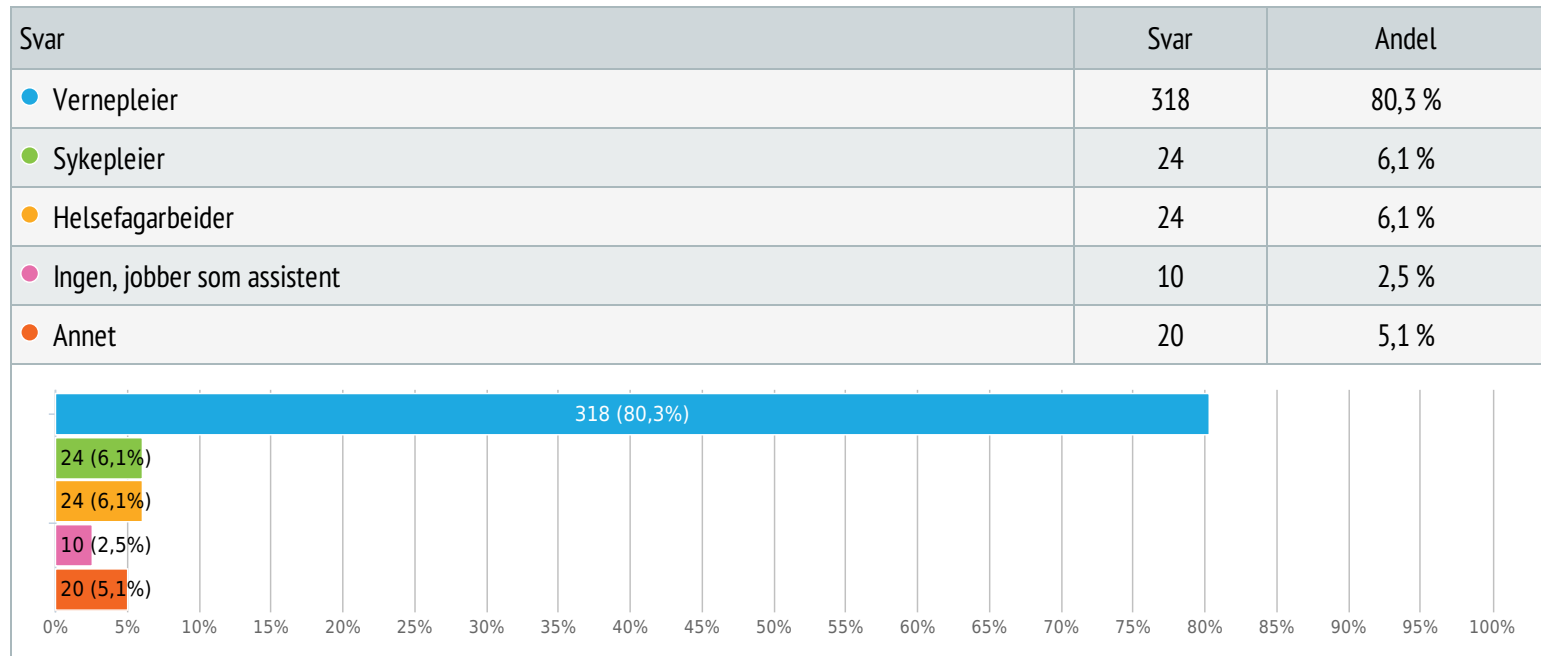
1. Kjønn

Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



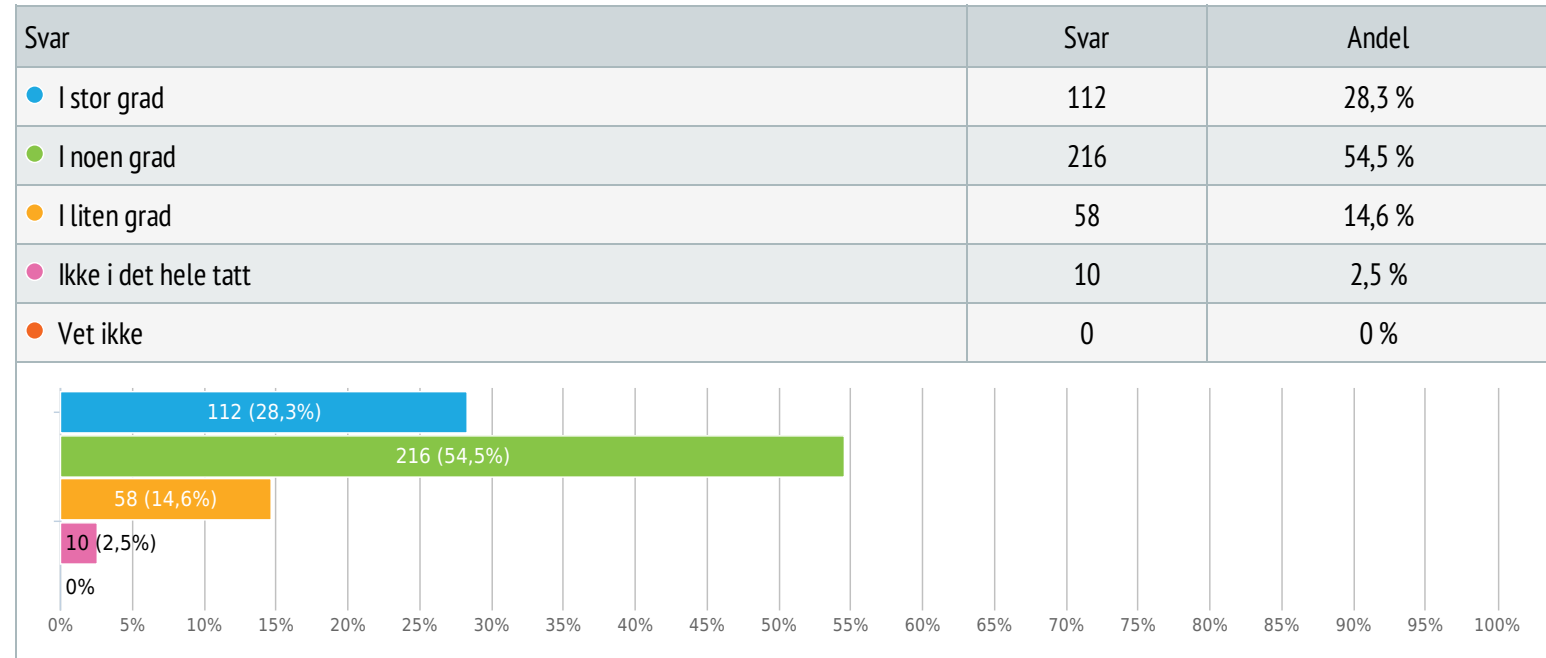
2. Hvilken utdanningsbakgrunn har du? (fullført eller pågående)

Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



3. Opplever du økt stress i arbeidshverdagen som følge av Korona?

Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



4. Hvis du opplever økt stress i arbeidshverdagen som følge av Korona, hva gjør du for å håndtere det?

Tekstsvaer, Svar 396x, Ubesvart 0x

- Trening, distraksjoner, gå tur
- (9x) Gå tur
- (31x) Trening
- Trening og samtaler med medarbeidere
- Gå turer, hobby.
- Holder med oppdatert på retningslinjer og hjelpemidler, kunnskap senker stress
- (2x) Trene
- Turer i friluft.
- Jogge
- Driker vin
- Mindfulness, strikking, gå tur med hunden
- Har ikke kommet så langt at jeg har klart å mobilisere slik at jeg kan gjøre noe som kan være avstressende
- Trening, frisk luft, gå turer
- Trening, strikking, tur
- Leser meg opp på faglige artikler
- Trening, gåturer, boklesing. Ser minimalt på nyheter (får høre sp my om det i jobb, både hos pasienter og på arbeidsplassen). Sover mer.

Kandidatnummer: 324 & 360

- Ingenting.
- (2x) Nok søvn
- Fjelltur
- Trening og strikke
- Tur, lek med hunden, musikk
- Strikking
- Går tur, snakker om det
- Crossfit, mindfulness, pusteøvelser
- Avklare hva som er viktigst, samtale og sysselsetting med positive ting
- Ingen ting
- Snakker med ledet
- Trener som før koronasituasjonen
- (2x) Gå turer
- Forberede neste dag/neste uke mest mulig, ha lister over vikarer. Slappe av og koble av med noe annet mest mulig på fritiden.
- (2x) Håndterer det ikke
- Ikke stress
- (14x) Ingenting
- Kobler av hjemme med TV-serie.
- Gå tur/trening, hvile på sofaen
- (2x) Ikke noe spesielt
- Mindfulness
- Tid med familien
- Koble av med en gåtur eller tv
- Ingen ting spesielt
- (2x) Strikking, puslespill, fjellturer
- (2x) Turgåing
- Veksle mellom på jobb og fri. Trening. Lesing. Opprettholde kontakt med familie/venner
- Går tur med hundene
- Lite stress
- (3x) Leser
- Går en tur
- Går tur, spiller spill på konsoll (switch)
- (2x) .
- Trening, matlaging,
- Er mye ute etter arbeidstid. Gå tur osv
- Går hjem og strikker
- (9x) Tur
- Egentid med lydbok
- Gå tur i frisk luft
- Trene, skru av tlf

Kandidatnummer: 324 & 360

- Ut på tur og lese en god bok
- Prøver å ha fri når jeg har fri. Går tur.
- Prater med venner og familie
- Går turer med hunden
- Er ikke så mye stress at jeg trenger å bruke verktøy for å håndtere det
- Lese bøker, musikk
- Trening, Netflix....
- Lite
- (3x) ingenting
- Netflix
- Har ikke funnet noen god mestringsstrategi
- Prøver å sove mest mulig.
- Slappe av med serier på fritiden, sitte på balkongen i sola, rubix kube, trening, sover.
- Samtaler
- Holde med oppdatert, reflektere over arbeid som blir gjort
- Søvn
- Spriter ekstra hendene
- Yoga, meditasjon, samtaler, turer ute, ha tid til å få gjort arbeidsmengden
- Gå turer med hundene
- (10x) Går tur
- Sover og spiser mer
- Jeg er leder, det er mer å gjøre. Ingen spesielle tiltak for stresshåndtering, bortsett fra å få jobben gjort.
- Slapper av når jeg er hjemme
- Ingen media
- Avslapning på sofaen
- I tillegg til å holde meg aktiv og utføre meditasjon så setter jeg meg godt inn i hva fhi kommer ut med av informasjon for å beskytte meg selv og de rundt meg
- Prøve å slappe av når jeg kan, gå turer
- Tar 1 dag av gangen og holder meg unna avisene
- Nok søvn og mat
- Gode samtaler
- Spiser, trening og går tur
- trening
- Hjemme dugnad (kaste, rydde, fikse etc)
- God dialog med ledelsen. Støtte kollegaer imellom. Søker aktivt mot annet fokus når fri.
- Prøver å koble det ut
- Ta en dag av gangen, tenke fornuftig, trene og gå turer
- Puster. Og tar en minipause hvis det er mulighet. Fridager er gull verdt.
- (3x) Yoga
- Tur i skog og mark!

- Støtter meg på gode og flinke kollegaer, står sammen om ekstraarbeidet knyttet til koronapandemien, fokuserer på hyggelige ting og familie i friperioder, prøver å ikke se for mye på nyheter, turer ute i naturen
- Gå tur i naturen, kobler av med fargeleggingsbok, musikk og Me time
- Hard trening og yoga. Lese skjønnlitteratur
- Yoga, slappe av hjemme for å hente meg inn igjen, få oppgavene gjort da forsvinner stresset
- Snakker om drt
- Trening, avslapning, serier
- Unngår sosiale medier og nyhetsoppdateringer når jeg er på jobb. Når jeg kommer hjem, prøver jeg å lage gode middager og kobler av med serier.
- Mindfulness, være ute med hundene mine, bålkos med noen få venner (på avstand)
- Snakker med kollegaer som deler stresset, og mine nære
- Ingenting mer enn ellers
- Tur/aktivitet
- (2x) Trener
- Yoga, turgåing
- Trening, høre på musikk, være ute, klemme på kjæresten,
- Stresser mer med at jeg ikke får jobbet pga stengt arbeidsplass.
- Ikke no
- Tegning og tegning
- Trening, debrief på jobb, mindfulness
- tur i natur, musikk
- Lesing, familietid
- Slapper av
- (2x) Psykisk distanserer meg fra alvorligheten av situasjonen.
- (2x) Opplever ikke økt stress.
- Låser meg inne og ser Netflix
- Trening, sover mer
- Avleder tankene
- Få nok søvn, ikke ta med jobben hjem, unngå å se for mye på nyheter
- (2x) Trening, yoga
- Kopler av når man er hjemme ekstra påpasselig på jobb
- Går tur, ser film/serier, skyper MYE, leser fagprosa
- Fysisk aktivitet
- Trening og samtaler med kollegaer
- (2x) Opplever ikke stress
- Sover mer
- (2x) Går tur i skogen
- Trening, Pilates
- Tur, yoga
- Legger meg tidlig

Kandidatnummer: 324 & 360

- Vanskelig å gjøre så mye med økt mengde oppgaver, men prøver å arbeide enda mer organisert enn før
- Netflix, sofa og fargelegging for voksne
- Opplever lite ekstra stress
- Fjellet og havet
- Spiser godteri og tenker jeg er heldig som har fast jobb.
- Sørge for ro og hvile når jeg kan. Eller gjøre aktiviteter som ikke er jobbrelatert.
- Prøver å tenke på noko anna når eg har fri. Ikkje sjå nyheter heile tida
- Går turer, ser TV, bruker humor, snakker med kollegaer, venner og familie
- Setter meg inn i prosedyrer og prøver å ha en normal hverdag både på jobb og hjemme. Bruker mye humor begge steder, og benytter naturen.
- Fysisk aktivitet, går på ski eller til fots
- Gåturer
- Trening, mindfulness, faglig veiledning, kollegastøtte
- Avslapping hjemme og trening
- Tv-serier for å koble av, gå ute, litt yin yogaøvelsera
- Er bevisst det.
- Avslapping, trening, mange samtaler
- Prioriterer Arbeidsoppgaver
- Ikke opplevd særlig økt stress som følge av Korona
- Prioritere tid med familien
- Går tur, friminutt.
- Tenke at det går seg til
- Ingenting utenom det vanlige
- Slapper av på et rom alene
- Kollegaveiledning over telefon eller skype
- Sover og kviler mye etter jobb.
- Mindfulness, trening og prioriteringslister i arbeidet.
- Unngår nyheter og følger instruksjer fra ledelsen. Kobler av ved å gå tur.
- Mindfulness, turar i naturen.
- Gjør det beste ut av situasjonen på jobb og prøver å legge jobben til side i fritiden selvom det er vanskelig
- Positive aktiviteter utenom jobb
- Trening og friskluft
- Turer i naturen
- Snakke med kolleger
- Strikking for å tømme hodet, nok frisk luft og søvn.
- Slappe av
- Slapper av på fridager
- (2x) Tur i skogen
- Yoga, fjelltur
- Gå turer og prate med venner /familie
- Holde på faste rutiner

- Klager
- Trening, samtale med kollega eller leder
- (2x) Frisk luft
- Latter og humor på arbeidsplassen. Familien hjemme.
- Samtale med kollegaer og tur/trening for å luften «hode» og tanker.
- Sykle
- Snakker om det
- Sette meg godt inn i å følge tiltak og rutiner, opp friske i helsefaglig kunnskap, trene, ACT
- Kobler av når jeg har fri. Vedhogst. Gå tur.
- Klager til bekjente
- Meditasjon
- I friperioder hviler jeg mye, spiser sunt, frisk luft
- Ingenting dessverre
- Prøver å holde hodet kaldt og oppmuntre kollegene
- Ser en spennende serie.
- lese meg opp på smittetilbudene i kommunen, drille andre i smittevern, sikre at vi har alt av utstyr om vi skulle se symptomer
- Ingen ting annet enn å kjenne på positive tanker og handlinger i ting i daglig livet. Negative tanker må ikke ta over alt det positive som tross alt er at man fortsatt er frisk og har ett arbeid å gå til.
- Prater om det med kollegaer og mine nærmeste
- Pusteøvelser
- Ikke noe nytt
- Slapper av så godt jeg kan. Sover gjerne
- Turer
- Trening, samtale med kollegaer
- Går i naturen, er med mann og barn
- Trene regelmessig
- Snakker om det , Stille kveld når ungene har lagt seg med sterinlys og Friends på TV :)
- Fjellturer, intervalltrening, hagearbeid og lese bøker
- Strikke, gode samtaler, gå tur
- Gå tur med hunden, strikker, pusler
- Holder meg hjemme, vasker hendene, går tur på kvelden (mindre folk ute).
- Ridning
- Legger ifra meg jobben når jeg går hjem, vi prøver også å snakke med hverandre på telefon i løpet av dagen om hvordan vi har det, har i tillegg en sterk og tilgjengelig leder - det har mye å si!
- Sover mye
- Går turer, legger meg tidligere
- Prøver å roe ned. Vanskelig når avdeling leder er hyper og redd
- Gåturen, snakke,tenke
- Samtaler med kollegaer
- Turer på fjell og i skog

Kandidatnummer: 324 & 360

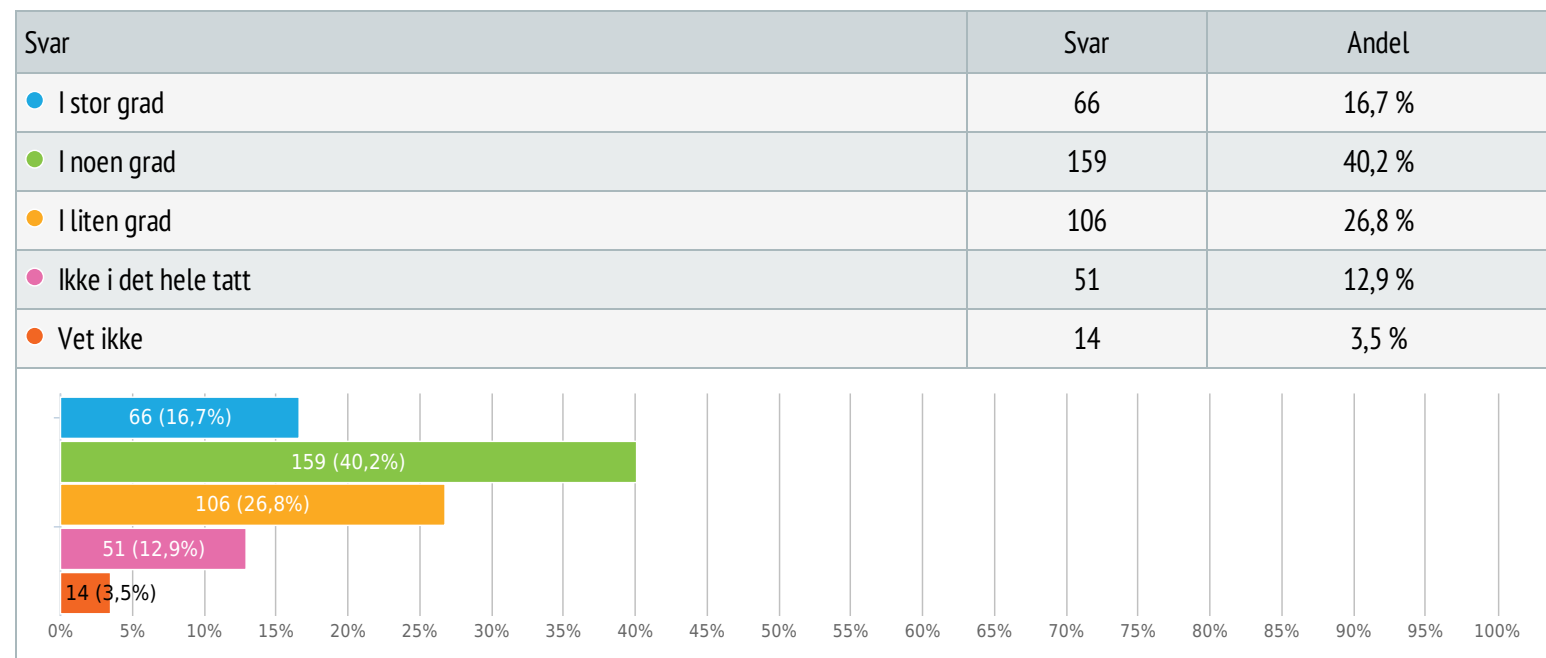
- Hobby, håndarbeid
- Snakke om utfordringene. Prøve å fange opp tilleggsbesvær til brukere/pasienter
- Trening og turer
- Turer i skogen. Gode samtaler med kollegaer og venner.
- Koble ut hjemme med sønnen min på 2 år
- Slappe av, gå turer, trening
- Gå tur og trening
- Trening og spise god mat, mer sjokolade
- Spill på mobil i pauser. Tanke avbrekk
- Fjellturer
- Familie og fritid utgår pga utmattelse/sliten, ellers ingenting.
- Trening, serier, sosial via nettet
- Musikk og tur/frisk luft
- Puster
- Humor, tur ute
- Sover mye. Går tur.
- Tenker på andre ting, trener, leser, strikker, serie osv. Tar pause fra media/nyheter
- Fjellturar,trening,samtale med kollegaer
- Tur i skogen, på hesteryggen eller beina. Kontakt med hundene. Får ut frustrasjonen hos venninne som arbeider på samme plass.
- Heimekontor
- Kondisjonstrening
- Prøver å få nok søvn
- Sykler
- Gå tur i skog og mark
- Slapper mye av når jeg ikke er på jobb
- Samtale med kolleger, venner og familie
- Være aktiv, egentid
- Nei
- Strikker
- Trening, holder meg oppdaterer
- Gode samtaler med kollega
- Stresser
- Debrief, turer, godteri
- Går på tur
- Smitteverntiltak. Gjør ikke annet enn å følge råd og tiltak. Det gir meg mindre stress, mer kontroll og håndterer situasjonen bedre
- Går turer
- Male maleri
- Går tur, prater med kollegaer
- Skrive ned det som stresser. Snakke med andre insamme sektor
- Snakke med kolleger, hagearbeid, alene tid, pauser og ikke minst gode forståelsesfulle kolleger som er i samme båt. Setter ord på ting i lag

- Jobber mer
- Lager gode beredskaps planer og følger opp at alle ansatte føler hygiene tiltak og restriksjoner.
- Pendler til og fra jobb, "tømmer hodet i bil på tur hjem fra jobb
- Trening, rutiner
- Puster rolig
- Prøver å finne ut av ting vis Folkehelseinstituttet. Opplever at ledelse ikke tar det på alvor iforhold til smittevernrutiner.
- Humor
- Fokuserer på tiltak som jeg har kontroll over
- jeg tenker ikke på det når jeg er ferdig på jobb
- Egentid i form av gåtur i skogen
- Strukturere, ta en oppgave av gangen, humor
- Slapper av ved fri
- Informasjonsinnhenting, være best mulig forberedt og dermed tryggere i det jeg gjør
- Sover
- Ved å fokusere på jobben en skal gjøre og ikke på hva som eventuelt kan skje med en selv, brukere eller kolleger
- Turer ut i naturen
- Prøver å tenke realistisk, følge råd fra FHI
- Avledning av hodet: film, lydbøker osv når jeg har fri. Venner på FaceTime for å skrike litt.
- Prøver å få nok søvn, spise sunt og trene
- Trwning
- Hører podkast, forsøker å se ekstra fresh ut
- Snakker om situasjonen med kolleger
- Ute i frisk luft, å gjlr hyggelige ting med familien hjemme og med btukere på jobb
- Minimerer tid med andre mennesker for å få tid til å slappe av.
- Tv
- Prøver å slappe av når jeg har fri
- Yoga, trening og samtaler
- Kobler av på fridagene
- Snakker med kollegaer
- Ikkenoe
- Være med familie
- (2x) Trening og å prate med kollegaer
- Spiller Wordfeud. Eller går tur
- Puslespill, legger meg tidligere
- Dagligdagse ting
- Trening, turer i skogen
- Trening og meditasjon
- Trening, samvær med dyra
- Prioriteringslister, friluftsliv, prater om det som er vanskelig med venner og kollegaer på tlf/messenger.

- Reflektere og sette ting i perspektiv. Gå turer med familie og hund
- Unngår å følge for mye med i media
- Arbeider erfaringsbasert og effektivt
- Snakket om det
- Slappe av.
- Følge/oppdatere seg på nye rutiner
- Musikk og gaming med venner
- Slapper av hjemme
- Gå tur, snakke med venner (gjerne de som også er sykepleiere)
- opplever ikke særlig mye stress
- Holde meg i aktivitet, bruke naturen for alt den er verdt.
- Bønn,turer
- Opplever lite stress, sett bort i fra ekstra hygiene-tiltak.
- Si i fra om følesene mine til andre (feks. jeg e redd/sint). Kunst project (maler, skriver). Brettspill. Mest viktig er mindfulness for å ta oppmerksomhet til følese mine og forstår toleranseviduet min fra dag til dag.
- Hvile

5. Har arbeidsplassen gjort tiltak for å forhindre en stressende arbeidsdag som følge av pandemien?

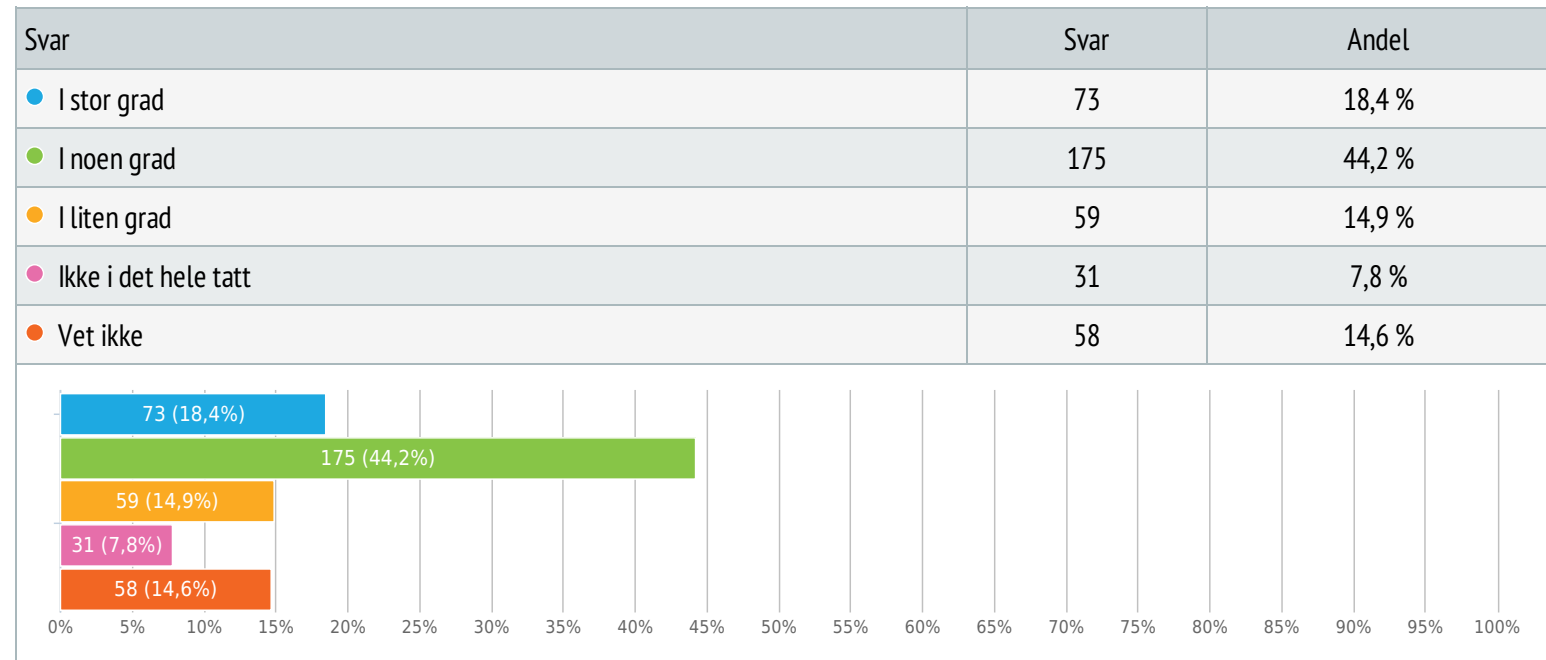
Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



Kandidatnummer: 324 & 360

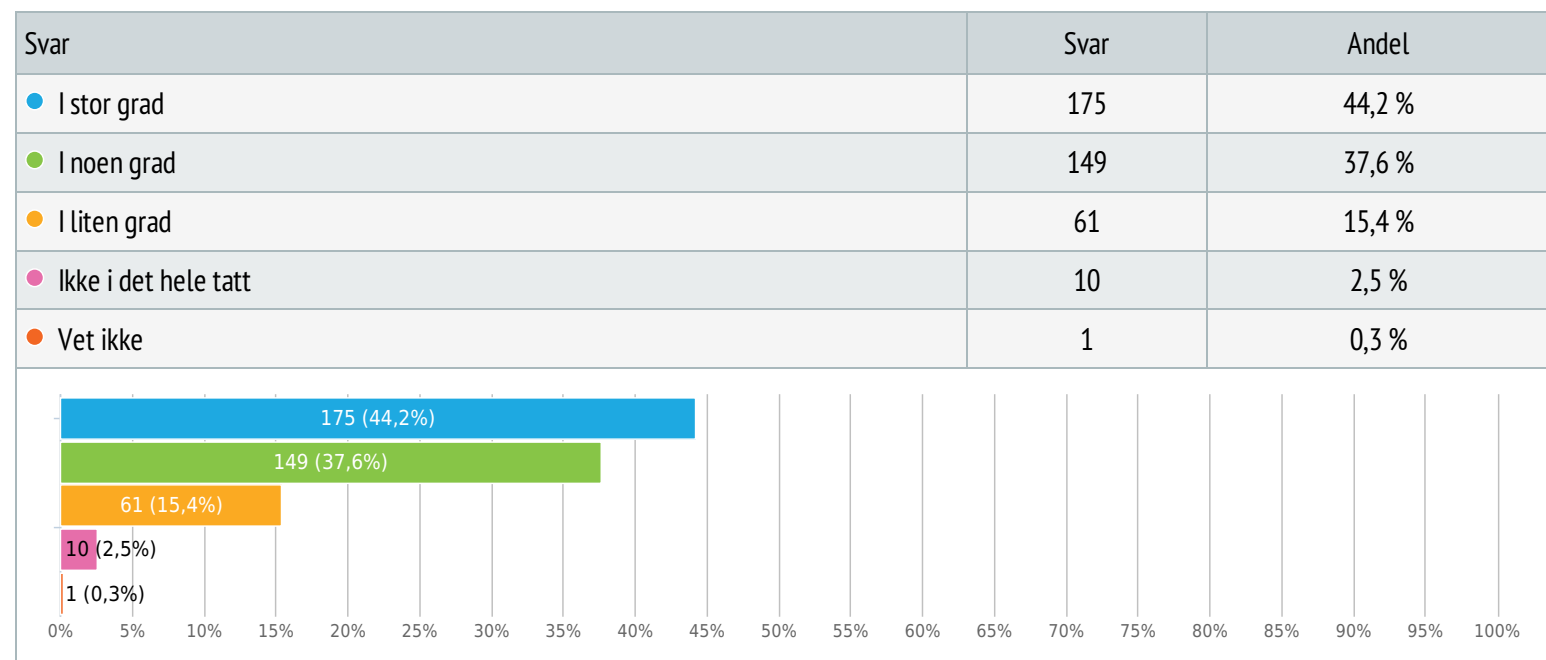
6. Hvis arbeidsplassen har iverksatt tiltak, føler du at disse tiltakene fungerer?

Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



7. Er du bekymret for å bli smittet, smitte andre når du er på jobb eller smitte familie/venner på grunn av jobb i helsesektoren?

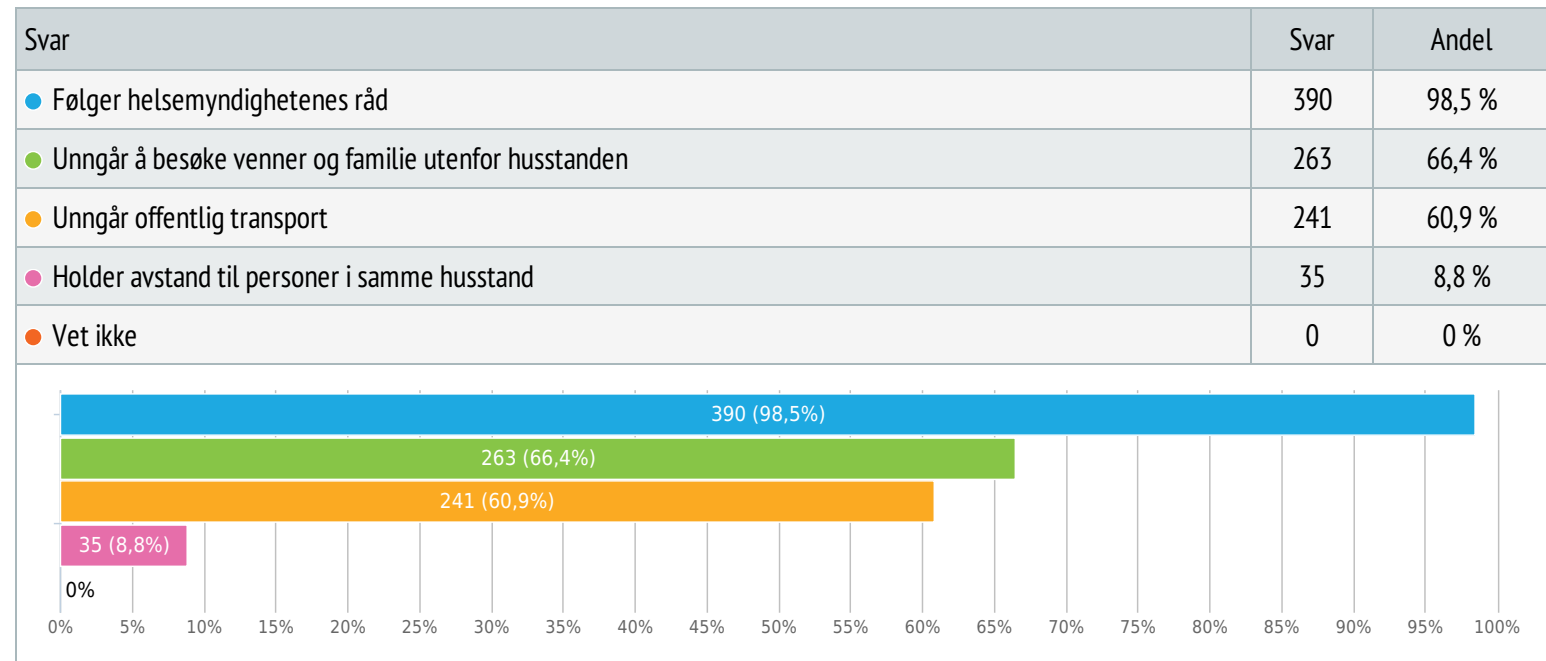
Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



Kandidatnummer: 324 & 360

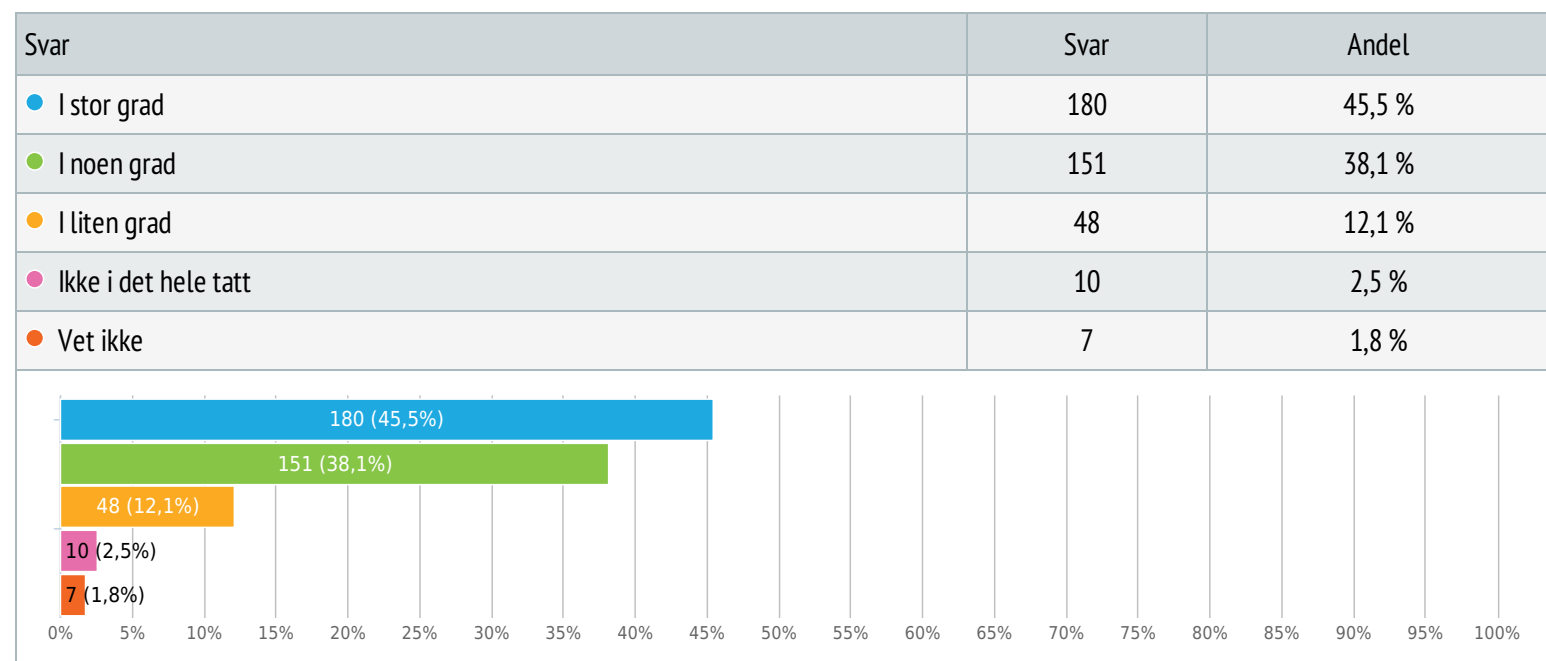
8. Hvis du er bekymret for smitte, hva gjør du for å forhindre at du smitter andre eller at andre smitter deg?

Flere svaralternativer, Svar 396x, Ubesvart 0x



9. I hvilken grad opplever du økt støtte fra omgivelsene (venner, familie, kolleger) under pandemien?

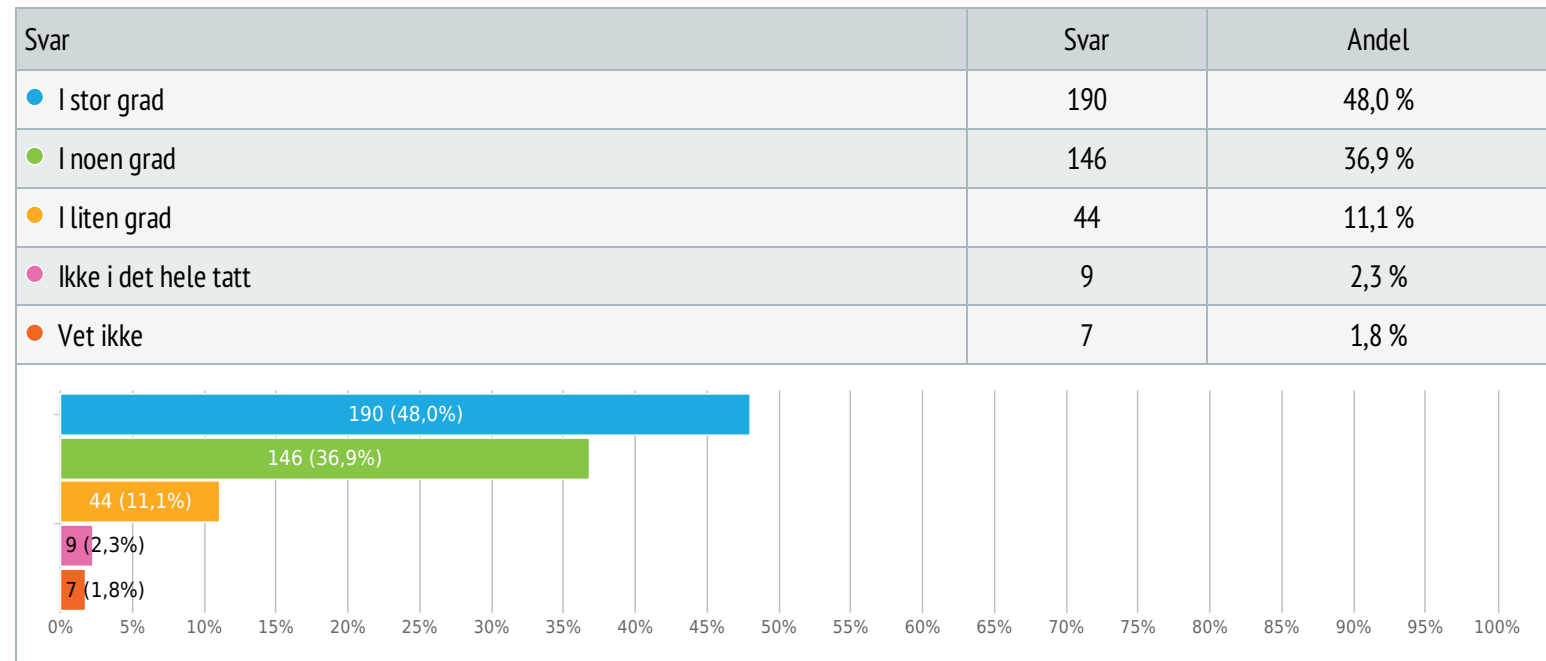
Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



Kandidatnummer: 324 & 360

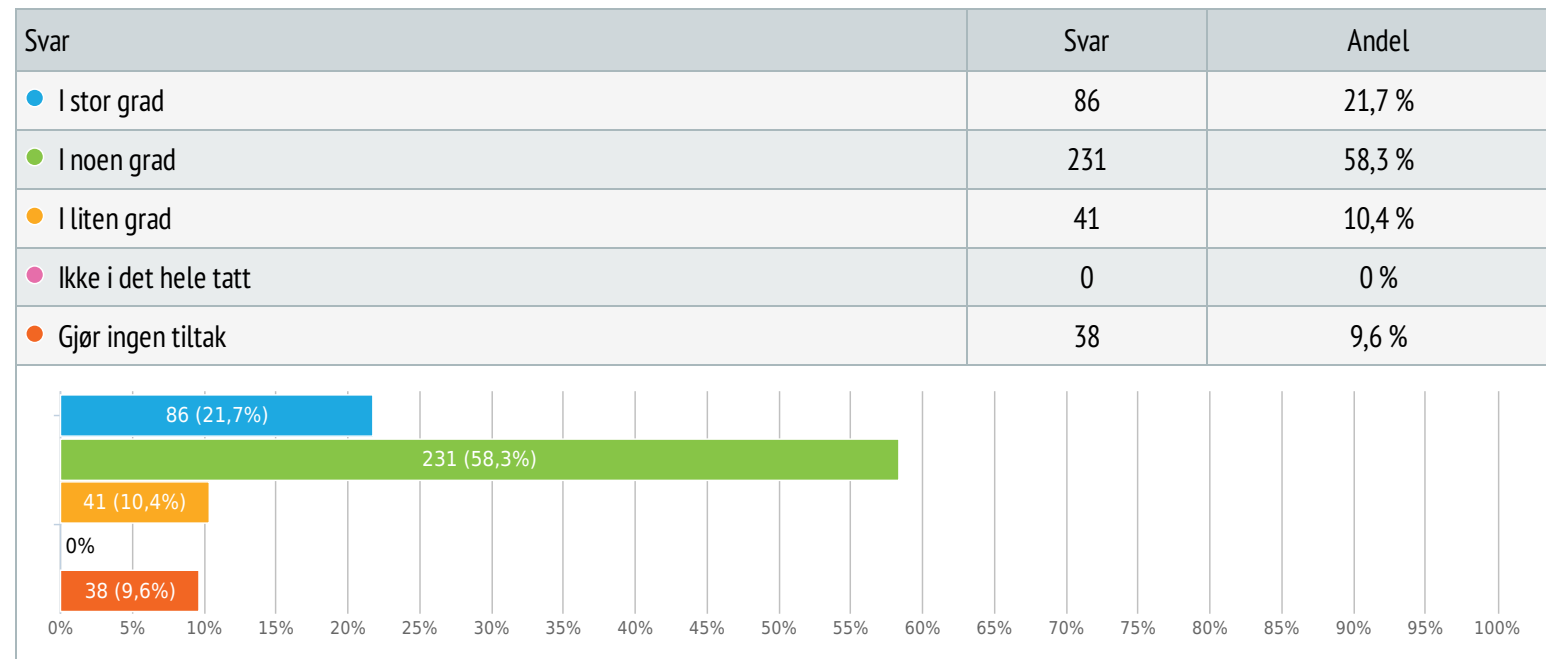
10. I hvilken grad opplever du at støtte fra omgivelsene er viktig for å håndtere stress under pandemien?

Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



11. Føler du at de tiltakene du gjør for å håndtere stress og bekymring fungerer?

Ett svaralternativ, Svar 396x, Ubesvart 0x



Innstillinger for spørreundersøkelse

- | | | |
|--|--|------|
|  | Antall spørsmål per en side | Alle |
|  | Er gjentatte innsendinger tillatt? | ✓ |
|  | Vil du tillate gå tilbake til foregående spørsmål? | ✓ |
|  | Vise nummer på spørsmålene? | ✓ |
|  | Vise spørsmålene i tilfeldig rekkefølge? | |
|  | Vise framdriftsindikator? | ✓ |
|  | E-post varsel om innsendte responser? | |
|  | Skal passordbeskyttelsen aktiveres? | |
|  | Vil du slå på IP-adressebegrensning? | |

Vedlegg: Spørreundersøkelse

Yrkesrelatert stress hos helsepersonell under Koronapandemien

Hei!

Vi er to 3.årsstudenter på vernepleien som holder på å skrive bachelor om yrkesrelatert stress hos helsepersonell under pandemi. Alle som jobber innen helse- og omsorgssektoren er velkommen til å svare på denne undersøkelsen!

Det tar maks 2-3 minutter.

1. Kjønn

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- Kvinne
- Mann
- Annet

2. Hvilken utdanningsbakgrunn har du? (fullført eller pågående)

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- Vernepleier
- Sykepleier
- Helsefagarbeider
- Ingen, jobber som assistent
- Annet

3. Opplever du økt stress i arbeidshverdagen som følge av Korona?

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt
- Vet ikke

4. Hvis du opplever økt stress i arbeidshverdagen som følge av Korona, hva gjør du for å håndtere det?

Hjelp med spørsmål: *Eks: Yoga, mindfulness, trening, osv.*

Kandidatnummer: 324 & 360

5. Har arbeidsplassen gjort tiltak for å forhindre en stressende arbeidsdag som følge av pandemien?

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt
- Vet ikke

6. Hvis arbeidsplassen har iverksatt tiltak, føler du at disse tiltakene fungerer?

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt
- Vet ikke

7. Er du bekymret for å bli smittet, smitte andre når du er på jobb eller smitte familie/venner på grunn av jobb i helsesektoren?

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt
- Vet ikke

8. Hvis du er bekymret for smitte, hva gjør du for å forhindre at du smitter andre eller at andre smitter deg?

Hjelp med spørsmål: *Velg ett eller flere svar*

- Følger helsemyndighetenes råd
- Unngår å besøke venner og familie utenfor husstanden
- Unngår offentlig transport
- Holder avstand til personer i samme husstand
- Vet ikke

9. I hvilken grad opplever du økt støtte fra omgivelsene (venner, familie, kolleger) under pandemien?

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt
- Vet ikke

10. I hvilken grad opplever du at støtte fra omgivelsene er viktig for å håndtere stress under pandemien?

Hjelp med spørsmål: *Velg ett svar*

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt
- Vet ikke

11. Føler du at de tiltakene du gjør for å håndtere stress og bekymring fungerer?

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt
- Gjør ingen tiltak