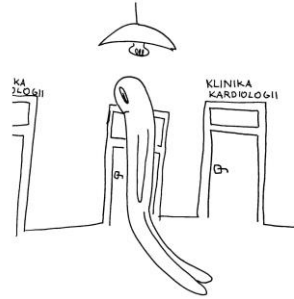


WYPALENIE ZAWODOWE

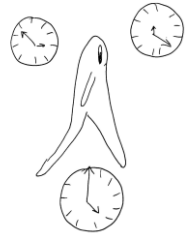


*występuje najczęściej u zdrowych, aktywnych osób

*jest to uporczywy, negatywny **stan związany z pracą**,

*charakteryzuje się głównie wyczerpaniem,

*towarzyszy mu dyskomfort psychiczny i fizyczny,
poczucie zmniejszonej skuteczności, obniżona motywacja oraz
dysfunkcyjne postawy i zachowania w pracy



*rozwija się stopniowo i wynika z rozbieżności między
intencjami i realiami zawodu,

*może być skutkiem nieadekwatnych strategii radzenia sobie
z trudnościami w pracy

CZYNNIKI RYZYKA?

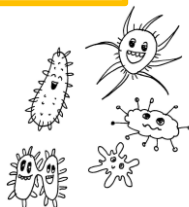
WYPALENIE ZAWODOWE PERSONELU PIEŁĘGNIARSKIEGO - SKUTKI

wpływa niekorzystnie na:

- *zdrowie fizyczne i psychiczne,
- *relacje interpersonalne,
- *jakość i wydajność pracy,
- *satisfakcję z pracy,
- *zaangażowanie w pracę,
- *skłonność do konfliktów w pracy
- *wskaźniki absencji,
- *skłonność do odchodzenia z pracy lub porzucania zawodu



WIĘCEJ ZAKAŻEŃ
SZPITALNYCH



GORSZĄ OCENĄ JAKOŚCI
OPIEKI PRZEZ PACJENTÓW

O 7% WIĘKSZA ŚMIERTELNOŚĆ
W ODDZIAŁACH, W KTÓRYCH
WYSTĘPUJĄ NIEDOBORY
PERSONELU PIEŁĘGNIARSKIEGO

WYPALENIE ZAWODOWE

Objawy i znaki ostrzegawcze wypalenia pielęgniarskiego, według Amerykańskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego (AMN Healthcare):

spóźnianie się do pracy,

częste zwolnienia chorobowe,

negatywne nastawienie do pracy,

sprzeciw wobec zmian w miejscu pracy,

unikanie kontaktów towarzyskich.



Jeśli nauczysz się rozpoznawać objawy wypalenia pielęgniarskiego, możesz wdrożyć sposoby radzenia sobie ze stresem, zanim skutki staną się zbyt poważne!

WYPALENIE ZAWODOWE – PROFILAKTYKA



Dobry sen
i właściwa
dieta

Rozmowa
Porada,
Omawianie
sytuacji
trudnych,
stresowych,
konflikto-
wych
w zespole

Ustalenie
priorytetów
Planowanie
zajęć
Planowanie
czasu
wolnego

Hobby
Znalezienie
czasu na
zajęcia
sprawiające
przyjemność

Nagradzanie
siebie myślenie
o pozytywnych
stronach
zawodu

WAŻNE!

- Wczesne rozpoznanie objawów wypalenia
- Podjęcie odpowiednich działań:
 - Rozwiązywanie problemów w grupie i budowanie systemów wsparcia
 - Korzystanie z procedur
 - Organizacja pracy i czasu wolnego
 - Poradnictwo

Literatura:

Ekaterina Gutsan et al., "Burnout syndrome and nurse-to-patient ratio in the workplace." April 2018:

https://mds.marshall.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1196&context=mgmt_faculty

Shah MK, Gandrakota N, Cimiotti JP, Ghose N, Moore M, Ali MK. Prevalence of and Factors Associated With Nurse Burnout in the US. JAMA Netw Open. 2021;4(2):e2036469. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.36469

Badanie zostało zrealizowane w ramach grantu Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, NCBR nr I.PB.08 pt. „Wypalenie zawodowe i depresja u przedstawicieli zawodów związanych z ekspozycją na wysoki poziom stresu zawodowego: uwarunkowania, rozpowszechnienie, wzajemne zależności i mechanizmy wpływu na wybrane wskaźniki zdrowia, funkcjonowania psychospołecznego i efektywności zawodowej”, realizowany w ramach programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” koordynowanego przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, CIOP-PIB.

Ilustracje: Ewa Jarosz



CIOP  PIB