

**POKLICNA IZGORELOST
MED DELOVNIMI
TERAPEVTI ZAPOSLENIMI V
SOCIALNO VARSTVENIH
ZAVODIH MED EPIDEMIJO
COVID-19**

Aleksandra Gjura, mag.zdrav. in
soc. manag., dipl. delovni terapevt



IZGORELOST

Izgorelost je sindrom, ki je interpretiran kot posledica kroničnega stresa na delovnem mestu, ki ni bil pravočasno prepoznan (WHO, 2019).

Pojavlja se pri 13–27 % aktivnega prebivalstva (Adriaenssens, et al., 2015).

World Health Organization, 2019. *International Classification of Diseases 11th revision (ICD-11)*. Geneva: World Health Organization

Adriaenssens, J., De Gucht, V. & Maes, S., 2015. *Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research*. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), pp. 649-661.

IZGORELOST

Freudenberger (1974) je ugotovil, da vsakodnevno delo z zahtevnimi in težko bolnimi osebami postopoma vodi do čustvene izčrpanosti, izgube motivacije ter predanosti delu.

Sindrom izgorelosti lahko definiramo kot posameznikov odziv na dolgotrajni stres, ki izvira iz delovnega okolja. Negativno vpliva na različne vidike dela, kot so zadovoljstvo pri delu, produktivnost, uspešnost ter odsotnost z dela, in lahko posledično ogrozi dobro počutje zdravstvenega delavca, pacienta ali druge uporabnike zdravstvenih in socialnih storitev (Maslach & Jackson, 1981).

Freudenberger, H. J., 1974. *Staff burn-out*. *Journal of Social Issues*, 30(1), pp. 159-165.

Maslach, C. & Jackson, S. E., 1981. *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), pp. 99-113.

IZGORELOST

Izgorelost je opredeljena kot niz treh dimenzij:

- **Čustvena izčrpanost** posameznika je opisana kot občutek utrujenosti in pomanjkanje čustvenih, moralnih in psiholoških virov, ki so potrebni za spopadanje s situacijami, ki izhajajo iz njihovega dela (Maslach in Leiter, 2016; Vicente, Oliveira in Maroco, 2013).
- **Depersonalizacija** (v trenutni literaturi poimenovana tudi kot "ciničnost") se opredeljuje kot prisotnost hladnosti in čustvene odtujenosti od drugih (Carlotto, 2002; Maslach, 1993; Maslach in Leiter, 2016).
- Posamezniki s sindromom izgorelosti ne doživljajo **osebne izpolnitve**, saj jim primanjkuje občutkov kompetentnosti in veselja, ki ju povezujejo z opravljanjem njihovega dela (Maslach in Leiter, 1997, 2016; Vicente et al., 2013).

DEFINICIJE IZGORELOSTI

Izgorelost je odziv posameznika na stresne dejavnike v delovnem okolju in v daljšem časovnem obdobju, ki vpliva na zadovoljstvo na delovnem mestu, produktivnost, uspešnost, fluktuacijo zaposlenih in na počutje zaposlenih kot tudi uporabnikov storitev (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, et al., 1996).

Sindrom izgorelosti je psihološko stanje, v katerem posameznik doživlja visoko stopnjo čustvene izčrpanosti, odsotnost z dela in neučinkovitost zaradi dolgotrajne izpostavljenosti različnim stresnim dejavnikom v delovnem okolju (Maslach & Leitner, 2016).

Izgorelost je dolgotrajen odziv na kronične čustvene in medosebne stresorje na delovnem mestu (Jose, et al., 2020).

Maslach, C. & Leitner, M. P., 2016. *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), pp. 103-111.

Jose, S., Dhandapani, M. & Cyriac, M. C., 2020. *Burnout and resilience among frontline nurses during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in the emergency department of a tertiary care center, North India*. *Indian Journal of Critical Care Medicine*, 24(11), pp. 1081-1088.

IZGORELOST

Izgorelost je stanje fizične ali duševne izčrpanosti, ki nastane kot posledica dolgo trajajočih negativnih vplivov pri vsakodnevnem delu (Emener, et al., 1982).

Izgorelost kot stanje fizične, čustvene in duševne izčrpanosti, ki lahko nastane zaradi ponavljajočih in dalj časa trajajočih obremenitev, do katerih pride zaradi stresnih dejavnikov (Pines, 1993).

Izgorelost je stanje, ki je povezano z delom in nastane zaradi posameznikovega prizadevanja pri izpolnjevanju delovne uspešnosti v delovnem okolju, ki ni najbolj zadovoljivo (Friedman, 2000).

Emener, W. G., Luck, R. S. & Gohs, F. X., 1982. A theoretical investigation of the construct burnout. *Journal of Rehabilitation Administration*, 6(4), pp. 188-196.

Pines, A. M., 1993. Burnout: an existential perspective. In: W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek, eds. *Professional burnout: recent developments in theory and research*. London: Taylor & Francis, pp. 33-51.

Friedman, I. A., 2000. Burnout in teachers: shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), pp. 595-606.

VZROKI ZA NASTANEK SINDROMA IZGORELOSTI

- Pogoji dela in delovno okolje.
- Neusklajenost med cilji posameznika in dejanskimi zahtevami okolja.
- Proces izgorevanja je specifičen za posameznika.
- Njegov razvoj lahko traja leta ali celo desetletja.
- Pojavlja se postopoma, kumulativno, s postopnim naraščanjem intenzivnosti.
- Posameznik pa ga običajno ne zazna, saj pogosto zanika, da se dogaja nekaj narobe.

IZČRPANOST

- Primarni element izgorelosti.

→ Fizično in duševno izčrpanost.

→ Kronična utrujenost (čustveno in telesno preobremenjeni, občutek praznine,

↓energije,...)

- Izgorelost lahko prepoznamo kot izgubo energije, kadar so posamezniki fizično in čustveno izčrpani in ima tri dimenzije:
 - OSEBNA,
 - DELOVNA,
 - POVEZANA Z UPORABNIKI.

IZČRPANOST

V prvi fazi izgorelosti posameznik kljub utrujenosti, ki jo občuti, še povečuje svojo delovno storilnost.

→ počuti se izčrpanega, kronično utrujenega z motnjami spanja ter navaja bolečine in panične napade;

→ postane razdražljiv, psihično utrujen, potrebe drugih oseb postavlja pred svoje vse bolj se izmika družbi.

Prva stopnja izgorelosti lahko traja tudi do 20 let.

Posameznik ima občutek, da gre samo za kratkotrajno utrujenost, ki bo izzvenela po nekaj dnevih počitka.

COVID-19

- Globalni javnozdravstveni problem, ki se razširil po vsem svetu (WHO, 2020).
- Od leta 2020 so po celem svetu izvajali različne nemedicinske ukrepe, kot so socialna izolacija, karantena, zaprtje in policijska ura, da bi preprečili širjenje okužbe s COVID-19 od okužene osebe na zdravo osebo (WHO, 2020).
- Pandemija bolezni COVID-19 je imela nepredviden vpliv na človeška življenja. Pandemijo lahko obravnavamo kot globalni stresor(Cacioppo & Cacioppo, 2014; Christiansen et al., 2016; Crittenden et al., 2014; Nitschke et al., 2020; Sneed et al., 2012).
- Med glavne stresorje lahko uvrščamo:
 - fizični napor ob uporabi osebne zaščitne opreme (dehidracija, vročina in izčrpanost),
 - fizična izolacija,
 - nadzor nad obvladovanjem okužbe,
 - stalno pripravljenost,
 - strah pred okužbo,
 - notranji konflikti glede potreb in zahtev po usposobljenosti,
 - ...

IZGORELOST MED ZDRAVSTVENIMI DELAVCI

- Od zdravstvenih delavcev se zahteva, da le-ti vzdržujejo obdobje povečane delovne obremenitve pod stresnimi pogoji, se prilagajajo hitro spreminjajočim se smernicam za delo in prerazporeditvam v delovna okolja z visokim tveganjem (Coughlan, et al., 2020).
- Zdravstveni delavci spadajo med poklicne skupine z največjim tveganjem za razvoj sindroma izgorelosti (Gelsema, et al., 2006; Maslach, 2003).
- Zahtevne delovne obremenitve, premajhna vključenost v odločanje, pomanjkanje povratnih informacij in konfliktne situacije so glavni napovednik izgorelosti ter neposredno vplivajo na počutje zdravstvenih delavcev (Yang, 2017).

Coughlan, C. et al., 2020. COVID-19: lessons for junior doctors redeployed to critical care. *Postgraduate Medical Journal*, 97(1145), pp. 188–191.

Maslach, C., 2003. Job burnout. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), pp. 189-192.

Gelsema, T. I. et al., 2006. A longitudinal study of job stress in the nursing profession: causes and consequences. *Journal of Nursing Management*, 14(4), pp. 289-299.

Yang, D., 2017. *Stress and burnout in demanding nursing home care: a literature review of the causes, prevention and coping strategies: bachelor's thesis*. Helsinki: Social Services and Health Care, JAMK University of Applied Sciences .

DOSEDANJE RAZISKAVE

Raziskave kažejo, da so zdravstveni delavci, ki delajo v domovih za starejše, bolj izpostavljeni izgorelosti kot tistih, ki delajo v drugih zdravstvenih ustanovah (Harrad & Sulla, 2018).

Raziskava, ki je bila izvedena med zdravstvenimi delavci v Italiji, je poudarila velik psihološki in fizični vpliv izbruha COVID-19. Zdravstveni delavci, ki so bili neposredno vključeni v oskrbo bolnikov s COVID-19, so poročali o psiholoških pritiskih, povezanih z delom, in o pogostih somatskih simptomih (Barello, et al., 2020).

V raziskavi, kjer so ocenjevali stopnjo izgorelosti med zdravstvenimi delavci z uporabo vprašalnika CBI, so ugotovili, da je bila najvišje dosežena povprečna vrednost v dimenziji, povezani z uporabnikom, najnižja dosežena povprečna vrednost pa v dimenziji, povezani z delom (Khasne, et al., 2020).

Harrad, R. & Sulla, F., 2018. Factors associated with and impact of burnout in nursing and residential home care workers for the elderly. *Acta Biomedica*, 89(7), pp. 60-69.

Barello, S., Palamenghi, L. & Graffigna, G., 2020. Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 290, p. 113129.

Khasne, R. W., Dhakulkar, B. S., Mahajan, H. H. & Kulkarni, A. P., 2020. Burnout among healthcare workers during COVID-19 pandemic in India: results of a questionnaire-based survey. *Indian Journal of Critical Care Medicine*, 24(8), pp. 664-671.

DOSEDANJE RAZISKAVE

Raziskave, ki je bila narejena med epidemijo COVID-19 v enem izmed domov za starejše v Španiji, je pokazala nizko stopnjo izgorelosti med zdravstvenimi delavci, medtem ko so rezultati pokazali visoko stopnjo čustvene izčrpanosti (Martínez-López, et al., 2021).

V raziskavi v kateri so sodelovali vsi zdravstveni delavci in je bila izvedena v enem izmed socialnovarstvenih zavodov v Sloveniji v letu 2021 je pokazala, da je stopnja izgorelosti med zdravstvenimi delavci večja kot 50 po CBI. Ugotovljeno je bilo, da na povečano stopnjo izgorelosti med zdravstvenimi delavci statistično značilno vplivajo vse tri dimenzije izgorelosti (osebno doživljanje, delo in uporabniki) in to povsem enakovredno (Gjura, 2022).

Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C. & Gómez-Galán, J., 2021. Burnout among direct-care workers in nursing homes during the COVID-19 pandemic in Spain: a preventive and educational focus for sustainable workplaces. *Sustainability*, 13(5), p. 2782.

Gjura, A. 2022. *Izgorelost zdravstvenih delavcev v socialno varstvenem zavodu med epidemijo covid-19*. Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede. Magistrsko delo.

DELOVNA TERAPIJA/DELOVNI TERAPEVT

Delovna terapija je zdravstvena stroka, ki nudi širok spekter storitev ljudem vseh starosti, skupin in skupnosti, da bi omogočila njihovo polno vključevanje v dejavnosti v domačem, izobraževalnem, delovnem in bivalnem okolju.

Delovni terapevti omogočamo ljudem, da so aktivni in produktivni v svoji skupnosti, tako da uporabljamo intervencije, ki so utemeljene na dokazih in prilagojene posameznikom in skupini ljudi.

Spodbujamo udeležbo posameznika v zanj pomembnih dejavnostih in v procesih funkcionalnega okrevanja, pri čemer se upoštevajo potrebe in vsakodnevne rutine posameznika.

Prizadevamo si doseči želeni rezultat udeležbe posameznika s prilagajanjem in spreminjanjem okolja ali predmetov v okolju, ko je to potrebno. S tem omogočimo sodelovanje posameznika v terapevtskem procesu.

S svojo strokovnostjo in znanjem interdisciplinarno prispevamo k procesu rehabilitacije.

EPIDEMIJA COVID-19 V SVZ

V splošnih in posebnih socialno varstvenih zavodih v Sloveniji, so bili sprejeti številni ukrepi za zaježitev širjenja okužbe z COVID-19.

Za preprečevanja širjenja okužbe so stanovalci večina časa preživeli v socialni izolaciji, prostočasne aktivnosti so se zmanjšale, omejile ali popolnoma prekinile, spremenil se je proces dela, mnogi domovi so za obiskovalce zaprli svoja vrata,...

Prostor za delovno terapijo je postal rdeča cona.

Delovni terapevti se običajno uvrščajo med zdravstvene delavce druge linije in se v akutni fazi niso neposredno vključevali oskrbo obolelih s COVID-19 (Ito & Ishioka, 2020).

Ito A, Ishioka T., 2020. *Exploring the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of rehabilitation therapists*. Journal of Rehabilitation Neurosciences, 20. pp. 1-9.

IZGORELOST DELOVNIH TERAPEVTOV

Zaradi okoliščin povezanih s COVID-19 se je spremenil proces delovne terapije, kar je povzročili velik vpliv na izvajanje storitev delovne terapije kot tudi na delo delovnega terapevta.

S svojimi veščinami, izkušnjami in strokovnostjo smo prispevali k delu v timih za neposredno oskrbo ljudi s COVID-19 in na ta način spremenili svojo vlogo.

Delovni terapevti smo se morali hitro prilagoditi novim načinom izvajanja delovno terapevtskih intervencij.

Pri tem smo se soočali s socialnimi in fizičnimi ovirami, ki so nastale zaradi družbenega distanciranja in novih higienskih ukrepov za varovanje zdravja ljudi.

COPENHAGEN BURNOUT INVENTORY (CBI)

Izčrpanost kot stanje fizične, čustvene in duševne izčrpanosti, ki izhaja iz dolgotrajne vključenosti v delovne situacije, ki so čustveno zahtevne (Kristensen, et al., 2005).

Copenhagen Burnout Inventory (CBI) sestavljajo 3 lestvice (Kristensen, et al., 2005):

- OSEBNA IZGORELOST (PB),
- IZGORELOST NA DELOVNEM MESTU (WB),
- IZGORELOST POVEZANA S UPORABNIKI (CB).

Vprašalnik je splošno dostopen in predstavlja pripomoček za merjenje **utrujenosti in izčrpanosti**, ki je primarna dimenzija sindroma izgorelosti in je primeren v različnih domenah.

Kristensen, T. S., Borritz, M., Willadsen, E. & Christensen, K. B., 2005. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. Work and Stress, 19(3), pp. 192-207.

COPENHAGEN BURNOUT INVENTORY (CBI)

Šest postavk v prvi dimenziji vprašalnika - **osebna izgorelost** meri občutke, ki se nanašajo na fizično, čustveno in mentalno utrujenost in izčrpanost.

- Druga dimenzija vprašalnika – **izgorelost povezana z delom** je sestavljena iz sedmih postavk in meri občutke, ki jih posamezniki doživljajo pri svojem delu.
- Šest postavk v tretji dimenziji – **izgorelost povezana s uporabnikom** se nanaša na utrujenost in izčrpanost, ki ju posamezniki pripisujejo svojemu delu s uporabniki.
- Skupna ocena lestvice je povprečje ocen vseh vprašanj, ki se seštejejo in nato delijo s številom vprašanj v vsaki podlestvici. Najnižja vrednost je nič, najvišja pa 100.

ZAKLJUČEK

Pri svojem delu se pogosto srečujemo s čustvenimi situacijami ter zahtevami dela, saj nudimo podporo osebam, ki se spopadajo s telesnimi, čustvenimi in duševnimi težavami.

Visoka raven čustvenega dela in stresa, ki ga doživljamo, lahko pripelje do izčrpanosti, kar lahko negativno vpliva na naše čustveno počutje in zmožnost zagotavljanja učinkovite terapevtske intervencije našim uporabnikom.

Tisti, ki se znajdejo v takih situacijah, morajo ustrezno poskrbeti zase in poiskati podporo, ko jo potrebujejo, da preprečijo pojav izčrpanosti.

Hvala,

ZARADI NAS

je

SVET

lepši