Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

KOLIKO SMRTI LAHKO PRENESE PALIATIVNI TIM; SKRB ZASE

mag. Andreja C. Škufca Smrdel, univ.dipl.psih.
Onkološki inštitut Ljubljana, Oddelek za psihoonkologijo

Dodatna znanja iz paliative "Korak za korakom"

Ljubljana, 8.12.2016

Koliko smrti lahko prenese paliativni tim?

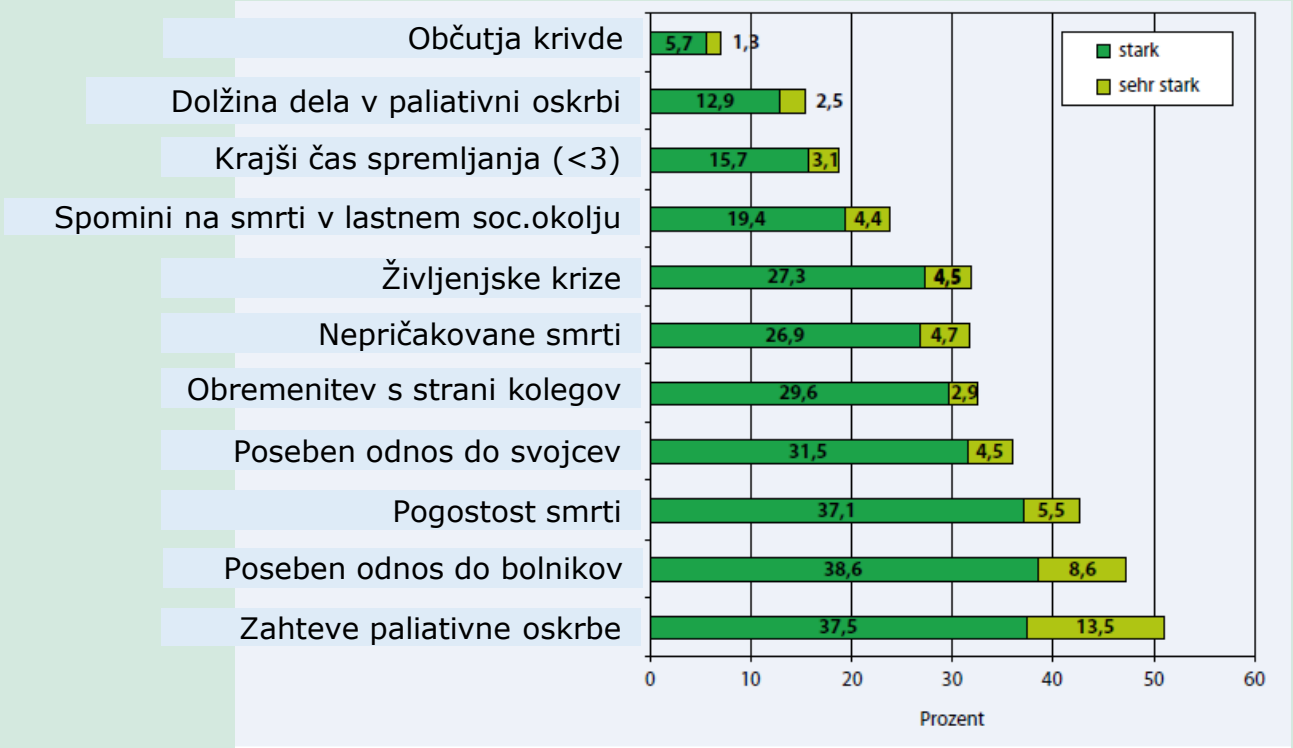
a) < 1 / teden
b) 2 – 3 / teden
c) 4 – 5 / teden
d) 6 - 7 / teden
e) > 8 / teden

TIM (SSKJ): skupina ljudi, ki opravlja skupno delo, delovna skupina

Paliativni tim prenese toliko obremenitev, s kolikor se zmorejo soočiti njeni člani.

Kaj je zdravstvenim delavcem v paliativni oskrbi najtežje?

1. **Proces umiranja**
   - sam naraven proces umiranja
   - nemoč
   - oteževalne okoliščine
2. **Komunikacijske veščine**
   - sporočanje slabe novice
   - vzpostavljanje odnosa
   - oteževalne okoliščine
3. **Pogoji dela**
   - pomanjkanje znanja, veščin
   - neustrezna organizacija dela
   - neizvajanje paliativne oskrbe



Graf 1: Deleži močno in zelo močno obremenjujočih dejavnikov, N=873

Simonič A., Peternel A., Golniški simpozij 2011

Müller M, Markett S, Jaspers B. Schmerz 2009; 23: 600-608

Trpljenje bolnikov in njihovih svojcev, njihova prošnja za pomoč
Nemoč zdravstvenih delavcev

kontekst soočanja z minljivostjo življenja

kontekst trpljenja, ki ga je mogoče nasloviti z različnimi intervencijami (npr. obravnava bolečine, obravnava etičnih dilem ob koncu življenja)

Kakšne sledove pušča v meni delo z težko bolnimi in umirajočimi ter njihovimi svojci?

Zadovoljstvo, smisel, pozitivni odnos do dela, življenja, ljudi, ki jih pri delu srečujemo

Stres, izčrpanost, izgorelost, pomanjkanje smisla

Simonič A., Peternel A., Golniški simpozij 2011

SINDROM IZGORELOSTI, BURN OUT (1974, Freudenberger)

je psihološki sindrom, odgovor na kronične interpersonalne stresorje pri delu, zajema 3 dimenzije:

1. **Emocionalna izčrpanost**
2. **Depersonalizacija, odtujenost od sebe** – hladni, distancirani odnosi do bolnikov in sodelavcev, odmaknjeni, značilen je cinizem
3. **Nizka delovna učinkovitost–** negativna ocena sebe, svoje kompetentnosti in učinkovitosti

POTEK JE PREDVIDLJIV!

IZČRPANOST

Zanikamo znake kronične utrujenosti

Vlagamo še več truda

Občutek časovnega pritiska

UJETOST

Občutek ujetosti v svoj način dela, življenja, odnosov

Nespečnost

Pretirane reakcije ob težavah

Glavoboli, bolečine v mišicah, upad imunskega sistema

IZGORELOST

Stanje tike pred zlomom

Skoraj popolna izguba energije

Zlom je časovno kratek, stanje po zlomu pa traja 2 – 4 leta

ZNAKI:

Emocionalni:

- depresivnost, nestrpnost, tesnoba, razdražljivost, čustvena praznina, nemoč

Kognitivni:

- Raztresenost, nezmožnost pozornosti, težave s pomnenjem, rigidno mišljenje, manj kritičnosti

Telesni:

- Motnje spanja, glavoboli, utrujenosti, padec imunskega sistema, kronična utrujenost, psihosomatske motnje, kardiovaskularne težave, visok krvni pritisk

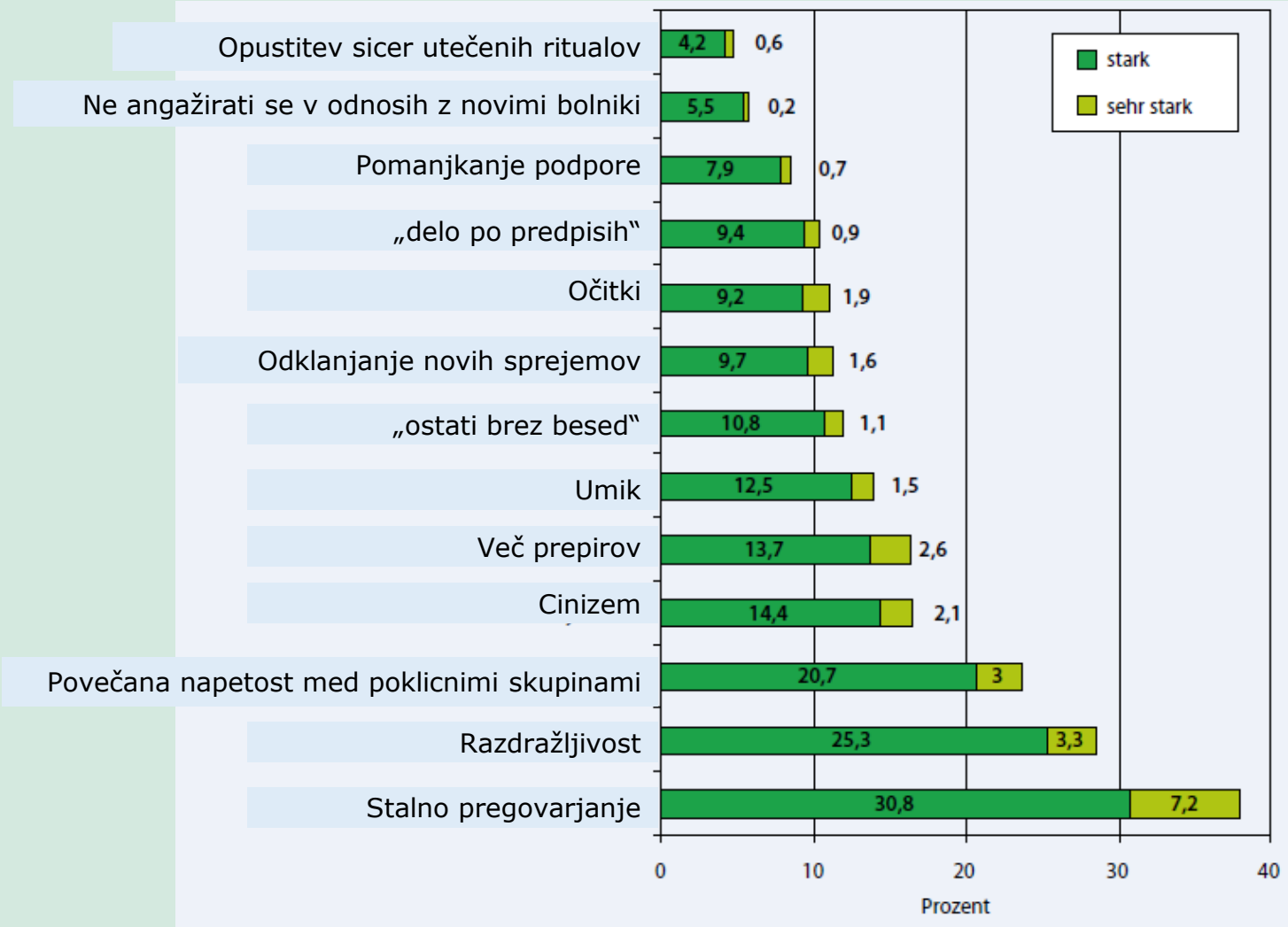
Vedenjski:

- Deloholizem, prednost potrebam drugih, nepriznavanje lastnih meja, neprilagodljivost, cinizem v odnosu do drugih, zavračanje sprememb, izzivov

Spremembe v motiviranosti:

- Izguba delovne vneme, brezvoljnost, nezanimanje

Tabela 1. Znaki izgorelosti



Graf 2. Deleži močno in zelo močno prisotnih znakov, N=873

- **Prevalenca: 56 %** med onkologi

- višja na področju onkologije in intenzivne medicine kot na področju paliativne oskrbe

- dejavniki tveganja:
  - čas dela na področju paliative (> 5 let),
  - mlajši (30 oz. 40 let),
  - ženske,
  - samski
  - dejavniki s področja dela
    - dolg delavni čas, preveč dela, premalo osebja, pritiski zaradi rokov, pomanjkanje časa, organizacija dela, srečevanje s smrtjo, umirajočimi.

Pereira S.M.m Fonseca A.M., Carvalho A.S. Burnout in palliative care; A systematic review. Nursing Etichs 2011: 18 (3): 317 - 326
Cancer Doctors and Burnout. Self-Study Module 15. EPEC™-O: Education in Palliative and End-of-Life Care for Oncology,

STRATEGIJE ZA PREPREČEVANJE IZGORELOSTI

usmerjene na tim

individualne

SUPERVIZIJA

- latinski izvor: super = nad; videre = zreti

ni mentorstvo, ni svetovanje;
se ne dotika samo kognitivnih, ampak tudi čustvenih vsebin

1. individualna
2. skupinska
3. **timska** →

- specifičnost timskega dela ter delitev vlog v njem
- **„Ali je „moj" tim dovolj varen prostor?"**
- Supervizijo potrebuje vsak član, kot tudi tim kot celota

edukativna funkcija

podporna funkcija

vodstvena funkcija

?

Kdo naj bo supervizor?

Vprašanje realne dosegljivosti in izziv s ciljem:

supervizija kot del sistemske skrbi za zdravstvene delavce ter posledično ukrep za boljšo zdravstveno oskrbo težko bolnih in njihovih svojcev

INTERVIZIJA (peer supervision)

- Dva ali več kolegov s podobno stopnjo strokovne usposobljenosti in delovnih izkušenj dajejo supervizijo drug drugemu s pomočjo vprašanj, ki se porajajo v njihovem delovnem okolju
- Nihče ne prevzame vlogo supervizorja
- Formalna – neformalna

SKRB ZASE

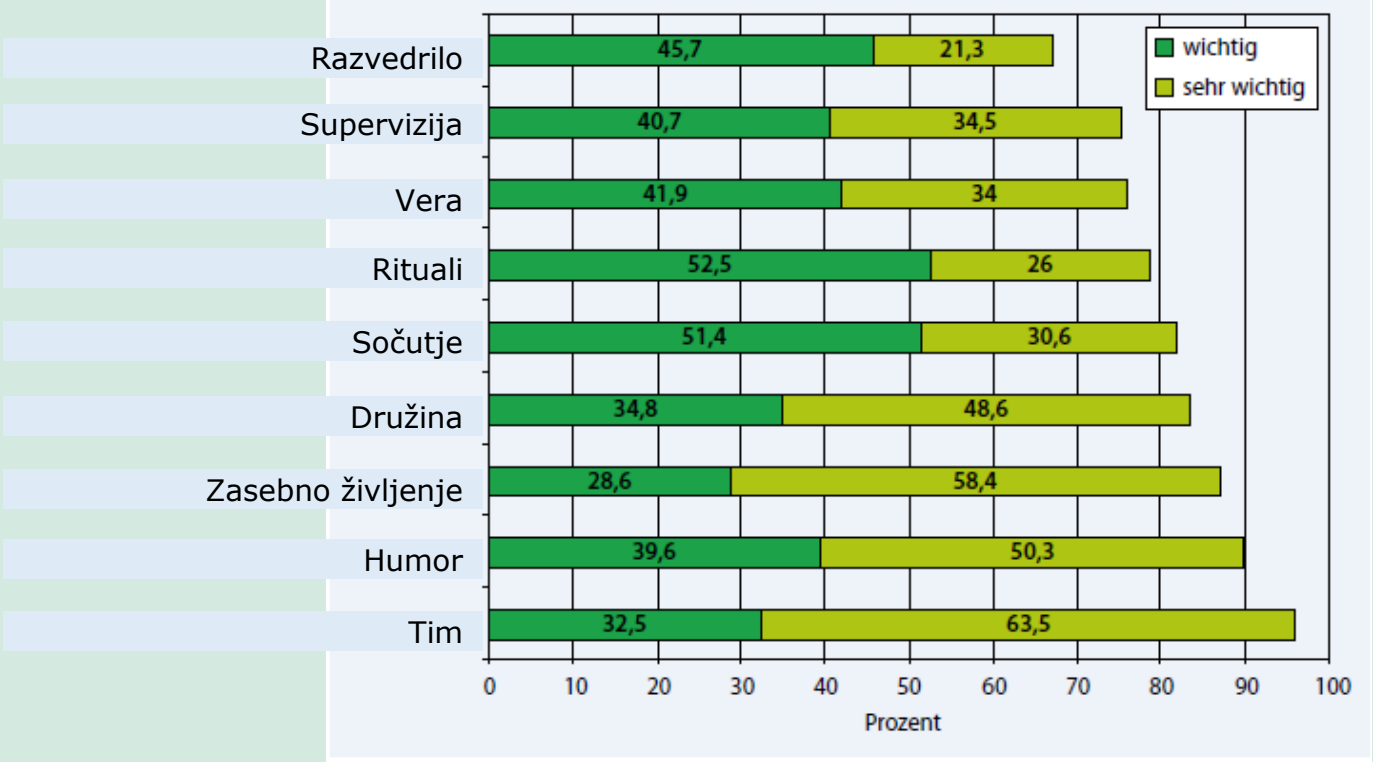
- če skrbimo za druge, moramo znati poskrbeti tudi zase!

Skrb zase je sestavljena iz številnih majhnih, drobcenih aktivnosti, dejanj, opravil, besed, nenazadnje tudi lastnih misli, ko razmišljamo o sebi ali o svojih dejanjih.
(Simonič A.)

Pomembno je, da AKTIVNO ohranjamo ravnotežje med obema stranema

Dejavnosti, dela in aktivnosti, ki so nam neprijetna, nam jemljejo energijo

Dejavnosti, dela in aktivnosti, ki so nam prijetna, nam dajejo energijo, morda v njih uživamo



Graf 3: Deleži močno in zelo močno izraženih varovalnih dejavnikov, N=873

- **Rituali** za preklop med osebno in profesionalno identiteto

- **Prepoznavanje neučinkovitih strategij**

Müller M, Markett S, Jaspers B. Schmerz 2009; 23: 600-608

Pozorna refleksija svojega doživljanja

- **Poznavanje situacij, ki spravijo v stisko;** vsebine, ki „prebijajo“, ki jih „odnašamo“

- brez očitkov, samokritike, pravil „ne bi smel....“
- Dovoliti si vsa čustva, tudi jezo, nemoč, razočaranje, **dovoliti si žalovati in odžalovati!**
- prepoznat svoj vedenjski odziv, svoje misli
- **Pogledati nase tako, kot pogledamo na bolnika!**

- **Pogovoriti se z nekom, ki me razume….**

- Negovanje **medosebnih odnosov**
  …. z najožjimi
  …. socialna mreža „izven“ zdravstva in paliative ☺

- Zadostna **telesna aktivnost in zdrava, uravnotežena prehrana**

- **Hobiji**:
  dobrodošlo je, da niso vsi vezani na pomoč drugim

- Negovanje aktivnosti, ki napolnijo z energijo in dajejo smisel:
  … umetnost, narava, duhovnost

- **Zavedanje sebe, tukaj in zdaj**

Torej - koliko smrti lahko prenese paliativni tim?

Srednja vrednost kritičnega števila smrti tedensko, po poklicih	
poklic	M /SD kritično število smrti
zdr.nega	4,52±2,4
zdravnik	3,98±2,2
soc.delavec	3,06±1,6
duh. oskrba	4,59±2,8
fizioterapevt	5,11±4,0
drugi	3,87±2,2
skupaj	4,40±2,4

Dejavniki tveganja:

- način, kvaliteta umiranja je pomembnejša od števila
- „zaporedne" smrti
- brez komunikacije v timu

Delo na področju paliative je naporno, pa tudi izpolnjujoče, smiselno.

Müller M, Markett S, Jaspers B. Schmerz 2009; 23: 600-608

askufca@onko-i.si

HVALA ZA POZORNOST!