



Az egészségügyi
dolgozók
életminősége,
testi és lelki állapota

Hegedűs Katalin – Kovács
Mariann – Szabó Nóra

A munkahelyi stressz összetevői

- igénybevétel, terhelés mértéke
- kontroll, a helyzet befolyásolásának képessége
- társas támogatás

nagy erőfeszítés/alacsony jutalom

fokozott bevonódás –
túlvállalás



Miért veszélyeztetettek az egészségügyi dolgozók?

- igénybevétel, terhelés mértéke nagy
- kontroll, a helyzet befolyásolásának képessége kicsi
- társas támogatás alacsony

nagy erőfeszítés/alacsony jutalom

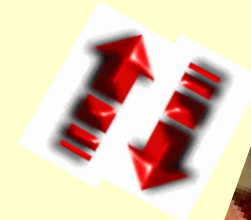
fokozott bevonódás –
túlvállalás



Mit vizsgáltunk?

1. Testi és lelki állapot, munkahelyi stressz

- Egészségügyi dolgozók - nem egészségügyi dolgozók (2002-2006)
- Ápoló és nem ápoló egészségügyi dolgozók (2006)
- Két ápolói csoport: idősekkel foglalkozó és hospice ápolók (2006)



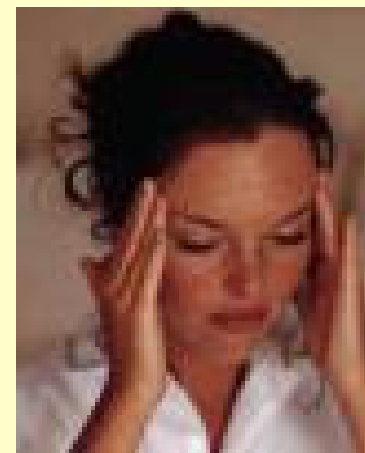
2. Érzelmi kimerültség, kiégés, megküzdés

- Pszichiátriai és pszichoterápiás ellátásban dolgozók

Eredmények – testi és lelki állapot

Egészségügyi dolgozók:

- Családi háttér bizonytalanabb (elváltak, hajadonok, özvegyek aránya magasabb)
- Nagyobb munkaterhelés (több óra, több műszak)
- Alacsonyabb a társas támogatottság
- Pszichoszomatikus betegségek aránya nagyobb
- Az ápolók szignifikánsan elégedetlenebbek mint a nem ápoló egészségügyi dolgozók
- Az ápolók munkahelyi stressz értéke nagyobb, mint a más egészségügyi dolgozóké



Érzelmi kimerültség, kiégés, megküzdés

- Minél kimerültebb valaki érzelmileg, annál inkább választja az érzelemközpontú, és annál kevésbé a problémaközpontú megküzdési módokat
- Nem adaptív megküzdési módok: evés, ivás, dohányzás stb. jellemzőbbek az adaptívak helyett (figyelem elterelése, testmozgás, társas támogatás keresése)



Közös eredmény

A társas kapcsolati hálón belül elsősorban a munkatárstól kapott támogatásnak van jelentős szerepe – ez pedig tovább erősíti azt a feltételezést, hogy a kiégés és a stressz szorosan a munkahelyhez kötődő tünetcsoport.



Megoldási módok

- tudatosítás, képzés
 - Stresszkezelő, problémamegoldó tréningek – ld. pl. WÉK, www.selyesociety.hu
- támogató csoportok erősítése (család, munkahely)
- saját mentálhigiéné

