

SINDROMUL PROFESIONAL “BURNOUT”

Consecință a expunerii cronice la stresul profesional (persoane suferinde, pacienți în stare critică / muribunzi) manifestat ca o reacție empatică de epuizare emoțională copleșitoare, a sentimente de ineficiență și îndoială de sine, precum și pierderea interesului pentru efectuarea activităților profesionale.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	P
-----------------------	-----------------------	----------------------------------	---

1.	Bună dimineața / ziua. Numele meu este Sunt medic/asistent/ă.				0 2 5
2.	Puteți să-mi spuneți numele dvs, vă rog, Și data nașterii Mulțumesc.	ESEȘIAL			
3.	Asigurați un mediu privat de examinare (<i>birou/cameră, mediu liniștit, calm, lipsit de elemente de distragere / nu o locuință personală etc.</i>) Ceea ce trebuie să facem este să stabilim dacă mediul profesional de lucru este o sursă de burnout pentru dvs. și colegii dvs. (ce vom face)				0 1 3
4.	Această evaluare se va axa pe trei etape principale: evaluarea prezenței factorilor de risc personal și/sau profesional pentru apariția sindromului burnout, completarea chestionarului calității vieții profesionale (PROQOL) pentru a cuantifica impactul negativ al sindromului burnout și găsirea strategiilor de eliminare a eventualelor surse descoperite (în ce constă evaluarea)				0 2 5
5.	Este foarte important să rămâneți relaxat și calm în timpul evaluării. Răspundeți cu toată sinceritatea. Nu există răspunsuri incorecte. Dacă aveți îndoieli, nu ezitați să puneți întrebări. Puteți să vă retrageți în orice moment și puteți să săriți întrebări la care nu doriți să răspundeți. (cum să contribuiți la evaluare)				0 1 3
6.	Înainte de a continua, puteți fi sigur că toate informațiile furnizate vor fi confidențiale. Nu vom dezvălui informațiile dvs. personale unei terțe părți fără consimțământul dvs.				0 1 3
7.	Sunteți de acord să participați la această evaluare? (Evaluarea convingerilor personale privind sindromul burnout și obținerea consimțământului)	ESEȘIAL			
8.	Evaluati starea profesională a furnizorului de servicii de îngrijire medicală Care este titlatura postului dvs? Care este specialitatea unității medicale în care vă desfășurați activitatea? Descrieți pe scurt funcțiile și responsabilitățile pe care le aveți în activitatea curentă. Câți ani de muncă aveți în poziția actuală? Locurile de muncă anterioare erau în aceeași specialitate medicală?				0 4 9
9.	Aveți contract de muncă temporar sau permanent? (Contractele temporare pot duce la nesiguranță la locul de muncă / muncă excesivă pentru a îndeplini sarcinile și a proba meritele)				0 1 3
10.	Câte ore lucrați pe săptămână? Mai puțin/mai mult de 40 de ore de muncă pe săptămână?				0 2 5
11.	De câți pacienți aveți de obicei grijă (pe tură/ săptămână)?				0 2 5
12.	Sunteți mulțumit de responsabilitățile dvs. curente de muncă?				0 1 3

13.	Cât de mulțumit sunteți de performanța dvs. de lucru până acum?					0 1 3
14.	Ce credeți că este cel mai frustrant la locul de muncă / în legătură cu locul de muncă? Îmi puteți da un exemplu?					0 1 3
15.	Cunoașteți termenul "stres traumatic secundar"? (Stresul traumatic trăit de pacienții care sunt îngrijiți, având un impact negativ asupra sănătății și stării mentale a îngrijitorului) Cât de mult vă simțiți afectat de starea de sănătate a pacienților dumneavoastră? Exemplificați cu o situație.					0 4 9
16.	Sunteți mulțumit de condițiile de plată curente? (Dezechilibrul între efort-recompensă reprezintă o posibilă cauză a nemulțumirii profesionale)					0 3 6
17.	Considerați că membrii echipei / colegii dvs. vă susțin?					0 1 3
18.	Există ceva ce ați dori să schimbați la locul de muncă?					0 1 3
19.	Evaluati situația personală a furnizorului de servicii de îngrijire medicală (starea civilă, numărul de copii, timpul trecut de la ultima vacanță - impactul sindromului burnout asupra vieții personale este corelat cu aceste aspecte) Sunteți căsătorit(ă)? / divorțat(ă)? / văduv (ă)? Dacă sunteți căsătorit(ă), de cât timp?					0 1 3
20.	Aveți copii? Câți? Aveți pe cineva care să vă ajute cu copilul (copiii)?					0 1 3
21.	Considerați că munca dvs. afectează în mod negativ timpul petrecut împreună cu familia? (Timp limitat cu familia, atenția îndreptată constant spre locul de muncă și pacienți, neputința de a te relaxa la domiciliu / nu te simți apreciat(ă) de membrii familiei)					0 2 5
22.	Câte ore dormiți pe noapte? Există ceva / cineva care să vă întrerupă în mod constant somnul? Vă treziți odihnit?					0 1 9
23.	Considerați că aveți obiceiuri alimentare sănătoase? Munca dvs. interferează cu programul dvs. de masă?					0 1 3
24.	Sunt prietenii și rudele o parte activă a vieții dvs actuale? Găsiți timp să vă întâlniți cu ei? (Sindromul de burnout social este un efect secundar al expunerii excesive la stres)					0 1 3
25.	Când a fost ultima dvs. vacanță?					0 1 3
26.	Ce faceți pentru a vă detașa și pentru a nu vă mai gândi la muncă? Îmi puteți da câteva exemple, vă rog?					0 1 3
27.	Puteți să-mi dați exemple de situații / condiții stresante care nu sunt legate de locul de muncă și cu care aveți de-a face în fiecare zi?					0 1 3
28.	V-ați simțit vreodată deprimat sau demotivat?					0 1 3
29.	Pentru a stabili prezența elementelor de burnout vi se vor pune mai multe întrebări, toate acestea făcând parte din chestionarul calității vieții profesionale (PROQOL)					ESENȚIAL

30.	Acest chestionar va evalua trei caracteristici principale: nivelul de satisfacție a compasiunii, burnout și stresul traumatic secundar				0 4 9
31.	Toate cele trei caracteristici reflectă impactul situațiilor stresante și critice pe care le întâmpinați la locul de muncă				0 1 3
32.	Trebuie să alegeți un singur răspuns din 5 opțiuni posibile, cel care se pretează cel mai bine la mediul dvs. zilnic de lucru				0 1 3
33.	Fiecare răspuns va fi notat după cum urmează Niciodată - 1 punct Rar - 2 puncte Uneori - 3 puncte Adesea - 4 puncte Foarte des - 5 puncte				0 1 3
34.	Selectați cifra care reflectă în mod sincer cât de frecvent ați experimentat situațiile prezentate în chestionar în ultimele 30 de zile				0 1 3
35.	Nu va dura mai mult de 15 minute pentru a completa chestionarul				0 1 3
36.	Vreți să mă mai întrebați ceva despre această evaluare?	ESEȘIAL			
37.	Succes: mă voi întoarce în 15 minute. După ce terminați de completat chestionarul, vom calcula scorul total și vă vom da rezultatul final în aproximativ 10 minute.	ESEȘIAL			
38.	Dacă, în funcție de scorul total, vom avea un nivel scăzut de burnout sau de stres traumatic secundar, nu este necesar să continuăm evaluarea. Vă mulțumim pentru participarea dvs. la această evaluare. Răspunsurile dvs. sunt foarte utile în eforturile noastre de a îmbunătăți gestionarea adecvată a persoanelor care prezintă riscul de a dezvolta burnout.	ESEȘIAL			
39.	Dacă scorul confirmă prezența sentimentului de epuizare, continuați evaluarea și evaluați pe scurt afecțiunile patologice medicale existente, responsabile de manifestări clinice similare cu burnout (tulburări de somn / tulburări psihiatrice primare / medicație concomitentă / tulburări tiroidiene) Spuneți-mi dacă ați fost diagnosticat anterior cu vreo boală medicală? Urmați vreun tratament specific? Dacă da, vă rog să-mi spuneți numele medicamentului/-lor.				0 4 9
40.	Evaluarea strategiilor de combatere a burnout Credeți că aveți nevoie de ajutor pentru a controla efectele stresului legat de locul de muncă? Ce credeți că ar fi cel mai eficient?				0 1 6
41.	Considerați utilă o discuție cu colegi aflați în situații similare / psiholog? Sunteți o persoană religioasă? Alăturarea la grupuri de lucru, sociale, religioase poate ajuta la depășirea experiențelor negative				0 2 5
42.	Ce fel de remedii ați folosit pentru a face față experiențelor stresante? (tehnici de relaxare, medicamente, alcool, medicamente ilicite)				0 1 6
43.	Credeți că v-ar fi utile cursuri și seminarii de abilități de comunicare? (găsiți tehnici eficiente de îmbunătățire a modalităților de comunicare între membrii echipei sau între furnizorul de				0 1 3

<i>servicii de îngrijire medicală și pacient)</i>					
44.	Cât de des vă întrerupeți în timpul activităților zilnice? Cum afectează acest lucru calitatea muncii dvs? (<i>evitați activitățile cronofage și prioritizați sarcinile în funcție de importanța acestora</i>).				0 4 9
45.	Ce măsuri luați pentru a vă îmbunătăți sănătatea fizică și psihică? Calitatea somnului, activități sociale, activitate fizică, obiceiuri alimentare sănătoase?				0 4 9
46.	Vă mulțumim pentru participarea dvs. la evaluare. Răspunsurile dvs. sunt foarte utile în eforturile noastre de a îmbunătăți gestionarea adecvată a persoanelor care dezvoltă burnout.	ESEȚIAL			
Scor total: 180		<input type="radio"/>			%
		<input type="radio"/>			%
		<input type="radio"/>			%

Legendă - Criteriu nerealizat – Criteriu parțial realizat – Criteriu realizat

(Scor conform coloanei P)

Referințe:

1. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP, 2001 *Job Burnout* Annu. Rev. Psychol. 52:397–422
2. Professional Quality of Life Scale (PROQOL), Compassion Satisfaction and Compassion fatigue (PROQOL) Version 5 (2009). Available at URL: http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_5_English_Self-Score_3-2012.pdf