

RIZIKÁ PSYCHICKEJ A FYZICKEJ ZÁŤAŽE SESTIER PRACUJÚCICH S KRITICKY CHORÝMI

Ondriová, I., Kaščáková, M.

Katedra ošetrovateľstva
Fakulta zdravotníctva, Prešovská univerzita v Prešove

Súhrn

Základným obsahom príspevku je problematika psychickej a fyzickej záťaže sestier, pracujúcich s kriticky chorými.

Kľúčové slová: Psychická záťaž. Fyzická záťaž. Kriticky chorý.

Abstract

Presented contribution analyzes psychological stress of nurses with critically ill patients.

Key words: Psychological stress. Physical stress. Critically ill patient

Definícia intenzívnej medicíny

Intenzívna medicína je lekársky odbor zaoberajúci sa chorými s akútnymi život ohrozujúcimi stavmi (termín kriticky chorý), diagnostikou, kontinuálnym sledovaním a liečbou chorých s potencionálne liečiteľnými, život ohrozujúcimi chorobami, úrazmi a komplikáciami, pri ktorých je nevyhnutná intenzívna liečebná a ošetrovateľská starostlivosť. V rámci ošetrovania a liečby kriticky chorých sa vyžaduje multidisciplinárny prístup. (1)

Hodnotenie závažnosti a prognózy chorých

Kritické ochorenie zahrňuje zlyhanie jedného či viac životne dôležitých orgánov. Medzi 4 hlavné determinanty výsledku liečby kriticky chorých patrí:

Funkčná rezerva

Zahrňuje prítomnosť, alebo chýbanie chronických ochorení, funkčné obmedzenie jednotlivých orgánových systémov, zníženie obranyschopnosti, nádorové ochorenie, vek.

Závažnosť akútneho ochorenia

Je najdôležitejším činiteľom predurčujúcim výsledok liečby a rozsah, v ktorom akútne ochorenie ovplyvňuje funkčné parametre. Závisí to na rovnováhe medzi závažnosťou pôsobiacej záťaže a funkčnou rezervou.

Základná diagnostika

Obsahuje informácie o ovplyvniteľnosti špecifickou liečbou a teda informácie o prognózach.

Terapia

Je dôležitá z hľadiska špecifik u určitých ochorení, z hľadiska zahájenia liečby.

Odborníci, realizujúci liečbu a ošetrovanie kriticky chorých, sa snažia čo najviac prispieť u svojich chorých k obnoveniu predchádzajúceho zdravotného stavu a kvality života a sú si dobre vedomí nie vždy možného priaznivého výsledku u nich. Veľmi často sú v tejto situácii zdravotnícki pracovníci konfrontovaní s problematikou umierania, smrti, ktoré má mať atribúty dôstojnosti. (1,2)

Pri ošetrovaní kriticky chorých sú kladené zvýšené nároky na osobnosť tých, ktorí v snahe zabezpečiť chorým vysokú kvalitu zdravotníckych služieb sú ohrozovaní vo zvýšenej miere rizikami psychickej a fyzickej záťaže.

Pracovná záťaž sestier ošetrojúcich u kriticky chorých

Fyzická záťaž

V zložení chorých, ktorí vyžadujú intenzívnu starostlivosť, často dominujú chorí vyžadujúci komplexný prístup, čo kladie výrazné nároky na fyzickú kondíciu ošetrojúceho personálu. Vzhľadom na náročnosť činnosti pri ošetrovaní týchto chorých je nevyhnutné venovať pozornosť ich fyzickej záťaži. Fyzické úkony pracovnej náplne ošetrojúceho personálu kladú zvýšené nároky na motorický, pohybový aparát, na koordináciu pohybov, záťaž chrbtice, dolných končatín. Kedykoľvek je to možné, sestra sa má vyhýbať nebezpečnému manuálnemu zdvíhaniu chorého s vyššou hmotnosťou, má používať pomocné zariadenia.

Psychická záťaž

Psychické vyčerpanie v práci sestry je následkom emocionálne náročných situácií, ktoré je potrebné riešiť. Emocionálne vyčerpanie sú pocity beznádeje, že človeku niet pomoci a je chytený do pasce. Tieto negatívne atribúty pramena z rozporu medzi očakávaným a reálnym stavom v ošetrovateľskej praxi, čo má za následok syndróm vyhorenia. K syndrómu vyhorenia dochádza u sestier, ktoré pracujú v oblasti urgentnej zdravotnej starostlivosti z týchto dôvodov:

- sestra je počas prípravného štúdia plná ideálov a očakávaní pomáhať ľuďom na ceste za zdravím, ale na oddeleniach intenzívnej medicíny je nútená často akceptovať fakt zhoršovania zdravotného stavu, terminálne štádium a smrť chorého.

- chorý potrebuje veľa lásky, pozornosti, trpezlivosti a porozumenia.

- prílišná emocionálna záťaž v rámci vzťahov sestrapacient, sestra- príbuzný.

- chorý je často nešťastný, utrápený, ubolený, depresívny a odkázaný na pomoc iných. (2,3,4)

Prieskumná časť

Cieľom prieskumu bolo monitorovanie miery psychickej a fyzickej záťaže sestier pracujúcich v oblasti urgentnej zdravotnej starostlivosti.

Metóda prieskumu: dotazník.

Prieskumná vzorka: 60 sestier urgentnej zdravotnej starostlivosti vo veku od 25 do 54 rokov.

Spracovanie výsledkov prieskumu: štatistické metódy.

Výsledky prieskumu

1. Miera psychickej a fyzickej záťaže pri ošetrovaní kriticky chorých

V rámci konfrontácie miery psychickej a miery fyzickej záťaže sme zistili, že až 58% sestier pokladá psychickú záťaž vo svojej práci za významnejšiu. Fyzickú záťaž

uviedlo 23% opýtaných a 19% sestier konštatovalo približnú zhodu psychickej a fyzickej záťaže. Tieto ukazovatele poukazujú na nevyhnutnosť psychologických testov pri výbere uchádzačov o toto náročné povolanie a uprednostňovanie psychicky zreých jedincov.

2. Miera náročnosti činností u sestry ošetrojúcej kriticky chorých

Pri analýze odpovedí na túto otázku výsledky poukazujú na to, že až 79% sestier pokladá umieranie a smrť chorého (predovšetkým mladého) za najťažšie vo svojej práci. 21% sestier uvádza rozhovor s nevyliciteľne chorým za najťažší vo svojej práci.

3. Zdravotné ťažkosti sestier ošetrojúcich kriticky chorých

Vzhľadom na významný fenomén stresu v ošetrovateľskej starostlivosti onkologických chorých majú sestry žalúdočné ťažkosti v 35%-ách, migrény 28%-ách, problémy s chrbticou 26%-ách a iné ťažkosti udávalo 11% opýtaných sestier (napríklad hypertenzia a ďalšie zdravotné problémy).

4. Požadované vlastnosti sestry

V rámci požadovaných vlastností onkologických sestier dominoval výborný zdravotný stav po stránke fyzickej aj psychickej až u 65% opýtaných. 35% sestier uviedlo lásku k ľuďom ako významnú vlastnosť onkologickej sestry.

5. Rozbor najnáročnejších situácií v práci s kriticky chorými

Významnú prevahu v rámci rozboru náročných situácií má ošetrovanie chorého v terminálnom štádiu podľa názoru 78% sestier, v ďalšom sestry uvádzajú komunikáciu s chorým.

6. Vplyv psychickej a fyzickej záťaže sestier na ich osobný život

Pri analýze tohto problému sme zistili, že u 68% sestier sa prejavujú rodinné problémy v súvislosti s vážnou záťažou v práci, pociťujú nedostatok času, ktorý by mohli venovať rodine. U 32% sestier sme zaznamenali opačný efekt v zmysle pozitívneho vplyvu pracovnej záťaže na rodinný život. Sestry vidia v práci veľa utrpenia a to im ujasňuje životné hodnoty a intenzívnejšie prežívanie rodinného šťastia.

7. Najvýznamnejšie problémy v súčasnom ošetrovaní kriticky chorých

Sestry uvádzali nasledovné :

- zlé finančné ohodnotenie
- veľmi zlé materiálne - technické podmienky

- chýbanie spoločenského uznania.

8. Možnosti prevencie psychickej a fyzickej záťaže

V rámci vyhodnocovania tejto otázky sme zistili, že sestry si nájdu pri svojej práci čas na relaxáciu a oddych a uvádzali predovšetkým rodinu a spoločné chvíle trávené s rodinou, šport, dovolenky, čítanie, priateľov.

Na základe výsledkov prieskumu sme vypracovali nasledovné odporúčania pre klinickú prax:

1. Príprava budúcich sestier by mala byť významne posilnená o atribúty psychologicko - etickej dimenzie ošetrovania kriticky chorých chorých.

2. Lásky a úcty k životu, človeku, zvlášť k ažko chorému by mala byť dominantnou hodnotou, ktorú by sme mali u mladej generácie pestovať.

3. Zabezpečiť dostatok materiálneho a ľudského potenciálu, aby sme predišli psychickej a fyzickej záťaži.

4. Plánovať si uprostred týždňa "čas pre seba" a nechať si ho nikým a ničím prekaziť.

5. Pestovať kvalitné medziludské vzťahy v domácom a širšom spoločenskom prostredí.

6. Posilňovať vedomie vlastnej hodnoty - sebavedomie a sebaúctu.

7. Umožniť sestrám pracujúcim v oblasti urgentnej zdravotnej starostlivosti zmeniť pracovisko po piatich rokoch práce na tomto oddelení.

8. Naučiť sa relaxovať, oddychovať, mať čas na seba a na svoje koničky.

9. Mať úctu k životu, ale aj úctu k umieraniu a smrti.

Literatúra

1. DOBIÁŠ, V. *Urgentná zdravotná starostlivosť*. 1. vyd. Martin : Vydavateľstvo Osveta, 2006. 256 s.
2. GAŽIOVÁ, M. Syndróm vyhorenia u sestier. In : *Sestra*, 2004, roč.3,č.3, s.44-45
3. HEFTYOVÁ, E. Hrozi sestrám vyhorenie? In: *Sestra*, 2002, roč.1, č.2, s.51
4. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002, 286 s.
5. ŠANTA, M., BAČIŠINOVÁ, J., MÝTNIK, M. *Chirurgická propedeutika pre ošetrovateľstvo* 1. vyd. FZ PU Prešov, 2008. 180 s. ISBN 978-80-8068-751-9
6. ŠANTA, M., KOLLÁROVÁ, B., JACOVÁ, A., MIŽENKOVÁ, L. Konceptia prípravy zdravotníckych záchranárov na FZ PU v Prešove. In : *Hromadné nešťastia: konferencia Falck Záchraná, Martin*, 2007, s 386-403 ISBN 978-80-8068-642-0.
7. ŠANTA, M., DERŇÁROVÁ, L. *Základy prvej pomoci pre urgentnú zdravotnú starostlivosť*. 1. vyd. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2006. 339 s. ISBN 80-8068-548-7