



# Kiegészítés megelőzés a GOKI-ban

**A Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet (GOKI) szakdolgozói körében kiegészítés megelőzési programot indított. Az eredményekről a program koordinátorra tájékoztatja olvasóinkat.**

**Az** emberekkel foglalkozó szakmákban, tehát az egészségügyben is egyre több szó esik a burn out, azaz a kiegészítés jelenségéről, s nem ok nélkül, hiszen egy kórházban a következő kockázati tényezők és ártalmak érhetik a szakdolgozót: különböző fizikai ártalmak (mikroklíma, világítás, zajok, sugárzás), biológiai kockázatok (kórokozók), veszélyes anyagok és készítmények kockázata, illetve a pszichológiai stresszhatások (GOKI Kockázatelemzés, 2003.). Fontos tehát, hogy ezen ártalmak közül csökkentjük azokat, amelyeknek kivédése rajtunk is múlik.

## Előzmények

Intézetünk 2005 júliusában úgy döntött, hogy megpályázza az Országos Egészségfejlesztési Intézet Nemzeti Népegészségügyi Program keretében a „Munkahelyi Egészségfejlesztési Programok” c. projektjét.

A programot megelőzte egy egészségterv létrehozása, valamint egy kérdőíves felmérés a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet szakdolgozóinak általános lelki egészségi állapotáról. A kutatás eredményeiről, röviden: a kérdőívet 234 szakdolgozó töltötte ki, s közülük 28 százalék alszik napi 6 órát, 68 százalék napi 7-8 órát. A megkérdezettek 50 százaléka úgy érezte, nem elegendő neki az alvásidő. Kiegyensúlyozottan a szakdolgozók 33 százaléka érezte magát. A negatív érzelmek közül a legtöbben (40 százalék) a fáradtságot jelezték, míg a kimerültséget a szakdolgozók 36 százaléka. Alvási problémákkal a dolgozók 25 százaléka küszködött.

A kapott adatok alapján sajnos jól látható, hogy a stressz, mint állapot, szakdolgozóink életében, mindennapjaiban erőteljesen jelen van.

## A program

Intézetünk célja a GOKI szakdolgozóinak munkájából adódó stresszhatások (túlterheltség, a halál kezelése és feldolgozása, a szerepek tisztázatlansága, gépi-es iramú munka) csökkentése és tompítása, illetve ezek kezelésére való felkészítés volt. Nyertes pályázatunk jóvoltából a SOTE Magatartástudományi Intézetével közösen megszerveztünk egy stresszcsökkentő tréninget, amely két csoportban zajlott. A tréningek kezdete előtt és lezárásakor a Magatartástudományi Intézet által szerkesztett kérdőíveket vettünk fel a szakdolgozók körében, amely többek között az észlelt stresszt, a depressziót, a szorongást, illetve az alvás minőségét vizsgálta.

A tréninggel igyekeztünk azokat az ápolókat megcélolni, akik intenzív osztályon dolgoznak, tehát feltételezhető, hogy fokozott stressznek vannak kitéve. Az első csoportban 12 önkéntesen jelentkező főnővér, a második csoportban (főként intenzív osztályokról) 12 szintén önként jelentkező ápoló vett részt. A pályázat gerincét adó 20 órás tréningen a jelentkezők elsajátíthatták a különböző stresszoldó technikákat, kommunikációs és empátia, valamint asszertivitási gyakorlatokat. Minden foglalkozást követően gyakorolhatták az autogén tréninget, melynek célja egy olyan relaxációs technika ismerete, amelyet megfelelő mennyiségű gyakorlással később önállóan is alkalmazhatnak. Intézetünk részéről két szakember is kiegészítette a Magatartástudományi Intézet pszichológus-trénerének munkáját, két érdekes előadással. Vezető dietetikusunk tartott előadást a korszerű és helyes táplálkozásról, valamint foglalkozás-egészségügyi orvosunk beszélt az új stressz mérő rendszerekről. Programunk teljességéhez hozzátartozik a lelki egészségmegőrző technikák megismerése mellett a fizikai jólét megőrzésének hangsúlyozása is. Ennek érdekében a tréning résztvevői sportbérletet kaptak egy közeli mozgásstúdióba.

A tréning kis csoportot érintett, tehát úgy gondoltuk, hogy a többi szakdolgozó is részesedjen valamilyen módon a program szellemiségéből, ezért vezető gyógytornászunk és dietetikusunk összeállított

egy-egy tájékoztató füzetet a helyes életmódról, illetve mozgásról, amelyeket háromszáz ápoló körében terjesztettünk.

## Eredmények

A program minőségi indikátorai a tréningek előtt és után, a tréningben résztvevő főnővérek és nővérek által kitöltött kérdőívek eredményéből tevődött össze. A kérdőív szorongásra vonatkozó kérdései a különböző pszichés megterhelésre jelentkező szorongási reakciókat, illetve az alkati szorongást mérték. A kapott arányszámokból az a következtetés vonható le, hogy a stresszcsökkentő foglalkozások után a szorongás mértéke a felére csökkent. Az észlelt stressz arányai is hasonlóképpen javultak. A depresszió, amelynek kialakulásában nagy szerepet játszik többek között a munkahelyi stressz is (Kopp M./2005/Munkahely és egészség, Magatartástudományi Intézet, előadás), a másik fontos mérési eszköznek tekintettük ebben a projektben. A Beck-féle depresszió skálán a dolgozók egy ponttal jobb eredményt értek el a foglalkozások befejezése után. Arra a kérdésre, hogy „Milyen az alvása?”, az ápolók a tréning után pozitívabb válaszokat adtak. A dolgozók egészségi állapotukat a foglalkozások után szintén jobbnak érezték. Ezen adatokra az utólagosan felvett kérdőívekből, és a személyes beszélgetésekből következtettünk.

## Összegzés

A program, amely az Országos Egészségfejlesztési Intézet pályázati kiírásával jöhetett létre, úgy gondoljuk, elérte a célját, s amellet, hogy a dolgozók egy része megismerhette a különböző stresszkezelő technikákat, az eredmények jó kiindulási pontot adtak további munkánkhoz. Célunk ezt a pályázatot továbbfejleszteni. A jövőben a GOKI valamennyi szakdolgozóját nagyközösségi szinten kívánjuk megszólítani, törekedve arra, hogy további mentálhigiénés programokkal segíteni tudjuk a mindennapi helytállást.

### SZVERLE VIKTÓRIA

programkoordinátor, mentálhigiénés szakember  
Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet