

PROFESNÍ ZÁTĚŽ A POTŘEBY ZDRAVOTNÍKŮ

VÝSTUPY STUDIE HEROES-CZ



JANA ŠEBLOVÁ

Ústav epidemiologie 2. LF UK

Urgentní příjem ON Kladno

Oddělení urgentního příjmu a LPS dětí FN Motol



Tým studie HEROES-CZ: Miroslava Janoušková, Pavla Čermáková, Marie Kuklová, Matěj Kučera, Jaroslav Pekara, Eva Kočovská, Dominika Šeblová



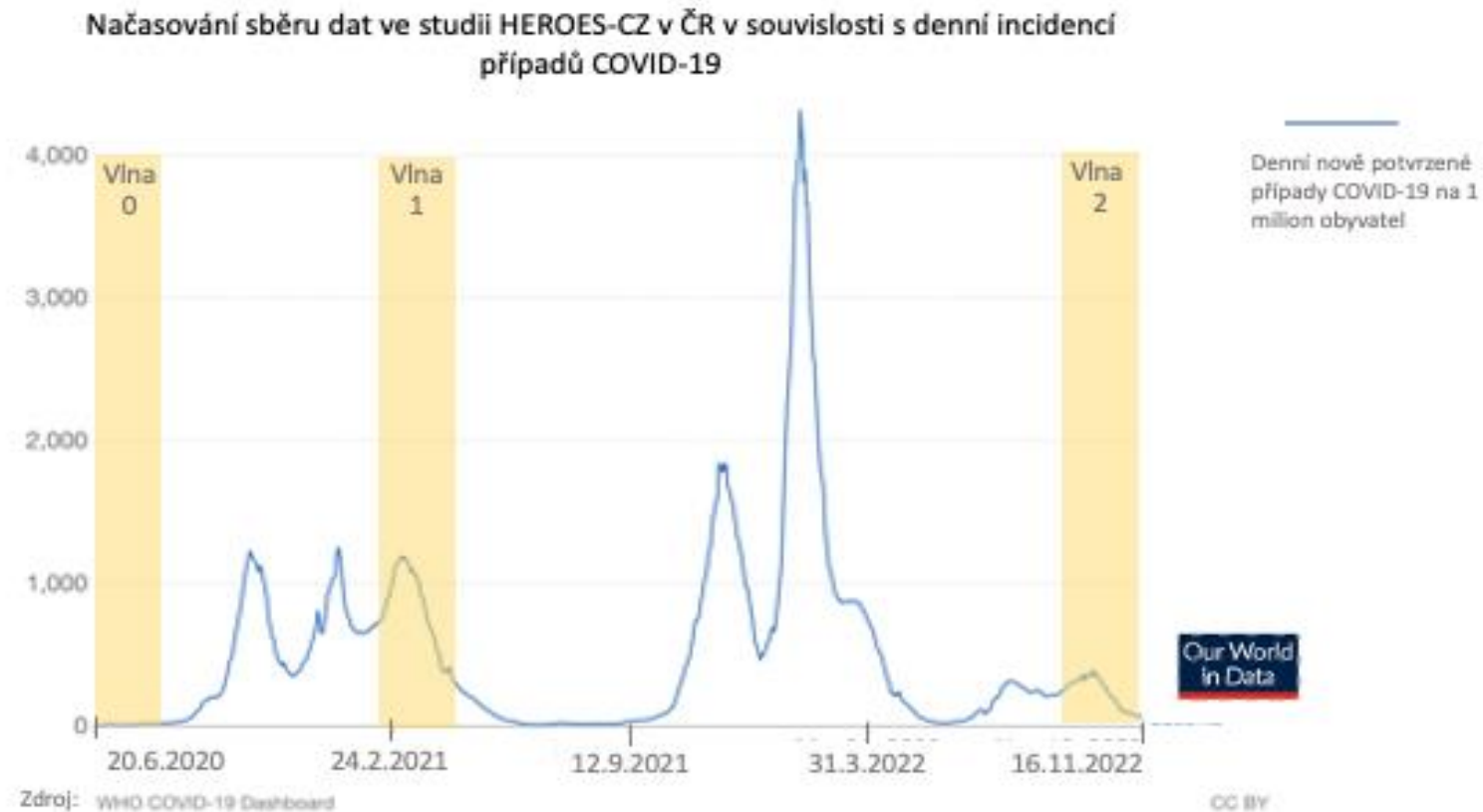
MEZINÁRODNÍ STUDIE HEROES

The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of workers in health services:
The COVID-19 HEalth caRe wOrkErS (HEROES) study

- **Dlouhodobá prospektivní kohortová studie + longitudinální vyhodnocení dopadů na psychiku**
- **Popsat, analyzovat a vyhodnotit dopady pandemie na pracovníky ve zdravotnictví a v sociálních službách**
 - **Výzvy, stresory, změny organizace práce a klinické praxe, sociální faktory**
- **Pracovní podskupiny – širší cíle než jen analýza získaných dat**
 - **Příprava intervencí na individuální a institucionální úrovni – pilotní program ČR 2023**



SBĚR DAT – KVANTITATIVNÍ I KVALITATIVNÍ



Mental Health outcomes**2020****2021****2022**

PHQ depressive symptoms, mean (SD)

4.2 (4.5)

6.3 (5.1)

4.9 (4.6)

Moderate depression (PHQ=>10), No. (%)

154 (10.9%)

363 (22.4%)

174 (14.2%)

GHQ psychological distress, mean (SD)

11.8 (4.8)

14.8 (5.7)

12.1 (5.1)

Psychological distress (GHQ=>15), No. (%)

327 (22.0%)

775 (47.1%)

324 (25.7%)

Suicide ideation, No (%)

89 (5.0%)

125 (6.8%)

107 (7.4%)

PREDIKTORY RIZIKA STŘEDNÍ A TĚŽŠÍ DEPRESE

Vyšší riziko depresivních příznaků

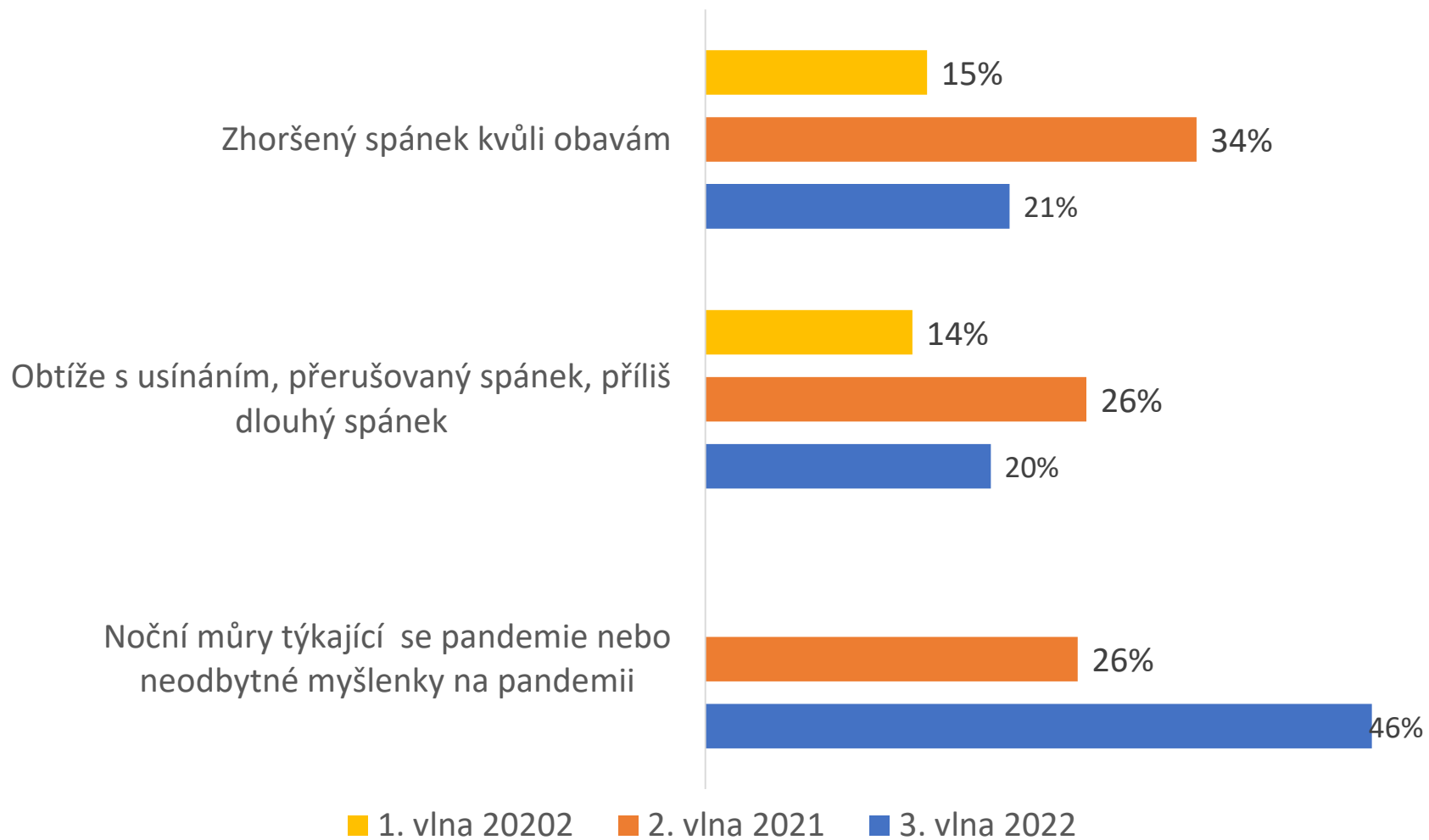
- kontakt/úmrťí pacientů s COVID-19
- při práci na covidových jednotkách (2. vlna)
- Nutnost prioritizace pacientů (2. & 3. vlna)
- přidělení nových úkolů/zařazení do nového týmu (2. vlna)
- Potřeba jakékoliv pomoci – 2.5x vyšší riziko
- Potřeba psychologické pomoci 3.5-4.5x vyšší riziko (1. & 2. vlna)
- Potřeba ekonomické pomoci 2.0-2.7x vyšší riziko (1. & 2. vlna)
- Obdržení pomoci – snížení rizika

Výsledky logistické regrese vztahu mezi jednotlivými prediktory a rizikem střední depresivní symptomatiky, kontrolované pro věk a pohlaví (ve vlně 3. jen pohlaví) v HEROES-CZ studii

	1. vlna 2020	2. vlna 2021	3.vlna 2022
Kontakt s COVID-19 pacienty	1.34 (1.10-1.63)	1.48 (1.19-1.84)	1.50 (1.18-1.91))
Smrt pacienta s COVID-19	2.10 (1.27-3.49)	1.54 (1.20-1.96)	1.16 (0.77-1.77)
Práce na COVID-19 jednotce	-----	2.25 (1.73-2.93)	1.49 (0.97-2.30)
Prioritizace pacientů	1.17 (0.61-2.22)	2.64 (2.00-3.48)	1.66 (1.14-2.42)
Nový tým či úkoly	1.16 (0.82-1.63)	1.82 (1.43-2.31)	-----
Potřeba pomoci - jakékoliv	2.88 (2.03-4.09)	2.60 (2.03-3.32)	1.50 (1.09-2.08)*
psychologická pomoc	4.60 (3.16-6.69)	3.40 (2.64-4.38)	1.58 (1.09-2.29)*
s hlídáním dětí	1.16 (0.78-1.74)	1.16 (0.88-1.53)	1.10 (0.70-1.73)*
ekonomická pomoc	2.77 (1.68-4.56)	2.17 (1.32-3.57)	1.63 (0.93-2.85)*
Obdržení pomoci pokud byla potřeba	0.41 (0.26-0.65)	0.70 (0.50-0.97)	-----
Péče o jinou osobu (dítě, seniora, etc)	0.91 (0.63-1.32)*	1.09 (0.86-1.38)	1.12 (0.81-.157)
Profese			
doktoři	Ref. Sk.	Ref. Sk.	Ref. Sk.
sestry	0.91 (0.60-1.39)	0.80 (0.60-1.10)	1.28 (0.85-1.82)
management	0.65 (0.37-1.17)	1.21 (0.83-1.76)	0.98 (0.57-1.69)
ostatní	0.90 (0.52-1.56)	0.91 (0.60-1.39)	1.18 (0.67-2.09)

*jiná formulace otázky, ----- otázka chybí v této vlně

SPÁNKOVÉ PROBLÉMY



WE CAN BE HEROES JUST FOR ONE DAY...

Z VOLNÝCH ODPOVĚDÍ STUDIE V ROCE 2021 ÚNOR - DUBEN

Mám strach o své blízké

Chybí úcta k osobě a profesi zdravotníka

Finanční odměna za tohle peklo není uspokojivá

Vadí mi lhaní a neschopnost vlády v pandemii

Velké obavy z budoucnosti

Chybí mi dovolená

Už jsem rezignovala

Jestli už vidím světlo na konci tunelu? NEVIDÍM.

Je šílené sledovat umírání lidí

Prakticky permanentní beznaděj

Někdy to nejde vydržet

Kvůli pandemii jsem začal intenzivněji uvažovat o výpovědi z nemocnice

Nakonec v tom stejně člověk zůstává sám

MORÁLNÍ TRAUMA (MORAL INJURY)

- Pokud jedinec nemůže konat v souladu se svými morálními (etickými) zásadami
- Vyvoláno událostmi, které jsou mimo kontrolu jednotlivce
- Pocity, že člověk neudělal dost proti utrpení, kterého byl svědkem
- Pocity viny, studu

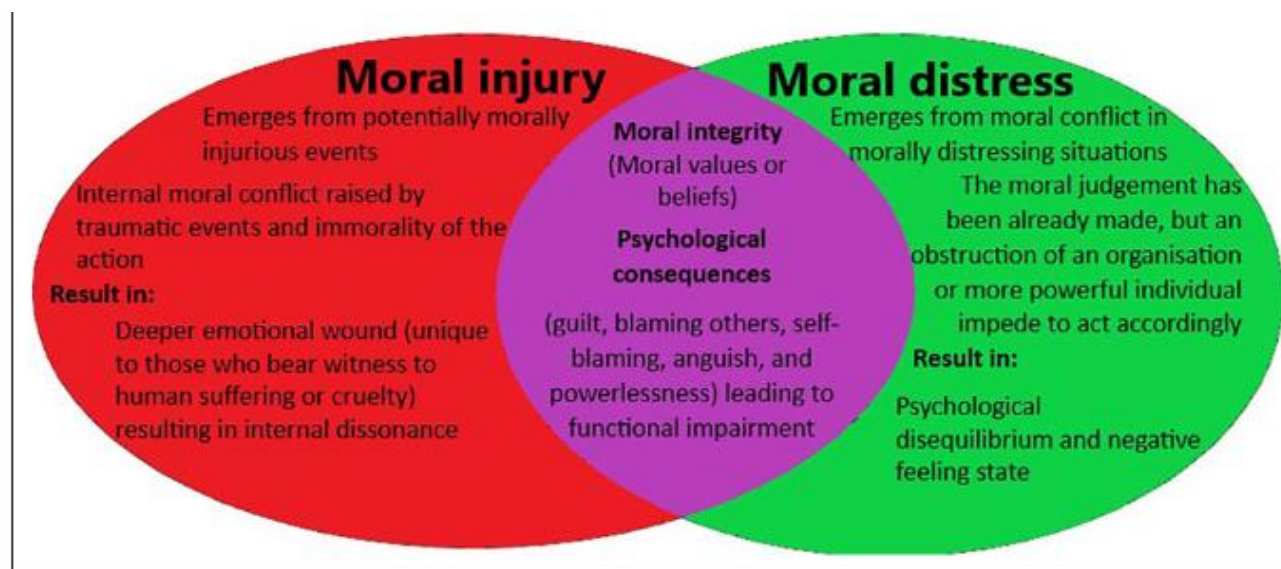


Figure 1. Interplay between moral injury and moral distress.

NUTNOST TŘÍDĚNÍ - REFLEXE

„Dlouhodobé psychické i fyzické následky pracovníků, kteří se denně museli potýkat s ošetřováním covidových pacientů a zároveň nezanedbávat péči o necovidové pacienty. Rozhodování o přežití a nepřežití pacientů... snad nejhorší situace, to zanechá stopy na duši i těm nejotrlejšími.“

„Nový (jiný) typ vyhoření, přestal jsem být empatický k pacientům.“

„Jsem více cynická.“

„V době vrcholící vlny v zimě a na jaře 2021 jsem neviděla "světýlko na konci tunelu" a došlo k tomu, že jsem se musela v práci rozhodovat proti svým zásadám dát všem svým pacientům maximální možnou péči. Během jara a léta jsem se přistihla u pocitů, že už nikdy nebudu schopná komunikovat s nikým, kdo covidové peklo nezažil (a ještě s rodinou).“

„Výrazně ovlivnil rozhodování v práci - denně rozhodují riziko podání/nepodání léčby u hematoonkologických pacientů (pro které je nadále infekce Covid vysoce riziková, nepodáním léčby zhoršují prognozu onemocnění)“

„Velké mezery jsem však (z mého pohledu) vnímal při rozhodování o paliativní péči. Pacienti kteří "neprošli sítí" a nebyli indikováni k ARO péči, často odcházeli velmi zdlouhavě a jejich poslední chvíle rozhodně nebyly klidné. A důvodem bylo, že se někteří lékaři báli rozepisovat Morphin apod., aby nebyli osočováni z provozování eutanázie.“

Kategorie	Podkategorie
Pracovní podmínky	Zásobování ochrannými prostředky
	Organizační změny
	Finanční ohodnocení, odměny
	Přetížení a přesčas
	Práce z domova
Týmová spolupráce	Vzájemná podpora
	Důvěra a spolupráce
	Nestigmatizující jednání
	Otevřená komunikace
	Teambuilding
Podpora vedení	Zájem o zaměstnance
	Otevřená a efektivní komunikace
	Ocenění, uznání a poděkování
	Jasně a spravedlivě rozdělené úkoly
Práce s pacienty	Předávání pacientů mezi odděleními
	Řešení etických dilemat
	Smysluplnost
	Prevence konfliktů a slovního násilí
Slaďování práce a osobního života	Zajištění domácí výuky
	Snižování stigmatizace zdravotníků ve školství
	Podpora péče o seniory
	Volný čas na odpočinek
Duševní pohoda na pracovišti	Psychologická podpora na pracovišti
	Supervize
	Destigmatizace psychologických problémů
	Prevence vyhoření

POTŘEBY ZDRAVOTNÍKŮ – JEJICH VLASTNÍMI SLOVY

„Jako největší podporu považuji možnost supervize na pracovišti, kterou si můžeme vyžádat. Pomoc nestranného odborníka, se kterým mohu probrat vše bez obav z porušení důvěrnosti, a bez obav zatěžování svých blízkých, je pro mě největší podpora.“

„Setkání mimo pracoviště, takové ty "vánoční večírky", nebo třeba možnost masáže pro zaměstnance.“

„Pokud by to bylo možné, vyhledala bych psychologa. Zaměstnavatel mi tuto možnost nikdy v průběhu pandemie COVID nenabídl. Cítím to jako velký problém, nejen pro sebe, ale i pro pracovní tým.“

„Za prevenci stresu na pracovišti považuji dostatek informací od nadřízených, i třeba ve smyslu, že se nic nového neděje.“

„Více volna, více času k relaxaci, možnost využít podpůrné antistresové programy, management regenerace sil.“

„Lepší komunikace o potřebách zaměstnanců, jejich práci a jejich lepší ohodnocení.“

27. září 2023 17:11 • Rozhovory • Zdravotnictví

Neodhadli jsme atmosféru ve zdravotnictví. Zpětně mě to mrzí, říká poslanec, který navrhl dvojnásobné přesčasy



IVA BEZDĚKOVÁ



Odebírané e-mailem



Poslanec KDU-ČSL a lékař Vít Kaňkovský. Foto: KDU-ČSL

Od října začíná platit zákon, podle kterého mohou lékaři ročně sloužit až 832 hodin přesčasů. Změna, kterou inicioval poslanec Vít Kaňkovský (KDU-ČSL), se stala rozbuškou chystaných protestů lékařů. Kaňkovský v rozhovoru s Deníkem N přiznává, že to nebyl dobrý nápad.

WELLBEING ZDRAVOTNÍKŮ PODLE ČESKÝCH ZÁKONODÁRCŮ A TOP MANAŽERŮ

13. září 2023 12:24 • Zdravotnictví

„Dřou mi tam jak otroci, aby měli na tři hypotéky.“ Šéf Motola na jednání o přesčasech pobouřil mladé lékaře



IVA BEZDĚKOVÁ



Odebírané e-mailem



Pondělní jednání ministrů Vlastimila Války a Mariany Jurečky s mladými lékaři. Foto: platforma X Vlastimila Války

Mladí lékaři odmítají novelu zákona, která by umožnila legálně sloužit až 832 hodin přesčasů ročně. V pondělí se kvůli tomu sešli na ministerstvu práce a sociálních věcí, kam kromě dvou ministrů přišli i ředitelé některých nemocnic. Šéf Fakultní nemocnice v Motole Miloslav Ludvík na schůzce řekl, že tisíce hodin přesčasů chce mnoho lékařů proto, aby splatili hypotéky. Zároveň přiznal, že

POTŘEBUJEME OCENĚNÍ, UZNÁNÍ?

„Myslím, že je důležitý při zvládání těchto těžkých situací dobrý kolektiv a uznané vedení. Ocenění nadřízenými i společností je pro mnoho zdravotníků důležitější než peníze.“

„Dále zájem a vděk veřejnosti - v době první vlny pandemie jsme byli za hrdiny, jakmile se situace uklidnila, opět jsme za neschopné, bezcitné a hamižné.“

„Nezapomínat na to, co jsou zdravotníci v době krize schopni překonat, více vnímat potřeby nás všech. Jednoduše vážit si lidí, kteří v našem zdravotnictví pracují.“

„Po měsících, kdy se vlastně nedalo dělat o moc víc, než ošetřovat naše běžné pacienty, reagoval kamarád slovy: *"Myslela sis, že padneš jako hrdina a přitom jednou zemřeš jako neznámý voják..."*

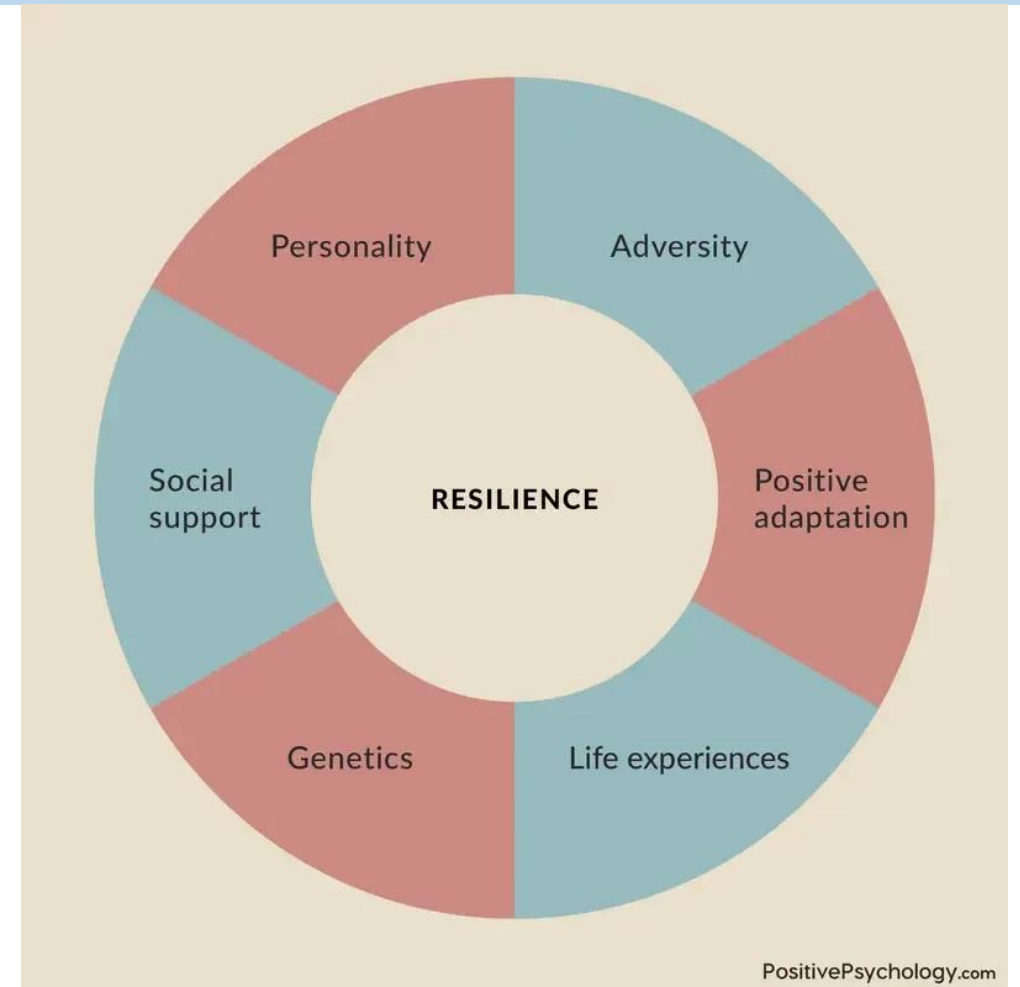
„Vyzdvihnout úspěchy jednotlivců, pochvala za provedenou práci, není potřeba pouze upozorňovat na špatné a řešit vše radikálně.“

„Nulová podpora od vedoucích pracovníků, jen výhrůžky, zastrašování, 200% pracovní nasazení, žádná psychická motivace, poděkování nic, jen strach z každého dalšího dne, co nám vedení vyčte, a za co nám vynadá.“

RESILIENCE JAKO OCHRANNÝ FAKTOR

ODOLNOST, KTERÁ SE DÁ TRÉNOVAT

- **Adaptivní odpověď na zátěž a strach**
- **Dělat to, co je správné = morální kompas**
- **Optimismus jako důvěra v budoucnost**
- **Sociální síť a sociální podpora – budování a udržování vztahů**
- **Fitness pro tělo – pohybové aktivity**
- **Fitness pro mozek – výzvy pro mysl i srdce**
- **Racionální a emoční flexibilita**
- **Vědomí smyslu a cíle, spiritualita**



DEPRESIVNÍ PŘÍZNAKY, STRESOVÁ ZÁTĚŽ, RESILIENCE

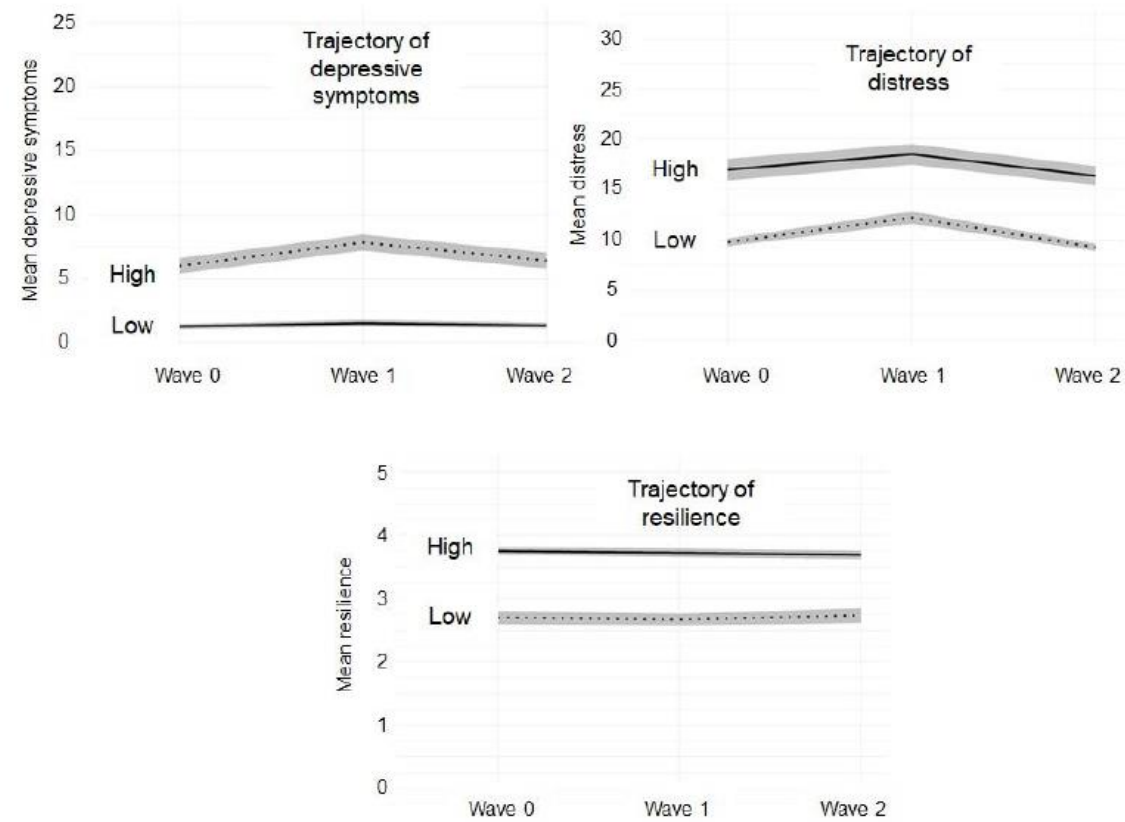


Figure 1 Classes of trajectories of mental health symptoms

PILOTNÍ PROGRAM INTERVENCÍ 2023-2024

PROGRAM INDIVIDUÁLNÍ SEBEPÉČE

- Jaká jsou rizika práce – s lidmi, ve směnách/sluzbách?
- Jak posilovat svoji psychickou odolnost?
- Co my sami můžeme udělat pro sebe, kolegy?
- Co můžeme požadovat od vedení?
- Jak reagovat na pacienty, příbuzné?

• PROGRAM PODPORY STŘEDNÍHO MANAGEMENTU

- Pojem a důležitost well-being
- Emoční inteligence a emocionálně-inteligentní vedení
- Respekt
- Zaměření na budování vztahů
- Důvěra a sebedůvěra
- Schopnost sebereflexe

ZPĚTNÁ VAZBA ZE SEMINÁŘŮ

Hodně jsem přemýšlela, o tom říkání NE. Pacientům, kteří nejsou akutní, to jde lépe... ale říkat NE kolegům, to opravdu ještě neumím...

Jsem zvyklá vždycky poděkovat svým podřízeným, ale že by bylo dobré, když nemůžeme rozhodovat o penězích, dát něco hmatatelnějšího, třeba nějakou drobnost...

Rád bych se dozvěděl, co můžeme jako nejnižší článek řízení ovlivnit, když nerozhodujeme o penězích, ale něco, co bychom z této úrovně mohli.

Potřebovala bych se dozvědět, jak dělat nepopulární opatření, nějaká doporučení pro tyto situace.

Pomáhá promluvit si o nějakých situacích, probrat otevřeně pracovní záležitosti.

Potřebuji spojit teorii s praxí, získat nějaké užitečné konkrétní rady.

TAKE HOME MESSAGE:

Všeobecná deklaráce lidských práv 10. 12. 1948, čl. 24:

„Každý má právo na odpočinek a na zotavení, zejména také na rozumné vymezení pracovních hodin a na pravidelnou placenou dovolenou.“

- **Naučit se definovat svoje potřeby**

- Alespoň pro sebe

- **Naučit se je sdělovat**

- Kolegům
- Nadřízeným
- V rodině

- **KOMUNIKACE**

- S kolegy v týmu
- S nadřízenými



- **Respektovat své podřízené**

- Toto platí od ministrů přes ředitele až po staniční sestry a primáře...

- **Vidět v nich lidské bytosti, nejen pracovní sílu**

- Toto platí od ministrů přes ředitele až po staniční sestry a primáře...

- **Snažit se vyjít vstříc**

- **Sladit požadavky**

- Otevřeně o nich komunikovat

Není žádné tajemství, že dnešní mladí lékaři jsou líní, nechtějí pracovat a odmítají svému zaměstnání obětovat všechnen čas.



Jak ale chcete s těmi svými „volny“ nebo „dostatečným ohodnocením“ dosáhnout toho, co zvládla stará generace?



S takovým přístupem to na neurotického vyhořelého alkoholika prostě nedotáhnete.



seblova.jana@gmail.com

Brněnské dny urgentní medicíny 17. - 19. 4. 2024, Mikulov