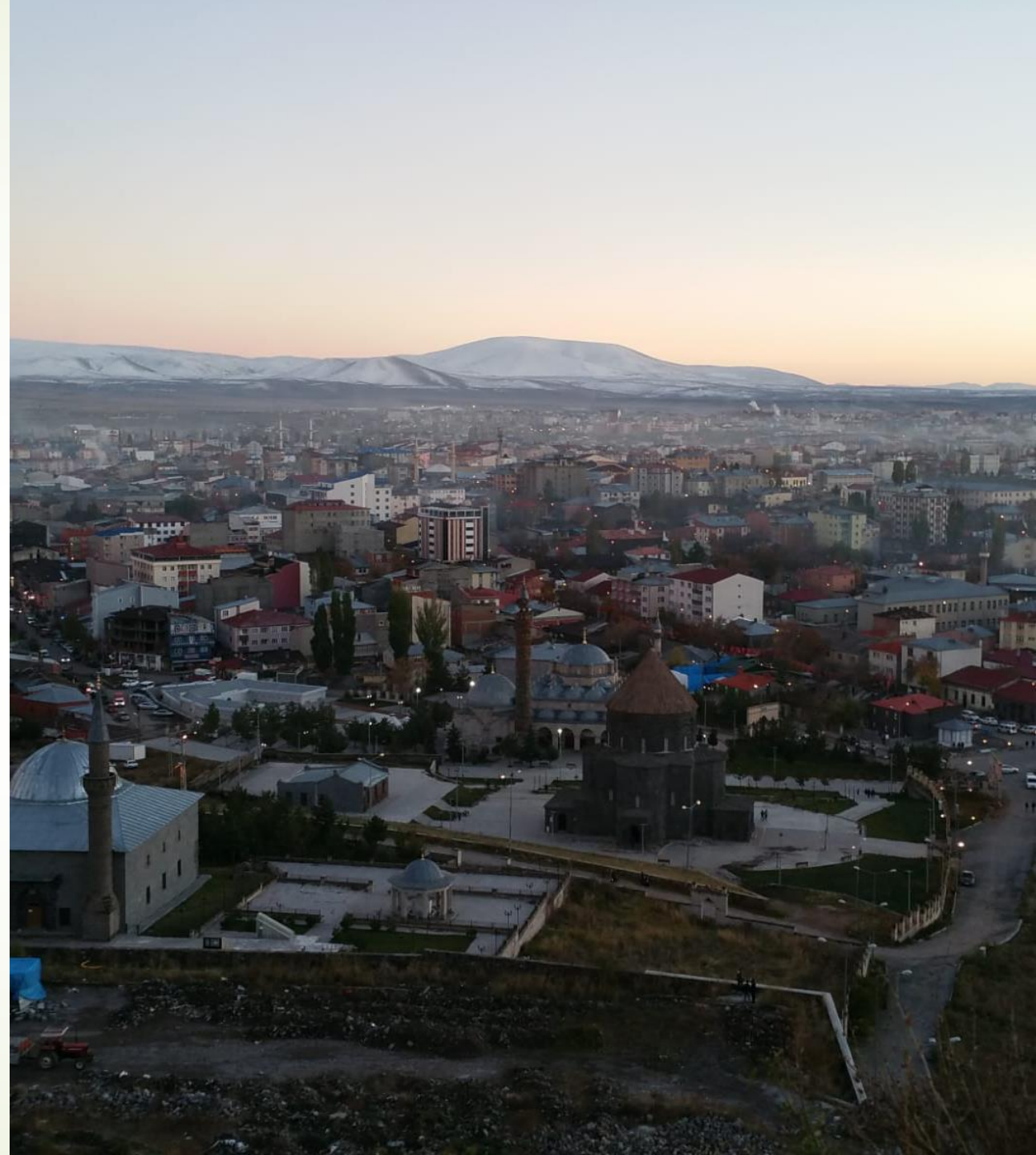


HEKİM PSİKOLOJİSİ WELLNESS KAVRAMI

Dr. Öğr. Üye. Handan ÇİFTÇİ

Kafkas Üniversitesi

Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim Dalı





Burnout and Its Correlates in Emergency Physicians: Four Years' Experience with a Wellness Booth

*Richard Goldberg, MD, R. Wayne Boss, PhD, Linda Chan, PhD, Janet Goldberg,
William K. Mallon, MD, Doris Moradzadeh, MD, Eric A. Goodman, MA, Mark L. McConkie, PhD*

Acil servis çalışanları; vardiyalı çalışma, yüksek hasta sayısı ve zaman baskısı, sınırlı kaynaklar, kritik karar verme, travmatik olaylara tekrar tekrar maruz kalma, dava kaygıları ve hasta –hekim uyumsuzluğu gibi faktörler nedeni ile ‘tükenmişlik sendromu’ (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı duygusu) yaşamaktadırlar.

WELLNESS



- ‘Wellness’ yada ‘sağlıklı yaşam’ terimleri hekimlerin fiziksel, zihinsel, duygusal sağlığını ve iyi oluşunu anlamak için kullanılan ifadelerdir.
- Hekim sağlığı, hekimlere bireysel fayda sağlamanın yanı sıra toplumda kaliteli sağlık hizmeti sunulması açısından da önemlidir.
- Hekimlerdeki tükenmişlik, duygusal tükenme, yorgunluk, depresyon, anksiyete, intihar, madde bağımlılığı birçok çalışmayla gösterilmiştir.
- Tükenmişlik hekimlerde yaygındır ve tükenmişlik oranları çalışmalar arasında farklılık (%35-75) göstermektedir. Uzun süreli aşırı iş stresi ve tükenmişlik, hekimlerin sağlığına madde bağımlılığı, ilişki sorunları, depresyon ve hatta ölüm gibi ciddi etkileri olabilir.

Wallace JE, Lemaire, JB, Ghali, WA. (2009). Physician wellness: a missing quality indicator. *The Lancet*, 2009;374(9702): 1714-1721.

Fahrenkopf AM, Sectish TC, Barger L K, Sharek PJ, Lewin D, Chiang VW. Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: prospective cohort study. *Bmj*, 2008;336(7642): 488-491.

Panagopoulou, E, Montgomery A, Benos A. Burnout in internal medicine physicians: Differences between residents and specialists. *European journal of internal medicine*, 2006;17(3): 195-200.)

WELLNESS



- Vardiyalı çalışma sistemi, uzun çalışma saatleri, hasta sayısının gerekenden fazla olması, zaman baskısı, zor hastalar, uyku düzensizliği, yetersizlik endişesi, iş yerinde değişen roller hekimler üzerinde önemli stres faktörleridir.
- Hekimler için, hastalar ve ailelerinin yanı sıra diğer sağlık çalışanları ile sürekli etkileşim halinde olmak da zorlayıcıdır.
- Bu stres faktörlerine düzenli maruz kalmak hekimlerde, asistanlarda ve tıp eğitimi alan öğrenciler üzerinde tükenmişlik ve yüksek anksiyete oranlarına neden olduğu bildirilmektedir.

(Regehr, C., Glancy, D., Pitts, A., & LeBlanc, V. R. (2014). Interventions to reduce the consequences of stress in physicians: a review and meta-analysis. *The Journal of nervous and mental disease*, 202(5), 353-359).

(Wallace JE, Lemaire, JB, Ghali, WA. (2009). Physician wellness: a missing quality indicator. *The Lancet*, 2009;374(9702): 1714-1721).

WELLNESS



High Prevalence of Burnout Among US Emergency Medicine Residents: Results From the 2017 National Emergency Medicine Wellness Survey

Michelle Lin, MD*; Nicole Battaglioli, MD; Matthew Melamed, MD, MPH; Sarah E. Mott, MD; Arlene S. Chung, MD, MACM; Daniel W. Robinson, MD

*Corresponding Author. E-mail: michelle.lin@ucsf.edu, Twitter: [@M_Lin](https://twitter.com/M_Lin).

Tükenmişlik prevalansı %76,1'dir.

Acil tıp asistanlarının çoğunda tükenmişlikle ilgili semptomlar görülmektedir.

Acil tıp mesleğinde tükenmişlik asistanlık eğitimi gibi erken dönemlerde ortaya çıkabilir.

WELLNESS



Impact of physician workload on burnout in the emergency department

Alexander G. Watson^a, Jonathan V. McCoy^b, JoAnn Mathew^c, Daniel A. Gundersen^d and Robert M. Eisenstein^b

^aRutgers-Robert Wood Johnson Medical School, New Brunswick, NJ, USA; ^bDepartment of Emergency Medicine, Rutgers-Robert Wood Johnson Medical School, New Brunswick, NJ, USA; ^cDepartment of Internal Medicine, St. Vincent Health, Indianapolis, IN, USA; ^dSurvey and Data Management Core, Population Sciences, Dana-Farber Cancer Institute, Boston, MA, USA

- ➡ Aşırı iş yükü nedeni ile;
- ➡ Hastaları kabul etmede veya taburcu etmede gecikmeye
- ➡ Hasta güvenliği nedenleriyle uygun olandan "çok fazla hasta" muayene edilmesine
- ➡ Hasta devrinin kalitesi olumsuz etkilenmesine
- ➡ Kritik bir eylem laboratuvar değerleri veya radyoloji raporlarının takibinde aksamasına
- ➡ Deneyim veya bilgi eksikliğinden kaynaklanmayan bir tedavi veya ilaç hatasının yaşanmasına sıklıkla neden olabilir.

WELLNESS



Burnout and Satisfaction With Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population

Tait D. Shanafelt, MD; Sonja Boone, MD; Litjen Tan, PhD; Lotte N. Dyrbye, MD, MHPE; Wayne Sotile, PhD; Daniel Satele, BS; Colin P. West, MD, PhD; Jeff Sloan, PhD; Michael R. Oreskovich, MD

- ➔ Hekimlerde diğer meslek gruplarına göre tükenmişliğin daha yaygın olduğu ve hekimlerin %45,8'inde tükenmişlik semptomlarından birinin olduğu rapor edildi.
- ➔ Hekimlerde uzmanlık alanlarına göre acil tıp, iç hastalıkları ve aile hekimleri tükenmişliğin daha fazladır.

WELLNESS



The Occupational Risk of Motor Vehicle Collisions for Emergency Medicine Residents

MARK T. STEELE, MD, O. JOHN MA, MD, WILLIAM A. WATSON, PHARM D,
HAROLD A. THOMAS JR., MD, ROBERT L. MUELLEMAN, MD

Acil tıp asistanları arasında özellikle gece vardiyalarından sonra eve dönerken trafik kazalarının arttığı tespit edildi. Trafik kazaların %74'ünün gece vardiyalarının ardından meydana geldiği gösterilmiş.

WELLNESS

Research article

Open Access

Well-being in residency training: a survey examining resident physician satisfaction both within and outside of residency training and mental health in Alberta

Jordan S Cohen^{*1} and Scott Patten²

Asistanların %22'si tekrar imkanları olsa tıp fakültesini tercih etmeyeceklerini belirttiler.

Kadın hekimler erkeklere göre daha fazla stres yaşadığı raporlandı.

Özellikle zaman baskısı/yeterince zamanın olmaması en önemli stres faktörüydü.

WELLNESS



Challenge of culture, conscience, and contract to general practitioners' care of their own health: qualitative study

William T Thompson, Margaret E Cupples, Caryl H Sibbett, Delia I Skan, Terry Bradley

Pek çok hekim kendi hastalığını göz ardı etmekle birlikte çoğu zaman hasta olduklarında çalışmaya devam etmekte ve benzer davranışları meslektaşlarından da beklemektedirler.

WELLNESS



Medical student illness and impairment: a vignette-based survey study involving 955 students at 9 medical schools

Laura Weiss Roberts^{a,*}, Teddy D. Warner^b, Melinda Rogers^c,
Russell Horwitz^d, Graham Redgrave^e

Collaborative Research Group on Medical Student Health Care¹

Tıp eğitimi alan öğrencilerde ‘sessizlik kültürü’ var olan hastalıkların ya da endişelerin anlaşılmasında önemli bir problem olabilir.

WELLNESS



A 25-Year Single Institution Analysis of Health, Practice, and Fate of General Surgeons

Bruce A. Harms, MD, Charles P. Heise, MD, Jon C. Gould, MD, and James R. Starling, MD

Cerrahların %50'sinin 50 yaşına kadar önemli bir sağlık sorunu yaşadığı gösterilmiş. Gönüllü yada istem dışı emeklilik oranını %20 arttırabilir. Cerrahların %7,33'ünde gelişen alkol bağımlılığı mesleki yıpranmada etkili olabilir.

WELLNESS



The lifestyle habits and wellbeing of physicians in Bahrain: a cross-sectional study

Saif M Borgan¹, Ghufuran A Jassim^{2*}, Zaid A Marhoon³ and Mahmoud H Ibrahim⁴

Hekimlerin %86.3'ü günde sekiz saatten daha az uyuduğu, %36'sı sağlıklarının mükemmel olduğunu düşündüğu, hekimler arasında artmış obezite oranlarının olduğu, düşük fiziksel aktiviteye sahip oldukları raporlandı.

WELLNESS

Doktorlarda Mesleki Tükenmişlik Sendromu ve Çalışma Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

The Relationship between Professional Burnout Syndrome and Quality of Working Life in Doctors

Burak Mete¹, Mehmet Sait Değer², Erkan Pehlivan³

¹ Çukurova Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı

² Bingöl İl Sağlık Müdürlüğü

³ İnönü Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Hekimlerde duygusal tükenme prevalansı %23,5, duyarsızlaşma prevalansı ise %11,8'dir.

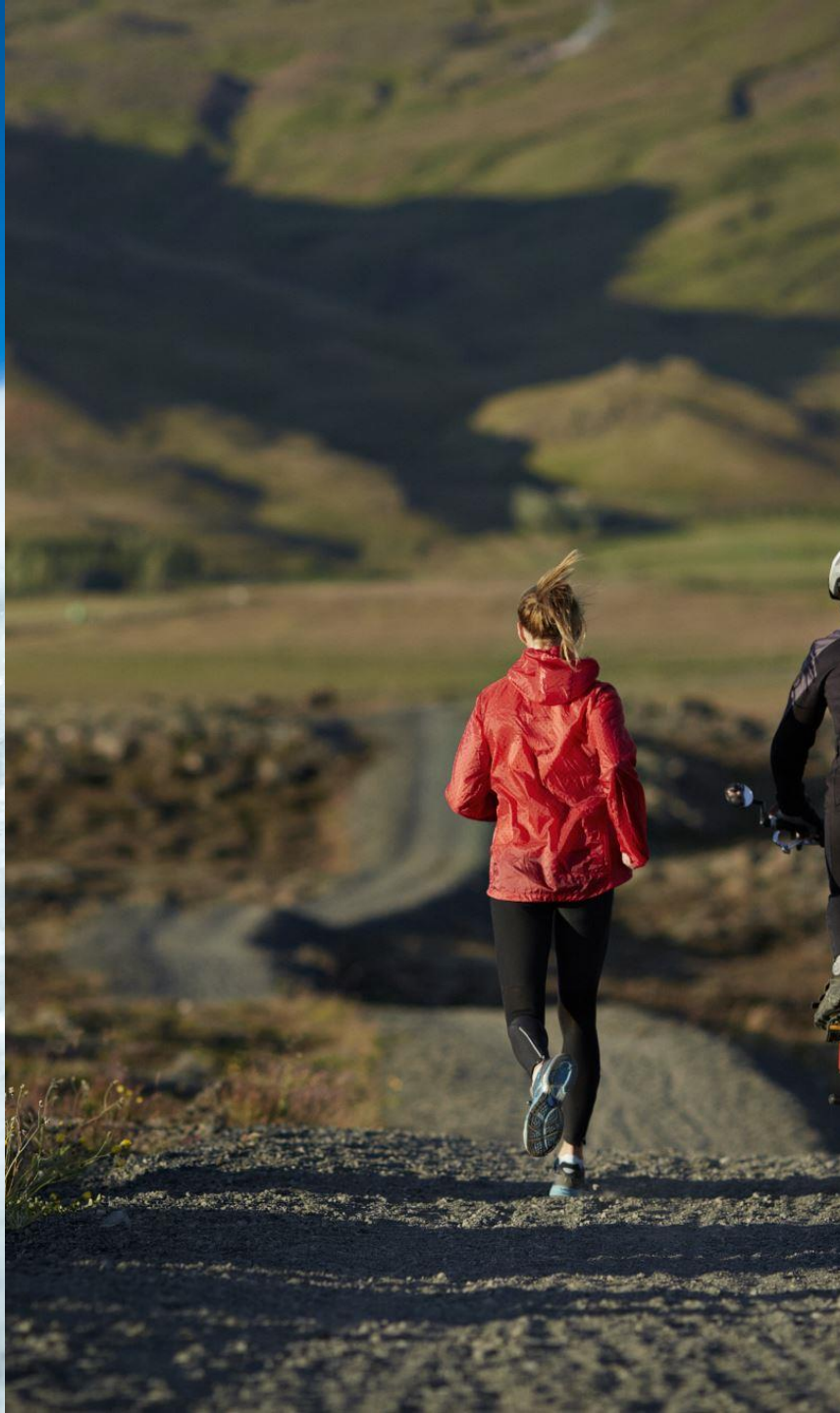
Kadın doktorlarda, hastanede çalışanlarda, nöbet tutanlarda ve 218 sa/ay fazla çalışan doktorlarda duygusal tükenmişliğinin daha fazla olduğu tespit edildi.

Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ölçeğine göre de “iş kazası–meslek hastalığı riski, fiziksel çalışma koşulları” ve “iş stresi ve zaman baskısı” faktörlerinin tükenmişlikte ön planda olduğu gösterildi.

WELLNESS



WELLNESS



WELLNESS

Avoiding Burnout

The Personal Health Habits and Wellness Practices of US Surgeons

Tait D. Shanafelt, MD,* Michael R. Oreskovich, MD,† Lotte N. Dyrbye, MD,* Daniel V. Satele,‡
John B. Hanks, MD,§ Jeff A. Sloan, PhD,‡ and Charles M. Balch, MD¶

Objective: To evaluate the health habits, routine medical care practices, and personal wellness strategies of American surgeons and explore associations with burnout and quality of life (QOL).

Background: Burnout and low mental QOL are common among US surgeons and seem to adversely affect quality of care, job satisfaction, career longevity, and risk of suicide. The self-care strategies and personal wellness promotion practices used by surgeons to deal with the stress of practice are not well explored.

Methods: Members of the American College of Surgeons were sent an anonymous, cross-sectional survey in October 2010. The survey included self-assessment of health habits, routine medical care practices, and personal wellness strategies and standardized assessments of burnout and QOL.

Results: Of 7197 participating surgeons, 3911 (55.0%) participated in aerobic exercise and 2611 (36.3%) in muscle strengthening activities, in a pattern consistent with the Centers for Disease Control and Prevention recommendations. The overall and physical QOL scores were superior for surgeons' following the Centers for Disease Control and Prevention recommendations (all $P < 0.0001$). A total of 3311 (46.2%) participating surgeons had seen their primary care provider in the last 12 months. Surgeons who had seen their primary care provider in the last 12 months were more likely to be up to date with all age-appropriate health care screening and had superior overall and physical QOL scores (all $P < 0.0001$). Ratings of the importance of 16 personal wellness promotion strategies differed for surgeons without burnout (all $P < 0.0001$). On multivariate analysis, surgeons placing greater emphasis on finding meaning in work, focusing on what is important in life, maintaining a positive outlook, and embracing a philosophy that stresses work/life balance were less likely to be burned out (all $P < 0.0001$). Although many factors associated with lower risk of burnout were also associated with achieving a high overall QOL, notable differences were observed, indicating surgeons' need to employ a broader repertoire of wellness promotion practices if they desire to move beyond neutral and achieve high well-being.

Conclusions: This study identifies specific measures surgeons can take to decrease burnout and improve their personal and professional QOL.

(*Ann Surg* 2012;255:625–633)

Maintaining a surgeon workforce adequate to meet societal needs requires that both an adequate number of surgeons be trained and premature exit from practice be prevented. Although evidence suggests that physicians have healthier lifestyles and lower mortality than the general public,^{1,2} a 25-year single-institution cohort study

suggested that 50% of US surgeons experience a major health issue by the age of 50 years and that the length of a surgeon's career may be influenced by personal health issues, exercise and preventive health patterns, and alcohol use/dependency.³ Other data suggest that physicians' personal health habits (eg, alcohol use, tobacco use, exercise habits) and whether or not they are themselves up to date with recommended health screening may affect the medical care they provide to their own patients.^{4–7} Despite these facts underscoring the importance of attention to surgeons' personal health practices, little is known about the health habits and routine medical care practices of US surgeons.

In addition to the importance of maintaining their physical health, surgeons face significant challenges due to practice-related stress. Studies suggest that burnout, depression, and a low mental quality of life (QOL) are common among US surgeons.^{8–10} Further evidence indicates that surgeon burnout may affect quality of care,¹¹ job satisfaction,⁸ intent-to-leave practice,¹² and increase the risk of suicidal ideation among surgeons.¹³ Although some of the causes of burnout have been delineated,^{8,14–16} the self-care strategies and personal wellness promotion practices used by surgeons to deal with the stress of practice are not well explored.

In this study, commissioned by the American College of Surgeons (ACS) Committee on Physician Competency and Health, we evaluated the personal health habits, routine medical care practices, and personal wellness strategies of US surgeons and explored associations with surgeon burnout and QOL.

METHODS

Participants

Study eligibility and survey administration process were identical to our 2008 ACS study.⁸ All surgeons who were members of the ACS, had an e-mail address on file with the college, and permitted their e-mail to be used for correspondence with the college were eligible for participation in the 2010 study. Participation was elective and all responses were anonymous. The ACS Governor's Committee on Physician Competency and Health commissioned the study and institutional review board oversight for protection of human subjects was provided by the Mayo Clinic institutional review board.

Data Collection

Surgeons were surveyed electronically in October 2010. A

WELLNESS



■ Başa çıkma stratejileri:

- İşte anlam bulmak
- Eş, aile ve arkadaşlarla işten uzakta geçirilen zamanı korumak
- Hayatta en önemli olana odaklanmak
- Her şeye olumlu bakmaya çalışmak
- Tatile çıkmak
- Hobi edinmek, egzersiz yapmak
- Duygu ve düşüncelerimizle ilgili aile ve arkadaşlarla konuşuyorum
- Hastaların problemleriyle başa çıkabilmek için bir yaklaşım / felsefe geliştirmek
- Özel ve çalışma hayatını dengede tutabilmek için bir yaşam felsefesi geliştirmek

WELLNESS



- Emekliliği dört gözle beklemek
- Meslektaşlarla işin stresli yönlerini tartışmak
- Bireyin kendi dini / manevi yönlerini beslemek
- Hasta dışı bakım faaliyetlerine katılıyorum (ör. Araştırma, eğitim, yönetim)
- Meditasyon veya farkındalık faaliyetlerinde bulunuyorum.
- Yazma veya diğer günlük tutma teknikleriyle uğraşmak
- Stresi tartışmak için bir psikolog / psikiyatrist ile düzenli toplantılar yapmak.

Bu çalışma ile emekliliğe ayrılma tükenmişlik yaşayan cerrahlar arasında daha yüksek orandadır.

WELLNESS

Mental health care for medical staff and affiliated healthcare workers during the COVID-19 pandemic

Matthew Walton¹, Esther Murray² and Michael D Christian³

European Heart Journal: Acute Cardiovascular Care
0(0) 1–7

© The European Society of Cardiology 2020



Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/2048872620922795

journals.sagepub.com/home/acc



- Covid -19 pandemisi nedeni ile sağlık çalışanlarında;
- Artan iş yükü,
- Kendileri ve aileleri için bulaş riskinin olması,
- Yeni ve sık değişen protokoller
- Kişisel koruyucu ekipmanlarla çalışma
- Sayısı artan ve hızla kötüleşen hastalara bakmak
- Hastalanan meslektaşları ile ilgilenmek sağlık çalışanları için zorlayıcıdır.

WELLNESS



COVID-19 and telemedicine: Immediate action required for maintaining healthcare providers well-being

Bobak Moazzami^a, Niloofar Razavi-Khorasani^a, Arash Dooghaie Moghadam^a, Ermia Farokhi^a, Nima Rezaei^{a,b,*}

^a Network of Immunity in Infection, Malignancy and Autoimmunity (NIIMA), Universal Scientific Education and Research Network (USERN), Tehran, Iran

^b Research Center for Immunodeficiencies, Children's Medical Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

- Uzun çalışma saatleri, uyku bozuklukları, yorgunluk ve enfeksiyon kapma riski ve ailelerinin hayatını tehlikeye atan bir durum riskiyle karşı karşıya olmaları sağlık çalışanlarında psikolojik sıkıntının önemli nedenlerindendir.
- İleri triaj; virüs salgınları yada felaketler için tasarlanan ve acil servise varmadan önce hastanın durumunu belirleme sürecidir.
- Teletıp uygulaması, hastaların sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla uzaktan bağlantı kurmasını sağlayabilir.

WELLNESS



WELLNESS



WELLNESS



WELLNESS



WELLNESS



➡ *Teşekkürler.....*