

Hekim tükenmişliğinin üstesinden gelme stratejileri

DOÇ. DR. ETHEM ACAR

MUĞLA SKÜ TIP
FAKÜLTESİ

ACIL TIP AD

Sunum Planı

- ✓ Hekim tükenmişliğinin
 - I. Tanımı
 - II. Kimlerde görüleceği
 - III. Sıklığı
 - IV. Evreleri
 - V. Nedenleri
 - VI. Belirtileri
 - VII. Literatür eşliğinde tükenmişliğin üstesinden gelme stratejileri

Tükenmişlik sendromu

✓ *Uzun dönemli karşılanmamış iş stresi sonucu oluşan duygusal ve fiziksel enerji tükenmesiyle karakterize patolojik durum*

- 1974 yılında Herbert Freudenberger

Tükenmişlik sendromu

- ✓ DSÖ'ne göre tükenmişlik; fazla çalışma ile ortaya çıkan, aşırı duygusal yorgunluk sonucunda iş ve sorumluluklarını yerine getirememe durumu olarak tanımlamıştır.
- ✓ Buna göre; birey zaman içinde kronikleşmiş bir şekilde yorgunluk yaşar; işinden soğur, kendi içine çekilir ve artan bir şekilde yetersiz olduğunu hisseder

Tükenmişlik sendromu

Kimlerde görülür?

- ✓ Ev kadınları dahil birçok çalışanın tükenmişlik sendromu yaşayabilir
- ✓ Meslek gruplarından ise, en çok başkalarına hizmet verenlerin, özellikle sağlık ve eğitim alanında çalışanların arasında görülüyor.

Tükenmişlik sendromu

Kimlerde görülür?

- ✓ Kurtarıcı pozisyonundaki kişilerde
- ✓ Yaşamsal önemi olan kararlar vermek durumunda kalacak kişilerde
- ✓ Takım liderlerinde
- ✓ Zaman baskısıyla iş yetiştirmek durumunda kalanlarda
- ✓ Dikkatin keskin olmasını gerektiren işlerde çalışanlarda tükenmişlik sendromuna daha yatkın olabiliyorlar

Tükenmişlik sendromu

Kimlerde görülür?

- ✓ Kişisel olarak;
 - ✓ Her şeyi kusursuz yapma isteği
 - ✓ Hayır deme zorlukları
 - ✓ Aşırı gelişmiş görev duygusu
 - ✓ Karamsar bakış açısı
 - ✓ Aşırı kontrolcülük

Prof. Dr. Cander: Hekimler Tükenmişlik Sendromu Yaşıyor

Acil Tıp Uzmanları Derneği (ATUDER) Başkanı Prof.Dr.Başar Cander, Acil Servis hekimlerinin stres ve yoğun hasta yükü altında çalıştığını, bu durumun da psikolojilerinde bozulmalara yol açtığını söyledi.Prof.Dr.Cander, yaptığı açıklamada, Acil...

3 Ocak 2013 Perşembe 15:00



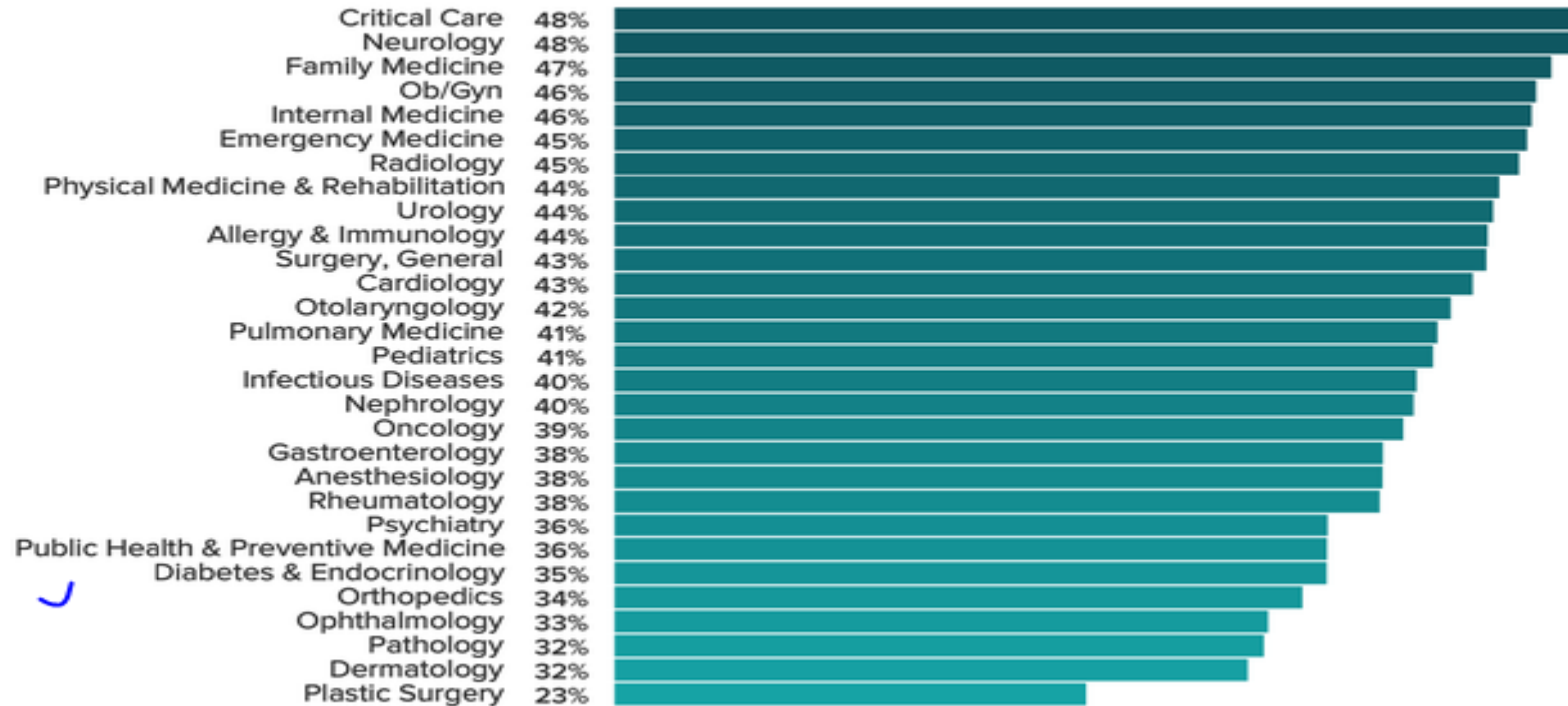
Tükenmişlik sendromu

Sağlık çalışanlarında

- ✓ İnsanlarla yoğun ilişki kurmak durumunda olan hekimlerin, tükenmişliğe yatkın olduğunu bildiren çalışmalar vardır
- ✓ Hekimlerin insanlarla yüz yüze çalışmasının yanı sıra, aşırı hasta yükünün yarattığı gerginlik, belirsizlik karşısında kritik kararlar alma sorumluluğu, hata yapmaktan kaçınma baskısı da tükenmişlik sendromunun gelişimini artırmaktadır
- ✓ Tükenmişlik, hekimlerde sağlık sorunlarına yol açabildiği gibi, hastaların tedavi sonuçlarını da etkileyebilmektedir.

Tükenmişlik sendromu Sıklığı

Which Physicians Are Most Burned Out?



Tükenmişlik sendromu

Evreleri

- ✓ Tükenmişlik birbiri içine geçmiş 4 evreden oluşan bir süreçtir:
- ✓ Birinci evresi *idealistlik veya Şevk ve Coşku Evresi (Enthusiasm)* evresi olarak tanımlanır.
 - ✓ Bu evrede kişi yüklendiğini, zorlandığını fark ettikçe kendi gücünü daha fazla zorlayarak bu durumdan çıkma çabasına girer.
 - ✓ Bu sırada yüksek bir umut ve enerji ile doludur ve bu nedenle kapasitesine ve şartlarına uymayan beklentiler içine girer.
 - ✓ Bu evrede kişi için mesleğini, her şeyin önünde tutarak uykusuzluğa, gergin çalışma ortamlarına katlanır

Tükenmişlik sendromu

Evreleri

Durağanlaşma Evresi (Stagnation)

- ✓ Ancak bu süreç giderek yorucu olmaya başlar.
- ✓ İkinci evrede kişi zamanla isteğinin ve umudunun azaldığını hissetmeye başlar.
- ✓ Verdiği çabanın beklentileri karşılamadığını, karşılaştığı güçlüklerden, daha önce umursamadığı ya da yok saydığı bazı noktalardan giderek rahatsız olmaya başladığını görerek duygusal olarak çöküş içine girdiğini fark eder.

Tükenmişlik sendromu

Evreleri

Engelleme Evresi (Frustration)

- ✓ Bu evrede kişi karşılaştığı tüm olumsuzlukları değiştirmenin zorluğu karşısında kendisini engellenmiş ve çaresiz hisseder
- ✓ Bu dönem gittikçe kişinin kaçınma davranışı geliştirmesine ve kendini geri çekmesine, kişilik özelliklerine bağlı olarak değişik davranışsal tepkiler göstermesine neden olur.

Tükenmişlik sendromu

Evreleri

Umursamazlık Evresi (Apathy)

- ✓ Tüm çabaların boşa çıkması ise zamanla kişiyi bir tepkisizliğe götürür ki, işte bu 4. ve son dönem olan apati evresidir.
- ✓ Bu evrede çevresel olaylara duygusal olarak tepki vermede azalma, donuklaşma ve duyarsızlaşma ortaya çıkar.
- ✓ Belirgin bir umutsuzluk hali ve daha önceden inanılan değerlere karşı derin bir inançsızlık hakim olur.
- ✓ Kişinin mesleki ve toplumsal iletişim performansı tamamen düşebilir.
- ✓ Bu dönemde rapor talebi, istifalar, bakım verdiği kişilere karşı ilgisizlik, görevini yerine getirememe sık görülür.

Tükenmişlik sendromu

Nedenleri

- ✓ Sorumluluk ve yetki arasında dengesizlik
- ✓ Yönetici kadronun gerçekçi olmayan beklentileri
- ✓ İş ortamında arkadaşça olmayan, rekabete dayalı ilişkiler
- ✓ Mola vermeye uygun ortamların olmaması
- ✓ Çalışanların karar verme- inisiyatif kullanma yetkilerinin olmaması

Tükenmişlik sendromu

Acil Serviste

- ✓ AS personeli hasta yoğunluğu, bakım verilen hastaların ciddiyeti ve vardiya şeklinde çalışma programı nedeniyle sürekli stres altında
- ✓ İş yerlerindeki stres yanında düzeni bozulan sosyal yaşam, aile ve arkadaşlık ilişkileri AS personelinin yıllar içinde yıpranmasına zemin hazırlayan etkenlerin başında gelir

Tükenmişlik sendromu

Acil Serviste

- ✓ Görülen hasta tipinde denetimin olmaması
- ✓ Zehirlenme olguları, zor veya bağımlı hastalar
- ✓ Saygı ve takdir eksikliği
- ✓ Diğer hekimlerle tartışma, fikir ayrılığı
- ✓ Aile, arkadaşlar ve sosyal aktiviteler için çok az zaman kalması
- ✓ Hasta sevklerinde zorluklar

Tükenmişlik sendromu

Acil Serviste

- ✓ Yapılan tüm hasta bakım işlemlerinin göz önünde olması ve bunların diğer birimlerin hekimleri, hasta yakınları tarafından izlenebilmesi
- ✓ Hastalara ayrılan zamanın kısıtlı olması, kısa zamanda fazla ve riskli tıbbi işlem yapılması
- ✓ AS çalışanları her an hasta veya hasta yakınları tarafından fiziksel veya sözel saldırıya uğrama riski
- ✓ AS'te bulunan bazı monitör ve cihazlardan yayılan sesler

Tükenmişlik sendromu

Belirtileri

A. Duygusal belirtileri:

- İşe yönelik motivasyon kaybı
- Öz güvende azalma
- Değersizlik hissi
- Aşırı şüphecilik
- Kaygı
- Huzursuzluk
- Kendini soyutlanmış hissetme
- Çabuk öfkelenme
- Tatminsizlik
- Konsantrasyon bozuklukları
- Çaresizlik
- Zihin karışıklığı
- Bilişsel becerilerde güçlükler yaşama

Tükenmişlik sendromu

Belirtileri

B. Davranışsal belirtileri:

- İşe geç gitme
- Sık rapor alma
- Ani tepkisellik ve eleştiriye aşırı duyarlılık
- Sinirlilik
- Sabırsızlık
- Alınganlık
- İşe alkollü gelme
- Sürekli bir savunma ve suçlama hali
- İnkâr etme
- Çevre ile ilişkilerde bozulmalar
- Kurallar konusunda katılık

Tükenmişlik sendromu

Belirtileri

C. Bedensel belirtiler:

- ✓ Kronik yorgunluk
- ✓ Enerji kaybı
- ✓ Uyku bozuklukları
- ✓ Nefes darlığı
- ✓ Mide problemleri

Tükenmişlik sendromu

Belirtileri

D. İşe yönelik inançlar:

- ✓ Anlam sorgulama
- ✓ Amaç kaybı
- ✓ Tatminsizlik
- ✓ Kendinden hoşnutsuzluk
- ✓ İlgisizlik
- ✓ Var olan inançları sorgulama

Tükenmişlik sendromu

Tükenmişlik mi? Depresyon mu?

- ✓ Tükenmişlik sendromu depresyon ile karıştırılabilir.
- ✓ Her ikisi de insanın motivasyonunu azaltıp hayattan zevk almasını engellese de, aralarında önemli farklar vardır.
- ✓ Depresyondan kaynaklanan olumsuz duygular hayatın tümüne yayılmışken (iş, aile, sosyal ilişkiler, diğer aktiviteler vs.), tükenmişlik sendromu sadece yapılan işle ilgilidir.

BMJ. 2017 Jul 14;358:j3360. doi: 10.1136/bmj.j3360.

Burnout among doctors.

Lemaire JB¹, Wallace JE².

- Ülkeye, cinsiyete, uzmanlık alanına, çalışılan ortama ve kariyer sürecinin hangi aşamasında olduğuna göre değişiklikler gösterebilmesine karşın hekimlerde tükenmişlik sendromu küresel olarak yüksek düzeydedir.
- Tükenmişlik sendromunun etkisi yalnızca hekimle sınırlı kalmamakta, meslektaşları, hastaları ve sağlık sistemi üzerinde de yıkıcı etkileri olmaktadır.
- Bir meta-analizde, farkındalık, stres azaltma teknikleri ve iletişim becerileri, egzersiz ve özgüven eğitimi gibi bireysel hedefli müdahalelerin tükenmişlikteki etkisinin küçük olmakla birlikte, bunlara vardiya değişiklikleri, iş yükünü azaltmak ve ekip çalışmasını artırmak gibi kurumsal müdahalelerde eklendiğinde daha etkili olduğunu göstermiştir.

BMJ. 2017 Jul 14;358:j3360. doi: 10.1136/bmj.j3360.

Burnout among doctors.

Lemaire JB¹, Wallace JE².

- Sistem düzeyinde bir yaklaşım zorunludur ve aşağıdaki değişiklikler bu dönüşümü yönlendirmeye yardımcı olabilir.
- Birincisi, tıp, tükenmişliğe neden olan ve devam eden tıbbın toksik yönleriyle mücadele etmek için kültürünü değiştirmelidir.
 - Doktorları taciz eden ve mükemmeliyetçi beklentileri ortadan kaldıran ve aşırı iş taleplerini en aza indiren önemli reformlar
- İkincisi, sağlık kuruluşları, doktorların refahını hasta bakımının merkezi olarak görmelidir:
 - Tükenmişlik; yetersiz hasta bakımıyla açıkça ilişkili

BMJ. 2017 Jul 14;358:j3360. doi: 10.1136/bmj.j3360.

Burnout among doctors.

Lemaire JB¹, Wallace JE².

- Üçüncüsü, doktorların refahı, tüm sağlık sistemleri için kalite göstergesi olarak tanınmalıdır.
 - Klinisyenlerin çalışma hayatlarını iyileştirmek, hasta deneyimini geliştirmek, nüfus sağlığını iyileştirmek ve maliyetleri azaltmak gibi diğer belirlenmiş amaçlarla birlikte sağlık sistemi performansını optimize etmenin anahtarı olarak görülmelidir.
- Son olarak, kanıta dayalı stratejiler belirlemek için uluslararası koordineli bir araştırma çabasına ihtiyaç var.

Burnout Syndrome among Emergency Physicians and Nurses in Abha and Khamis Mushait Cities, Aseer Region, Southwestern Saudi Arabia.

Alqahtani AM¹, Awadalla NJ², Alsaleem SA³, Alsamghan AS², Alsaleem MA².

- Acil servis yetersiz fiziksel çalışma ortamı (aşırı kalabalık, rotasyonel çalışma programları, hastalarla / yakınlarıyla çatışma ve güvenli olmayan işyeri) ve duygusal koşullar (vakaların ciddiyeti, kritik bakım kararları) nedeniyle personeli tükenmişlik riski daha yüksektir
- 282 doktor ve hemşirenin katıldığı çalışmada genel tükenmişlik prevalansı %16,3 idi.
 - Başka çalışmalarda Mekke, Riyad ve Cidde de %48 bulunmuş.
- Erkeklerde, kadınlara göre tükenmişlik gelişimi için neredeyse üç kat daha fazla
- Sigara içenler, içmeyenlere göre tükenmişlik için daha yüksek risk altında
- Uyku bozuklukları için ilaç alma öyküsü olanlar daha yüksek risk altında

Burnout Syndrome among Emergency Physicians and Nurses in Abha and Khamis Mushait Cities, Aseer Region, Southwestern Saudi Arabia.

[Alqahtani AM](#)¹, [Awadalla NJ](#)², [Alsaleem SA](#)³, [Alsamghan AS](#)², [Alsaleem MA](#)².

Mevcut çalışmaya dayanarak aşağıdakileri önerebiliriz:

- (1) Tükenmişlik anketleri kullanarak ER personelinin tükenmişlik belirtilerini erken tanımak için periyodik (yıllık / işe alım) tarama sisteminin geliştirilmesi.
- (2) ER personeli için stresli durumlarla nasıl başa çıkacaklarını öğreten stres yönetimi teknikleri üzerine dersler düzenlemek.
- (3) ER personeli için zaman yönetimi konusunda pratik dersler düzenlemek, kişisel değerleri, motivasyonları ve amaçları anlamak.
- (4) ER personelinin niteliklerine ve ilgi alanlarına göre uygun yerlerde işe alınması.

A cross-sectional survey of burnout amongst doctors in a cohort of public sector emergency centres in Gauteng, South Africa.

[Rajan S¹](#), [Engelbrecht A¹](#).

- Acil serviste çalışmak genellikle oldukça stresli olarak kabul edilir.
- Bu, yüksek hasta sayıları ve sınırlı kaynaklar ile karakterize Afrika ortamında da geçerlidir.
- AS'de çalışan doktorların büyük bir bölümünün orta ile yüksek tükenmişlik riski altında olduğunu göstermektedir.
- Tükenmişliğin farklı bileşenlerini azaltmak için dinlenme, toparlanma ve desteğe odaklanmak önemlidir.
- Hekimlerin tükenmişliği azaltmak ve zihinsel tükenmişliklerini iyileştirmek için işyerinde müdahalelerin yapılmasını öneriyoruz.
- Bu acil hastalara daha iyi hizmet sunumu sağlayacaktır.

Acil Servis Çalışanlarının Tükenmişlik ile İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma

A Research to Determine the Relationship Between Level of Burnout and Job Satisfaction of Emergency Services Personnel

- Hastanelerde her meslek grubunun iş doyum düzeylerinin belirli aralıklarla ölçmesi, yöneticilerin iş doyum düzeyini artıran unsurlardan hangisine ağırlık vermesi gerektiğini belirlemede önemli bir araçtır.
- Hastane yönetiminin, belirli aralıklarla tüm çalışanlarına başarıları konusunda olumlu bildirimde bulunması ve teşvik etmesi, çalışanlarının hem kişisel başarı noksanlığı algısını azaltıp hem de iş tatmin düzeyini artırabilir.
- Hastane yönetimleri, iş doyum düzeylerini artırarak acil servis çalışanlarının tükenmişlik düzeylerini azaltmada etkili olabilirler.
- Acil servis çalışanlarının başarı duygusu, terfi olanakları, çalışma koşulları, iş güvencesi ve ücret gibi konularda desteklenmesi iş doyumlarını artırabilir.
- Bu çabalar acil servis çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Tükenmişlik sendromu

Nasıl mücadele edeceğiz

- ✓ Sosyal desteklerimizi geliştirip, ilişki ve iletişimimizi arttırarak
- ✓ Hissettiklerimizi ve iç dünyamızı en iyisi sözlü olarak, olmazsa yazılı olarak paylaşarak
- ✓ Özellikle sevdiğimiz insanlarla daha çok zaman geçirerek
- ✓ Hayır demeyi öğrenerek
- ✓ Sizin için anlamlı sosyal grupların bir parçası olarak

Tükenmişlik sendromu

Nasıl mücadele edeceğiz

- ✓ Yaptığınız işle ilgili anlamlı ve psikolojik doyum sağlayan unsurları ön plana çıkartarak
- ✓ Hobiler edinerek
- ✓ İşkolik isek bu özelliklerimizi törpüleyerek
- ✓ Egzersiz yaparak
- ✓ Uyku düzenine dikkat ederek

Tükenmişlik sendromu

Nasıl mücadele edeceğiz

- ✓ Stresle başa çıkma tekniklerini öğrenerek
- ✓ Kendimizle ilgili beklentilerimizi daha makul seviyelere çekerek
- ✓ Başarı, başarısızlık algılarımızı sorgulayarak
- ✓ Sorumluk duygusu konusunda daha esnek olarak
- ✓ Alkol ve madde kullanarak sorunu çözemeyeceğinizin farkında olarak

Tükenmişlik sendromu

Nasıl mücadele edeceğiz

- ✓ Sınırlarımızı belirleyerek
- ✓ Önceliklerimizi gözden geçirerek
- ✓ Kendimize zaman ayırarak
- ✓ ***Ve gerektiğinde profesyonel destek alarak.***

Teşekkür ederim..
