

# Úzkost v práci zdravotnických pracovníků v ZZS

**Mgr. Michaela Kubišová**

ZZS kraje Vysočina

Pelhřimov – 29.10.2010

# Úzkost

- subjektivní zážitek doprovázený neblahým tušením, pocitem bezmocnosti, které se váží na očekávání či předtuchu neidentifikovatelného ohrožení.

## Rozdíl mezi úzkostí a strachem:

- Zdroj úzkosti = nedefinovatelný, zdroj strachu = definovatelný.
- Úzkost se váže na budoucno, strach se váže na přítomnost.
- Úzkost = neurčitá, strach = určitý
- Úzkost = výsledek psychologického či emocionálního konfliktu, strach = výsledkem diskrétní fyzikální či psychologické záležitosti

# ÚZKOST

## Taxonomie II

ošetřovatelská diagnóza 00146

2. třída (*Reakce na zvládání zátěže*)

9. diagnostická doména

*(Zvládání zátěže – odolnost vůči stresu)*

emoční projev, po kterém pátráme v ošetřovatelském procesu u svých klientů/pacientů

nečekáme ji však sami u sebe tj. u zdravotnických pracovníků

## Hlavní cíl průzkumu:

Zjistit, zda bychom mohli u zdravotnických pracovníků v ZZS nalézt projevy *úzkosti* (důsledek působení a prožitku psychických zátěžových situací v pracovním procesu).

## Dílčí (pomocné) cíle:

1. Zjistit, kdo by nejvíce - v jednotlivých kategoriích – ze zdravotnických pracovníků v ZZS mohl pociťovat úzkost
2. Zjistit, kdo více (rozdělení dle pohlaví) v ZZS pociťuje úzkost
3. Zjistit, která skupina – dle délky pracovního poměru – zdravotnických pracovníků v ZZS by mohla eventuelně pociťovat nejvíce úzkost
4. Zjistit, která činnost či okolnost by mohla nejvíce (v jednotlivých pracovních výkonech) - u zdravotnických pracovníků v ZZS vyvolat úzkost
5. Zjistit, zda eventuelně vzniklá úzkost by mohla ovlivnit zdravotnické pracovníky ve smyslu opuštění práce ze ZZS či ze zdravotnictví vůbec
6. Zjistit, zda znají zdravotničtí pracovníci techniky, činnosti k odstranění úzkosti

## Metoda průzkumu:

kvantitativní metoda – analýza výsledků nestandardizovaného anonymního dotazníku

### Realizace kvantitativního průzkumu:

- ❖ základem celé práce, proveden začátek roku 2010
- ❖ předprůzkum – ověření reálnosti dotazníku
- ❖ použito metody nestandardizovaného dotazníku:
  - **rozdáno 170 dotazníků, návrat 149 - plně vyplněných 136**
  - 30 otázek – většinou volba jedné odpovědi
  - otázka 10, 11, 14, 15, 16, 27 - možnost vícero odpovědí, z nich i volná odpověď
  - otázka 21, 22, 25, a 27 - možnost jedné odpovědi, z nichž jedna volná

# Popis respondentů

(z celkového počtu respondentů – většina pracovníci ZZS KV):

- ❖ zastoupeno 37 % žen a 63 % mužů,
- ❖ zastoupena délka pracovního poměru na ZZS:
  - 0 – 4 roky: 26%
  - 5 – 9 roků: 24%
  - 10 – 14 let: 16%
  - 15 a více: 34%
- ❖ zastoupeno pracovní zařazení v týmu ZZS:
  - řidič – záchranář: 19%
  - zdravotnický záchranář: 28%
  - zdravotní sestra (s PSS): 25%
  - lékař: 28%

Tato struktura respondentů = dostatečná informovanost o potřebných údajích ohledně úzkosti a jejího případného vnímání pracovníkem ZZS.

# Cíl 1. Zjistit, kdo by nejvíce - v jednotlivých kategoriích – ze zdravotnických pracovníků v ZZS mohl pociťovat úzkost

Hodnoceny otázky 1 – 22

## **Předpoklad:**

Úzkost by mohli nejvíce pociťovat – z uvedených kategorií zdravotnických pracovníků – sestry, následují je zdravotničtí záchranáři

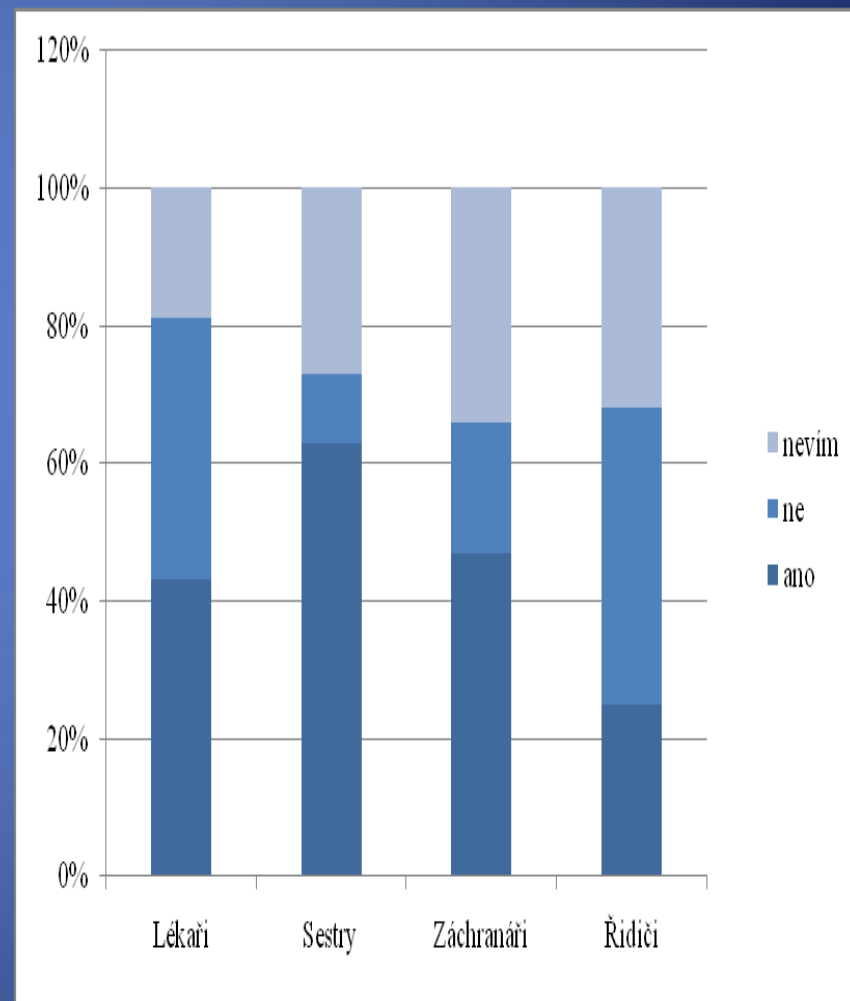
***Předpoklad se potvrdil.***

zajímavé vyhodnocení otázky č.5 (vyšší míra zodpovědnosti)



# Otázka č. 5. Myslíte si, že vyšší míra odpovědnosti např. v posádce RZP u Vás může vyvolat vznik úzkosti?

	Lékaři	Sestry	Záchranáři	Řidiči
ano	43%	63%	47%	25%
ne	38%	10%	19%	43%
nevím	19%	27%	34%	32%



## Cíl 2. Zjistit, kdo nejvíce (rozdělení dle pohlaví) v ZZS by mohl pociťovat úzkost

Hodnoceny otázky 1 – 22

### **Předpoklad:**

Úzkost by mohly pociťovat (ze zdrav. pracovníků ) více ženy než muži

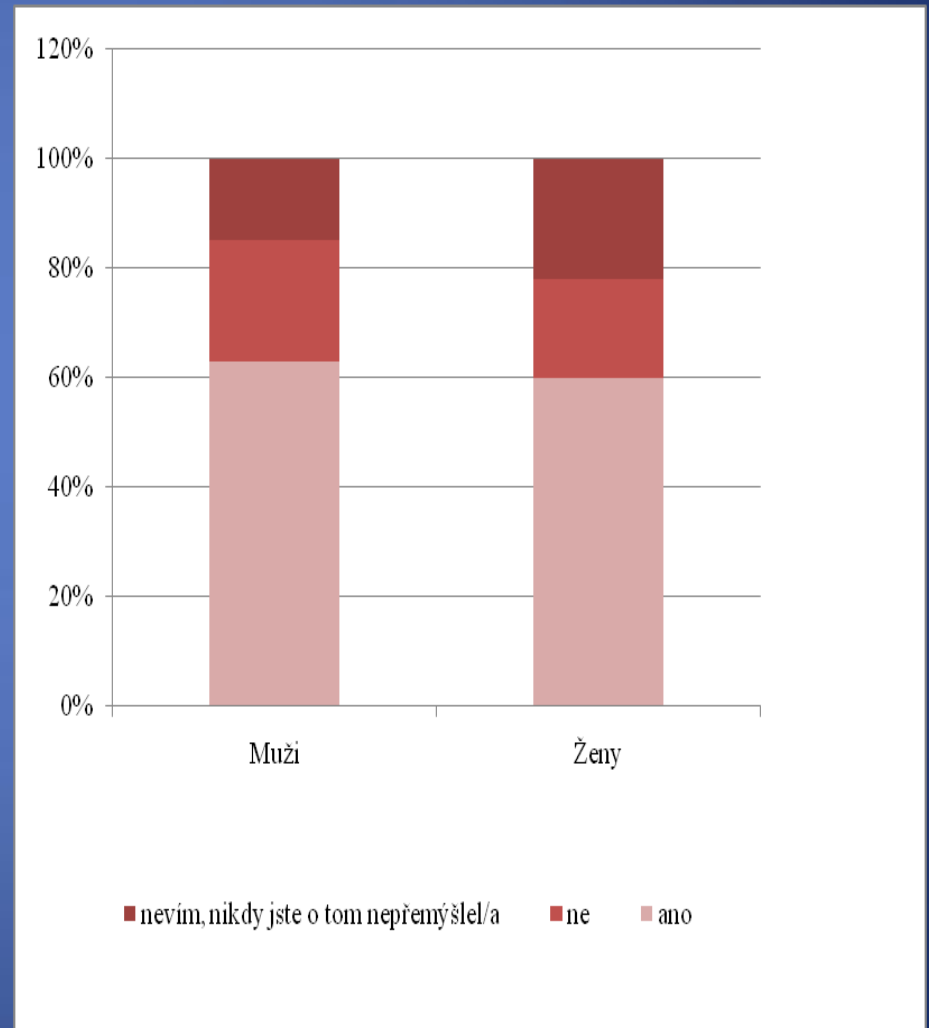
***Předpoklad se nepotvrdil.***

(muži x ženy ½ na ½)

otázka č. 9 (zátěžové situace z pohledu pohlaví)

# Otázka č.9 Na jednotlivých zásazích prožíváte celou řadu zátěžových situací. Mohou tyto situace u Vás vyvolat úzkost?

Odpověď	Muži	Ženy
ano	63%	60%
ne	22%	18%
nevím, nikdy jste o tom nepřemýšlel/a	15%	22%



### Cíl 3. Zjistit, která skupina – dle délky prac. poměru – zdravotnických pracovníků v ZZS by mohla eventuelně pociťovat úzkost nejvíce?

Hodnoceny otázky 1 – 22

#### **Předpoklad:**

Úzkost by mohli zdravotničtí pracovníci pociťovat nejvíce v kategorii 0 – 4 roky, následně skupina s délkou praxe 15 a více let.

#### ***Předpoklad se nepotvrdil.***

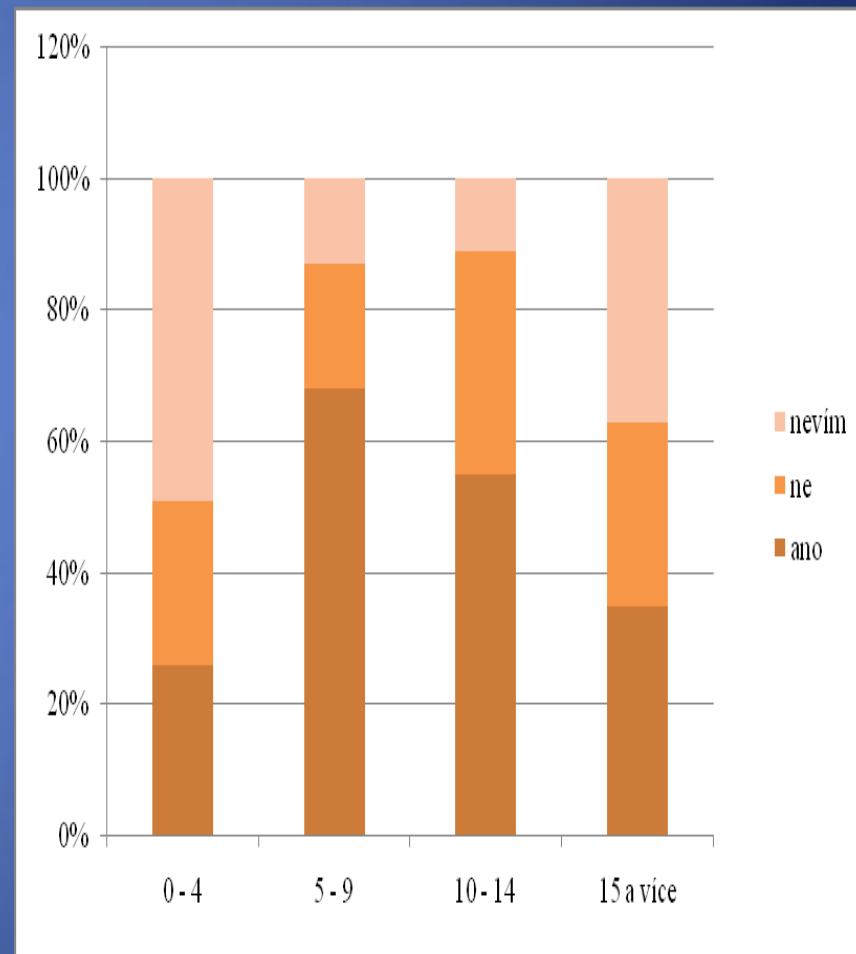
(kategorie 5 – 9 let, 10 – 14 let).

vybraná otázka č.5 (vyšší míra zodpovědnosti)

## Otázka č. 5

Myslíte si, že vyšší míra zodpovědnosti např. v posádce RZP u Vás může vyvolat vznik úzkosti?

Délka práce na ZZS	0 - 4	5 - 9	10 - 14	15 a více
ano	26%	68%	55%	35%
ne	25%	19%	34%	28%
nevím	49%	13%	11%	37%



## **Cíl 4. Zjistit, která činnost či okolnost by mohla nejvíce - v jednotlivých pracovních výkonech – u zdrav. pracovníků v ZZS vyvolat úzkost**

Hodnoceny otázky 9 – 11, 14 – 20,22

### **Předpoklad:**

Úzkost by mohlo vyvolat u zdravotnických pracovníků ZZS nejčastěji přebírání zadání tísňové výzvy.

### ***Předpoklad se nepotvrdil.***

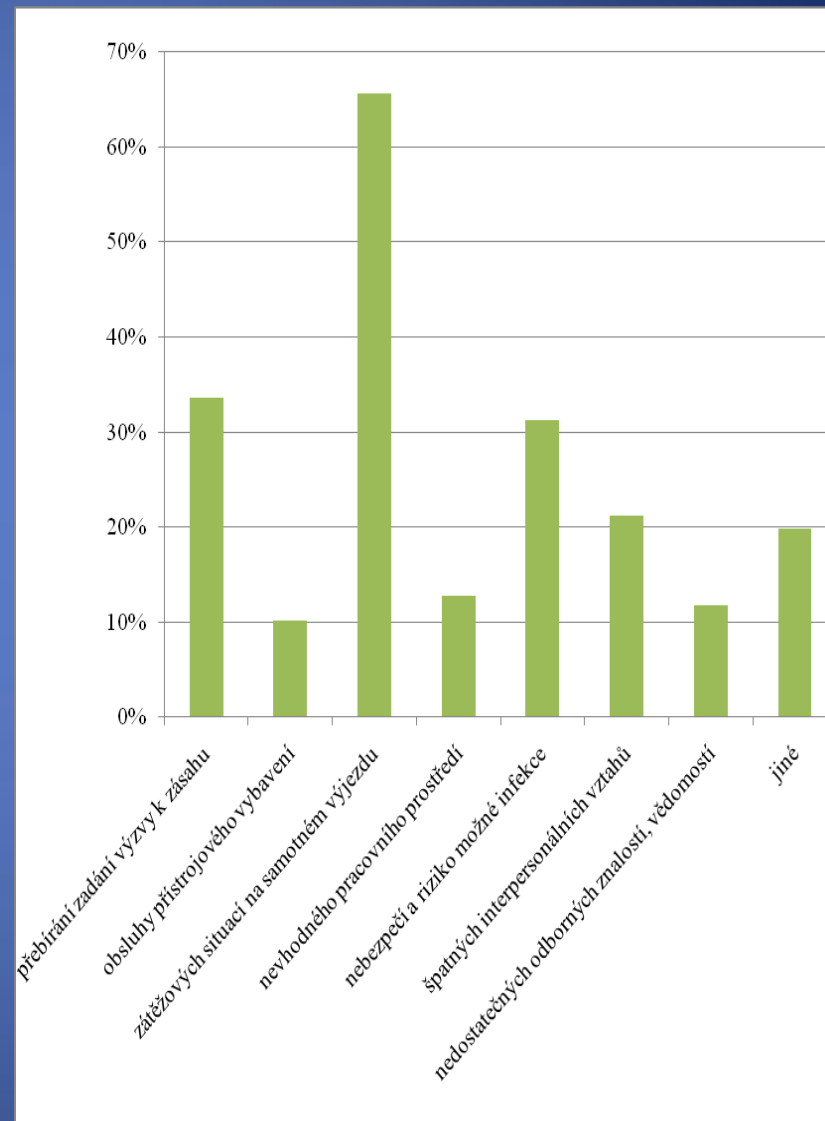
(zátěžové situace na samotném výjezdu 66%, pak následuje přebírání tísňové výzvy 34%)

vybrána otázka č. 10 (úzkost může být vyvolána z důvodu:)

# Otázka č. 10

## Úzkost je/může být u Vás vyvolána z důvodu: (dle činností)

Odpověď	Procenta
přebírání zadání výzvy k zásahu	34%
obsluhy přístrojového vybavení	10%
zátěžových situací na samotném výjezdu	66%
nevhodného pracovního prostředí	13%
nebezpečí a riziko možné infekce	31%
špatných interpersonálních vztahů	21%
nedostatečných odborných znalostí, vědomostí	12%
jiné	20%



# Cíl 5. Zjistit, zda eventuálně vzniklá úzkost by mohla ovlivnit zdravotnické pracovníky ve smyslu opuštění práce v ZZS či zdravotnictví jako takové

Hodnoceny otázky 29, 30

## **Předpoklad:**

Eventuálně vzniklá úzkost by neměla mít vliv na případný odchod zdrav. pracovníků ze ZZS nebo ze zdravotnictví.

## ***Předpoklad se potvrdil.***

(ochod ze ZZS ano 26%, ne 33% - těsné, nikdy jsem o tom nepřemýšlela 41% ;  
ze zdravotnictví ano 16%, ne 46%, nikdy jsem o tom nepřemýšlela 38%)

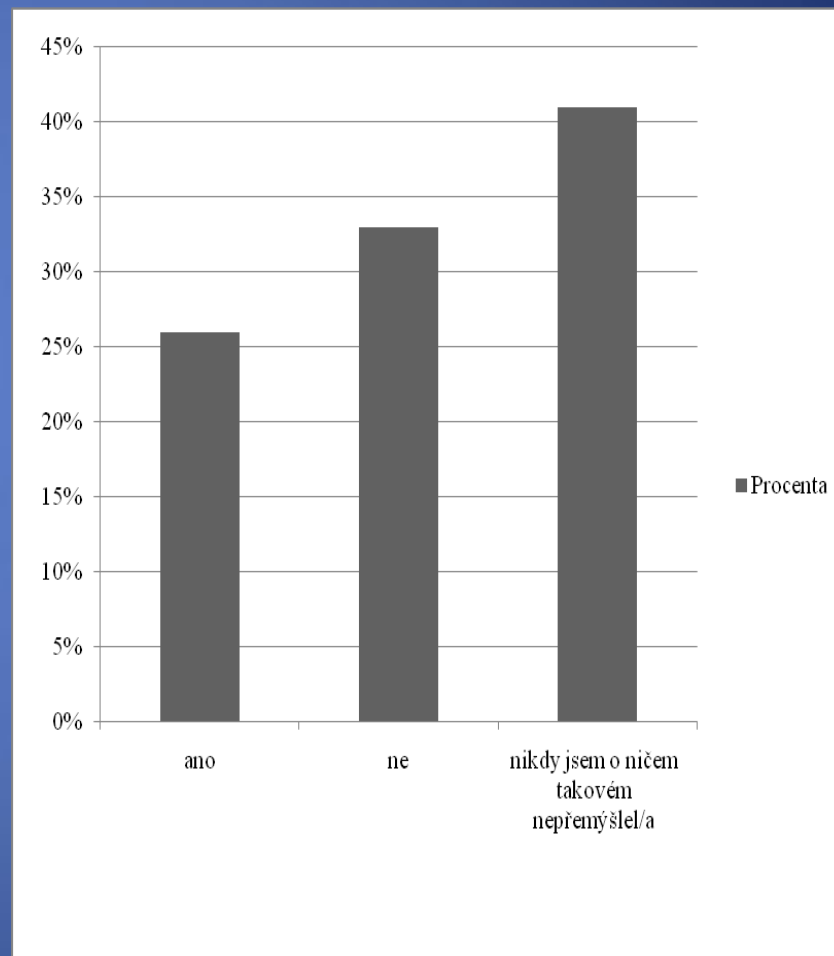
vybraná otázka č. 29 (odchod ze ZZS)



## Otázka č. 29

Mohla by otázka případného prožívání úzkosti ve Vaší profesi vyústit až v odchod ze ZZS?

Odpověď	Procenta
ano	26%
ne	33%
nikdy jsem o ničem takovém nepřemýšlel/a	41%



## Cíl 6. Zjistit, zda znají zdravotničtí pracovníci techniky, činnosti k odstranění úzkosti

Hodnoceny otázky 23 – 28

### **Předpoklad:**

Zdravotničtí pracovníci znají techniky, činnosti k odstranění úzkosti, jednou z nejvíce známé činnosti je svalová relaxační technika.

***Předpoklad se potvrdil*** – znají – viz. otázka č. 25

Vybraná též zajímavá otázka z této oblasti = ot.28

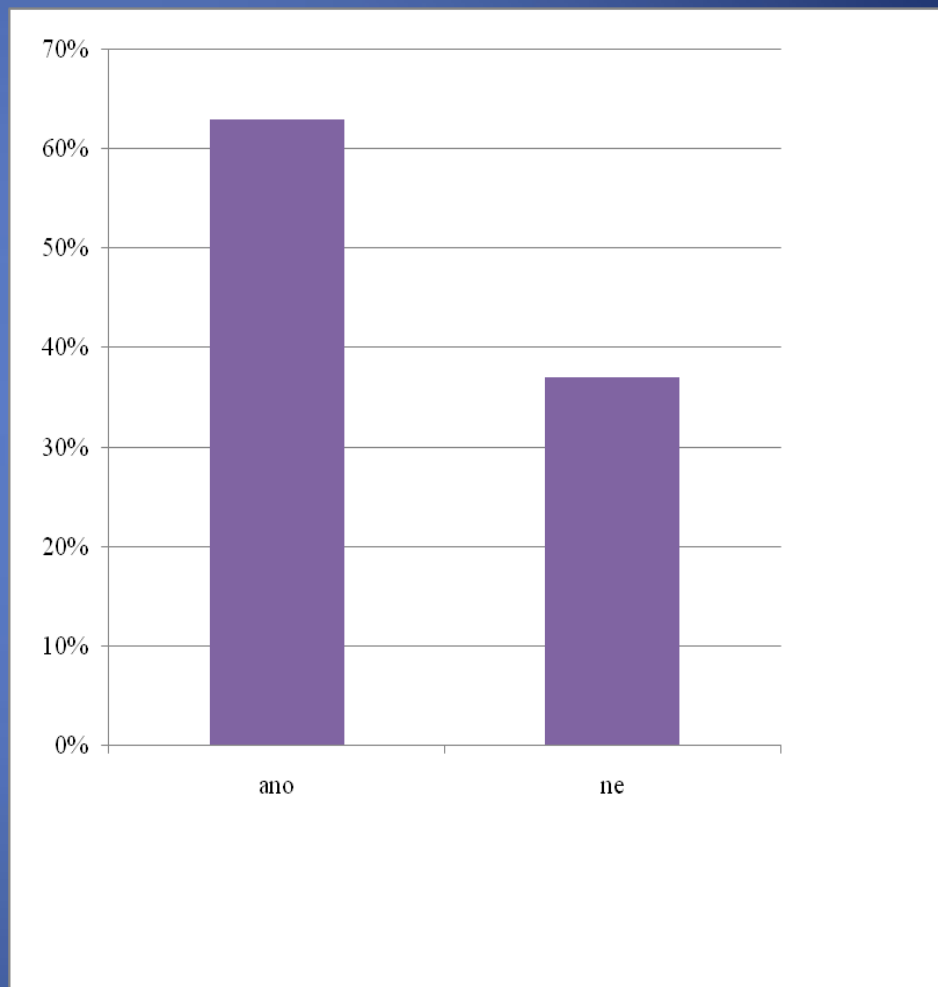
(změnila Vaše práce žebříček živ.hodnot)

## Otázka č. 25

# Znáte nějaké metody, techniky k odstranění úzkosti? (prevence úzkosti)

Odpoověď ano = uvedeno nejmíce:  
relaxační svalová technika,  
autogenní trénink, meditace,  
relaxační hudba, debriefing,  
psychohygiéna, psychoterapie,  
příroda, jóga, sport

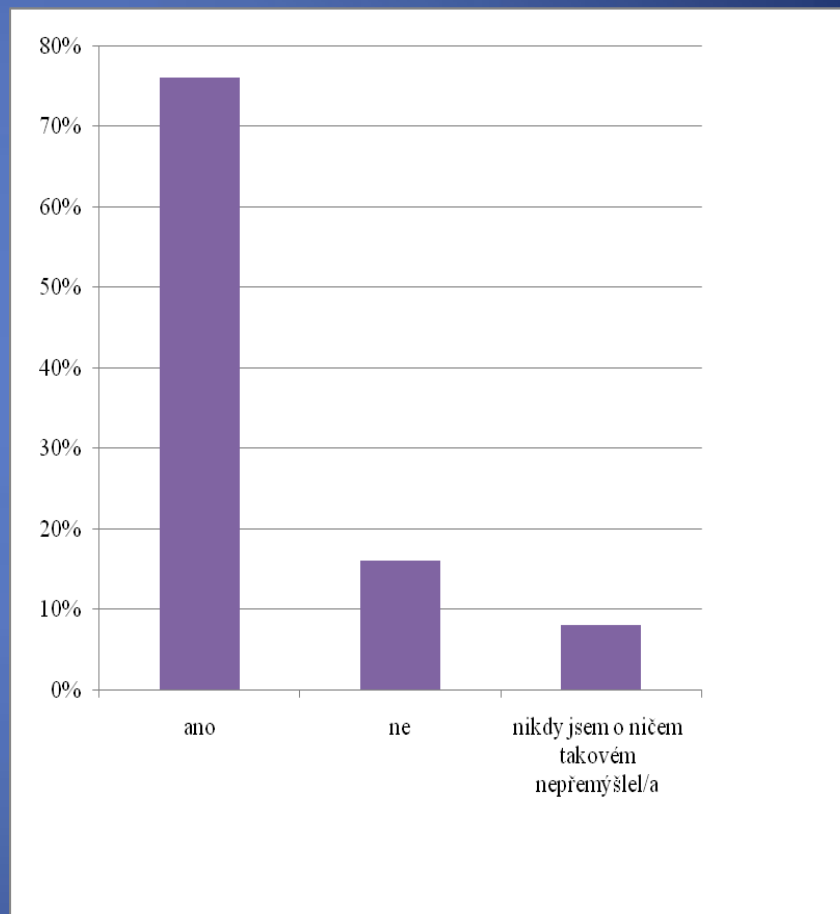
Odpoověď	Procenta
ano	63%
ne	37%



## Otázka č. 28

# Změnila Vaše práce žebříček Vašich životních hodnot?

Odpověď	Procenta
ano	76%
ne	16%
nikdy jsem o ničem takovém nepřemýšlel/a	8%



## Závěr:

Konstatování :

v práci zdravotnických pracovníků má – bohužel – i své zastoupení emoční prožitek úzkost = apelovat na důraznou **PREVENCI** problematických faktorů vedoucí k zvýšené míře zátěže

pozn.

Prevenčí se zabývá také mj. v odborném článku „Zátěž a stres pracovníků záchranných služeb v ČR“ MUDr. Šeblová, doporučující ZZS zavedení vzdělávacích a preventivních přednášek a technik krizové intervence (Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi, 2007)

Ze zjištěných výsledků bychom mohli definovat následující doporučení:

## **Doporučení pro zaměstnavatele:**

- snaha o další zlepšování pracovních podmínek z pohledu zázemí jednotlivých výjezdových stanovišť,
- v rámci zadávání místa zásahu zvýšeně dbát na přesnost informací o místě zásahu,
- dbát důrazně na kvalitu proškolení s novými přístroji a pomůckami,
- zkvalitňovat komunikaci ve vztahu podřízený a nadřízený, a naopak
- zavést nácviky modelových situací výjezdů a to na základě potřeb definovaných samotnými zdravotnickými pracovníky ZZS,
- vzdělávat jednotlivě i skupinově zaměstnance ZZS v otázce znalostí, prevence i zvládání zátěžových situací, úzkosti;
- získávat nové poznatky od organizací poskytující stejný typ zdravotní péči,
- získat informace o fungování preventivní otázky od dalších složek Integrovaného záchranného systému (HZS, PČR).

## Doporučení pro zdravotnické pracovníky ZZS:

- snaha o aktivní získávání nových poznatků v této oblasti,
- navázání spolupráce v oblasti prevence zátěžových situací (základní linie) s dalšími složkami Integrovaného záchranného systému, aktivně se zapojovat do vzdělávacích aktivit,
- zkvalitňovat komunikaci mezi sebou samými, s nadřízenými,
- zvyšovat svou fyzickou a zejména psychickou kondici.

## **Doporučení blízkým zdravotnických pracovníků:**

- edukace rodinných příslušníků (náročnost a specifičnost práce jejich blízkých, otázka jejich podpory).

## **Doporučení k výzkumu:**

- zapojit se do regionálních a celostátních výzkumů,
- podporovat výzkumné programy a šetření.



**Děkuji za pozornost!**

kubisova@zzsvysocina.cz