

התמודדות בריאה למניעת שחיקה ותשישות החמלה

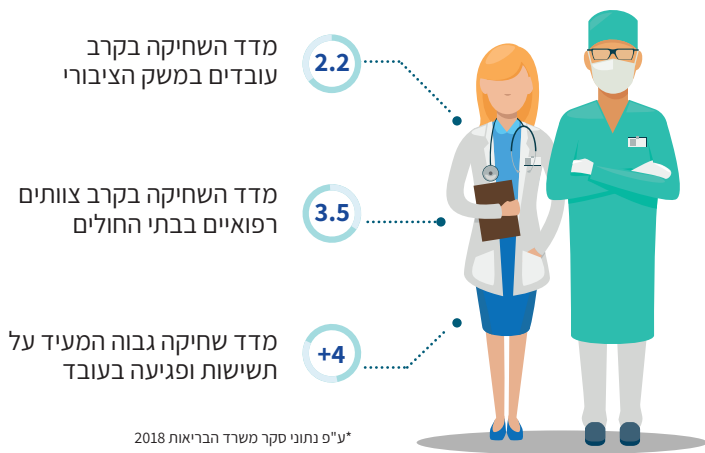
תכנית התערבות להתמודדות עם שחיקה ותשישות החמלה בקרב צוותים רפואיים בבתי חולים מובילי התכנית בקואליציה הישראלית לטראומה: ורד אמצ'י, דקלה טל חוגה, קרולינה אברג'ל

האבחנה: שחיקה ותשישות החמלה בקרב צוותים רפואיים בבתי החולים נמצאות במגמת עלייה מדאיגה, בעקבות העומסים בטיפול בתחלואת COVID ובמהלך מלחמת חרבות הברזל. הצוותים נחשפו למראות קשים ולאיתגרים מתמשכים של טיפול במהלך מלחמה ממושכת, דבר שמעמיד אותם בפני לחצים נפשיים משמעותיים ומשפיע על רמת החמלה והמסוגלות שלהם להעניק טיפול מיטבי לאורך זמן.

סימפטומים וסימנים: עייפות כרונית, כאבי ראש, תסמיני דיכאון, פגיעה בבריאות, סבירות גבוהה לביצוע תאונות, קושי במתן טיפול חומל למטופלים.

- עובדי מערכת הבריאות חווים רמות שחיקה גבוהות, המשפיעות לאורך זמן על יכולתם לעמוד במאמצים הנדרשים ולתפקד באופן מיטבי הן בעבודתם השגרתית והן בעתות חירום.
- רמות שחיקה גבוהות מגבירות את הסיכון להתפתחות הפרעות נפשיות, כמו תסמיני דיכאון, פגיעה בתפקוד בעבודה ותחושת לחץ שמשפיעה לרעה על בריאות העובד.
- חשיפה של עובדים למצבי סיכון מובילה לעיתים קרובות למחשבות על עזיבת המקצוע.

התוצאה: פגיעה בתפקוד ורצון לעזוב את המקצוע.



מרכיבים עיקריים של תגובת השחיקה

תחושת ניכור וזרות



ירידה במוטיבציה ובמעורבות



חוסר עניין בעבודה ובמטופלים



התנתקות רגשית



התערבות למניעה וטיפול:

הכשרת נאמני חוסן בבתי החולים

- סדנת נאמני חוסן לבתי החולים: סדנה זו מיועדת להכשרת נאמני חוסן בבתי חולים, ומטרתה לספק כלים מעשיים להתמודדות עם שחיקה ותשישות החמלה בקרב צוותים רפואיים.
- זיהוי סימני שחיקה: הבנה מעמיקה של השחיקה בקרב צוותים רפואיים, הכוללת זיהוי תסמיני השחיקה הנפוצים.
 - פיתוח משאבי התמודדות: רכישת כלים פרקטים לפיתוח משאבים אישיים להתמודדות, הכוללים חוסן נפשי.
 - עבודה בסביבת בית החולים והתערבויות נדרשות: הדרכה על סביבת העבודה הייחודית בבתי חולים ואסטרטגיות להתמודדות עם עומסים ואתגרים ייחודיים.

מהם הכלים הרגשיים להתמודדות?

מוטיבציה גבוהה היא מפתח לשמירה על בריאות הנפש והפחתת השחיקה בקרב צוותים. שלושת מרכיבי המוטיבציה - אוטונומיה, משמעות ומומחיות - יכולים לסייע בהעלאת המוטיבציה ולשפר את רווחת הצוות. במקביל, ניתן לקשור את מימדים אלו למודל VUCA ולפתח פתרונות פרקטיים למנהלים.

א. בניית משמעות

מסייעת לצוותים להתמודד עם שינויים מהירים תוך חיזוק תחושת התרומה למטרה גדולה יותר.

כאשר הצוותים מיומנים ומומחים, הם מסוגלים להתמודד טוב יותר עם מצבים עמומים

התכנית פעילה ב- 15 בתי חולים ביניהם: שיבא, איכילוב, העמק, כרמל, מרכז רפואי לגליל ועוד. בית החולים רואה חשיבות ברווחת העובד

הצוותים הרפואיים מעידים כי למדו מהי שחיקה וקיבלו כלים להמשך התמודדות.

80% מהמשתתפים היו מעוניינים להמשיך ולעבור סדנאות בתחומי חוסן, השחיקה והקבלת כלים פרקטים