



# Prevenirea Sindromului de BURNOUT în Serviciile de Îngrijiri Paliative

Mirela Nemțanu  
Cristina Darábont



# Cum te simți în acest moment?





*“We, in this work, are somehow missing an outer layer of skin and must take care to renew ourselves”*

*Dame Cicely Saunders*

Nouă, în această activitate, ne lipsește cumva un strat exterior de piele și trebuie să avem grijă să ne regenerăm.



# În următoarele minute:

**01**

Despre  
organizație și  
echipă

**02**

Definiții  
Cauze  
Manifestări

**03**

Analiza  
situației

**04**

Metode de  
prevenire &  
protecție

**05**

Intervenții-  
organizațional



# HOSPICE Casa Speranței



- Înființată în 1992 la Brașov
- Cea mai mare organizație din țară - servicii de IP pentru adulți și copii
- Impact 45 000 pacienți, 100 000 de aparținători
- Nr actual de angajați 262 (60% clinic)



HOSPICE  
Casa  
Speranței

30 DE ANI

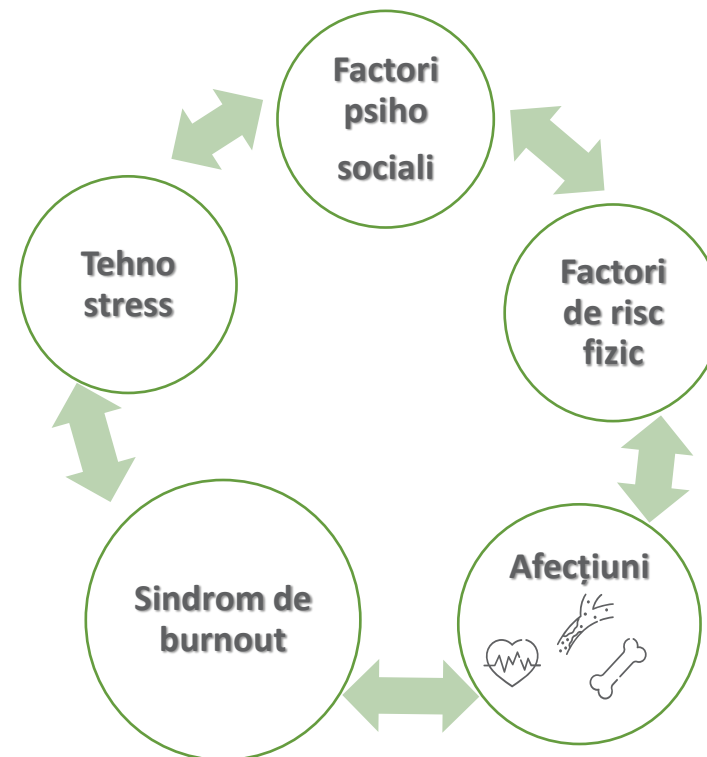
## Sindromul Burnout

Răspunsul prelungit la stresori emoționali și interpersonal cronici, caracterizat prin epuizare emoțională, depersonalizare și lipsă de realizare socială (Friganovic, 2019)

Rezultatul unui stres cronic la locul de muncă, gestionat suboptimal (OMS)

## Oboseala din compasiune

Stare de oboseală fizică și/sau mentală ca urmare a compasiunii care poate fi resimțită de profesioniștii din domeniul sănătății (Jilou et al., 2021)





# Cauze Factori de stress





## La nivel personal



## La nivel profesional

Estimați un cost  
aproximativ





# Stadiile burnout-ului (American Psychological Association)



## Luna de miere

Fascinație idealistă față de muncă

Deplină satisfacție, optimism, entuziasm ca angajat



## Deșteptarea

Aprecierea inadecvată a muncii

Muncă mai intensă pentru a nu tulbura imaginea idealistă



## Brownout

Realizarea sarcinilor cu efort crescut și perturbări progresive în relațiile cu colegii și beneficiarii



## Epuizare la scală completă

Epuizare fizică și psihică, status depresiv, sentimente de neputință și singurătate, nevoia de a se elibera de povara muncii



**HOSPICE**  
Casa  
Speranței



## Fenomenul Phoenix

Recuperare

# Faze de instalare a burnout-ului (Freudenberger)



**Retragerea**

**Modificări comportamentale**

**Depersonalizare**

**Sentimente de gol interior**

**Depresia**





## Chestionar Burnout Inventory

- \$15-200 **Maslach** - epuizare emoțională, depersonalizare, lipsa realizărilor pers
- \$0 **Oldenburg**- epuizare, dezangajare
- \$0 **Copenhagen** – personal, muncă, beneficiari

### Observare

Climat  
Dinamică echipă  
Situații de criză  
Performanță  
Opinii beneficiari  
Sănătate

### Sondaj

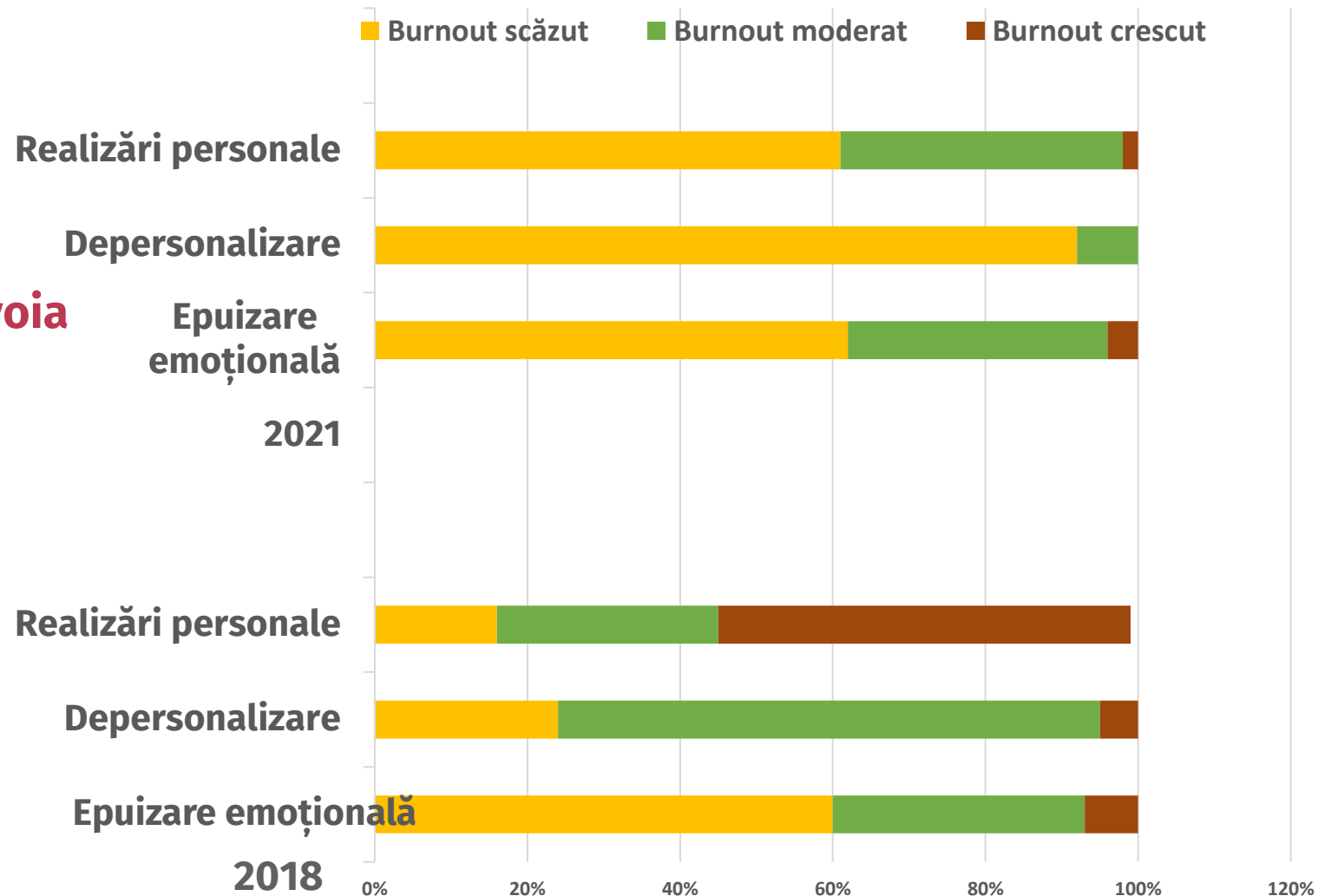
Surse de stress  
Manifestări  
Modalități de  
prevenire și protecție



# Rezultate MBI 2018...2021



**26,64% au recunoscut nevoia  
de ajutor specializat  
75,36% nu au recunoscut  
această nevoie**



**HOSPICE**  
Casa  
Speranței

30 DE ANI

# Metode de prevenire și protecție



**Combaterea izolării (profesional, personal, spiritual), organizat/ informal**

**Dezvoltarea conștiinței de sine- psihoterapie, supervizie**

**Autoîngrijire holistică- abordare proactivă, holistică, personalizată**

**Practică reflexivă: transformare factori stresanți-> puncte forte**

**Optism activ**

**Limite clare- așteptări realiste, recunoaștere limite proprii/ vulnerabilități**

**Empatie rafinată - protectoare și regeneratoare**

- Autocunoaștere și introspecție
- Auto- empatia, precursorul empatiei interpersonale
- Mindfulness: armonie între minte corp și spirit
- Conștientizare contemplativă: constientizarea găsirii sensului prin propriile valori, etică, filozofie

**Satisfacție profesională: eficienți, recunoscuți, misiune personală**

**Crearea de sens, dincolo de evenimentele concrete (contextualizare, reducere amenințare traumă)**

# Intervenții la nivel organizațional



**Sesiuni de informare, educație și ateliere de lucru**

**Grupuri de dezvoltare personală/ autocunoaștere**

**Sesiuni organizate de relaxare**

**Sesiuni organizate de sport**

**Grup Balint**

**Runde Schwartz**

**Supervizie clinică**

**Consiliere individuală**

**Instruire la locul de muncă sau înafara organizației**

**Măsuri de implicare a angajaților**

**Team building**



## Grup Balint

Metoda oferă cadru ce pune „percepția extinsă a mai multor ochi” în înțelegerea mai profundă a pacientului;

prim plan = înțelegerea bolnavului și a relației: medic – pacient

Scop: încurajarea împărtășirii experienței emoționale a fiecărui clinician, înțelegerea cauzelor unor tulburări comportamentale, a crizelor, oferirea unor variante de acordare a ajutorului profesional

Beneficii: dezvoltă abilitatea de ascultare activă și de comunicare eficientă, dezvoltă deprinderile de asertivitate, activează resursele psihice (prin interacțiuni), dezvoltă spiritul de echipă

## Rundele Schwartz (Ken)

Întâlniri de o oră, la prânz, precedate de un bufet, principiu stabilit de însuși Ken Schwartz.

Membrii se simt liberi și în siguranță să-și exprime și să înțeleagă sentimentele lor despre îngrijirea unui anumit pacient, sunt cultivate relațiile dintre pacienți și toți membrii personalului din cadrul unei organizații.

Scop: debriefing, creșterea calității, integrare  
Este obligatorie confidențialitatea.

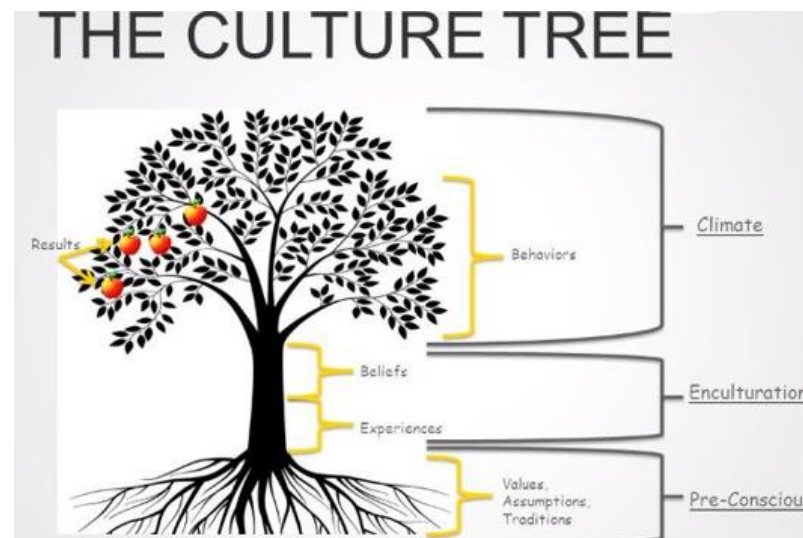
Rundele se opresc strict la 60 de minute.

Beneficiu: ajuta personalul să simtă sprijinul echipei, sentimentele indivizilor sunt oglindite și de alții, scade sentimentul de izolare, facilitează îngrijire de calitate, chiar și în cazurile cu mare încărcătură.

# Cultura organizațională & climatul organizațional

## Diferența dintre cultura organizațională și climatul organizațional:

- cultura se referă la normele, valorile și comportamentul adoptat de angajați în cadrul organizației
- climatul se referă la atmosfera organizației care este creat pe baza culturii



HOSPICE  
Casa  
Speranței

30 DE ANI

Respect

Încredere

Empatie

Altruism

Devotament



HOSPICE  
Casa  
Speranței

30 DE ANI



## Nevoi psihice fundamentale

Nevoia de apartenență

Nevoia de autonomie și control

Nevoia de satisfacere a plăcerii, respectiv de evitare a neplăcerii

Nevoia de încredere în sine, respectiv de recunoaștere

## Mediu de lucru 4 "C"

**C**hallenge (provocare)

**C**ontrol

**C**ommitment  
(dedicare/ asumare)

**C**larity- conștiință &  
management



## Risc-> prevenire/ protecție

Factori personali,  
profesionali, familiari  
Manifestări \$\$\$  
Analiză \$  
Investiții multimodale

## La nivel personal

Integrare, sens  
Auto-îngrijire H, dezvoltare  
Practică reflexivă, optimism  
Autocunoaștere,  
Empatie rafinată  
Limite corecte, relaxare

## La nivel organizațional

Climat  
Informare, educație  
Dezvoltare P & P  
Grup Balint/ Runde Schwartz  
Supervizie, consiliere  
Implicare angajați  
Team building



- Adăscăliței, I. (2021, November). *Tipuri de cultură organizațională*. HR Strategic, Concordia Academia.
- Barrett-Lennard, G. T. (1997). The recovery of empathy—Toward others and self. In *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 103–121).
- *Better together. A guide for bringing the power of Community into your Clinics*. (2020). OPTUM.
- Bria, M., Spănu, F., Băban, A., & Dumitrașcu, D. (2013). Burnout Among Romanian Healthcare Professionals: The Role of Work – Home Interference.
- Buunk, B. P., & Schaufeli, W. B. (1999). Reciprocity in Interpersonal Relationships: An Evolutionary Perspective on Its Importance for Health and Well-being
- Diehl, E., Rieger, S., Letzel, S., Schablon, A., Nienhaus, A., Escobar Pinzon, L. C., & Dietz, P. (2020). Health and intention to leave the profession of nursing - which individual, social and organisational resources buffer the impact of quantitative demands? A cross-sectional study.
- Gomez-Cantorna, C., Clemente, M., Fariña-Lopez, E., Estevez-Guerra, G. J., & Gandoy-Crego, M. (2015). The Effect of Personality Type on Palliative Care Nursing Staff Stress Levels
- Gómez-Urquiza, J. L., Albendín-García, L., Velando-Soriano, A., Ortega-Campos, E., Ramírez-Baena, L., Membrive-Jiménez, M. J., & Suleiman-Martos, N. (2020). Burnout in Palliative Care Nurses, Prevalence and Risk Factors: A Systematic Review with Meta-Analysis.
- Gutsan, E., Patton, J., Willis, W., & Coustasse, A. (2018). Burnout syndrome and nurse-to-patient ratio in the workplace. *Management Faculty Research*.
- Györfy, Z., Dweik, D., & Girasek, E. (2014). Reproductive health and burn-out among female physicians: Nationwide, representative study from Hungary.
- Harrison, R. L., & Westwood, M. J. (2009). Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*.
- Keidel, G. C. (2002). Burnout and compassion fatigue among hospice caregivers.
- La Torre, G., Esposito, A., Sciarra, I., & Chiappetta, M. (2019). Definition, symptoms and risk of techno-stress: A systematic review
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout
- Mills, J., Wand, T., & Fraser, J. A. (2018). Exploring the meaning and practice of self-care among palliative care nurses and doctors:
- Pavelková, H., & Bužgová, R. (2015). Burnout among healthcare workers in hospice care.
- Payne, N. (2001). Occupational stressors and coping as determinants of burnout in female hospice nurses. *Riscurile psihosociale și stresul la locul de muncă*
- Rizo-Baeza, M., Mendiola-Infante, S. V., Sepehri, A., Palazón-Bru, A., Gil-Guillén, V. F., & Cortés-Castell, E. (2018).
- Burnout syndrome in nurses working in palliative care units: An analysis of associated factors. Russell, K. (2016). *Perceptions of Burnout, Its Prevention, and Its Effect on Patient Care as Described by Oncology Nurses in the Hospital Setting*
- Sindromul burnout—Posibil risc pentru medici și pacienți. (2017, September 15).
- Soto-Rodríguez, A., & Pérez-Fernandez, M. R. (2015). [BURNOUT SYNDROME AND STRESS OF NURSING STAFF IN A OURENSE HOSPITAL].
- Stahl, S. (2019). *Vindecarea copilului interior: Renunță la tiparele care aduc nefericire și acceptă-te așa cum ești*. Editura Litera.
- Weininger, R., & Kearney, Michael. (2011). Revisiting empathic engagement: Countering compassion fatigue with “Exquisite Empathy.” In *Caregiver Stress and Staff Support in Illness, Dying, and Bereavment*. OXFORD University Press.
- Whitebird, R. R., Asche, S. E., Thompson, G. L., Rossom, R., & Heinrich, R. (2013). Stress, Burnout, Compassion Fatigue, and Mental Health in Hospice Workers in Minnesota.
- Wood Mak, Yvonne Yi. (2011). Working and living with cancer, death, and dying: A personal reflection. In *Caregiver Stress and Staff Support in Illness, Dying, and bereavment* (2011th ed., pp. 62–72). OXFORD University Press.



Măsuri de prevenire burnout pe care le voi implementa în următoarele 3 luni:

...

Un cuvânt sugestiv pentru ceea ce iau cu mine din acest atelier este:

...



*“I’ve learned that you can’t have everything and do everything  
at the same time”*

*Oprah Winfrey*

Am învățat că nu poți avea totul și face totul în același timp.

