
A munkahelyi mentálhigiéné jelentősége a kiégés prevenciójában
The importance of the mental hygiene at work in burnout prevention

Hostyánszki Gabriella

Diplomás ápoló, Mentálhigiéné segítő szakember, Perinatális szaktanácsadó
Bács-Kiskun Megyei Oktatókórház Koraszülött Osztály

Bevezetés: Az egészségügyi ellátórendszeren belül az ápolói pályán dolgozók fokozottan veszélyeztetettek a kiégés kialakulása szempontjából. Nem csak az egyénre hat kedvezőtlen egészségi következménnyel, hanem rontja a beteggel való sikeres együttműködést és az ellátás minőségét is. A kiégés az egész személyiséget érinti. Testi, emocionális, magatartási, valamint mentális jelek egyaránt megfigyelhetők. Különösen igaz ez a mai magyar egészségügyben dolgozó intenzív ápolókra. Nagyobb stressznek vannak kitéve, hiszen folyamatosan az élet-halál élményével találkoznak.

Célkitűzés: A dolgozói stressz oldása, kommunikációs gyakorlatok átadása, kiégés megelőzése

Anyag és módszer: A Bács-Kiskun Megyei Oktatókórház Koraszülött Osztálya törekszik a családközpontú ellátás megvalósítására, amely támogatja a szülők és az egészségügyi szakdolgozók közötti partnerkapcsolatot. Ez egyaránt segíti a szülők és a szakdolgozók rövid és hosszú távú mentális és fizikális jólétét. A szülők folyamatos jelenléte, és a velük való együttműködés, döntéshozatal építi fel a kölcsönös bizalmat a megfelelő kommunikációhoz. Ennek eszközei lehetnek például az érzékenyítő tréningek, asszertív kommunikáció elsajátítása, a szuggesztív kommunikáció gyakorlása.

Eredmények: A szakdolgozói attitűd változása eredményt tud hozni a szülőkkal való kommunikációs gyakorlatban. A beteg-elégedettség, a pozitív emóció visszatölti a dolgozókat.

Következtetések: Ezen módszerek elsajátítása segítséget tud nyújtani az ápolóknak a kiégés megelőzésében, emellett támogatást adni a szülőknek az embert próbáló hetekben. Ha mindkét oldalon a lelki egyensúly erősödni tud, akkor lesz hatékonyabb és harmonikusabb a munkavégzés a betegekkel és a kollégákkal egyaránt.

Kulcsszavak: mentálhigiéné, kiégés, családközpontú ellátás, asszertív és szuggesztív kommunikáció