



Co-finanțat de
Programul Erasmus+
al Uniunii europene

PREVENIREA ȘI MANAGEMENT-UL SINDROMULUI BURNOUT

Curriculum de curs pentru asistenți medicali,
studenți la asistență medicală
și îngrijitori la domiciliu

Balance
Burnout

Proiectul „JOBIS” este un proiect finanțat de Erasmus+ sub
Acordul de Finanțare K2 2016-1-RO01-KA202-024384
www.burnoutproject.net



PREVENIREA ȘI MANAGEMENT-UL SINDROMULUI BURNOUT.

Curriculum de curs pentru asistenți medicali, studenți la asistență medicală și îngrijitori la domiciliu

Nijolė Galdikienė PhD, Akvilė Virbalienė PhD, Asta Mažionienė PhD, Aurelija Žebrauskaitė MSc, Pintilie Liliana Lacramioara, Silvia Popovici, Licia Boccaletti, Alessandra Manattini, Elena Mattioli, Areti Efthymiou, Evridiki Papastavrou

JOBIS Proiect Nr.2016-1-RO01-KA202-024384

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.

INTRODUCERE

- Având în vedere că personalul medical se confruntă cu o arie largă de factori stresori psiho-sociali, riscul ca aceștia să dezvolte sindromul burnout este foarte ridicat, fapt ce poate avea ca rezultat scăderea calității și siguranței îngrijirilor oferite (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Sindromul burnout este recunoscut ca fiind o problemă în livrarea de servicii medicale și sociale, în principal, deoarece subminează funcționarea furnizorilor de servicii (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S.Department of Health and Human Services, 2013).
- Burnout-ul nu numai că are efecte semnificative fizice și mentale, cât și cu privire la bunăstarea profesională a asistenților medicali și îngrijitorilor la domiciliu, dar poate să și compromită calitatea și siguranța îngrijirilor oferite. (Aiken et al., 2002).
- Sindromul burnout subminează și implementarea practicilor bazate pe dovezi și probabil acest lucru afectează persoana ce primește îngrijirile (Woltmann et al., 2008).
- Prevenirea și controlul sindromului burnout pot fi abordate pe trei nivele: personal, (psihoterapie, sfaturi cu privire la modul sănătos de viață), de echipă (implicarea în comunicare) și instituțional (întâlniri și grupuri de suport) (Schraub S, Marx E., 2004).

RELEVANȚA PENTRU PERSONALUL MEDICAL

Asistența medicală și îngrijitorii la domiciliu au o profesie stresantă, caracterizată de expunerea la o arie largă de situații delicate și care expun la stres. Factorii stresori la locul de muncă includ factori precum volumul de muncă ridicat sau excesiv, ore de muncă neregulate și anormale, oboseală fizică, necesitatea de a face față emoțional având contact direct cu pacienții bolnavi și familiile acestora și cu pacienții al căror comportament este dificil, lipsa sprijinului din partea colegilor, supervizorilor și personalului medical, contactul cu moartea, dar și cu procesul morții, dificultăți de management, probleme legate de îngrijirea pacientului, grijile cu privire la cunoștințele și abilitățile tehnice. Toți acești factori arată aspectele critice ale acestor profesii care transformă personalul medical în potențiale victime ale sindromului burnout. Din aceste cauze, este foarte important să facem campanii de conștientizare prin care să diseminăm măsuri de prevenire individuale și de grup pentru managementul sindromului burnout.

METODELE CURRICULUMULUI

- Scopul acestui curriculum este de a oferi un model de intervenție pentru reducerea sindromului burnout în rândul asistenților medicali, studenților la asistență medicală și îngrijitorilor la domiciliu.
- Metodologia mixtă de învățare este foarte inovativă pentru subiectul sindromului burnout și oferă mijloacele pentru conștientizarea epuizării profesionale la începutul carierei, măsuri preventive și tehnici de management bazate pe studii internaționale științifice comparative.
- Grupul țintă este alcătuit din formatori ce lucrează în diverse instituții sanitare și organizații non-profit.
- Curriculumul este creat sub forma a 3 module online și 4 module față în față pentru asistenții medicali și studenți la asistență medicală și 2 module online și 2 module față în față pentru îngrijitorii la domiciliu.

Curicula de curs pentru asistenții medicali și asistenții medicali debutanți

Scopul cursului este de a oferi asistenților medicali și studenților la asistență medicală cunoștințe cu privire la prevenirea epuizării profesionale și strategii de management ale acesteia.

Cursul constă în 7 module:

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii, simptome și prevalență (*curs online*)

Modulul II. Model structural al sindromului burnout și simptome clinice (*curs online*)

Modulul III. Sindromul burnout, factori de risc și consecințe (*curs online*)

Modulul IV. Etica propriei îngrijiri

Modulul V. Strategii de prevenire a sindromului burnout

Modulul VI. Strategii de management a stresului

Modulul VII. Tehnici de relaxare

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii, simptome și prevalență

Curs online

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
Să fie capabili să explice conceptele burnout-ului și stresului	Definiția burnout-ului și stresului Diferența dintre burnout și stres	Film interactiv Învățare prin mijloace electronice	Face diferența dintre burnout și stres	Computer (Rețea Wi-Fi)	Prima săptămână
Să cunoască principalii factori stresori și cauzele burnout-ului la locul de muncă	Factori stresori la asistenții medicali Principalele categorii de factori stresori (stresori emoționali, de mediu, fizici, cognitivi, sociali/interpersonali, generali)	Învățare prin mijloace electronice Test	Abilitatea de a descrie stresul ocupațional și principalii factori stresori în profesia de asistent medical	Computer (Rețea Wi-Fi)	Prima săptămână
Să poată recunoaște semnele și simptomele sindromului burnout	Introducere în burnout-ul profesional Semne timpurii și simptome ale burnout-ului (fizic, emoțional și comportamental)	Film interactiv Studiu de caz Test de autoevaluare	Cunoaște semnele burnout-ului Expune semnele somatice și emoționale ale burnout-ului	Computer (Rețea Wi-Fi)	Prima săptămână

Să poată compara epuizarea profesională la asistenții medicali care lucrează în diverse domenii de activitate	Prevalența burnout-ului în diferite arii de activitate ale asistenților medicali: paliativă/ oncologie, asistență medicală terapeutică și geriatrie, asistență comunitară și chirurgicală, de urgență și ATI, sănătate mintală sau altele.	Analiză și cercetare științifică Metarefecție	Analizează și compară burnout-ul printre asistenții medicali din diverse domenii de activitate	Baze de date științifice (EBSCO et al.)	Prima săptămână
---	---	---	---	--	------------------------

Modulul II. Modelul structural al sindromului burnout și simptomele clinice

Curs online

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
-----------------------	-------------------------	--------	----------------------	--------------------------	--------

Cunoașterea componentelor sindromului burnout cauzat de factori profesionali	Modelul și manifestările sindromului burnout (expresie) Maslach Burnout Inventory (MBI) Componente ale burnoutului profesional (epuizare emoțională, depersonalizare, realizare personală) Descrierea epuizării emoționale ca fiind componentă de bază a burnout-ului Descrierea depersonalizării Descrierea componentei de realizare personală	Materiale de elearning Film interactiv Studiu de caz Discuțe moderată Test Forum online	Describe componentele epuizării profesionale Expune semnele depersonalizării Expune semnele realizărilor personale.	Computer (Rețea Wi-Fi)	A doua săptămână
Identificarea diferențelor dintre	Dinamica burnout-ului Stagiile burnout-ului	Film Interactiv	Recunoaște diferențele dintre	Computer (Rețea Wi-Fi)	A doua săptămână
Stadiile burnout-ului	Simptomele clinice ale burnout-ului	Studiu de caz Test	stres și burnout Recunoaște stadiile burnout-ului Recunoaște semnele timpurii și simptomele burnout-ului (fizice, emoționale și comportamentale)		

Modulul III. Sindromul burnout, factori de risc și consecințe

Curs online

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
Să poată recunoaște factorii de risc ai sindromului burnout	Factorii de risc ai sindromului burnout Factori individuali (sociodemografici și caracteristici de personalitate) Factori profesionali organizaționali	Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz Test de autoevaluare	Clasifică factorii de risc ai sindromului burnout Expune factorii individuali ai burnout-ului Expune factorii ocupaționali ai burnout-ului	Computer (Rețea Wi-Fi)	A doua săptămână
Să poată analiza consecințele burnout-ului în legătură cu potențialii factori de risc	Simptomele și consecințele burnout-ului Consecințele burnout-ului la nivel personal Efectele burnout-ului la nivel profesional Efectele burnout-ului la nivel organizațional	Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz	Describe consecințele burnout-ului în legătură cu potențialii factori de risc	Computer (Rețea Wi-Fi) Slide-uri electronice Exemple de situații	A doua săptămână

Să poată analiza eficient și aplica măsuri de reducere a prevalenței sindromului burnout	Cercetări cu privire la prevenirea burnout-ului Aplicarea intervențiilor active Management-ul stresului	Analiză și cercetare științifică Metareflexie	Alege măsuri eficiente de prevenire pentru reducerea prevalenței sindromului burnout	Computer (Wi-Fi network) Surse de pe internet Materiale auxiliare online	A treia săptămână
--	---	--	--	--	-------------------

Modulul IV. Etica propriei îngrijiri

Training față în față

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
Să înțeleagă îngrijirea de sine în asistența medicală (cognitiv, la nivel de cunoștințe)	Îngrijirea proprie: Imperativul etic	Lectură (Prezentare Power point) Film educațional Discuții de grup	Explică conceptul îngrijirii proprii în rândul profesilor din sănătate (nivel cognitiv, de cunoștințe)	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră 20 min.
		Autoevaluarea bunăstării Crearea unui plan de îngrijire proprie			

Să cunoască strategiile cheie, cele mai bune practici și activitățile de bază pentru întărirea propriei persoane	Strategii cheie și activități principale în întărirea îngrijirii de sine	Lectură Discuții de grup	Expune strategiile de bază, cele mai bune practici și principalele activități pentru întărirea îngrijirii proprii	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră 20 min.
Demonstează o abordare holistică și integrată pentru îngrijirea de sine și reducerea stresului	Abordări holistice pentru îngrijirea de sine și reducerea stresului	Lectură Discuții de grup Joc de rol Exercițiu de consolidare a capacităților Instrucțiuni de auto-îngrijire Materiale animate ce conțin tehnici de auto-îngrijire	Aplică metode integrate și holistice în situații realiste de îngrijire proprie și reducere a stresului	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră 20 min.

Modulul V. Strategii de prevenire a sindromului burnout

Training față în față

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
-----------------------	-------------------------	--------	----------------------	--------------------------	--------

Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali	Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali: Depersonalizarea Caracteristici demografice Depersonalizare Caracteristici demografice Locul de control Stima de sine Extraversiunea Strategii comportamentale în situații stresante Stabilitatea emoțională	Prezentări interactive Workshop-uri de modelare Test de autoevaluare Studiu de caz Introspecție	Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră 30 min.
Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali	Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali Suport social Abilități specifice în conducerea și monitorizarea formării Asertivitatea în	Prezentări interactive Joc de rol Scenarii/ Studiu de caz Abilități de	Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout din cauze interpersonale.	Documente multimedia, flipchart, markere;	1 oră 30 min.
	comunicarea dintre membrii echipei Promovare	comunicare orientate spre întărire			

Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori organizaționali	Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori organizaționali Îmbunătățiri organizaționale Model organizațional de formare a personalului Materiale suficiente pentru personal Suport psihologic pentru personal	Prezentări interactive Joc de rol Workshop-uri Studiu de caz	Strategii de prevenire a sindromului burnout din cauze organizaționale	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră
---	---	---	--	--	-------

Modulul VI. Stress coping strategies

Training față în față

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
Să poată aplica principalele strategii de management a stresului și burnout-ului	<u>Oportunități de management personal:</u> tehnici de relaxare psihoterapie medicație	Prelegere Discuție de grup Tipuri video (Interviu cu	Selectează strategii de management al stresului Selectează strategii de management al burnout-ului	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră

		experți) Exercițiu practic			
Să poată selecta și aplica metode cognitive de management a stresului;	Metode de management cognitiv: orientare/reorientare spre o viață pozitivă; Managementul timpului Conștientizare rațională a puterilor proprii Reglarea emoțiilor Tipuri de management al stresului și tensiunii la locul de muncă Orientarea spre emoții Orientarea spre problemă Metoda celor 3 R (Recunoaște, Reîntorcete, Rezistă)	Prelegere Discuție de grup Workshop Test Matrice de management a timpului Exerciții de întărire	Selectează metode de management conform situației	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră

Modulul VII. Tehnici de relaxare

Training față în față

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
-----------------------	-------------------------	--------	----------------------	--------------------------	--------

Să exerseze activități de control a situației pentru îmbunătățirea stării de bine	Metode de control a situației Formare progresivă în relaxarea mușchilor Liniște mentală Vizualizarea eficacității proprii Relaxare prin respirație Exerciții fizice și altele	Exerciții de desen individual Discuții în grupuri mici, discuții plenare Video autogenic de instruire Exerciții progresive de relaxare a mușchilor Muzică de relaxare	Alege tehnicile potrivite de management pentru îmbunătățirea stării de bine	Documente multimedia, flipchart, markere Materiale de instruire CD player	2 ore
---	--	--	--	--	--------------

Să evalueze beneficiile conștientizării, adâncind și integrând acestea în cotidian	Introducere în meditație Cultivarea emoțiilor pozitive Compasiune și Autocompasiune Concepte despre sine și ceilalți Integrarea în cotidian	Lecturi despre auto-compasiune Discuții în grupuri mici Tehnici de meditație Citirea unor texte Pregătirea unor fragmente din cărți despre starea de liniște și starea de bine Exerciții pentru emoții pozitive	Justifică beneficiile conștientizării, adâncind și integrându-le în cotidian	Saltele de relaxare; Documente multimedia, flipchart, markere;	2 ore
---	---	--	--	---	-------

Curicula de curs pentru îngrijitorii la domiciliu

Scopul cursului – să ofere cunoștințe îngrijitorilor la domiciliu cu privire la strategii de management și prevenire a sindromului burnout

Cursul constă în 4 module:

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii și simptome (*curs online*)

Modulul II. Factori de risc și consecințe ale sindromului burnout (*curs online*)

Modulul III. Strategii de prevenire a burnout-ului

Modulul IV. Tehnici de management

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii și simptome

Curs online

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
Să fie capabili să explice conceptele de burnout și stres	Definiția burnout-ului și stresului Diferența dintre burnout și stres	Film interactiv Învățare prin mijloace electronice	Definește burnout-ul și stresul	Computer (Rețea Wi-Fi)	Prima săptămână
Să cunoască principalii factori stresori și cauzele burnout-ului la locul de muncă	Factorii stresori la îngrijitorii la domiciliu Principalele categorii de factori stresori (stresori emoționali, de mediu, fizici, cognitivi, sociali/interpersonali, generali)	Învățare prin mijloace electronice Test	Abilitatea de a descrie stresul ocupațional și principalii factori stresori la locul de muncă	Computer (Rețea Wi-Fi)	Prima săptămână
Să poată recunoaște semnele și simptomele sindromului burnout	Introducere în burnout-ul profesional Semne timpurii și simptome ale burnout-ului (fizic, emoțional și comportamental)	Film interactiv Studiu de caz Test de autoevaluare	Determină semnele burnout-ului Expune semnele somatice și emoționale ale burnout-ului	Computer (Rețea Wi-Fi)	Prima săptămână

Identificarea diferențelor dintre stadiile burnout-ului	Dinamica burnout-ului Stagiile burnout-ului Simptomele clinice ale burnout-ului	Film interactiv Studiu de caz Teste	Recunoaște diferențele dintre stres și burnout Recunoaște stadiile burnout-ului Recunoaște semnele și simptomele burnout-ului (fizice, emoționale, comportamentale)	Computer (Rețea Wi-Fi)	A doua săptămână
--	---	---	---	---------------------------	---------------------

Modulul II. Factori de risc și consecințe ale sindromului burnout

Curs online

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
------------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------

Să poată recunoaște factorii de risc ai sindromului burnout	Factorii de risc ai sindromului burnout Factori individuali (sociodemografici și caracteristici de personalitate) Factori profesionali organizaționali	Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz Test de autoevaluare	Clasifică factorii de risc ai burnout-ului Expune factorii individuali ai burnout-ului Expune factori ai burnout-ului la locul de muncă	Computer (Rețea Wi-Fi)	A doua săptămână
Să poată recunoaște consecințele sindromului burnout	Simptome și consecințe ale burnout-ului Consecințele burnout-ului la nivel personal	Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz	Describe consecințele burnout-ului	Computer (Rețea Wi-Fi) Slide-uri electronice Exemple de situații	A doua săptămână
Să poată analiza consecințele burnout-ului și potențialii factori de risc	Simptomele și consecințele burnout-ului Consecințele burnout-ului la nivel personal Efectele burnout-ului la nivel profesional	Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz	Describe consecințele burnout-ului în relație cu potențialii factori de risc	Computer (Rețea Wi-Fi) Slide-uri electronice Exemple de situații	A doua săptămână

Modulul III. Strategii de prevenire a burnout-ului

Training față în față

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali	Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali Depersonalizarea Caracteristici demografice Locul de control Stima de sine	Prezentări interactive Workshop-uri de modelare Test de autoevaluare	Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră 30 min.
	Extraversiunea Strategii comportamentale în situații stresante Stabilitatea emoțională	Studiu de caz Introspecție			

Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali	Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali Suport social Abilități specifice în conducerea și monitorizarea formării Asertivitatea în comunicarea dintre membrii echipei Promovare	Prezentări interactive Joc de rol Scenarii/ Studiu de caz Abilități de comunicare orientate spre întărire	Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali	Documente multimedia, flipchart, markere	1 oră 30 min.
--	---	--	---	--	---------------

Module IV. Tehnici de management

Training față în față

Rezultatele învățării	Descrierea conținutului	Metode	Criterii de evaluare	Materiale și echipamente	Durată
Să exerseze activități de control pentru îmbunătățirea stării de bine	Metode de a face față Formare progresivă pentru relaxarea mușchilor Liniște mentală Vizualizarea eficacității proprii Relaxare prin respirație Exerciții fizice și altele	Exerciții individuale de desen Discuții în grupuri mici, discuții plenare Video de instruire Exerciții progresive de relaxare a mușchilor Muzică de relaxare	Alege tehnicile de management corecte pentru îmbunătățirea stării generale de bine	Documente multimedia, flipchart, markere Materiale de instruire CD player	2 ore

Să evalueze beneficiile conștientizării, adâncind și integrându-le în cotidian	Introducere în meditație Cultivarea emoțiilor pozitive Compasiune și auto-Compasiune Concepte despre sine și ceilalți Integrarea în cotidian	Lecturi despre auto-compasiune Discuții în grupuri mici Tehnici de meditație Citirea unor texte Pregătirea unor fragmente din cărți despre starea de liniște și starea de bine Exerciții pentru emoții pozitive	Justifică beneficiile conștientizării, adâncind și integrând acestea în cotidian	Saltele de relaxare Documente multimedia, flipchart, markere	2 ore
---	---	---	---	--	--------------