

SAGORIJEVANJE NEONATOLOŠKIH MEDICINSKIH SESTARA I PRIMALJA

Benko, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:257134>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-15**

Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
DIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
(studij Menadžment u sestrinstvu)

Iva Benko
SAGORIJEVANJE NEONATOLOŠKIH MEDICINSKIH SESTARA
I PRIMALJA
Diplomski rad

Rijeka, 28.6.2021

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HEALTH STUDIES
GRADUATE UNIVERSITY STUDY
(study of nursing management)

Iva Benko
BURN OUT NEONATOLOGY NURSES AND MIDWIVES
Diploma thesis

Rijeka, 28.6.2021.

Mentor rada: doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Istraživački rad obranjen je dana 2.7.2021. godine na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci pred povjerenstvom u sastavu:

1. Predsjednik povjerenstva: Prof.dr.sc. Đulija Malatestinić, dr.med.
2. Član povjerenstva: Izv.prof.dr.sc. Elizabeta Dadić Hero, dr.med.
3. Član povjerenstva: Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Izvešće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

Opći podatci o studentu:

| | |
|-------------------------------|---|
| Sastavnica: | Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci |
| Studij: | Diplomski sveučilišni studij menadžment u sestrinstvu |
| Vrsta studentskog rada | Diplomski rad |
| Ime i prezime studenta | Iva Benko |
| JMBAG | 1003081097 |

Podatci o radu studenta:

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Naslov rada : | |
| Ime i prezime mentora | Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr. med. |
| Datum zadavanja rada | 18.3.2021. |
| Datum predaje rada | 10.6.2021. |
| Identifikacijski br. podneska | 1609060366 |
| Datum provjere rada | 18.6.2021. |
| Ime datoteke | Iva Benko – kopija.docx |
| Veličina datoteke | 676.14 K |
| Broj znakova | 43 890 |
| Broj riječi | 7 444 |
| Broj stranica | |

Podudarnost studentskog rada:

| | |
|---------------------------|----|
| PODUDARNOST | |
| Ukupno | 19 |
| Izvori s interneta | 14 |
| Publikacije | 1 |
| Studentski radovi | 4 |

Izjava mentora o izvornosti studentskog rada

| | |
|---|--|
| Mišljenje mentora | |
| Datum izdavanja mišljenja | 19.6.2021. |
| Rad zadovoljava uvjete izvornosti | <input checked="" type="checkbox"/> DA |
| Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti | <input type="checkbox"/> |
| Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno) | U obradu rada nije uključen Oldenburški upitnik sagorijevanja kojega program vidi kao plagijat |

Potpis mentora

ZAHVALA

Zahvaljujem mentorici, doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med. za pomoć tijekom izrade ovog završnog rada i stručnim savjetima. Svojoj obitelji, dečku i prijateljima posebno zahvaljujem na razumijevanju, strpljenju i potpori. Diplomski rad posvećujem svojim roditeljima koji su me naučili da je sve u životu ostvarivo i da je bitno biti hrabar i uporan u svojim snovima. Hvala vam što ste uvijek kraj mene kada vas trebam.

„Nije važno činiti velike stvari, već male stvari s velikim srcem!“

Majka Tereza

„Najveća hrabrost je misliti svojom glavom i to na sav glas!“

Coco Chanel

| | |
|---|----|
| Sadržaj | |
| 1. Uvod | 8 |
| 2. Cilj i hipoteze istraživanja | 15 |
| 2.1. Cilj..... | 15 |
| 2.2. Hipoteze | 15 |
| 3. Materijali i metode | 16 |
| 4. Etički aspekti istraživanja | 17 |
| 5. Rezultati | 18 |
| 5.1. Ispitanici prema spolu i dobi..... | 18 |
| 5.2. Ispitanici prema stručnoj spremi, stažu u sestrinstvu i stažu na neonatologiji | 19 |
| 5.3. Ispitanici po vrsti posla koju obavljaju na radnom mjestu i radno vrijeme ispitanika.... | 20 |
| 5.4. Rezultati pitanja o radu na neonatologiji i Oldenburškog upitnika sagorijevanja | 21 |
| 6. Rasprava | 34 |
| 7. Zaključak | 37 |
| 8. Literatura | 38 |
| 9. Privitci | 40 |
| Privitak A: Popis tablica i grafikona..... | 40 |
| Privitak B: Anonimni upitnik..... | 42 |
| 10. Životopis pristupnice | 46 |

Sažetak

Posao zauzima važno mjesto u životu ljudi te je važno kako se osoba osjeća na svojem poslu. Sestrinstvo i primaljstvo kao struka se smatraju jednim od težih poslova koji od medicinskih sestara i primalja zahtijevaju tjelesni, psihički i emocionalni angažman. Radi se o vrlo zahtjevnom i stresnom poslu koji uključuje neprekidno suočavanje s ljudskim potrebama, problemima i patnjom, stalnu interakciju sa suradnicima, pacijentima i njihovim obiteljima, različita organizacijska opterećenja i obilježja posla, kao što su: količina i sadržaj posla, tempo rada, radno vrijeme, kontrola, kontekst posla i sudjelovanje, uloga u bolnici, međuljudski odnosi, organizacija, ravnoteža posla i osobnog života. Profesionalni stres jedan je od najvažnijih čimbenika koji vode u sindrom sagorijevanja, odnosno burnouta. Sagorijevanje se očituje opadanjem učinkovitosti, inicijative, interesa za posao, progresivno smanjivanje sposobnosti održavanja učinka, pojavljuju se umor, iscrpljenost, opadanje kondicije, probavni problemi, glavobolja, gubitak težine i daha, nesanica, bol, poremećaj teka i može doći do povećane konzumacije alkohola, promjena i opadanje raspoloženja i tolerancije, ljutnja, povećana razdražljivost, frustracije, sumnjičavost i osjećaj bespomoćnosti. Rađeno je istraživanje na 100 ispitanika (medicinske sestre, tehničari i primalje koje rade na neonatologijama u Hrvatskoj) temeljeno na anonimnom anketnom upitniku (opći podaci i Oldenburški upitnik sagorijevanja) koje se provodilo u razdoblju od 23.4.2021. godine do 30.5.2021. godine na društvenoj mreži Facebook u grupama „medicinske sestre/tehničari zajedno“, „inicijativa medicinskih sestara – medicinskih tehničara“, „medicinske sestre/tehničari – glas sestrinstva“ te je bilo dobrovoljno i anonimno. Rezultatima je dobiveno da medicinske sestre i primalje svoj posao u neonatologiji smatraju stresnim i emotivnim, svaka bolest i smrt nedonoščeta i novorođenčeta ostavljaju trag, iscrpljenost, umor i slabljenje energije, ali unatoč tome u svom poslu pronalaze svijetle točke, zanimljive i nove aspekte, vole svoj posao i dalje se u njemu vide, svoj posao obavljaju profesionalno, ne mehanički, s povezanošću za svoje male pacijente. Pandemija COVID- 19 je dodatno unijela nemir u redove medicinskih sestara i primalja te su se pojavili dodatni problemi koji su rezultirali sve većim sagorijevanjem.

Ključne riječi: medicinske sestre, primalje, neonatologija, sagorijevanje, stres

Abstract

Work takes up an important place in people's lives and it is of great importance how a person feels at work. Nursing and midwifery as professions are considered to be one of the most difficult professions that require physical, psychological and emotional engagement from nurses and midwives. It is a very demanding and stressful job that includes continuous coping with human needs, problems and suffering, constant interaction with colleagues, patients and their families, various organisational workloads and work characteristics such as: the quantity and content of work, working pace, working hours, control, context of work and participation, role in hospital, interpersonal relations, organization, balance of work and personal life. Occupational stress is one of the most important factors leading to burnout syndrome. Burnout is manifested by declining efficiency, initiative, interest in work, progressive reduction of performance ability, fatigue, exhaustion, declining fitness, digestive problems, headache, weight loss and shortness of breath, insomnia, pain, appetite disorders and may increase alcohol consumption, mood swings as well as declining of mood and tolerance, anger, increased irritability, frustration, suspicion and feelings of helplessness. A survey was conducted on 100 respondents (nurses, technicians and midwives working on neonatology in Croatia) based on an anonymous questionnaire (general data and Oldenbrush burnout Questionnaire) carried out between 23rd April 2021 and 30th May 2021 on Facebook social network in the groups "nurses/technicians together", "nurses-nurses' initiative" and "nurses/technicians - voice of nursing" and it was done on voluntary basis and anonymous. The results showed that nurses and midwives consider their work in neonatology stressful and emotional, every illness and death of an infant and newborn child leaves a trace, exhaustion, fatigue and weakening of energy, but nevertheless they find bright spots/ silver lining, interesting and new aspects in their work, love their work and still see themselves in it, their work is performed professionally, not mechanically, with connection to their small patients. The COVID - 19 pandemic additionally stirred up the ranks of nurses and midwives and additional problems arose that resulted in even more burnouts.

Keywords: nurses, midwives, neonatology, burnout, stress

1. Uvod

Nalazimo se u teškim izazovnim vremenima za sve zdravstvene djelatnike pa i za medicinske sestre, tehničare i primalje. Medicinske sestre i primalje se svakodnevno susreću sa boli, tugom, bolešću, nesrećama i patnjom. Svaki čovjek odabire željeno zanimanje za sebe i tako stvara vlastito oružje za najbolje osjećanje. Čovjek se svjesno u sebi bori protiv bolesti i smrti. Ljudski doživljaj i osjećaj boli je univerzalan i neugodan. Bol je jedna od prvih stvari koje u životu osjetimo. Svaka medicinska sestra i primalja je imala jedinstven poziv da to postane. Florence Nightingale je moderna utemeljiteljica sestrinstva. Upoznala nas je 1840.godine sa spoznajama njege u neprimjereno uređenim bolnicama. Ona temelji filozofsku, literarnu i matematičku naobrazbu te ima razvijen interes za socijalna pitanja, uređenje bolnica i mogućnosti pružanja pomoći bolesnicima, a njezino znanje proizlazi iz teorijskim problema. Tragala je za boljom organizacijom i pružanjem zdravstvene pomoći. Veliku je prednost davala prevenciji i unapređenju zdravlja. Smatrala je da je njega bolesnika usmjerena prema čovjeku odnosno bolesniku najvažnija (1). Medicinske sestre i primalje provode zdravstvenu negu pacijenata, svakodnevno se susreću sa strahovima i reakcijama na bolest te najintimnijim fizičkim i duhovnim potrebama. Medicinske sestre i primalje trebale bi biti stabilne i emocionalno zrele osobe. Važno je da mogu razumjeti i nositi se sa hitnim stanjima, etičkim nedoumicama, ljudskim patnjama i zdravstvenim problemima. Trebaju znati razumjeti pacijentove osjećaje i ponašanje u određenim situacijama, pogotovo u radu sa nedonoščadi i novorođenčadi. Trebale bi biti jako brižne, samostalne, odgovorne, ali biti i timski igrač u saradnji sa drugim djelatnicima u zdravstvu. Bitno je da svoj posao sa nedonoščadi i novorođenčadi obavljaju sa puno ljubavi kako bi što bolje pomogli njihovu ozdravljenju. Medicinske sestre i primalje su osobe koje imaju zdravstveno obrazovanje i pružaju zdravstvenu zaštitu. Zdravstvena njega je stručna disciplina brige o obitelji, zajednici i pojedincu u različitim stanjima zdravlja. Zdravstvena njega je sve što daje životnu snagu bolesniku, orijentirana je prema zdravom i bolesnom čovjeku. Cilj sestrinstva je spriječiti bolesti i očuvati zdravlje. Medicinske sestre i primalje ne brinu samo o njezi pojedinaca već i o zdravlju naroda (1).

Neonatologija je grana medicine koja proučava razvoj novorođenčadi i fokusira se na brigu o tek novorođenim bebama. Za zdravlje i razvoj djece najznačajniji je period

odmah poslije rođenja, a skrb o njima vode neonatološke medicinske sestre i primalje. Neonatologija je grana pedijatrije, a zajedno s porodništvom, znanstveno i organizacijski čini perinatalnu medicinu (2). Sva djeca koja na svijet dođu ranije od 37. odnosno poslije 23. tjedna trudnoće smatraju se prerano rođenima odnosno nedonošenima. Zdravstveni problemi novorođenčadi mogu biti poseban izazov. Organi (srce, pluća, želudac, koža, jetra, mozak) kod nedonoščeta su nezreli. To im otežava prilagodbu na izvanmaternični život te je uzrok mnogobrojnih komplikacija. Zbog toga se nakon porođaja njeguju u inkubatoru. Prerano rođene djece u Hrvatskoj i Europi je 5 do 10% (2). U svakodnevnom radu medicinske sestre i primalje često se susreću sa stresnim situacijama i u zadnje vrijeme se sve teže nose sa stresom. Sagorijevanje je svakim danom sve jače izraženije.

Covid 19 pandemija je situacija u kojoj smo svi doživjeli "stres". U prosincu 2019. se bolest prvi put pojavila u gradu Wuhanu u kineskoj provinciji Hubei. U epidemiju se razvila u siječnju 2020. u NR Kini i proširila diljem svijeta. Do tada je bio nepoznati koronski virus SARS-CoV-2 koji ju je potaknuo. Pandemija covid 19 dodatno je unijela nemir u redove medicinskih sestara i primalja pa tako i u neonatologiji te su se pojavili dodatni problemi i sagorijevanje. Zdrava novorođenčad majki oboljelih od covid 19 je većinom ostajala sa svojim majkama u izolacijskom odjeljku tokom boravka u bolnici nakon porođaja. Bilo im je potrebno osigurati medicinsku skrb te su se medicinske sestre i primalje izmjenjivale u ulascima u izolacijski odjeljak i brizi o njima. Problem nastaje jer medicinska sestra ili primalja koja ulazi u izolacijski odjeljak kod majke i novorođenčeta je uzeta iz smjene sa odjela te tamo brojčano u smjeni tada fali jedna medicinska sestra ili primalja, a opseg posla je isti ili veći na manji broj medicinskih sestara ili primalja kojih i inače po sistematizaciji radnih mjesta brojčano fali. Novorođenčad i nedonoščad kojima je bila potrebna intenzivna skrb odvajali su se od covid pozitivnih majki i bili smješteni u neonatološku jedinicu intenzivnog liječenja uz testiranje novorođenčeta i nedonoščeta na covid 19. Bez obzira na to medicinske sestre i primalje su i dalje trebale brinuti za majku u izolacijskom odjeljku, ali i u prostoru jedinice intenzivnog liječenja za nedonoščad i novorođenčad. Uz to su morale paziti kako se ne bi zarazile od covid 19 bolesti i prenijele bolest novorođenčadi, nedonoščadi, svojim kolegicama medicinskim sestrama, primaljama, a i svojim najbližima. Opseg posla se svakodnevno povećava, a medicinske sestre i primalje se brojčano smanjuju jer radi sagorijevanja odlaze iz struke, ali unatoč tome se ne

zapošljavaju novi ljudi, a redovan posao mora se odraditi i sa manjim brojem medicinskog osoblja. Unatoč tome što neonatološke medicinske sestre i primalje nemaju iskustvo u radu sa odraslim ljudima izmjenjuju se u izolacijskom odjeljku i brinu i o majci djeteta.

Sindrom izgaranja rezultat je frustracije na radnom mjestu (3). Mnogi od stresora u radu su strah, opasnost, organizacija rada, smjenski rad, napredovanje u struci, edukacija, profesionalni zahtjevi, međuljudska komunikacija, komunikacija medicinskih sestara i primalja. Premali broj medicinskih sestara i primalja, loši uvjeti rada, nerazumijevanje nadređenih, sve zahtjevniji pacijenti, dovode do velikog sagorijevanja medicinskih sestara i primalja. Virginija Henderson je smatrala da ljudska bića imaju 14 osnovnih potreba, a za nju su svijest i tijelo nerazdvojni. Kako bi medicinske sestre i primalje pružile adekvatnu zdravstvenu njegu svojim pacijentima, i one same trebaju biti zdrave, imati zadovoljene osnovne ljudske potrebe i stabilnost svijesti i tijela (1).

Zdravstvena njega i medicina imaju isti cilj, a to je očuvanje, unapređenje i uspostavljanje zdravlja. Medicinske sestre i primalje svakodnevno se susreću i sa smrću, s čime se moraju i same znati nositi, jer smrt svakog nedonoščeta i novorođenčeta ostavlja trag na njima. Ponekad bi im dobro došla stručna pomoć. Umiranje je agonalno stanje koje prethodi smrti, a smrt je dio života i njegov završetak (1). Važno je reći da su svi ljudi različiti i svatko od nas drukčije reagira i doživljava svijet oko sebe.

Spoznaje psihologije primjenjuju se na različita područja, a psihologija se bavi psihičkim funkcioniranjem u raznim životnim područjima. Psihologija rada proučava ponašanje čovjeka u radnim aktivnostima. Proučava djelovanje rada na čovjeka te kako čovjek djeluje na rad i kako djeluje umor na rad (4). Znanost koja proučava psihičke procese i ponašanje koji omogućuju doživljavanje je psihologija. Proces i unutar čovjeka (opažanje, osjeti, učenje, emocije, čuvstva, mišljenje, motivacija i pamćenje) su subjektivni i ovisni o pojedincu. Oni nam omogućuju doživljavanje vanjskog svijeta koji okružuje čovjeka i osobnog unutarnjeg (4).

Posao svima zauzima važno mjesto u životu te nam zato nije svejedno kako se osjećamo na svojem poslu. Studije povezuju doživljavanje pozitivnih emocija s višom razinom zadovoljstva na poslu, većim radnim učinkom i kvalitetom rada odgovornim ponašanjem na poslu, rjeđim promjenama poslova, razmišljanjima i boljim zdravljem

(5). Svjetska zdravstvena organizacija smatra sestrinstvo i primaljstvo kao teže poslove (6). Zašto su odmor, ljudska povezanost i prijateljstvo s unutarnjim kritičarom ključni za oporavak i sprečavanje izgaranja? Važno nam je otvoriti oči, suosjećati i biti optimisti te će sagorijevanje u potpunosti transformirati način na koji razmišljamo o stresu. Kako upravljati njime, osnažujući nas da napredujemo pod pritiskom i uživamo u smislenom, ali uravnoteženom životu. Izgaranje je zapanjujuće i tako je korisno ako želimo zaustaviti i ponovno pokrenuti način na koji živimo da bismo se osjećali dobro i puno manje pod stresom (7).

Dugotrajno izlaganje stresu na radnom mjestu je posljedica sagorijevanja ili „burnout“. Najčešće dolazi do sagorijevanja kada postoji nesklad između zahtjeva okoline i naših očekivanja te kako ćemo tim zahtjevima udovoljiti iz naših realnih mogućnosti. Brojni uzroci i brojne posljedice dovode do sagorijevanja na radnom mjestu. Ljudi na poslovni stres reaguju potpuno različito. Privatni život, životni stil i osobnost pojedinca mogu, kako smanjiti, tako i povećati simptome sagorijevanja. Sindrom izgaranja ili sindrom burnout na poslu označava gubitak smislenosti i energije na radnom mjestu (8).

Današnji život, nove tehnologije, gospodarska kriza, sve veći zahtjevi radnoga mjesta smanjivanje broja radnih mjesta, otpuštanje radnika, nerealna očekivanja, neizvjesna budućnost, izokrenute životne vrijednosti i prioritete dovode do sve većeg stresa i izgaranja, kako na profesionalnom, tako i na osobnom području. One profesije koje se brinu o ljudima i pomažu im su posebno ugrožene. Svakodnevno se pitamo možemo li opstati u ovom svijetu koji se ubrzano mijenja? Može li se izgaranje iskoristiti kao vodič do pravog životnog puta? Kako tu bolest današnjice, pretvoriti u izazov? (9). Sindrom izgaranja nastaje nakon dugotrajnog izlaganja stresu. Kod takvog poremećaja javlja se emocionalna praznina, smanjena energija i loša smislenost vlastitog rada (10). Današnji užurbani način života donosi stres. Poticajan i dobar stres je ravnoteža između opuštanja i uzbuđenja koja nam pomaže da se usmjerimo, koncentriramo i postignemo ono što želimo. Donosi nam radost, podiže nam duh te nas održava motiviranim. Loš stres je neprestani stres i neprekidno uzbuđenje, strah, napetost i nervoza. On može biti ubojica kada njime loše upravljamo i ignoriramo ga. Stres je tihi ubojica današnjeg čovjeka. Potrebno ga je otpustiti i upravljati njime dobro, imati sposobnost funkcioniranja (11). Automatski odgovor organizma na situaciju koja ga ugrožava je stres i potaknut je djelovanjem adrenalina i hormonima stresa. Stres je stanje povećane budnosti koja je nužna da bi se organizam obranio kada se suoči s

određenom opasnošću. Uvijek kada se osjećamo napeto, umorno, tjeskobno, preplašeno, potišteno, ushićeno smo pod stresom (12). Stres može biti dobar i poticajan, donosi uzbuđenje i potiče adrenalin. Mjesto u kojem prelazi u nešto loše ovisi od osobe do osobe. Veliki dio ljudi je svakodnevno u stanju napetosti, zabrinutosti, nerveze, ima problema sa probavnim smetnjama, glavoboljama, s opuštanjem i spavanjem. Ljudi često dolaze kući s posla mentalno i fizički umorni, iscrpljeni, s veoma malo energije koja ostaje za obitelj i ostale životne interese. Današnji problemi sa stresom mogu dovesti do ozbiljnih oboljenja (11). Stres je u nama i mi smo zapravo ti koji stvaramo stres (misli, strahovi, tuga, ljutnja, bespomoćnost). Važno je hoće li stres na nas djelovati pozitivno ili negativno, naše reakcije su ključne, resursi kojima raspolažemo, mogućnost suočavanja i prihvaćanja nekih situacija. Posao nam osigurava određeni prihod, ali omogućuje i ispunjavanje niza drugih potreba. Posao s fizičkoga aspekta omogućuje potrebu za kretanjem, ostvarivanje društvenog kontakta, rješavanje intelektualnih zadataka, razvijanje osjećaja vlastite vrijednosti i kompetentnosti (12). Posao je bitan uzročnik stresa koji nastaje zbog odnosa nadređenih i zaposlenika, zbog vrste odnosa među kolegama i zbog odnosa sa pacijentima. Nepovoljni uvjeti rada nedvojbeno štete fizičkom i psihičkom zdravlju pojedinca. Neki od štetnih utjecaja su buka, prejaka rasvjeta, ekstremne temperature, društvena izoliranost i prekovremeni rad. Koliko je god osoba sposobna za određeni posao taj posao može postati stresan pod utjecajem umora zbog neostvarenih ciljeva, prekovremenog rada, te rokova i čestih prekida u radu. Mogu se pojaviti nesigurnost u poslu ako nisu jasno definirane uloge, ciljevi, odgovornost te što od nas očekuju suradnici, izostanak informacija i nedostatak komunikacije. Stres može nastati zbog posla koji pojedinac ne želi obavljati ili se taj zadatak sukobljava s njegovim osobnim, društvenim ili obiteljskim vrijednostima. Kada je velika odgovornost onda je i razina stresa veća. Jako su važni dobri odnosi na poslu, odnosi s nadređenima, podređenima i ravnopravnim kolegama (12). Psihologija komunikacije je znanstvena disciplina unutar psihologije koja proučava kako čovjek razmjenjuje podatke sa svojom okolinom. Psihologija smatra da je važno poznavati komunikaciju kako bi usluga koju pružamo bila potpuna. Kvalitetno komunicirati znači biti susretljiv, uljudan, pristojan, znati tumačiti ponašanje, psihičke procese, a posebno raspoloženja i promjene raspoloženja kod ljudi, te se njima prilagođavati, kontrolirati u različitim životnim situacijama, znati kada i na koji način s nekim treba komunicirati, kada je poželjno razgovarati, a kada je bolje šutjeti. Komunikacija među ljudima može biti verbalna (razgovori) i neverbalna

(„govor tijela“) (4). Potrebe, sposobnosti i mogućnosti komuniciranja osoba različite dobi vrlo su različite. Znanje o tipičnom ponašanju ili reakcijama neke razvojne dobi pomaže sagledati zdravstveni problem iz perspektive razvojnih psihičkih potreba osobe. Veća osjetljivost za potrebe ljudi daje nam kvalitetniju skrb. Unapređenje i očuvanje zdravlja djece, osiguravanje biološke reprodukcije društva s tjelesno i duševno zdravim generacijama je osnovni smisao zdravstvene zaštite djece. Ženevskom deklaracijom o pravima djeteta iz 1924. i Općom deklaracijom o pravima čovjeka je utvrđena ideja o posebnoj brizi za djecu. Oblikovana je 1959. godine u Deklaraciji o pravima djeteta te je naglašena nužnost opredjeljenja za najmlađi i najranjiviji segment čovječanstva. Socijalna pedijatrija je znanost o interakciji djeteta i njegove okoline. Andrija Štampar je od svoje ideje razvio definiciju da zdravlje nije samo odsutnost bolesti, već i unapređenje ukupnog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja (13). Za svakog člana zdravstvenog tima, sagorijevanje na poslu predstavlja posebno neugodnu situaciju jer u radu sa djecom, bilo zdravom ili bolesnom, je potrebno biti jako skoncentriran i potreba je za dobrim uvjetima, slogom i dobrom komunikacijom. Sagorijevanje na poslu je najveći radni rizik 21. stoljeća. Odnosi su složeni i raznoliki te se mogu razumjeti pod vidom šest temeljnih tema: radnog opterećenja, kontrole, nagrađivanja, zajednice, pravičnosti i vrijednosti. Glavno mjesto za poboljšanje odnosa jest prepoznati područja u kojima se javlja neusklađenost, što vodi prema stvaranju općeg akcijskog plana: definirati problem, postaviti ciljeve, poduzeti akciju i bilježiti napredak. Ti će koraci dati okvir da se izađe na put oporavka i da se odnos učini boljim za sebe. Akcijski plan nije brzo rješenje nego dugotrajan proces. Dobri odnosi zahtijevaju vrijeme, napor i posvećenost. Svako radno okruženje ima posebnu i jedinstvenu atmosferu i kulturu, a na radnom mjestu provodimo više vremena nego kod kuće. Radne zajednice mogu biti stabilne, ugodne i produktivne, a neke su nefunkcionalne, neusklađene, problematične, zlostavljivačke, ugnjetavačke, zlonamjerne. Situacija može biti loša ako se okruženje na poslu ne stopi u sretnu i funkcionalnu zajednicu. Odnosi s ljudima osnova su produktivnog i ispunjenog radnog života. Veliki je užitek biti članom skladnog tima koji ima entuzijazma i zajednički pristupa izazovu. Radna zajednica treba biti ugodno okruženje sa ljudima koji se dobro poznaju i imaju značajne trajne odnose. Poštovanje stvara radno okruženje u kojem osoba može biti sigurna u ljudskost i pravdu u organizaciji. Svaki se pojedinac razlikuje u svojim vrijednostima. Ne postoji nijedno rješenje koje će se svima svidjeti. Kako bi stvorili bolju kvalitetu života za pojedince i okruženje u kojem

Žive i djeluju trebamo stvoriti bolje odnose u radnom okruženju (14). Radni stres ne utječe samo na zdravlje i dobrobit pojedinca, već može imati štetne posljedice za pacijente i zdravstvenu organizaciju za koju pojedinac radi, smanjenu produktivnost i izostanke (15). Pravilni postupci olakšavaju donošenje odluka i smanjuju stres (16). Često nismo svjesni sami svojih reakcija. Potrebno je koristiti mnoštvo dobrih namjera, pretpostavki, iščitavanja misli te pronalaskom pravih riječi, cjelovitošću rečenica pokazati trud i jasnoću da naši suradnici u poslu shvate smisao naših misli. Potrebno je spriječiti stresnu komunikaciju i pronaći dobre emocije (17). Važno je biti učinkovit, sugestivan, imati jasne ciljeve i očekivanja te da radimo svoj posao kako treba, da naučimo sve što možemo o svom poslu, da predlažemo i pokušamo unaprijediti sebe i sve oko sebe (18).

2. Cilj i hipoteze istraživanja

2.1. Cilj

Ciljevi istraživanja jesu:

1. Utvrditi dob ispitanika, stručnu spremu, ukupan staž i duljinu rada na neonatologiji,
2. Istražiti stavove ispitanika o sindromu sagorijevanja općenito, vlastitome poslu i iskustvima vezanim za sindrom sagorijevanja,
3. Istražiti iskustva u radu medicinskih sestara i primalja vezanim za epidemiju covid 19.

2.2. Hipoteze

1. Na neonatologijama u Hrvatskoj većinom rade medicinske sestre i primalje ženskog spola srednje stručne spreme i sa puno staža u neonatologiji, radeći u turnusima.
2. Rad na neonatologijama u Hrvatskoj izrazito je težak, stresan, emotivan i emocionalno iscijedi medicinske sestre i primalje, ali ga unatoč tome smatraju pozitivnim izazovom i to je većini jedini posao u kojem se mogu zamisliti.
3. Pandemija covid 19 puno je utjecala na stres i medicinske sestre i primalje u neonatologiji dodatno su trebale paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente.

3. Materijali i metode

Rad „sagorijevanje neonatoloških medicinskih sestara i primalja“ je ne eksperimentalno istraživanje. Rad se temelji na anonimnom anketnom upitniku, koje se provodilo na društvenoj mreži Facebook u grupama „medicinske sestre/tehničari zajedno“, „inicijativa medicinskih sestara – medicinskih tehničara“, „medicinske sestre/tehničari – glas sestrinstva“. Upitnik se sastojao od: općih podataka i Oldenburškog upitnika sagorijevanja. Anketiranje je provedeno anonimno i dobrovoljno, a anketirane su medicinske sestre, tehničari i primalje koje rade na neonatologijama u Hrvatskoj. Anketiranje je provedeno u razdoblju od 23.4.2021. godine do 30.5.2021. godine. Istraživanje je provedeno na uzorku od ukupno 100 ispitanika. Rezultati su prikazani u grafikonima i tablici.

4. Etički aspekti istraživanja

Istraživanje je definirano u dogovoru sa mentoricom kao istraživanje „minimalnog i/li niskog rizika“ te ne mora nužno proći procjenu Etičkog povjerenstva za biomedicinska istraživanja Fakulteta zdravstvenih studija, Sveučilišta u Rijeci i provedeno je u skladu s uobičajenim standardima dobre akademske prakse. „Minimalni i/li nizak rizik“ označava vjerojatnost štete ili nelagode usporedive s onima u svakodnevnom životu, bez obzira je li riječ o fizičkoj ili mentalnoj šteti ili nelagodi.

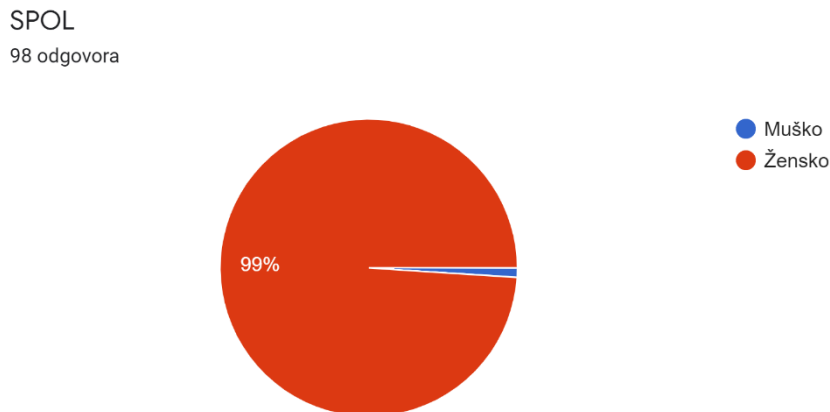
U sklopu istraživačkog rada „sagorijevanje neonatoloških medicinskih sestara i primalja“ je proveden anonimni upitnik u kojoj tema istraživanja i pitanja ne izazivaju bilo kakve (osobne, reputacijske ili profesionalne) štete ili nelagode. Upotrijebljeni su podaci koji neće dovesti do otkrivanja osobnih, medicinskih, zdravstvenih ili drugih relevantnih podataka.

5. Rezultati

U nastavku su prikazani rezultati anonimnog i dobrovoljnog istraživanja na 100 ispitanika (medicinskih sestara, tehničara i primalja).

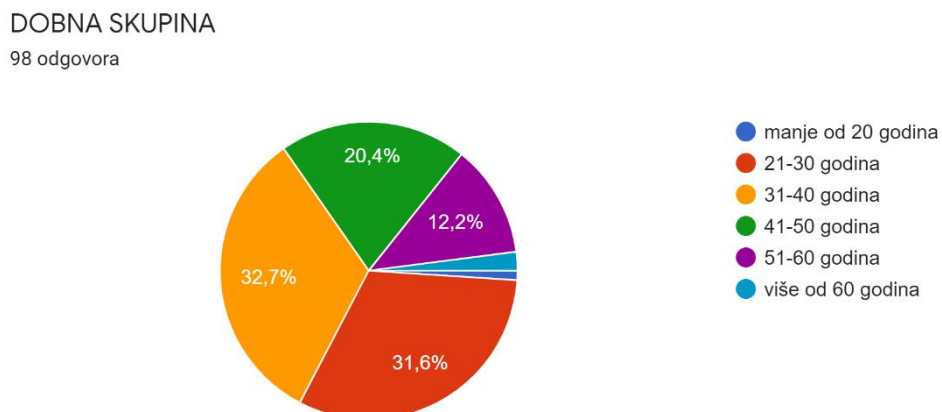
5.1. Ispitanici prema spolu i dobi

U grafikonu 1. je prikazana spolna razlika ispitanika.



Grafikon 1. Spol ispitanika

U grafikonu 2. je prikazana dobna skupina ispitanika



Grafikon 2. Dobna skupina ispitanika

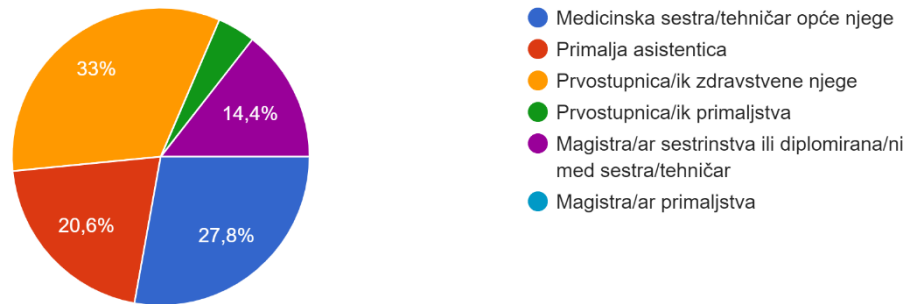
Iz grafikona 1. vidljivo je da na neonatologijama 99% rade žene, a iz grafikona 2. da je njihova dob većinom srednjih godina 31,6% dob od 21-30 godina, 32,7% dob od 31-40 godina i 20,4% dob od 41-50 godina.

5.2. Ispitanici prema stručnoj spremi, stažu u sestrinstvu i stažu na neonatologiji

U grafikonu 3. Prikazana je stručna sprema i zanimanje ispitanika.

STRUČNA SPREMA

97 odgovora



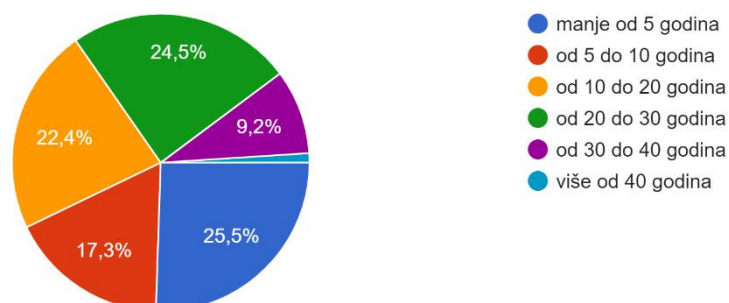
Grafikon 3. Stručna sprema i zanimanje ispitanika

Iz grafikona 3. vidljivo je da na neonatologijama radi 33% prvostupnica sestrinstva, 4,1% prvostupnica primaljstva te 27,8% medicinskih sestara i 20,6% primalja asistentica. Magistri sestrinstva i diplomiranih medicinskih sestara na neonatologijama radi 14,4%.

U grafikonu 4. Prikazano je koliko dugo medicinske sestre i primalje rade sestrinski posao.

KOLIKO DUGO RADITE POSAO MEDICINSKE SESTRE/TEHNIČARA ILI PRIMALJE?

98 odgovora



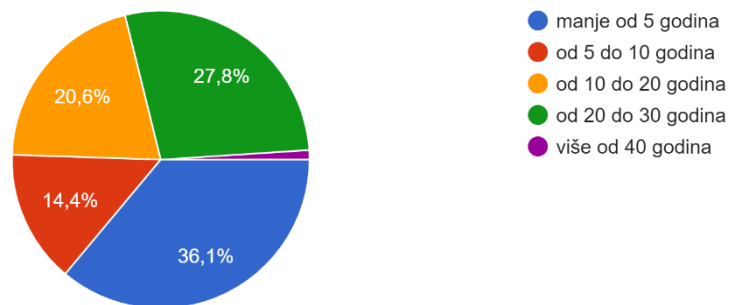
Grafikon 4. Razdoblje staža ispitanika u sestrinskoj struci

Iz grafikona 4. vidljivo je da posao medicinske sestre ili primalje u sustavu zdravstva manje od 5 godina radi njih 25,5%, od 5-10 godina 17,3%, od 10-20 godina 22,4%, od 20-30 godina 24,5%, od 30-40 godina 9,2% i više od 40 godina 9,2%.

U grafikonu 5. je prikazano koliko dugo medicinske sestre i primalje rade na neonatologijama.

KOLIKO DUGO RADITE NA NEONATOLOGIJI?

97 odgovora



Grafikon 5. Razdoblje staža ispitanika u sestrinskoj struci u radu na neonatologiji

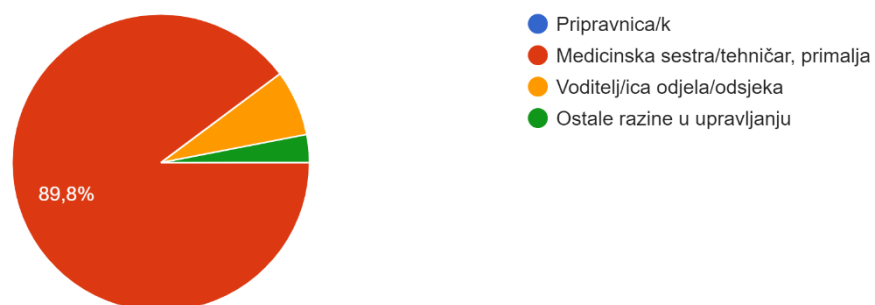
Iz grafikona 5. vidljivo je da na neonatologijama u Hrvatskoj manje od 5 godina radi 36,1% medicinskih sestara i primalje, 14,4% od 5-10 godina, 20,6% od 10-20 godina, 27,8% od 20-30 godina i 1% više od 40 godina.

5.3. Ispitanici po vrsti posla koju obavljaju na radnom mjestu i radno vrijeme ispitanika

U grafikonu 6. prikazano je koju vrstu posla obavljaju ispitanici na svom radnom mjestu.

KOJI POSAO OBAVLJATE NA RADNOM MJESTU?

98 odgovora



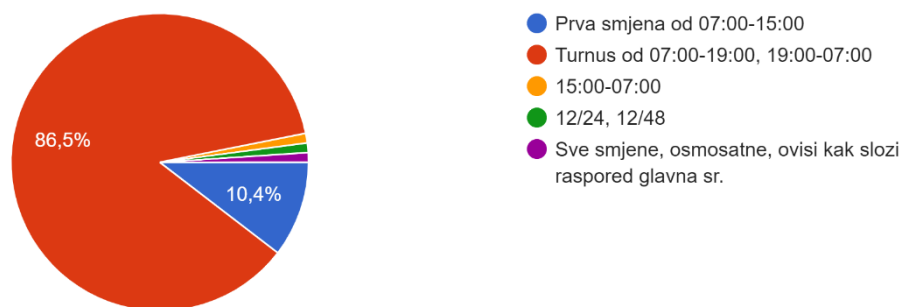
Grafikon 6. Vrsta posla koju ispitanici obavljaju na radnome mjestu

Iz grafikona 6. vidljivo je da je na neonatologijama u Hrvatskoj medicinskih sestara/tehničara i primalja 89,8%, 7,1% je voditeljica odjela/odsjeka, a 3,1% ih je na ostalim razinama u upravljanju.

U grafikonu 7. je prikazano radno vrijeme ispitanika.

KOJE JE VAŠE RADNO VRIJEME?

96 odgovora



Grafikon 7. Radno vrijeme ispitanika

Turnus od 7-19 h, 19-7h radi 86,5% ispitanika, 10,4% ih radi prvu smjenu od 7-15 h i ostalo neke druge smjene, ovisno o rasporedu rada koji napravi glavna medicinska sestra neonatologije.

5.4. Rezultati pitanja o radu na neonatologiji i Oldenburškog upitnika sagorijevanja

Odgovori su na skali od 1 do 4 gdje je,

- 1 = Uopće se ne slažem;
- 2 = Ne slažem se;
- 3 = Slažem se;
- 4 = Potpuno se slažem

Tablica 1. Podaci o radu na neonatologiji i Oldenburški upitnik sagorijevanja

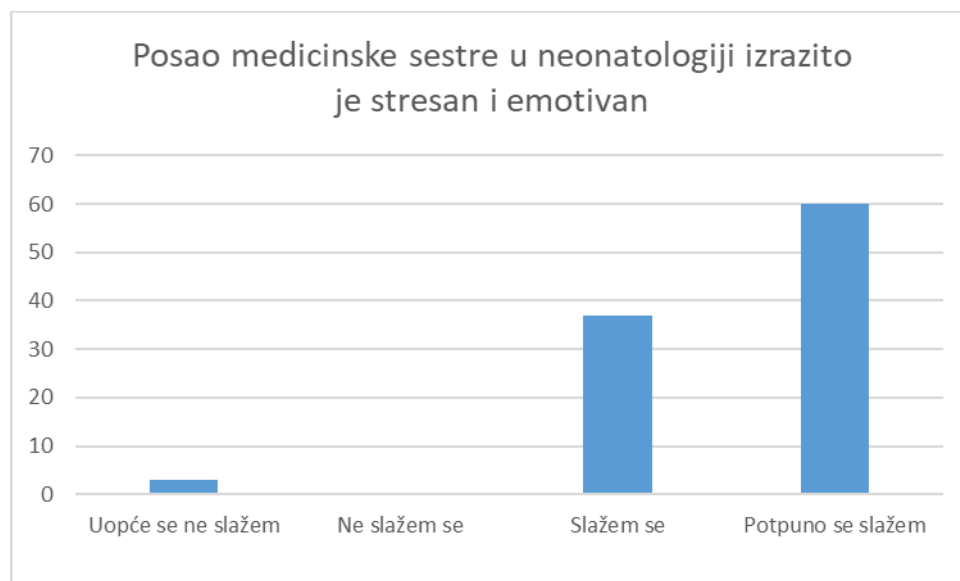
| Na skali od 1 do 4 odaberite broj koji izražava Vaše mišljenje | Uopće se ne slažem 1 | Ne slažem se 2 | Slažem se 3 | Potpuno se slažem 4 |
|---|-------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| PITANJA | ODGOVORI I POSTOTCI | ODGOVORI I POSTOTCI | ODGOVORI I POSTOTCI | ODGOVORI I POSTOTCI |
| Posao medicinske sestre u neonatologiji izrazito je stresan i emotivan | 3=3% | 0=0% | 37=37% | 60=60% |
| Bolest i smrt svakog nedonoščeta i novorođenčeta ostavlja trag u svakoj | 3=3% | 3=3% | 34=34% | 60=60% |

| | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------|
| medicinskoj sestri bez obzira na profesionalnost | | | | |
| Uvijek pronalazim zanimljive i nove aspekte u svom poslu | 3=3% | 10=10% | 53=53% | 34=34% |
| Ima dana kada se osjećam umorno i prije nego što dođem na posao | 3=3% | 13=13% | 47=47% | 37=37% |
| Sve češće se događa da o svom poslu govorim na negativan način | 15=15% | 39=39% | 32=32% | 14=14% |
| Nakon posla treba mi više vremena kako bih se opustio/opustila i osjećao/osjećala bolje nego nekad | 6=6% | 18=18% | 46=46% | 30=30% |
| Pritisak svoga posla mogu vrlo dobro podnositi | 12=12% | 29=29% | 44=44% | 15=15% |
| U posljednje vrijeme sve manje razmišljam na poslu i odrađujem svoj posao gotovo mehanički | 28=28% | 41=41% | 26=26% | 5=5% |
| Smatram da je moj posao pozitivan izazov | 5=5% | 10=10% | 50=50% | 35=35% |
| Dok radim, često se osjećam emocionalno iscijeđeno | 11=11% | 23=23% | 42=42% | 24=24% |
| S vremenom osoba može prestati osjećati povezanost s ovom vrstom posla | 22=22% | 37=37% | 30=30% | 11=11% |
| Nakon posla imam dovoljno energije za svoje slobodne aktivnosti | 28=28% | 44=44% | 24=24% | 4=4% |
| Ponekad mi je muka od mojih radnih zadataka | 16=16% | 39=39% | 33=33% | 12=12% |
| Obično se osjećam istrošeno i umorno nakon posla | 7=7% | 19=19% | 45=45% | 29=29% |
| Ovo je jedina vrsta posla u kojem se mogu zamisliti | 16=16% | 23=23% | 36=36% | 25=25% |
| Obično se mogu dobro nositi s količinom posla | 3=3% | 18=18% | 56=56% | 23=23% |
| Osjećam se sve više uključeno u svoj posao | 6=6% | 19=19% | 53=53% | 22=22% |
| Kada radim, obično se osjećam pun/puna energije | 8=8% | 48=48% | 38=38% | 6=6% |

| | | | | |
|---|------|------|--------|--------|
| Pandemija covid 19 dodatno je utjecala na svakodnevni život medicinskih sestara te su morale dodatno paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente (nedonoščad i novorođenčad). | 4=4% | 1=1% | 31=31% | 64=64% |
| Pandemija covid 19 uvelike je utjecala na stres u radu sa nedonoščadi i novorođenčadi | 4=4% | 8=8% | 40=40% | 48=48% |

U tablici 1. prikazani su rezultati odgovora koje su ispitanici dali na pitanja o radu na neonatologijama, oldenburški upitnik sagorijevanja i pitanja o pandemiji covid 19.

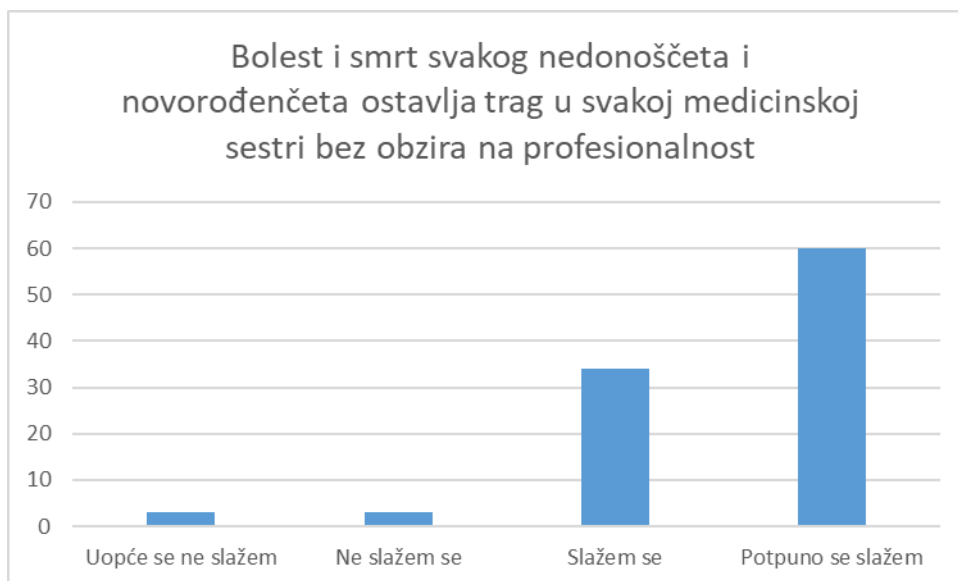
U grafikonu 8. prikazani su odgovori na pitanje „posao medicinske sestre u neonatologiji izrazito je stresan i emotivan“.



Grafikon 8. Posao medicinske sestre u neonatologiji izrazito je stresan i emotivan

Ispitanici su se izjasnili 97% da smatraju da je posao medicinske sestre u neonatologiji izrazito stresan i emotivan.

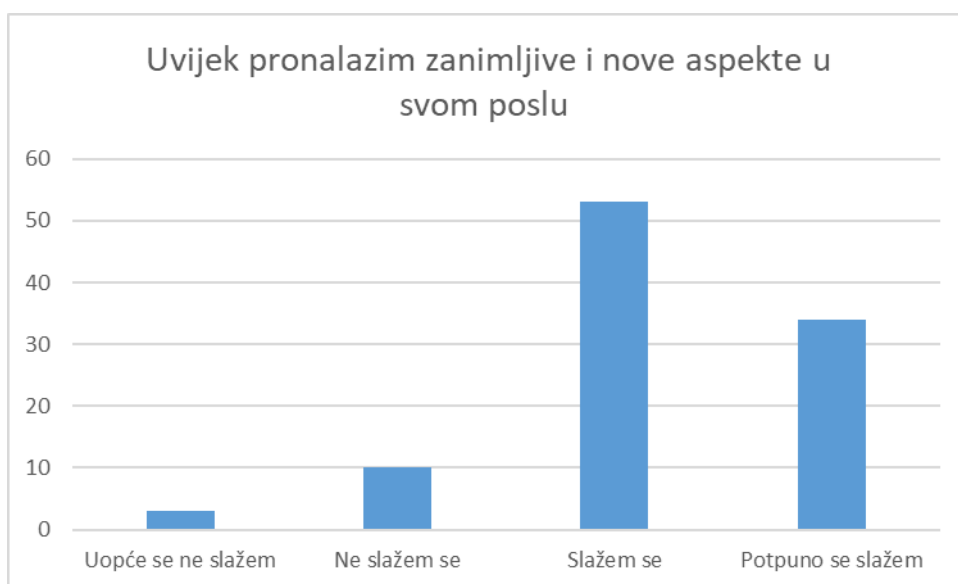
U grafikonu 9. vidljivi su rezultati na pitanje „bolest i smrt svakog nedonoščeta i novorođenčeta ostavlja trag u svakoj medicinskoj sestri bez obzira na profesionalnost“.



Grafikon 9. Bolest i smrt svakog nedonoščeta i novorođenčeta ostavlja trag u svakoj medicinskoj sestri bez obzira na profesionalnost

Ispitanici su se izjasnili 94% da smatraju da bolest i smrt nedonoščeta i novorođenčeta ostavljaju trag u svakoj medicinskoj sestri bez obzira na profesionalnost.

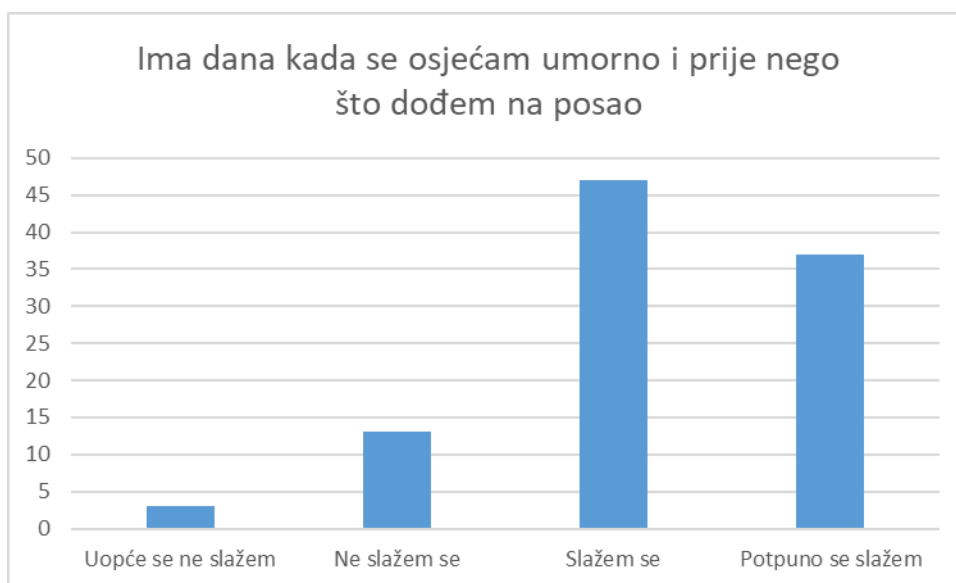
U grafikonu 10. prikazani su odgovori na pitanje „uvijek pronalazim zanimljive i nove aspekte u svom poslu“.



Grafikon 10. Uvijek pronalazim zanimljive i nove aspekte u svom poslu

Ispitanici su se izjasnili 87% da uvijek pronalaze zanimljive i nove aspekte u svom poslu.

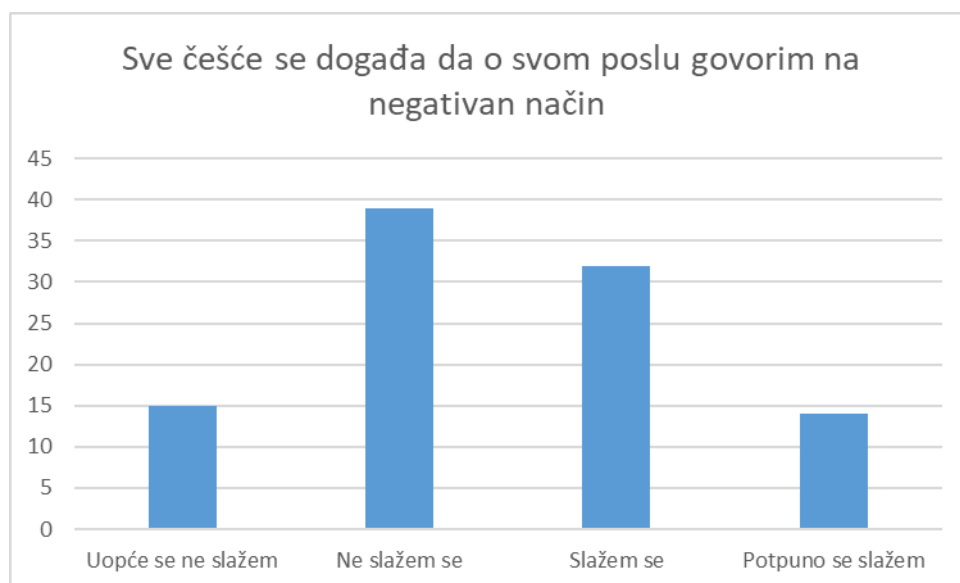
U grafikonu 11. su vidljivi rezultati na pitanje o umoru prije dolaska na posao



Grafikon 11. Odgovor o umoru prije dolaska na posao

Ispitanici su se izjasnili 84% da ima dana kada se osjećaju umorno i prije nego što dođu na posao.

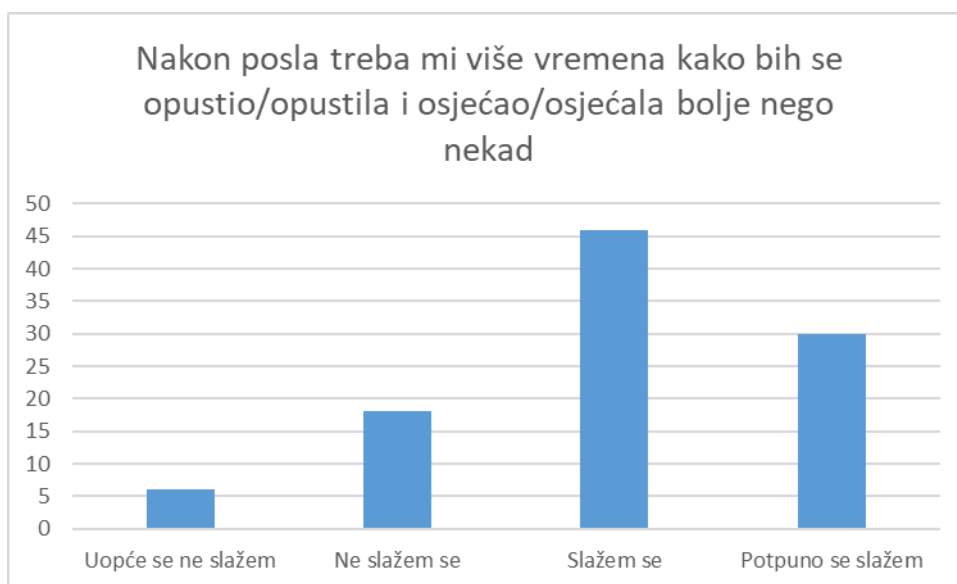
U grafikonu 12. su vidljivi rezultati na pitanje negativnom govoru o svome poslu



Grafikon 12. Negativan govor o svome poslu

Ispitanici smatraju 54% kako o svom poslu sve češće ne govore na negativan način, a njih 46% govore na negativan način.

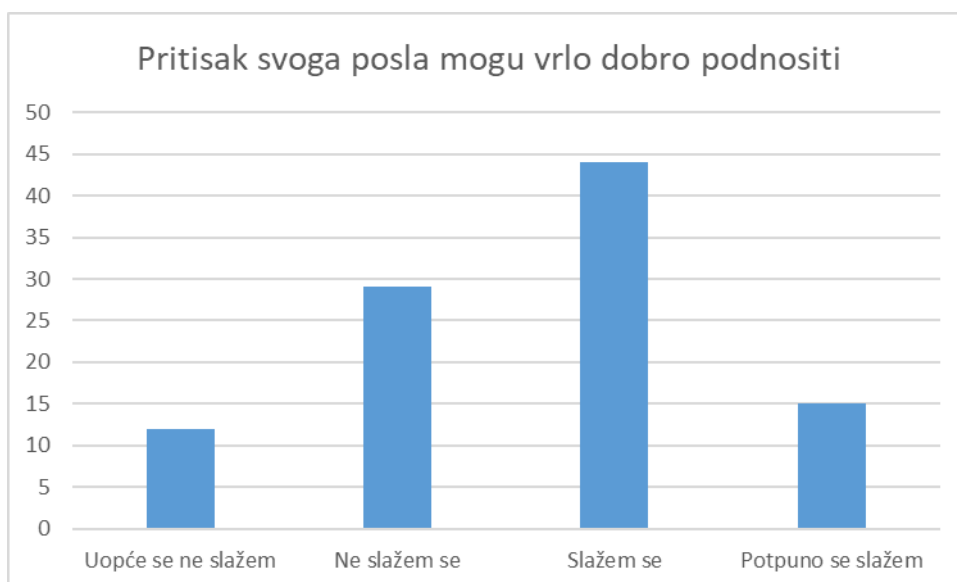
U grafikonu 13. su vidljivi rezultati vremenu potrebnom za opuštanje nakon posla



Grafikon 13. Vrijeme potrebno za opuštanje nakon posla

76% ispitanika smatra da im nakon posla treba više vremena za opuštanje.

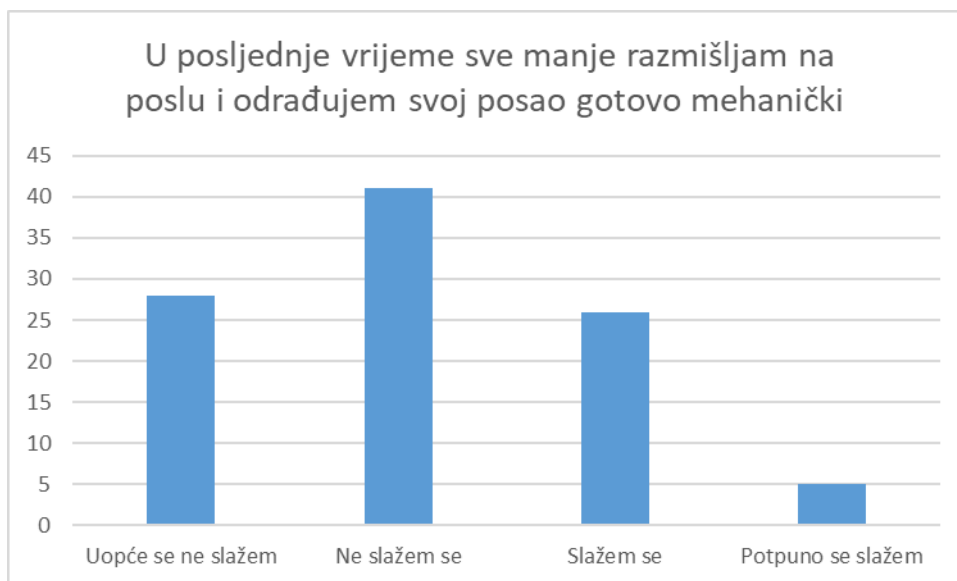
U grafikonu 14. su vidljivi rezultati na pitanje „pritisak svoga posla mogu vrlo dobro podnositi“.



Grafikon 14. Pritisak svoga posla mogu vrlo dobro podnositi

59% ispitanika smatra da se sa pritiskom posla mogu vrlo dobro nositi.

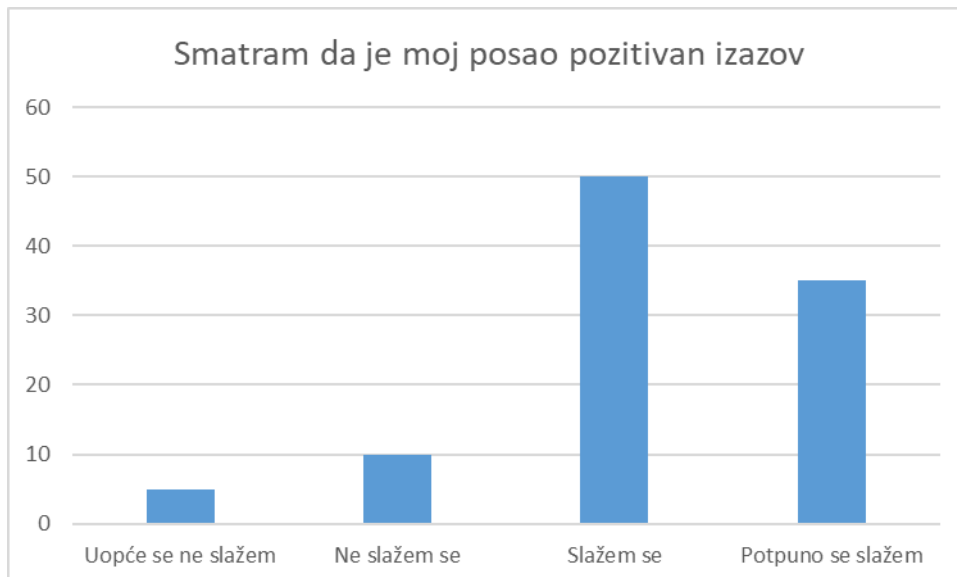
U grafikonu 15. su vidljivi rezultati na pitanje o razmišljanju o poslu i njegovoj odradi.



Grafikon 15. U posljednje vrijeme sve manje razmišljam na poslu i odrađujem svoj posao gotovo mehanički

69% ispitanika ne razmišlja manje o svome poslu i ne odrađuju ga mehanički.

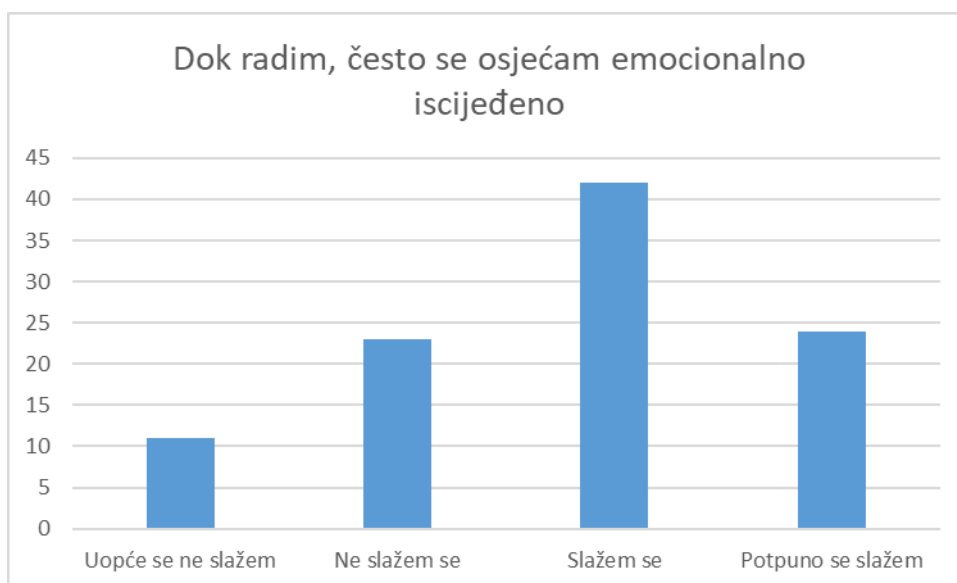
U grafikonu 16. su vidljivi rezultati na pitanje „smatram da je moj posao pozitivan izazov“.



Grafikon 16. Smatram da je moj posao pozitivan izazov

Svoj posao smatra pozitivnim izazovom 85% ispitanika.

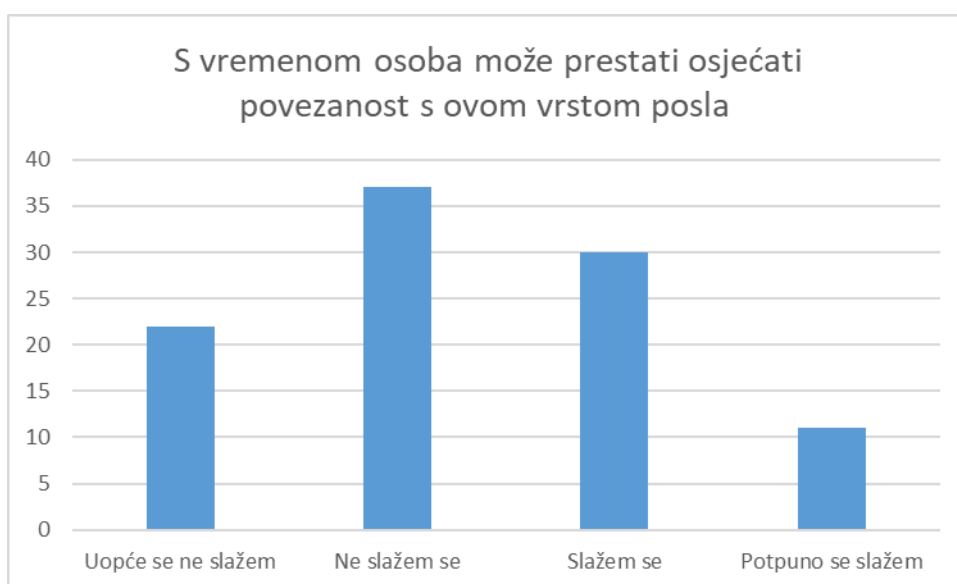
U grafikonu 17. su vidljivi rezultati na pitanje „dok radim, često se osjećam emocionalno iscijeđeno“.



Grafikon 17. Dok radim, često se osjećam emocionalno iscijeđeno

Ispitanici su se izjasnili da njih 66% se dok rade često osjećaju emocionalno iscijeđeni.

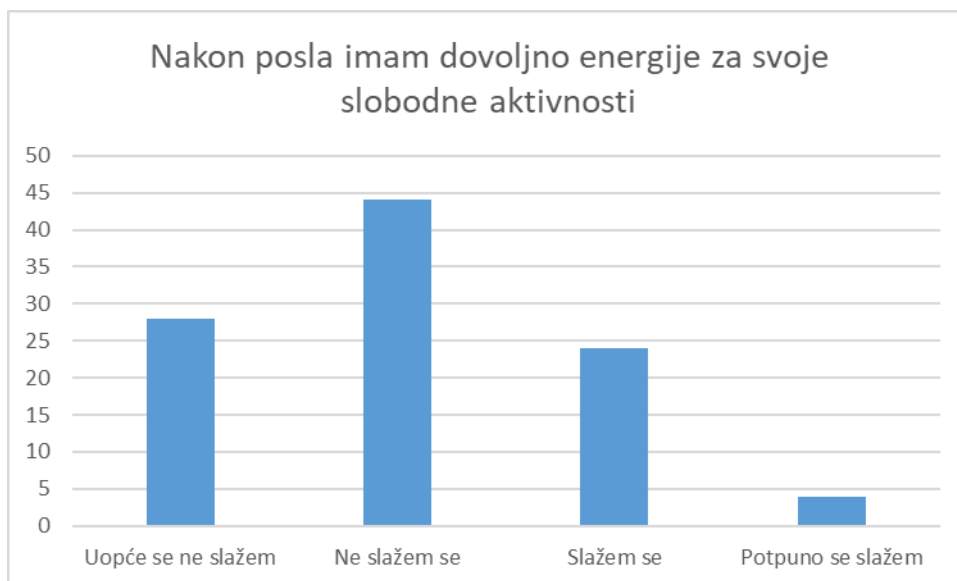
U grafikonu 18. su vidljivi rezultati na pitanje o povezanosti s poslom.



Grafikon 18. Povezanost s poslom

41% ispitanika se izjasnilo da povezanost s poslom može s vremenom smanjiti, dok je njih 59% i dalje povezano s poslom.

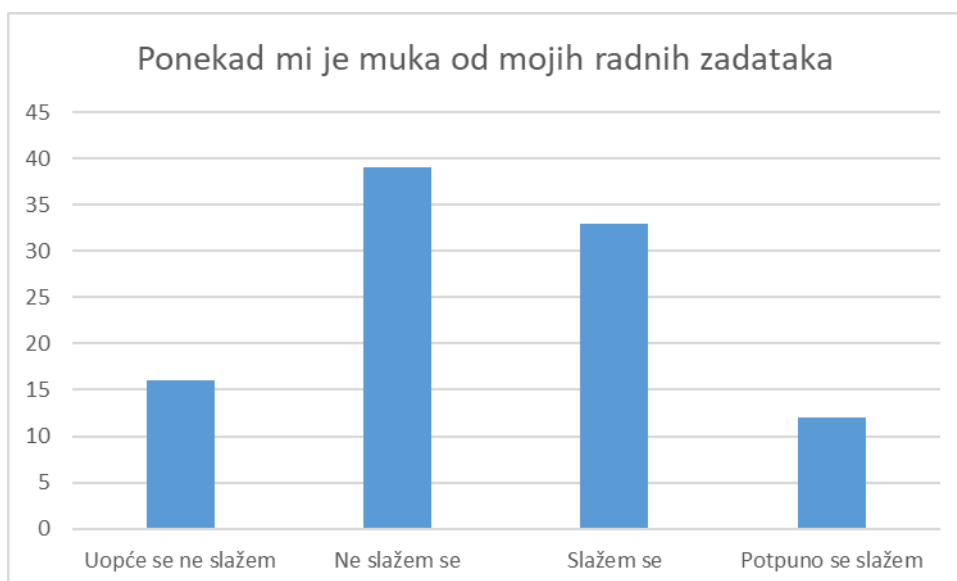
U grafikonu 19. su vidljivi rezultati na pitanje o energiji za slobodne aktivnosti“.



Grafikon 19. Energija za slobodne aktivnosti

72% ispitanika smatra da nema dovoljno energije za slobodne aktivnosti nakon posla.

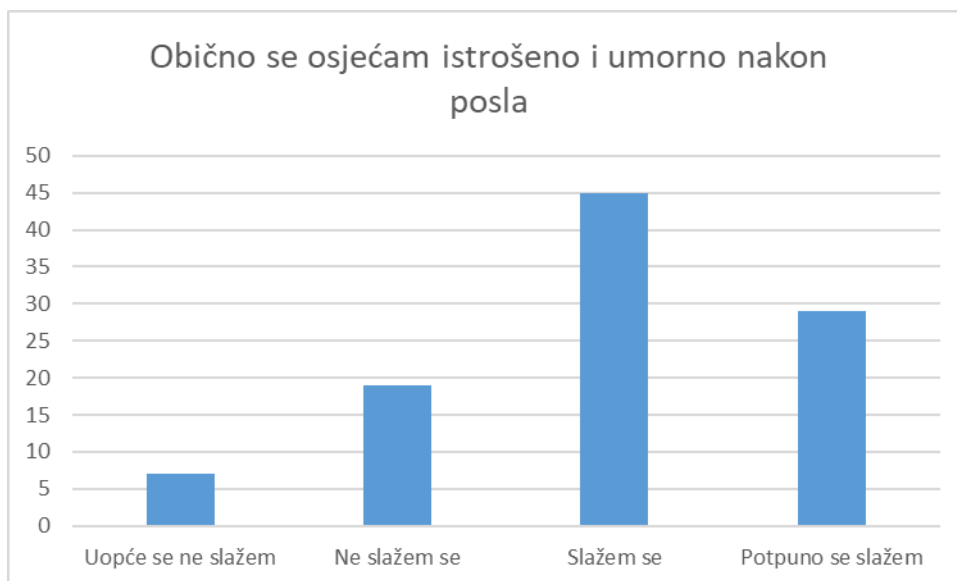
U grafikonu 20. su vidljivi rezultati na pitanje o negativnom osjećanju vezanom za radne zadatke.



Grafikon 20. Negativno osjećanje prema radnim zadacima

45% ispitanika smatra da imaju negativne osjećaje prema radnim zadacima, dok njih 55% smatra da ih nemaju.

U grafikonu 21. su vidljivi rezultati na pitanje o osjećaju nakon posla.



Grafikon 21. Osjećaj nakon posla

Ispitanici su se izjasnili kako se u 74% nakon posla osjećaju istrošeno i umorno.

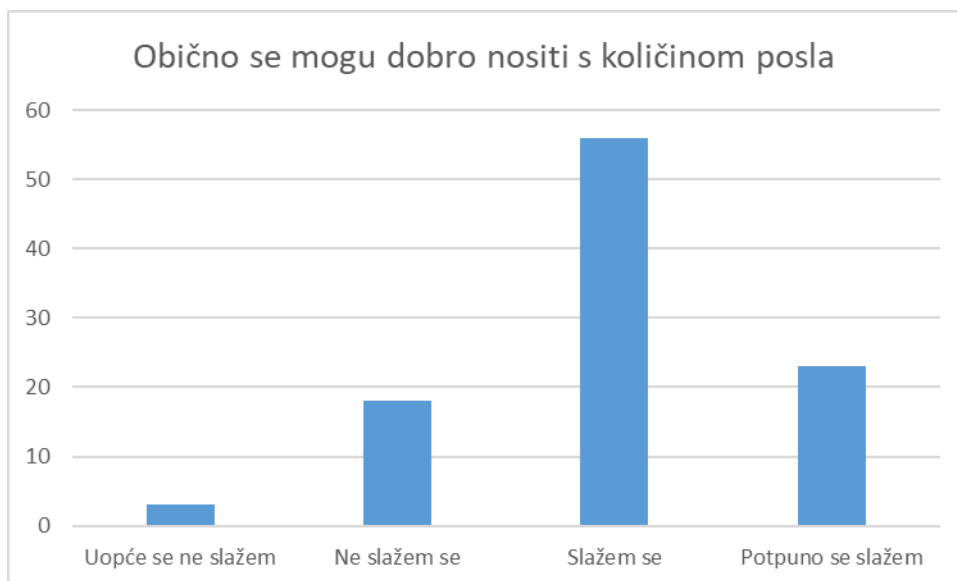
U grafikonu 22. su vidljivi rezultati na pitanje o preferenciji svoga posla.



Grafikon 22. Preferencija svoga posla

Da je ovo jedina vrsta posla u kojem se mogu zamisliti izjavilo je 61% ispitanika.

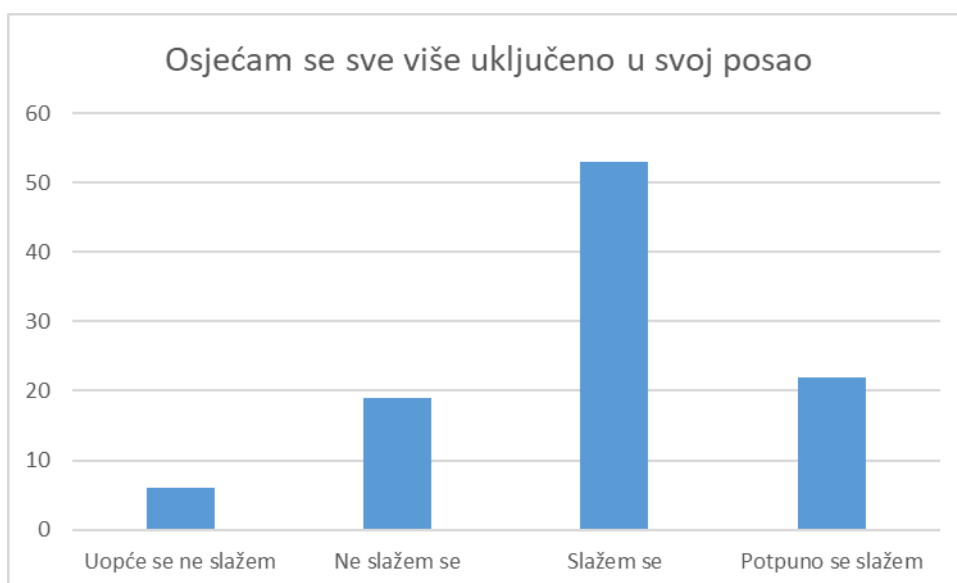
U grafikonu 23. su vidljivi rezultati na pitanje o odnosu prema poslu ovisno o njegovoj količini.



Grafikon 23. Odnos prema količini posla

S količinom posla dobro se može nositi 79% ispitanika.

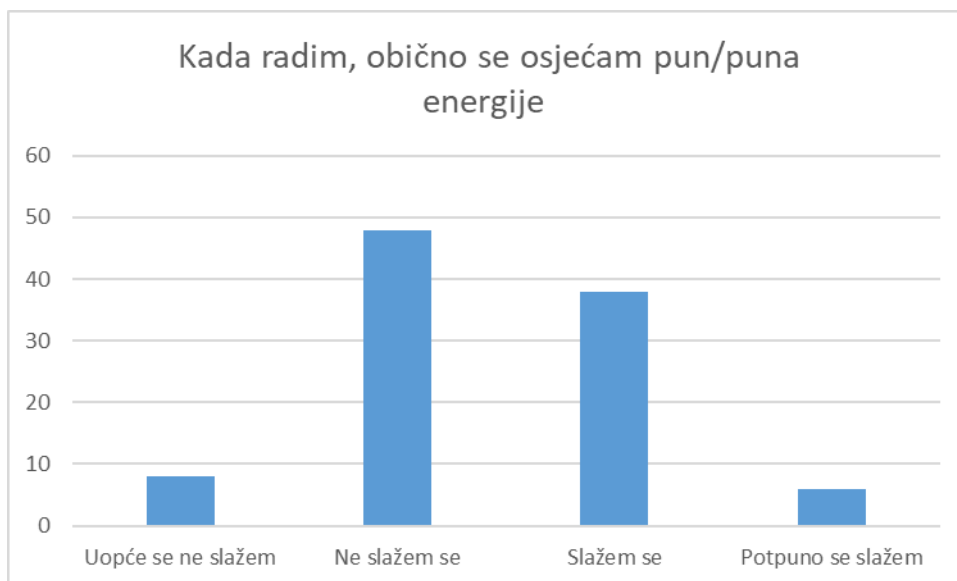
U grafikonu 24. su vidljivi rezultati o razini uključenosti u posao.



Grafikon 24. Razina uključenosti u svoj posao

Sve više uključeno u posao osjeća se 75% ispitanih.

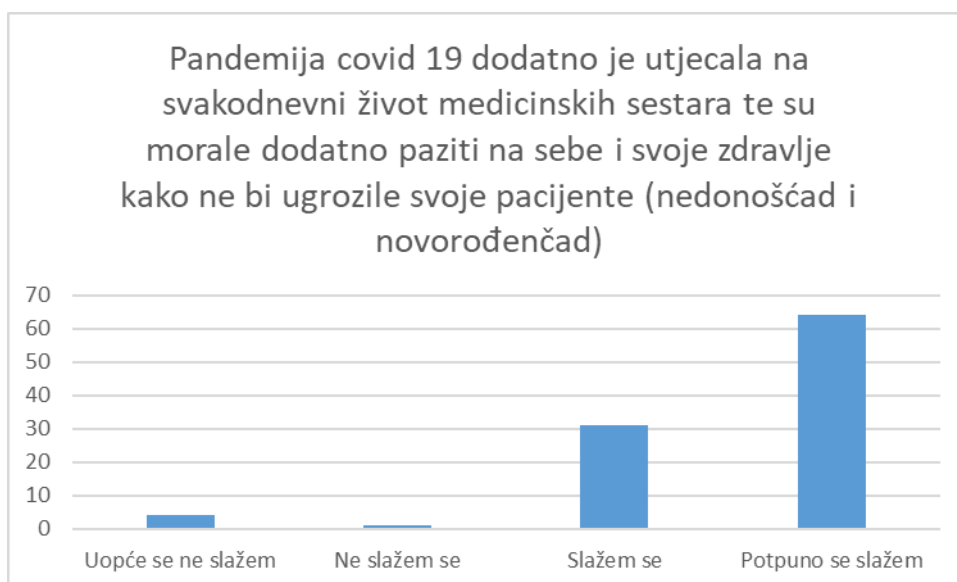
U grafikonu 25. su vidljivi rezultati o razini energije tijekom rada.



Grafikon 25. Razina energije tijekom rada

Visoku razinu energije tijekom rada ima 44% ispitanika, a nisku njih 56%.

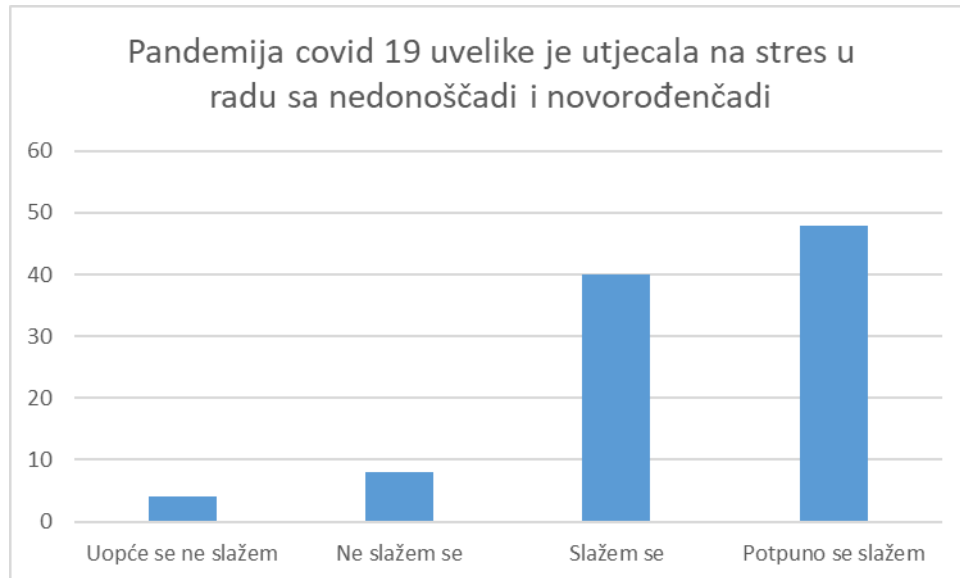
U grafikonu 26. su vidljivi rezultati na pitanje „pandemija covid 19 dodatno je utjecala na svakodnevni život medicinskih sestara te su morale dodatno paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente (nedonošćad i novorođenčad).



Grafikon 26. Pandemija covid 19 dodatno je utjecala na svakodnevni život medicinskih sestara te su morale dodatno paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente (nedonošćad i novorođenčad)

Ispitanici su se izjasnili sa čak 95% da smatraju kako je pandemija covid 19 dodatno utjecala na svakodnevni život medicinskih sestara te su morale dodatno paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente (nedonoščad i novorođenčad).

U grafikonu 27. su vidljivi rezultati na pitanje „pandemija covid 19 uvelike je utjecala na stres u radu sa nedonoščadi i novorođenčadi“.



Grafikon 27. Pandemija covid 19 uvelike je utjecala na stres u radu sa nedonoščadi i novorođenčadi

88% ispitanika se izjasnilo da je pandemija covid 19 uvelike utjecala na stres u radu sa nedonoščadi i novorođenčadi.

6. Rasprava

U posljednje vrijeme često se posebna pozornost posvećuje sindromu izgaranja ili iscrpljivanja na poslu. U definiciji sindroma sagorijevanja opisujemo mentalne i tjelesne znakove koji se javljaju nakon dugotrajnih stresora na poslu. Povezan je s radnikovim osjećajem fizičke, emocionalne iscrpljenosti, bespomoćnosti, depersonalizacije, beznađa i narušenim međuljudskim odnosima. Medicinske sestre i primalje podložne su za razvoj sindroma sagorijevanja. Prevencija sindroma je isplanirati vrijeme (i vrijeme rada i vrijeme odmora), slaviti male pobjede ne odgađati obaveze, pokušati se ne brinuti stalno i ne postavljati previsoke ciljeve. Važna je fizička aktivnost i kao i zdrava prehrana te druge metode smanjenja stresa i samopomoći. Potrebno je prilagođavati se raznim izazovima i situacijama. Važno je upoznati sebe, razvijati vlastite adaptabilne načine i kapacitete te znati si postaviti vlastite granice (19). Medicinske sestre i primalje svakim danom imaju sve više izazova, zahtjeva, mogućnosti, rokova i pritisaka a puno pre malo vremena i trebaju se prilagođavati promjenama. Medicinske sestre i primalje su sve više pod stresom te dolazi do sagorijevanja zbog sve veće složenosti svijeta. Velika je potreba naći balans, ravnotežu između potreba i zahtjeva te se naučiti nositi s njima na pozitivan, a ne destruktivan način. Cilj jest obuzdati i regulirati učinke stresa te unaprijediti i obogatiti svoje emocionalno, fizičko i psihičko zdravlje. Važno je biti miran, hrabar, imati nade i zdravlja jer život je onakav kakvim ga mi činimo. Izgaranje na poslu nije isto što i stres na radnom mjestu. Izgaranje je posljedica stalnog stresa. Kad smo pod stresom, previše nam je stalo, a kad smo izgorjeli više nemamo nikakve nade da će doći do poboljšanja. Ne želimo stići do te točke. Izgaranje kod medicinskih sestara i primalja je ne zamjetno i polako. Dolazi do gubitka entuzijazma, energije i motivacije. Najdjelotvorniji način prevencije izgaranja na poslu je da se posvetimo nečem drugom ili promijenimo posao ili osvijestiti svoju razinu stresa i preopterećenja koje nas vodi ka izgaranju. Bolje je poduzeti preventivne mjere (pojasniti očekivanja, zatražiti promjene, zatražiti drugačiju odgovornost i otići na odmor). Svaka osoba se treba znati suočiti sa stresom, odnosno naučiti živjeti sa stresnim situacijama s kojima se svakodnevno susreću. To se može postići redovitom tjelovježbom, pravilnom i zdravom ishranom, tehnikama i opuštanja, samoohrabivanjem, postavljanjem dugoročnih ciljeva i prioriteta u poslu i životu, traženjem podrške u okolini, održavanjem dobrih i bliskih

odnosa s prijateljima. Svaka organizacija ima potrebu da ima stručnjake koji u takvim situacijama mogu pomoći.

Rezultati istraživanja su nam pokazali da medicinske sestre i primalje posao u neonatologiji smatraju stresnim i emotivnim, da svaka bolest i smrt nedonoščeta i novorođenčeta ostavlja trag te se osjećaju istrošeno i umorno uz oslabljenu energiju. Bez obzira na težinu svog posla u njemu uvijek pronalaze svijetle točke, zanimljive i nove aspekte, vole svoj posao i dalje se mogu u njemu zamisliti. Ima dana kada se osjećaju umorno i prije dolaska na posao, ponekad govore negativno o svom poslu, nakon posla im je potrebno više vremena za opuštanje, ali unatoč tome smatraju da se sa pritiskom i količinom svoga posla dobro nose te da su sve više uključeni u svoj posao. Unatoč tome što im je posao težak, emocionalno iscrpljujući i dalje svoj posao obavljaju sa ljubavlju i profesionalnošću, a ne samo mehanički, smatraju svoj posao pozitivnim izazovom, dalje imaju povezanost sa svojom vrstom posla, imaju dovoljno razumijevanja za posao i radne zadatke. Medicinske sestre i primalje smatraju da nemaju dovoljno energije za svoje slobodne aktivnosti, ali imaju dovoljno razumijevanja i ljubavi za posao koji rade sa svojim malenim pacijentima. Sve negativnosti iz posla u radu sa nedonoščadi i novorođenčadi dovode do sagorijevanja medicinskih sestara i primalja, ali unatoč tome one i dalje svoj posao vole i trude se obavljati ga najbolje što mogu kakvi god uvjeti rada bili kako ne bi nedonoščad i novorođenčad bili zapostavljeni.

U Kliničkoj bolnici Sveti duh je provedeno istraživanje na temu „specifičnosti upravljanja stresom u skrbi za novorođenčad 2019./2020. godinu u koje su bili uključeni majke zdrave i bolesne novorođenčadi i zdravstveni djelatnici (liječnici, medicinske sestre). Cilj istraživanja je bio potreba za stručnom pomoći psihologa u stresnim situacijama koje se javljaju u neonatološkoj skrbi. Rezultati su pokazali da ispitanici smatraju da u upravljanju stresom je potreban stručni pristup te da rodilište Kliničke bolnice Sveti duh ima potrebu za psihologom, 96% ispitanika se tako izjasnilo. 58,4% ispitanika je smatralo da stresom treba upravljati psiholog, a 44,8% je smatralo da stresom trebaju upravljati svi zdravstveni djelatnici i psiholog zajedno (20).

Kada bismo usporedili ova dva istraživanja oni se zapravo nadovezuju jedan na drugog te potvrđuju da je neonatologija grana medicine u kojoj postoji veliko sagorijevanje zdravstvenog osoblja, te kako je potrebna stručna pomoć (psihologa) u svladavanju stresa, sagorijevanju i rješavanju određenih situacija.

U istraživanju u Kliničkom Bolničkom Centru u Splitu, provedenom 2017. godine, uspoređeno je sagorijevanje medicinskih sestara u jedinicama intenzivnog liječenja u skrbi za djecu i odrasle. Od 77 ispitanika 36 medicinskih sestara bile su zaposlenice Klinike za ženske bolesti i porode - Neonatologija. One navode da imaju najmanje dva pacijenta, dijete i njegovu obitelj, kojima je potrebna zdravstvena njega. Navode da imaju veliku odgovornost za nečije dijete, što im čini veliki psihološki i fizički stres, pogotovo zato jer je riječ o rizičnoj djeci, niske porodne težine. Stoga je rad u jedinicama intenzivne skrbi djece podložniji izgaranju nego na pedijatrijskim odjelima. To sve utječe i na smanjenje zadovoljstva vlastitim poslom i ukazuje na potrebu postojanja stručne pomoći (21). U našem smo istraživanju dobili približno iste rezultate.

Žabac je odlučio da se popne na vrh drveta.

Sve druge žabe su povikivale:” To je nemoguće, to je nemoguće! To nikad nijednoj žabi nije uspjelo!”

Ali žabac se popeo na vrh.

Kako....?

Zato što je bio gluh i mislio je da ga svi bodre (22).

Trebamo izvući pouku iz svih negativnosti iz posla neonatoloških medicinskih sestara i primalja, biti gluhi na njih kako bi postigli naš cilj a to je zadovoljan radnik u ugodnoj poslovnoj atmosferi sa što manje stresa i sagorijevanja.

7. Zaključak

1. Na neonatologiji pretežno rade žene (99%)
2. Prema dobi, najviše ispitanika ima 21-40 godina (64,3%)
3. Prvostupnica zdravstvene njege ima 33%, medicinskih sestara/tehničara 27,8%, a primalja asistentica 22,6%.
4. Ispitanice u 36,1% imaju staž manje od 5 godina, slijede one sa stažom od 20-30 godina.
5. Radno vrijeme u najvećem je dijelu turnusno (86,5%).
6. Medicinske sestre i primalje svoj posao na neonatologiji smatraju stresnim, emotivnim, iscrpljujućim, napornim, da dovodi do sagorijevanja, da svako dijete ostavlja trag na njima, da ih umori, da imaju veliki pritisak, da su puno uključene u posao, ali unatoč tome ga vole, povezane su sa njim, obavljaju ga profesionalno, pronalaze u njemu pozitivne izazove, imaju razumijevanja i energije za zadatke koji su stavljeni pred njih i unatoč negativnostima i dalje se mogu zamisliti da rade sa svojim malenim pacijentima i njima su posvećene.
7. Potvrđena je hipoteza da je Pandemija covid 19 puno utjecala na stres i medicinske sestre i primalje u neonatologiji dodatno su trebale paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente.
8. Potvrđena je hipoteza da na neonatologijama Hrvatskoj većinom rade medicinske sestre i primalje ženskog spola, srednje stručne spreme, radeći u turnusima.
9. Potvrđena je hipoteza da je rad na neonatologijama u Hrvatskoj izrazito težak, stresan, emotivan i emocionalno iscijedi medicinske sestre i primalje, ali ga unatoč tome smatraju pozitivnim izazovom i to je većini jedini posao u kojem se mogu zamisliti.

8. Literatura

1. Prlic N, Zdravstvena njega – udžbenik za srednju medicinsku školu, Školska knjiga, Zagreb, 2020.
2. Neonatologija, Hrvatska enciklopedija [Posjećeno: 30.05.2021.] Dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr>,
3. Sindrom sagorijevanja na radnom mjestu - PLIVAzdravlje [Posjećeno: 30.05.2021] Dostupno na: <https://www.pliva-zdravlje.hr>
4. Zakanj Z. Komunikacija zdravstvenih djelatnika u okviru pedijatrijske skrbi. Liječnički vjesnik: 2002; 124:187-9.
5. Rijavec M, Miljković D, Brdar I. Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće. Zagreb: IEP- D2;2008.
6. WHO/ World Health Organization. [Posjećeno: 01.07.2021.] Dostupno na adresi: <http://www.who.int/en/>
7. Nagoski A, Nagoski E, Burnout, Solve your stress cycle, Ebury Publishing, New York, 2020.
8. Burnout ili sindrom sagorijevanja na radnom mjestu [Posjećeno: 30.05.2021.] Dostupno na: <https://www.info-nik.info/2019/04/14burnout-ili-sindrom-sagorijevanja-na-radnom-mjestu/>,
9. Jakšić M, Sindrom izgaranja na radnom mjestu (burnout sindrom), Katolički bogoslovni fakultet Đakovo, Biblioteka Diacovensia, Đakovo, 2014.
10. Kalauz, Sonja, Sindrom sagorijevanja na poslu kod medicinskih sestara, Knjiga sažetaka 7. Kongresa kardiološkog društva s međunarodnim sudjelovanjem, Liječnički vjesnik Opatija, Hrvatska, 2008. str. 120-121 (predavanje, međunarodna recenzija, sažetak, znanstveni)
11. Barat T, Stres najveći ubojica današnjeg života, priručnik za upravljanje stresom, Kerschoffset d.o.o., Zagreb, 2010.
12. Pobjedite stres, Dušević & Kršovnik d.o.o., Rijeka, 2007.
13. Grgurić J, Švel I. Zdravstvena zaštita djece. Zagreb: Školska knjiga; 1996.
14. Leiter M.P, Maslach C. Spriječite sagorijevanje na poslu. Zagreb: MATE d.o.o.; 2011.
15. Dhuha Youssef Wazqar. Oncology nurses' perceptions of work stress and its sources in a university-teaching hospital: A qualitative study; 2018; [Posjećeno: 2.06.2021]. Dostupno na:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6279728/>

16. Ekić S, Primorac A, Vučić B. Profesionalni stres kod medicinskih sestara i tehničara. Zagreb: Klinička bolnica Dubrava; 2016.
17. Rollot F, Razumjeti stres, pobijediti stres, Škorpion, Zagreb, 2006.
18. Carnegie D, Kako prevladati zabrinutost i stres na poslu i u privatnom životu, V.B.Z. d.o.o., Zagreb, 2012.
19. Kolovrat A, SINDROM PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA (BURN- OUT SINDROM), Služba za zaštitu mentalno zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnost [Posjećeno: 2.6.2021] Dostupno na: <https://www.zzjzbpz.hr/images/stories/OVISNOSTI/SINDROM-PROFESIONALNOG-SAGORIJEVANJA.pdf>,
20. Benko I, Specifičnosti upravljanja stresom u skrbi za novorođenčad, diplomski rad, Zdravstveno veleučilište, specijalistički diplomski stručni studij menadžment u sestrinstvu Zagreb, 2020.
21. Armanda B. Usporedba procjene sagorijevanja medicinskih sestara u jedinicama intenzivnog liječenja u skrbi za djecu i odrasle, diplomski rad, Sveučilište u Splitu, Sveučilišni odjel zdravstvenih studija, Split, 2017.
22. Župnik fra Martin, Poruka dana, Društvo „Ante“ Tepčići – Čitluk [Posjećeno: 19.6.2021] Dostupno na: <https://www.sv-ante.com/2021/03/24/24-ožujka-2021-poruka-dana-zabac-i-drvo/>

9. Privitci

Privitak A: Popis tablica i grafikona

Tablice:

Tablica 1. Podaci o radu na neonatologiji i Oldenburški upitnik sagorijevanja

Grafikoni:

Grafikon 1. Spol ispitanika

Grafikon 2. Dobna skupina ispitanika

Grafikon 3. Stručna sprema i zanimanje ispitanika

Grafikon 4. Razdoblje staža ispitanika u sestrinskoj struci

Grafikon 5. Razdoblje staža ispitanika u sestrinskoj struci u radu na neonatologiji

Grafikon 6. Vrsta posla koju ispitanici obavljaju na radnome mjestu

Grafikon 7. Radno vrijeme ispitanika

Grafikon 8. Posao medicinske sestre u neonatologiji izrazito je stresan i emotivan

Grafikon 9. Bolest i smrt svakog nedonoščeta i novorođenčeta ostavlja trag u svakoj medicinskoj sestri bez obzira na profesionalnost

Grafikon 10. Uvijek pronalazim zanimljive i nove aspekte u svom poslu

Grafikon 11. Odgovor o umoru prije dolaska na posao

Grafikon 12. Negativan govor o svome poslu

Grafikon 13. Vrijeme potrebno za opuštanje nakon posla

Grafikon 14. Pritisak svoga posla mogu vrlo dobro podnositi

Grafikon 15. U posljednje vrijeme sve manje razmišljam na poslu i odrađujem svoj posao gotovo mehanički

Grafikon 16. Smatram da je moj posao pozitivan izazov

Grafikon 17. Dok radim, često se osjećam emocionalno iscijeđeno

Grafikon 18. Povezanost s poslom

Grafikon 19. Energija za slobodne aktivnosti

Grafikon 20. Negativno osjećanje prema radnim zadacima

Grafikon 21. Osjećaj nakon posla

Grafikon 22. Preferencija svoga posla

Grafikon 23. Odnos prema količini posla

Grafikon 24. Razina uključenosti u svoj posao

Grafikon 25. Razina energije tijekom rada

Grafikon 26. Pandemija covid 19 dodatno je utjecala na svakodnevni život medicinskih sestara te su morale dodatno paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente (nedonošćad i novorođenčad)

Grafikon 27. Pandemija covid 19 uvelike je utjecala na stres u radu sa nedonošćadi i novorođenčadi

Privitak B: Anonimni upitnik

Sagorijevanje neonatoloških medicinskih sestara i primalja

Poštovane kolegice i kolege koji radite na neonatologijama u Hrvatskoj, za potrebe izrade diplomskog rada na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci, molim Vas da odvojite vrijeme za ispunjavanje ove ankete. Anketa je u potpunosti anonimna i Vaše sudjelovanje je dobrovoljno. Rezultati ankete koristit će se isključivo u svrhu pisanja diplomskog rada i objave u znanstvenim i stručnim časopisima. Cilj istraživanja jest ispitati sindrom sagorijevanja u sestrinskoj profesiji u radu na neonatologijama u Hrvatskoj. Predviđeno vrijeme za ispunjavanje ankete je oko 10 min. U sklopu ankete ispunit ćete Oldenburški upitnik sagorijevanja. Hvala Vam na sudjelovanju!

SOCIODEMOGRAFSKI PODACI

SPOL

Muško

Žensko

DOBNA SKUPINA

manje od 20 godina

21-30 godina

31-40 godina

41-50 godina

51-60 godina

više od 60 godina

STRUČNA SPREMA

Medicinska sestra/tehničar opće njege

Primalja asistentica

Prvostupnica/ik zdravstvene njege

Prvostupnica/ik primaljstva

Magistra/ar sestrinstva ili diplomirana/ni med sestra/tehničar

Magistra/ar primaljstva

KOLIKO DUGO RADITE POSAO MEDICINSKE SESTRE/TEHNIČARA ILI PRIMALJE?

Manje od 5 godina

od 5 do 10 godina

od 10 do 20 godina

od 20 do 30 godina

od 30 do 40 godina

više od 40 godina

KOLIKO DUGO RADITE NA NEONATOLOGIJI?

Manje od 5 godina

od 5 do 10 godina

od 10 do 20 godina

od 20 do 30 godina

više od 40 godina

KOJI POSAO OBAVLJATE NA RADNOM MJESTU?

Pripravnic/a/k
 Medicinska sestra/tehničar, primalja
 Voditelj/ica odjela/odsjeka
 Ostale razine u upravljanju

KOJE JE VAŠE RADNO VRIJEME?

Prva smjena od 07:00-15:00

Turnus od 07:00-19:00, 19:00-07:00

Ostalo (molim upišite koje) _____

PODACI O RADU U NEONATOLOGIJI I OLDENBURŠKI UPITNIK SAGORIJEVANJA

Molim Vas da na ljestvici od 1 do 4 gdje je, 1 = Uopće se ne slažem; 2 = Ne slažem se; 3 = Slažem se; 4 = Potpuno se slažem, odaberite broj koji izražava Vaše mišljenje.

| Na ljestvici od 1 do 4 odaberite broj koji izražava Vaše mišljenje | Uopće se ne slažem 1 | Ne slažem se 2 | Slažem se 3 | Potpuno se slažem 4 |
|--|-------------------------|-------------------|----------------|------------------------|
| Posao medicinske sestre u neonatologiji izrazito je stresan i emotivan | | | | |
| Bolest i smrt svakog nedonoščeta i novorođenčeta ostavlja trag u svakoj medicinskoj sestri bez obzira na profesionalnost | | | | |
| Uvijek pronalazim zanimljive i nove aspekte u svom poslu | | | | |
| Ima dana kada se osjećam umorno i prije nego što dođem na posao | | | | |
| Sve češće se događa da o svom poslu govorim na negativan način | | | | |
| Nakon posla treba mi više vremena kako bih se opustio/opustila i osjećao/osjećala bolje nego nekad | | | | |
| Pritisak svoga posla mogu vrlo dobro podnositi | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| U posljednje vrijeme sve manje razmišljam na poslu i odrađujem svoj posao gotovo mehanički | | | | |
| Smatram da je moj posao pozitivan izazov | | | | |
| Dok radim, često se osjećam emocionalno iscijeđeno | | | | |
| S vremenom osoba može prestati osjećati povezanost s ovom vrstom posla | | | | |
| Nakon posla imam dovoljno energije za svoje slobodne aktivnosti | | | | |
| Ponekad mi je muka od mojih radnih zadataka | | | | |
| Obično se osjećam istrošeno i umorno nakon posla | | | | |
| Ovo je jedina vrsta posla u kojem se mogu zamisliti | | | | |
| Obično se mogu dobro nositi s količinom posla | | | | |
| Osjećam se sve više uključeno u svoj posao | | | | |
| Kada radim, obično se osjećam pun/puna energije | | | | |
| Pandemija covid 19 dodatno je utjecala na svakodnevni život medicinskih sestara te su morale dodatno paziti na sebe i svoje zdravlje kako ne bi ugrozile svoje pacijente (nedonoščad i novorođenčad). | | | | |
| Pandemija covid 19 uvelike je utjecala na | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| stres u radu sa nedonoščadi i novorođenčadi | | | | |
|---|--|--|--|--|

10. Životopis pristupnice

| OSOBNI PODATCI: | |
|---------------------------|---|
| IME I PREZIME: | Iva Benko |
| ADRESA: | Gajnice 24 10 090 Zagreb (Hrvatska) |
| MOBITEL: | +385955604303 |
| EMAIL: | gljiva1986@gmail.com |
| DATUM ROĐENJA: | 12.03.1986. |
| OBRAZOVANJE: | |
| 8.10.2020. | Magistra sestrinstva Sveučilište u Rijeci Fakultet zdravstvenih studija Viktora Cara Emina 5 51 000 Rijeka (Hrvatska) Razlikovni studij u tijeku |
| 22.10.2018. – 10.07.2020. | Diplomirana medicinska sestra (VSS) Menadžment u sestrinstvu Zdravstveno Veleučilište Mlinarska cesta 38 10 000 Zagreb (Hrvatska) |
| 1.10.2011. – 17.01.2017. | Prvostupnica sestrinstva (Baccalaurea) (VŠS) Zdravstveno veleučilište Mlinarska cesta 38 10 000 Zagreb (Hrvatska) |
| 1.09.2000. – 21.06.2004. | Primalja (SSS) Škola za primalje Vinogradska cesta 29 10 000 Zagreb (Hrvatska) |
| RADNO ISKUSTVO: | |
| 26.10.2006. - danas | Primalja i Baccalaurea sestrinstva Klinička bolnica Sveti duh odjel Neonatologije Sveti duh 64 10000 Zagreb (Hrvatska) U razdoblju od 15.12.2020. – 15.1.2021. rad u Kb Dubrava sa pacijentima oboljelima od COVID – 19 bolesti |

| | |
|-----------------------|--|
| 6. 2005. – 6. 2006.g. | Pripravnički staž Klinička bolnica Sveti duh |
| 11.srpanj 2006. | Položen stručni ispit za primalju |
| 12. ožujak 2018. | Položen stručni ispit za stručnu prvostupnicu sestriinstva |
| | Važeća licenca za rad izdana od Komore primalja i Komore medicinskih sestara |
| OSTALO: | |
| OSOBNE VJEŠTINE: | MICROSOFT OFFICE VOZAČKA DOZVOLA B KATEGORIJA |
| MATERINSKI JEZIK: | HRVATSKI |
| OSTALI JEZICI: | ENGLJSKI (PASIVNO) |