

Запобігання втомі медичних працівників під час епідемій – поради від Національного інституту професійного здоров'я та безпеки США (NIOSH)

Управління втому під час кризових ситуацій: рекомендації для медсестер, керівників та інших працівників охорони здоров'я

Автори: Beverly M. Hittle, PhD, RN, Imelda S. Wong, PhD and Claire C. Caruso, PhD, RN, FAAN

Recommend on Facebook



Tweet



Photo ©GettyImages

У кризові періоди медичні працівники (медсестри, лікарі, фельдшери та ін.) продовжують надавати допомогу, незважаючи на постійні складні вимоги до роботи, включаючи збільшене надходження важкохворих пацієнтів, зростання напруги на роботі та частішу потребу в понаднормових роботах. Всі ці фактори на роботі (тобто, фізичні, емоційні та / або психічні вимоги) у поєднанні з недостатнім сном збільшують втому.

Медичні працівники, які відчувають втому, можуть поставити під загрозу власне здоров'я та безпеку, оскільки, наприклад, підвищується їх сприйнятливість до інфекційних захворювань, ризик отримання пов'язаних з роботою травм від голки, травм м'язів, та психічного виснаження – «вигорання», а також частота помилок протягом догляду за пацієнтами. Медсестри, які надають допомогу під час катастроф або епідемій захворювань, повідомляли про втрату сну, відчуття надмірної втоми, погіршення самопочуття та депресію.

Ситуації можуть бути дуже складними, коли заклади охорони здоров'я переповнені людьми, які потребують допомоги. У такі періоди неможливо уникнути втоми серед медичних працівників. То як же роботодавці та медичні працівники можуть збалансувати високі вимоги до охорони здоров'я з потребою захистити працівників від втоми?

Працівники та керівники повинні активно розподіляти відповідальність за контроль за ризиками виникнення травм та інцидентів, пов'язаних з втомою, за допомогою особистої стратегії та відповідальності на робочому місці, а також системи управління ризиками, пов'язаними з втомою.

Наприклад, перший крок - визнати сон медичного працівника вирішальним у наданні якісної медичної допомоги. Працівники та керівники повинні намагатися планувати 7 і більше годин для сну, а також час на відпочинок щодня, як це потрібно для підтримки пильності та здорового стану.

Управління втомою - це спільна відповідальність, яка вимагає планування та забезпечення організації стійкості медичних послуг під час кризи для здоров'я, а також захищає здоров'я та безпеку медичних працівників та їх пацієнтів.

Практичні поради для запобігання надмірній втомі:

Для медичних працівників -

- Надайте пріоритет сну, максимально скорочуючи позаробочі зобов'язання, поки не відчуєте, що ви повністю відпочили.
- Використовуйте програми або методи релаксації, які можуть допомогти швидше заснути, якщо у вас виникли проблеми зі сном (довше, ніж впродовж 15-25 хвилин).
- Створіть такий режим перед сном, щоб спальне місце було комфортним, а помешкання для сну темним, прохолодним і тихим.
- Уникайте алкоголю, гострої їжі та паління мінімум за 2-3 години до сну.
- Уникайте кофеїну, принаймні, за 5 годин до сну (довше, якщо ви чутливі до кофеїну).
- Уникайте сонячного/яскравого світла за 1,5 години до сну, оскільки це може стимулювати вашу циркадну систему і викликати безсоння.
- Використовуйте стратегічно вчасні прийоми дрімоти, щоб зменшити втому. Короткий сон (15-30 хвилин) може допомогти зменшити втому в робочі години. Більш тривалий сон (1,5 години) може допомогти запобігти втомі перед робочою нічною зміною.
- Знайдіть співробітника, який буде вашим приятелем і з яким ви будете відслідковувати, як ви вдвох з цим справляєтесь.
- Слідкуйте за ознаками та симптомами втоми у себе та колег (наприклад, позіхання, труднощі з концентрацією уваги, емоційна нестабільність, хибна логіка, погане спілкування).
- Повідомте керівника, коли ви занадто втомилися від роботи.

Для керівників -

- Розмовляйте з персоналом про гнучкість їх праці, коли в цьому є потреба. Коли працівники не в змозі встановити суворий план дій при виконанні службових обов'язків, це може викликати надмірний стрес та скоротити час на відновлення.
- Забезпечуйте щоденні раунди спілкування з персоналом для обміну інформацією, що стосується потреб робочого процесу.
- Навчіть персонал стратегіям сну та самообслуговування.
- Спробуйте обмежити штатний розклад на тривалі зміни (>12 годин). Тривалі зміни посилюють ризик виникнення втоми, а також збільшують час експозиції працівників інфекційним захворюванням та іншим небезпечним чинникам на робочому місці.
- У кризові періоди забезпечте мінімум 10 годин перерви між робочими змінами (кожен 24-годинний період) та один повний день відпочинку за сім днів для належного сну та відновлення.

- Запропонуйте стратегії, щоб персонал мав короткі перерви кожні 2 години під час своєї зміни, включаючи короткий час на дрімоту та більше часу на харчування.
- Подумайте про надання підтримуючих послуг на місці (наприклад, прання, кімнати для сну, здорова їжа та напої).
- Контролювати персонал на предмет ознак та симптомів втоми (тобто позіхання, труднощі з концентрацією уваги, емоційна нестабільність, хибна логіка, погана комунікація).
- Забезпечте, щоб весь персонал мав колегу для спостереження за ознаками та симптомами втоми та інших поганих наслідків для здоров'я.
- Подумайте про створення сигналу чи певної процедури, щоб працівники повідомляли, коли відчують, що вони чи колега занадто втомилися на роботі, що потенційно збільшує ризик небезпечної ситуації.