

NALOGA

Ocenjevanje lastnega tveganja za razvoj KNB

Elektronski naslov:
bulc.mateja@gmail.com

Ocena lastnega tveganja

- Dejavniki tveganja za KNB
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- Ocena tveganja
 - Ocena srčnožilne ogroženosti (Framingham ali SCORE)
 - Ocena tveganja za razvoj SB tip 2
 - Tveganje za ostale KNB

Izgorevanje?



VPRAŠALNIK ZA OCENO IZGORELOSTI

Preberi 22 trditev vprašalnika in vsako trditev ovrednoti z oceno od 0 do 6, kjer 0 pomeni "nikoli", 6 pa "vsak dan".

Seštej svoje ocene na vsakem delu vprašalnika.

PRVI DEL- ČUSTVENA IZČRPANOST

1. Delo me čustveno izžema Ocena: ____
2. Ob koncu dela se počutim izrabljenega/o. Ocena: ____
3. Ko zjutraj vstanem in se soočim z novim delovnim dnem, se počutim utrujenega/. Ocena: ____
4. Celodnevno delo z ljudmi je zame utrujajoče. Ocena: ____
5. Od dela se počutim izgorelega/o. Ocena: ____
6. Moje delo me frustrira. Ocena: ____
7. Imam občutek, da preveč delam. Ocena: ____
8. Delo z ljudmi mi predstavlja prevelik stress. Ocena: ____
9. Imam občutek, kot da sem na koncu vrvi. Ocena: ____

SKUPNA OCENA : ____

DRUGI DEL - OSEBNI DOSEŽKI

1. Svoje bolnike zlahka razumem, kaj in kako čutijo. Ocena: ____
2. Učinkovito se spopadam s težavami svojih bolnikov. Ocena: ____
3. Imam občutek, da s svojim delom pozitivno vplivam na ljudi.
Ocena: ____
4. Počutim se polnega/o energije. Ocena: ____
5. Zlahka vzpostavim sproščeno vzdušje v odnosih z bolniki.
Ocena: ____
7. Vesel/a sem, ko delam z bolniki. Ocena: ____
8. V službi sem opravil/a veliko koristnih stvari. Ocena: ____
9. Pri delu se zelo mirno soočam s čustvenimi težavami.
Ocena: ____

SKUPNA OCENA : ____

TRETJI DEL- DEPERSONALIZACIJA

- Pri zdravljenju nekaterih bolnikov le-te obravnavam kot brezosebne objekte. Ocena: _____
- Odkar sem v tej službi, sem postal/ do ljudi bolj hladen/a. Ocena: ____
- Skrbi me, da me služba čustveno otežuje. Ocena: ____
- Pravzaprav me ne skrbi, kaj se dogaja mojim bolnikom. Ocena: ____
- Imam občutek, da me bolniki krivijo za svoje težave. Ocena: ____

SKUPNA OCENA: ____

REZULTATI:

- Prvi del meri čustveno izčrpanost (visoka stopnja izgorelosti pri rezultatu **nad 27**)
- Drugi del meri osebne dosežke(visoka stopnja izgorelosti pri rezultatu **pod 33**)
- Tretji del meri depersonalizacijo (visoka stopnja izgorelosti pri rezultatu **nad 10**)

Zaključek

- Ocena lastnega tveganja
- Predlog ukrepov
- Kontrola
 - Kdo?
 - Kaj?
 - Kdaj?

Uspešno delo!

