

# NALOGA

## Ocenjevanje lastnega tveganja za razvoj KNB

Elektronski naslov:  
[bulc.mateja@gmail.com](mailto: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 dnevom, 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**)
- Druzi 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!

