

Σχεδιασμός-Υλοποίηση παρέμβασης:

Ασπασία Πίζγα, Ψυχολόγος, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ, Ιατρική Σχολή
Σταύρος Δημόπουλος, Συντονιστής Διευθυντής Κ/Χ ΜΕΘ, Ωνάσειο
Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Ερευνητές-Συνεργάτες:

Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Γεώργιος Λούντζης, (PhD, MEng, MSc), Διδάκτωρ Παντείου Παν/μίου,
Τμήμα Οικονομικής και Περιφερειακής Ανάπτυξης
Γεώργιος Σταμούλος, Υποψήφιος Διδάκτωρ Παντείου Παν/μίου,
Τμήμα Ψυχολογίας

Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Ευτέρπη Λυμπεροπούλου
Μιχαήλ Αντωνόπουλος
Δήμητρα Λουμπού
Άννα Μανάτου
Παναγιώτης Κόσσυβας
Ελίνα Σπυροπούλου
Σοφία Μαθιουδάκη
Ιωάννα Αυγερινού
Ελένη Σαλίπα
Όλγα Μισιρλιάδου

Παρεμβατικό πρόγραμμα Διαχείρισης Χρόνου για Αυτοφροντίδα και Ισορροπία μεταξύ Εργασιακής και Προσωπικής ζωής σε Επαγγελματίες Υγείας



Πιλοτική τυχαιοποιημένη μελέτη στο σχεδιασμό και υλοποίηση ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης για επαγγελματίες υγείας μεγάλης καρδιολογικής κλινικής

ΣΤΟΧΟΣ: Η υποστήριξη των συμμετεχόντων σε θέματα αυτοφροντίδας και διαχείρισης χρόνου με σκοπό τη βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής και τη μείωση των αυτοαναφερόμενων συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 28 επαγγελματίες υγείας (ιατροί, νοσηλευτικό προσωπικό) συμμετείχαν εθελοντικά σε πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης. 83% Γυναίκες και 17% Άντρες με τους περισσότερους να εντάσσονται στην ηλικιακή ομάδα 35-44.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ: 2 κύκλοι των 4 ομαδικών συναντήσεων/κύκλο, διάρκειας 75 λεπτών/συνάντηση.



Η έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής συνδέεται άμεσα με την επαγγελματική εξουθένωση (burnout), Dyrbye et al (2020). BMC Health Services Research

Προτάσεις Παρεμβάσεων:

- Πολιτικές που προάγουν την ισορροπία.
- Προγράμματα υποστήριξης και εκπαίδευσης

ΔΟΜΗ- ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Εργαλεία Αξιολόγησης

- 4DSQ(Terluin, B. (1996) (Ερωτηματολόγιο για την *Δυσφορία* (Distress)
- COPSQQ-III (Εθνικό Κέντρο Έρευνας για το Εργασιακό Περιβάλλον στην Κοπεγχάγη). (Ποσοτικές & συναισθηματικές απαιτήσεις, σύγκρουση προσωπικής-εργασιακής ζωής, επαγγελματική εξουθένωση, πρόθεση αποχώρησης, εργασιακή δέσμευση)
- IMF Ειδική Κλίμακα Αυτοφροντίδας
- Συχνότητα εφαρμογής μετά το πρόγραμμα

01.

Παροχή γνώσεων αναφορικά με τα οφέλη της αυτοφροντίδας & της διαχείρισης χρόνου

02.

Ψυχοεκπαιδευτικά εργαλεία:

- i) Διαχείρισης χρόνου,
- ii) Journaling και 1 τεχνική χαλάρωσης ανά συνάντηση

03.

Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης καθημερινά 10'/1 μήνα. Γραπτές και ηχητικές οδηγίες εφαρμογής των τεχνικών για το σπίτι.

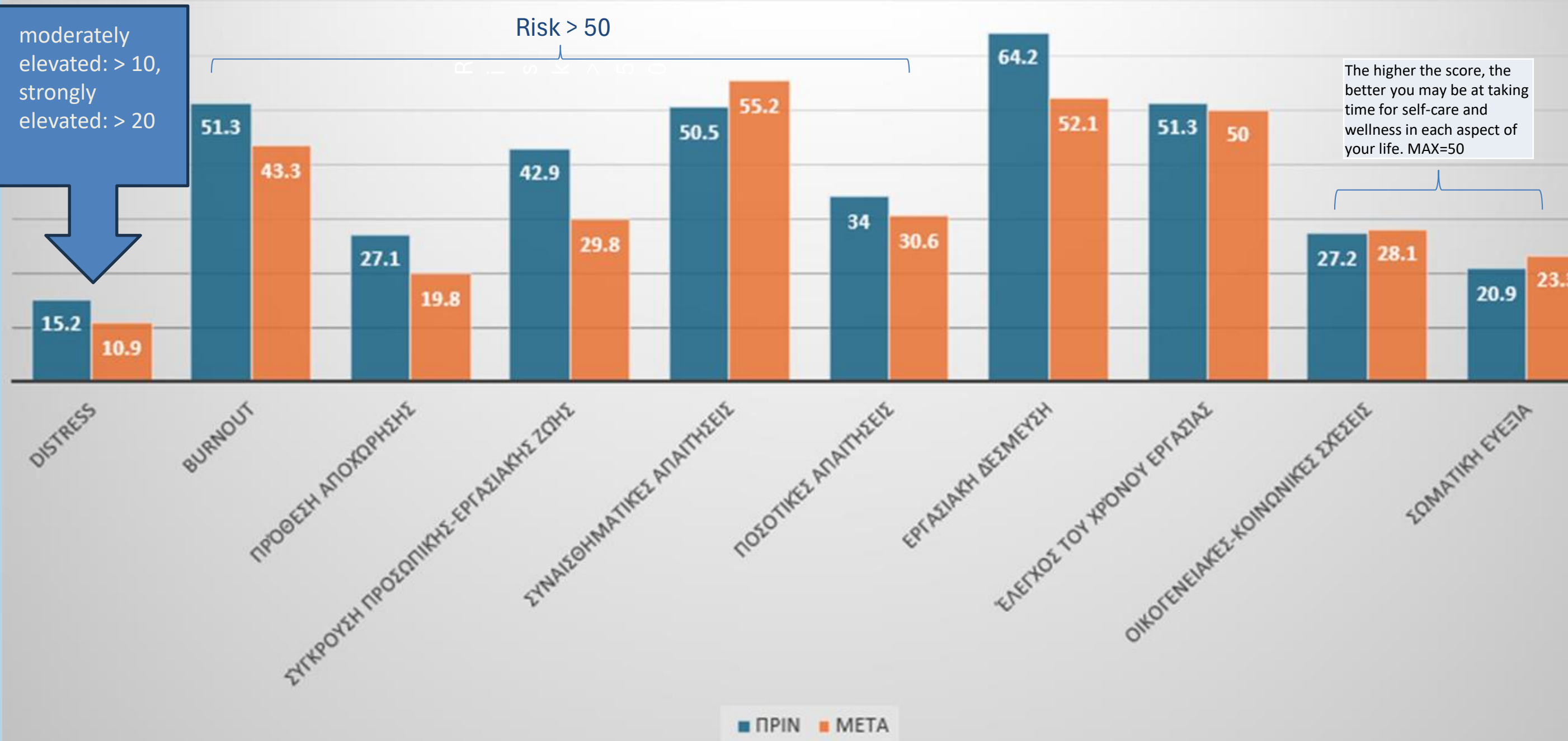
ΕΥΡΗΜΑΤΑ



Success stories: Real stories, tangible results

- Η συναισθηματική δυσφορία μειώθηκε κατά 28,3%,
- Η επαγγελματική εξουθένωση μειώθηκε κατά 15,6%,
- Η Πρόθεση Αποχώρησης μειώθηκε κατά 27%,
- Η Σύγκρουση Προσωπικής-Εργασιακής Ζωής μειώθηκε κατά 30,5%

Μ.Ο. Δεικτών ΠΡΙΝ-ΜΕΤΑ την Παρέμβαση



- 70%+ των συμμετεχόντων θεωρούν χρήσιμες ή πολύ χρήσιμες τις τεχνικές
- 80%+ των συμμετεχόντων εφάρμοσε τις τεχνικές τουλάχιστον 1-2 φορές κατά την εβδομάδα που ακολούθησε την παρέμβαση

ΕΥΡΗΜΑΤΑ

- Οι Ποσοτικές Απαιτήσεις αξιολογήθηκαν χαμηλότερα κατά 10%, δείχνοντας **καλύτερη διαχείριση του φόρτου εργασίας**.
- Η Εργασιακή Δέσμευση μειώθηκε κατά 18,8%, υποδεικνύοντας μια μικρή μείωση στην αφοσίωση ή **εύρεση νέας ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής**.
- Η αξιολόγηση Οικογενειακών-Κοινωνικών Σχέσεων βελτιώθηκε κατά 3,3%=> **ενίσχυση της κοινωνικής ζωής και των διαπροσωπικών σχέσεων**.
- Η Σωματική Ευεξία αυξήθηκε κατά 11,5%, υποδηλώνοντας **βελτίωση στη γενική σωματική υγεία**.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

01.

Μικρό δείγμα.

Έλλειψη στοιχείων διαχρονικής χρήσης και αποτελεσματικότητας των τεχνικών.

02.

Παρόμοια ευρήματα με αντίστοιχες μελέτες: Kumar, 2016. McGarry et al., 2021

03.

Διαπιστώθηκε η ανάγκη των εργαζομένων για ανακούφιση και αποσυμφόρηση από τις εντάσεις της εργασίας.