

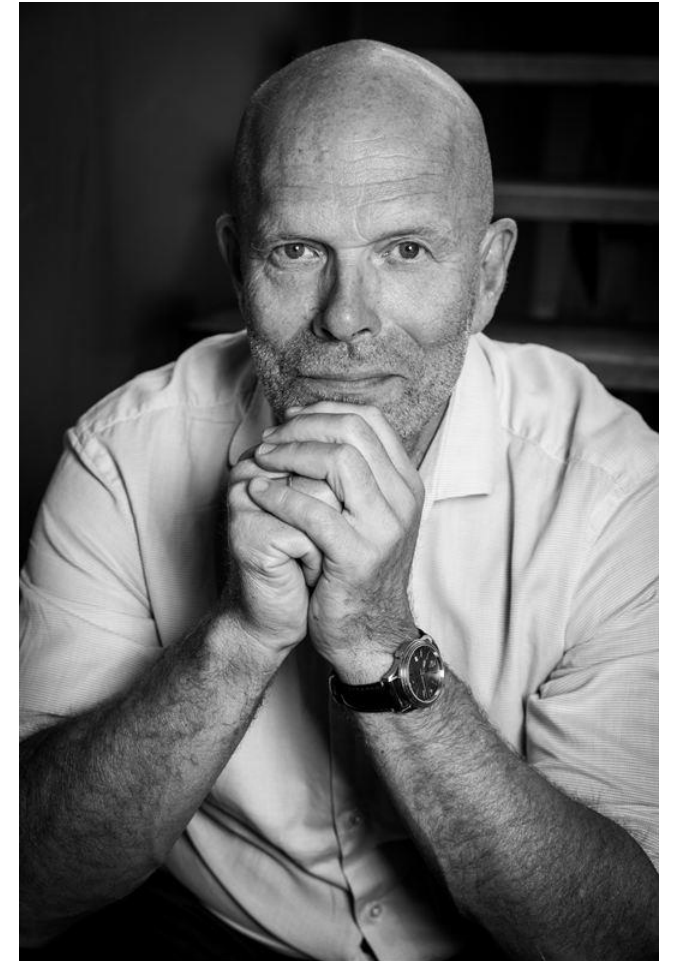
**Utmattet av medfølelse,
eller smittet av sykdom og død?**

**ved Psykologspesialist Helene Faber-Rod
Palliativt team, Nordlandssykehuset Bodø**

Takk til psykolog spesialist Per Isdal for inspirasjon
til denne forelesningen!

Erfaringer fra ”Alternativ til Vold”:

jobben gjør noe med oss som behandlere.



Kraftfeltet i møtet mellom pasient og behandler



I dette kraftfeltet er især to ting i spil:

Sterke inntrykk

Sterk empati

sterkere enn vi tror

sterkere enn vi merker

sterkere enn vi tåler?

3 ansvar

- 1) Dette handler om arbeidsmiljøet og er dermed et **lederansvar**
- 2) Vi er kolleger og i en så krevende jobb har **alle ansvar for hverandre**
- 3) Hver enkelt har et **ansvar for seg selv**
 - legge merke til
 - si i fra om
 - egenomsorg

Hva er den tøffeste jobben som hjelper?

- **Når spørsmålet stilles til terapeuter:** primært bekymring for andre, de fleste opplever at de har en fin jobb selv.
- **Når spørsmålet stilles til helsepersonell i somatisk sykehus:** tydelig bevissthet rundt at det er tøffest å jobbe med døende, særlig når det er yngre pasienter med mindreårige barn.

Hva lærer dere på lege/ sykepleier/ sosionom/ preste/ fysioterapeut skolen?

”Ikke ta med jobben hjem”

... som om det var en av og på knapp.

Hvordan har dere blitt forberedt på å jobbe i sykdommen/ elendighetens og dødens nærhet på skolen deres?

Sterke inntrykk

En jobb med **sterke inntrykk!**

Sykepleierne var tidlig ute

Sykepleiere på akuttmottak; alvorlige skader og mulig død

Mistet følsomheten

Vi er enormt empatiske!

- Speilnevroner (Gallese et.al. 1996)
(ansiktsuttrykk, Kroppsholdning, ANS, HR, pust,
gjesping, menstruasjon etc.)
- Somatisk empati
- Evolusjonsutviklet supersystem
- Komplekse nervesammenhenger

Å være vitne til sykdom og død

- Vitne til hvordan pasienter brytes ned av sykdom.
- Vitne til og i nær kontakt med andres smerte, desperasjon og fortvilelse.
- Vi ser og merker ikke bare pasientens men også familier og barns reaksjoner på sykdom og død.
- Vi er ofte vitner til tragedier

Tid å gjøre status?

Hva skjer med meg?

Hva gjør jobben min med meg?

Tendenser?

- litt mindre engasjert?
- litt mindre varm?
- noen kjeder meg?
- hører dårligere?
- Blir mer glad ved «ikke møtt» og utskrivelse?
- mindre sensitiv i kontakten med pasientene?
- Unngående i forhold til pasientene?
- Mer sliten og mindre overskudd til eget liv og relasjoner i hverdagen?

‘Poor professional quality of life’ har alvorlige konsekvenser

- Faktorer som bidrar til utviklingen av compassion fatigue:
 1. *å føle seg uforberedt på å ivareta døende,*
 2. *å ha mange dødsfall på sengeposter hvor det i tillegg er stort arbeidspress*
 3. *å oppleve moralsk stress på jobben.*
- Dette bringer oss i fare for å miste kontakten med *de grunnleggende verdiene, som brakte oss inn i helsevesenet : ønsket om å hjelpe andre på best mulig måte.*
Todaro-Franceschi (2015)

Utbrenthet en trussel for helsetjenesten

- Utbrenthet en form for forsvars mekanisme, i tråd med det å dra bort handen fra noe varmt for å unngå å bli brent.
- Å ha *personale i helsevesenet, som ikke lengere klar å bry seg er farlig, da man mister den kritiske sansen*. Det blir da vanskelig – om ikke umulig - å opprettholde pasient sikkerheten.
- Helsevesenet er pr. i dag ganske kaotisk, hvilket gjør oss som helsearbeidere mer utsatte for utbrenthet.

Todaro-Franceschi (2015)

Gode palliative pasientforløp har mange fordeler!

- Økt tilfredshet hos pasienter og pårørende
- Økt profesjonell livskvalitet hos helsepersonell. Dette beskytter for utvikling av utbrenthet og compassion fatigue.
- Kompetanse og tilstrekkelig bemanning er nøkkelfaktorer for helsepersonell som har mye kontakt med pasienter i palliativ setting!

Referenser:

- Isdal, P. (2017): «Smittet av Vold. Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelperyrkene». Fakkboklaget.
- Todaro-Franceschi, V. (2013): «Compassion Fatigue and Burnout in Nursing. Enhancing Professional Quality of Life». Springer Publishing Company.
- Todaro-Franceschi, V. "The ART of maintaining the "care" in healthcare". Nurse Management. June 2015.