

Omsorgstretthet egenomsorg

(3 frivillig selvtester for den enkelte eller løses med kollegaer i forkant av workshop trinn 4)

1. Omsorgstretthet – Selvtest for helsepersonell

Navn: _____ Institusjon: _____ Dato: _____

Vennligst beskriv deg selv: _____ mann, _____ kvinne; _____ års erfaring som helsepersonell. Vurder hver av beskrivelsene nedenfor og din **nåværende** situasjon. Sett inn nummer for det svaret som passer best. Bruk ett av følgende svar.

1 = Sjelden/aldri, 2 = Noen ganger, 3 = Ikke sikker, 4 = Ofte, 5 = Veldig ofte

Svar på alle punktene, selv om de ikke gjelder for deg. Les deretter instruksene for å finne din score.

Punkter om deg

1. _____ Jeg tvinger meg selv til å unngå enkelte tanker eller følelser som minner meg om en skremmende opplevelse.
2. _____ Jeg opplever at jeg unngår enkelte aktiviteter eller situasjoner fordi de minner meg om en skremmende opplevelse.
3. _____ Jeg har hull i hukommelsen min om skremmende hendelser.
4. _____ Jeg føler meg fremmedgjort overfor andre.
5. _____ Jeg har vanskeligheter med å sovne eller våkner ofte.
6. _____ Jeg får sinneutbrudd eller blir irritabel ved mindre provokasjoner.
7. _____ Jeg skvetter lett.
8. _____ Når jeg jobber med et offer har jeg tenkt på å utøve vold mot gjerningsmannen.
9. _____ Jeg er en sensitiv person.
10. _____ Jeg har hatt flashbacks forbundet med mine pasienter og deres familier.
11. _____ Jeg har hatt førstehåndserfaring med traumatiske hendelser i mitt voksne liv.
12. _____ Jeg har hatt førstehåndserfaring med traumatiske hendelser i min barndom.
13. _____ Jeg har tenkt at jeg trenger å «jobbe gjennom» en traumatisk opplevelse i mitt liv.
14. _____ Jeg har tenkt at jeg trenger flere nære venner.
15. _____ Jeg har tenkt at det ikke finnes noen å snakke med om svært stressende opplevelser.
16. _____ Jeg har konkludert med at jeg jobber for hardt for mitt eget beste.

Punkter om dine pasienter og deres familier

17. _____ Jeg er redd for ting en pasient og deres familie har sagt til eller gjort mot meg.

18. Jeg opplever å ha vanskelige drømmer lik dem en pasient av meg og deres familie har hatt.
19. Jeg har opplevd å ha påtrengende tanker om møter med spesielt vanskelige pasienter og deres familier.
20. Jeg har plutselig og ufrivillig husket en skremmende opplevelse mens jeg har jobbet med en pasient og deres familie.
21. Jeg går og tenker på mer enn en pasient og deres familie.
22. Jeg mister søvn over en pasient og deres families traumatiske opplevelser.
23. Jeg har tenkt at jeg kan ha blitt «smittet» av det traumatiske stresset til mine pasienter og deres familier.
24. Jeg minner meg selv om å være mindre bekymret for mine pasienters og deres families velvære.
25. Jeg har følt meg fanget av min jobb som helsearbeider.
26. Jeg har en følelse av håpløshet forbundet med å jobbe med pasienter som har enkelte typer familier.
27. Jeg har følt meg «på tuppå» om enkelte ting og jeg mener dette skriver seg fra å jobbe med enkelte pasienter og deres familier.
28. Jeg har ønsket at jeg kunne unngå å jobbe med noen pasienter og deres familier.
29. Jeg har vært i fare når jeg har jobbet med noen pasienter og deres familier.
30. Jeg har følt at noen av mine pasienter og deres familier misliker meg personlig.

Punkter om å være helsearbeider og ditt arbeidsmiljø

31. Jeg har følt meg svak, sliten og nedkjørt som et resultat av min jobb som helsearbeider.
32. Jeg har følt meg deprimert som et resultat av min jobb som helsearbeider.
33. Jeg lykkes ikke å skille arbeidet fra mitt personlige liv.
34. Jeg har lite medfølelse for de fleste av mine kolleger.
35. Jeg føler jeg jobber mer for pengene enn for selvrealisering.
36. Jeg finner det vanskelig å skille mitt personlige liv fra mitt liv på jobben.
37. Jeg har følelser av verdiløshet/disillusjonering/bitterhet i forbindelse med jobben min.
38. Jeg tenker noen ganger at jeg er «mislykket» som helsearbeider.
39. Jeg tenker noen ganger at jeg ikke lykkes i å nå mine mål i livet.
40. Jeg må takle byråkratiske, uviktige oppgaver i min arbeidshverdag.

Scoringsinstrukser: (a) Pass på å svare på alle punktene. (b) Sett ring rundt følgende 23 punkter: 1-8, 10-13, 17-26 og 29. (c) Legg sammen tallene du skrev for hvert av de punktene. (d) Noter deg din risiko for medfølelsestretthet: 26 eller mindre = Ekstremt lav risiko; 27-30 = Lav risiko; 31-35 = Moderat risiko; 36-40 = Høy risiko; 41 eller mer = Ekstremt høy risiko.

Deretter, (e) Legg sammen tallene du skrev for hver av punktene som ikke er ringet inn. (f) Noter deg din risiko for utbrenthet: 19 eller mindre = Ekstremt lav risiko; 20-24 = Lav risiko; 25-29 = Moderat risiko; 30-42 = Høy risiko; 43 eller mer = Ekstremt høy risiko

2. Vurdering for å unngå utbrenthet

Kilde: Dr. R. John Stuart, Auckland, New Zealand

Merk at dette ikke er et verktøy for klinisk diagnostisering. Man måler kun noen av metodene som kan være effektive når det gjelder å forebygge utbrenthet. Hvis du blir bekymret for din helsetilstand som en følge av å bruke dette verktøyet bør du kontakte en ekspert på mental helse.

Instruks: For hvert punkt, skriv ned det tallet som best passer med din virkelighet på streken foran punktet.

- _____ 1. Har du en hel dag fri hvor du kan gjøre som du vil?
Hver uke (5); Ofte (4); I blant (1); Aldri (0)
- _____ 2. Har du tid for deg selv hvor du kan sitte stille, tenke, meditere, be?
Hver dag (5); Ofte (4); I blant (1); Sjelden eller aldri (0)
- _____ 3. Har du gode ferier, rundt tre eller fire uker hvert år?
Hvert år (5); Noen ganger (3); Sjelden (1); Aldri (0)
- _____ 4. Driver du aerobisk trening i minst 20 minutter om gangen?
Tre til fem ganger i uken (5); Noen ganger (3); Aldri (0)
- _____ 5. Gjør du noe bare for gøy – spiller et spill? Går på kino eller ser en konsert?
Hver uke (4); Hver måned (3); I blant (1); Aldri (0)
- _____ 6. Praktiserer du muskelavslapning eller pusteteknikker?
Hver dag (5); Ofte (4); I blant (2); Sjelden (0)
- _____ 7. Lytter du til kroppens signaler (symptomer, sykdommer, osv.)?
Alltid (5); Stort sett (3); I blant (1); Sjelden eller aldri (0)
- _____ 8. Hvis du er singel: Har du venner du snakker om følelser med?
Jevnlig (5); Ofte (4); I blant (3); Sjelden eller aldri (0)
- _____ 9. Hvis gift (eller i et forhold): Hvor ofte har dere intime samtaler?
Hver ag (5); I blant (3); Sjelden (2); Aldri (ensom) (0)
- _____ 10. Deler du dine stressfaktorer, bekymringer, problemer og behov med andre eller med Gud?
Jevnlig (5); Ofte (3); I blant (2); Aldri (0)
- _____ 11. Hvordan vil du beskrive din evne til å kommunisere med andre?
Utmerket (5); Helt grei, men jobber med det (3); Har vanskeligheter (1); Dårlig (0)
- _____ 12. Sover du godt (i minst syv timer hver natt)?
Nesten hver natt (3); Ofte (2); I blant (1); Aldri (0)
- _____ 13. Greier du å si nei til krav stilt til deg når det passer slik?
Alltid (3); Stort sett (2); Sjelden (1); Aldri (0)
- _____ 14. Setter du deg realistiske mål, både på kort og lang sikt?
Jevnlig (5); I blant (3); Sjelden (1); Aldri (0)
- _____ 15. Passer du på å spise balansert?
Alltid (5); Stort sett (3); Ikke så ofte (1); Masse «junk food» (0)
- _____ 16. Er vekten din passende i forhold til din høyde?
Konsekvent (3); Ja, med mye slit (2); Overvektig (0)

- _____ 17. Hvor mye kroppskontakt får du i ditt liv?
Så mye som jeg trenger (5); Ofte (4); I blant (1); Sjelden (0)
- _____ 18. Takler du sinne uten å holde det inne eller ta det ut på andre?
Alltid (5); Stort sett (4); I blant (2); Sjelden (1); Aldri (0)
- _____ 19. Hvor ofte ler du «med magen»?
Minst hver dag (3); Ofte (2); Sjelden (1); Aldri (0)
- _____ 20. Setter du av tid til en kreativ hobby (hagearbeid, lesing, musikk, osv.)?
Hver uke (4); I blant (2); Sjelden (1); Aldri (0)
- _____ 21. Gjør du noe for å styrke selvtilliten din (f.eks. med selv-bekreftelser)?
Regelmessig (5); Ofte (3); I blant (1); Sjelden/aldri (0)
- _____ 22. Tilgir du dem som har såret deg?
Regelmessig (5); I blant (3); Sjelden (1); Aldri (0)
- _____ 23. Har du tatt tak i gamle sårheter og «bagasje» fra fortiden?
Ja (5); De fleste av dem (3); Det gjenstår mye (0)

TOTALSCORE _____

Betydning av scoren:

80-100	Gode evner
70-80	Moderat gode evner
50-70	Trenger livsstilsendringer
Under 50	I trøbbel!

3. Hvor godt kan du slappe av?

Kilde: Sheila Platt og Laurie Sullivan, Response Management International, Inc.
(1995)

Denne vurderingsskalaen er en enkel måte å måle hvor godt du slapper av i din nåværende situasjon. Dette er ikke et verktøy for klinisk diagnostisering. Hvis du blir bekymret for din helsetilstand eller har andre spørsmål om avslapning bør du kontakte en ekspert på mental helse.

Instruks: Svar på spørsmålene nedenfor ved å sette et tall på linjen før hvert punkt. Velg det tallet som best beskriver dine handlinger.

3 = Alltid
2 = Noen ganger
1 = Sjelden

- _____ 1. Er du i stand til å stenge dine bekymringer ute når du går og legger deg om kvelden?
- _____ 2. Er du i stand til å ta en lur i løpet av dagen og våkne uthvilt?
- _____ 3. Passer klærne dine godt til kroppen din og er behagelige?
- _____ 4. Er du i stand til å konsentrere deg om en ting av gangen?
- _____ 5. Planlegger du dagens aktiviteter?
- _____ 6. Finner du tid til å slappe av og strekke på deg i løpet av dagen?
- _____ 7. Tar du deg tid til å forebygge muskelspenning ved å avlaste posisjoner som kreves i din jobb?
- _____ 8. Vet du hvordan man slapper av ved å gjøre enkle øvelser når du kjenner at kroppen blir spent på grunn av arbeidsposisjoner?
- _____ 9. Sjekker du ofte deg selv for vanemessige muskelspenninger som skuling, knyttede never, stramming av kjeven, opptrukne skuldre eller stramme lepper?
- _____ 10. Løser du bevisst opp slike spenninger når du oppdager dem?
- _____ 11. Synes du det er lett å slappe av slik at du sovner lett og sover dypt?
- _____ 12. Vet du hvordan du med enkle øvelser kan avspenne kroppen slik at du sover godt?
- _____ 13. Spiller eller leker du med så stor interesse at du blir fullstendig oppslukt av det du driver med?
- _____ 14. Planlegger du livet ditt slik at du får variasjon i mennesker du treffer, landskapet rundt deg og tankene du har?

TOTALSCORE _____

Betydning av scoren:

- | | |
|-------|---|
| 33-42 | Indikasjon på god evne til avslapning |
| 24-32 | Indikasjon på gjennomsnittlig evne til avslapning |
| 15-23 | Indikasjon på dårlig evne til avslapning |