

Tillaga til þingsályktunar

um greiningu á samúðarþreytu og tillögur að úrræðum.

Flm.: Ingibjörg Isaksen, Halla Signý Kristjánsdóttir, Hafdís Hrönn Hafsteinsdóttir, Ágúst Bjarni Garðarsson, Líneik Anna Sævarsdóttir, Þórarinn Ingi Pétursson, Jóhann Friðrik Friðriksson, Stefán Vagn Stefánsson, Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir, Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, Ásthildur Lóa Þórsdóttir, Guðmundur Ingi Kristinsson, Tómas A. Tómasson, Jakob Frímagn Magnússon, Gísli Rafn Ólafsson, Oddný G. Harðardóttir.

Alþingi ályktar að fela heilbrigðisráðherra að skipa starfshóp sem hafi það markmið að greina og gera tillögur að fyrirkomulagi til þess að efla geðheilsu fagfólks sem vinnur við að hjálpa öðrum, svo sem starfsfólks heilbrigðiskerfisins, lögreglu, slökkviliðs og í leik-, grunn- og framhaldsskólum o.fl. Hlutverk starfshópsins verði að:

- greina vandann, þ.e. rannsaka starfstengd lífsgæði meðal fagfólks í þessum greinum með áherslu á samúðarþreytu, annars stigs áföll, kulnun og samúðarsátt,
- bera niðurstöður saman við niðurstöður sem fengist hafa í öðrum löndum,
- nýta niðurstöður til þess að bera saman starfstengd lífsgæði fagfólks á milli starfseininga og þar með meta þörfina,
- koma með tillögur að úrræðum.

Ráðherra geri Alþingi grein fyrir niðurstöðum starfshópsins og kynni tillögur að úrræðum eigi síðar en 1. nóvember 2022.

Greinargerð.

Fjöl margar erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á að heilbrigðis- og menntakerfinu stafi ógn af samúðarþreytu, annars stigs áföllum og kulnun en að samúðarsátt (e. compassion satisfaction) sé verndandi þáttur. Í mjög einfölduðu máli er samúðarþreyta þegar fagfólk gefur meira af eigin orku til vinnu sinnar en það fær til baka. Sérfræðingar hafa greint samúðarþreytu í tvennt, annars stigs áfall og kulnun. Til að útskýra nánar samúðarþreytu þarf að byrja á því benda á að áfall er þegar einstaklingur upplifir eða verður vitni að atburði sem hann telur að geti verið lífsógnandi eða valdið alvarlegum meiðslum hjá honum sjálfum eða öðrum. Viðbrögð hans geta verið sterk streituvíðbrögð, mikill ótti, skelfing og hjálparleysi. Ákveðinn hluti þeirra sem lenda í áföllum veikist af sálrænum kvillum, t.d. áfallastreituröskun í kjölfar áfallsins. Samkvæmt skilgreiningu áfalls eru það ekki eingöngu þeir sem hafa sjálfir upplifað áfalla-atburðinn sem geta þróað með sér áfallastreituröskun heldur einnig þeir sem heyra um eða verða vitni að atburðinum. Dr. Charles Figley benti á þá staðreynd 1995 að margar fagstéttir (svo sem sálfræðingar, kennarar, hjúkrunarfræðingar o.fl.) væru að þróa með sér einkenni, sem væru sambærileg einkennum áfallastreituröskunar, þegar þær verða ítrekað vitni að þjáningu, angist og sorg skjólstæðinga sinna og að atgervisflótti væri greinanlegur hjá fagfólki sem vinnur við það að hjálpa öðrum. Í framhaldi skilgreindi Figley annars stigs áfall, samúðarþreytu og samúðarsátt. Hann segir að það sé manlegt að upplifa líkamleg

og andleg viðbrögð við því að verða vitni að þjáningu annars aðila. Annars stigs áfall á við þegar starfsmaðurinn finnur að vinnan hefur veruleg áhrif á líðan hans. Þetta getur meðal annars komið fram í endurupplifunum tengdum atviki sem hann vann með í starfi, óöryggi, vonleysi, forðun, kvíða, depurð eða tilfinningalegum dökka. Annars stigs áfall getur komið í kjölfar staks atburðar eða vegna endurtekinna atburða. Þrátt fyrir að hugtakið kulnun sé sífellt oftar í umræðunni er ekki enn komin víðtæk sátt um skilgreiningu þess þó að einkennin séu almennt viðurkennd. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur ekki enn skilgreint kulnun sem sjúkdóm eða röskun en skilgreinir kulnun sem heilkenni í kjölfar langvarandi streitu á vinnustað. Þrátt fyrir að formlegar greiningar séu ekki komnar fram er kulnun raunveruleg ógn. Kulnun er talin þróast smám saman yfir langvarandi tímabil sé ekki brugðist við afleiðingum streitu eða áfalla í vinnu og lýsir sér meðal annars með tilfinningalegri örmögnun, bölsýni/aftengingu/neikvæðni gagnvart vinnufélögum og vinnustað og neikvæðu mati á eigin getu með minna sjálfstrausti og minni afköstum.

Heilbrigðisstarfsmaður upplifir samúðarsátt meðal annars þegar honum líður vel í vinnu, upplifir öryggi á vinnustað, að það ríki traust á meðal samstarfsfélaga, að það sem hann gerir skipti máli fyrir einstaklinginn sem hann þjónar, aðstandendur og samfélagið. Þá fær starfsmaðurinn orku til baka frá umhverfinu sem vegur á móti orkunni sem hann gaf af sér við það að hjálpa öðrum. Hægt er að stuðla að samúðarsátt með íhlutun, t.d. með fræðslu og námskeiðum, fá handleiðslu frá fagaðila, hafa skýr mörk á milli einkalífs og vinnu, gefa svigrúm fyrir slökun, hugleiðslu og núvitundaræfingar og loks með því að taka eftir því sem vel er gert og veita styrkleikum athygli. Það getur verið auðveldara að vinna með annars stigs áföll heldur en kulnun og því er mikilvægt að greina vandann sem fyrst. Erlendar rannsóknir sýna að samúðarþreyta meðal heilbrigðisstarfsfólks er vaxandi vandi. Þá er talin sérstök áhætta að vinna á bráðadeildum (slysa- og gjörgæsludeildum) og krabbameinsdeildum. Fyrir yfirstandandi heimsfaraldur (COVID-19) bentu rannsóknir til þess að samúðarþreyta væri að aukast á meðal heilbrigðisstarfsfólks og nauðsynlegt væri að fyrirtæki/stofnanir ígrunduðu mikilvægi þess að hlúa að mannauðnum. Ætla má að samúðarþreyta sé enn meiri eftir COVID-19 þar sem öryggi fagfólks hefur verið ógnað og starfsaðstæður orðið enn meira krefjandi. Það hefur sýnt sig að þegar vinnustaðir leggja áherslu á að sporna við samúðarþreytu með íhlutun á borð við námskeið um samúðarþreytu og samúðarsátt, þá eykst samúðarsátt, dregur úr samúðarþreytu og minni líkur eru á atgervisflótta. Alma Möller landlæknir benti á í desember sl. að starfsfolk Landspítalans væri að þreytast og í því samhengi benti hún á að allt upp í 20% hefðu hætt í öðrum löndum vegna álags.

Til þess að greina vandann er oft stuðst við spurningalistann Professional Quality of Life Measure (ProQOL) sem er mælitæki sem kannar neikvæð og jákvæð áhrif þess að starfa við að hjálpa þeim sem hafa upplifað eða eru að upplifa einhvers konar þjáningu, angist, sorg eða hafa lent í áfalli. Hérlandis eru ekki til rannsóknir, samkvæmt heimildaleit, þar sem ProQOL-sjálfsmatskvarðinn hefur verið notaður til að rýna í starfstengd lífsgæði. Flutningsmenn telja mikilvægt að innleiddur verði sjálfsmatskvarði sem þessi svo að hægt sé að greina umfang vandans. Flutningsmenn telja brýnt að skoðað verði hvernig kerfið hlúi að fólkinu sem veiti þjónustu við að hjálpa öðrum. Kostnaður vegna veikinda, ofþreytu og neikvæðra afleiðinga álagseinkenna er hár, hvort sem er fyrir einstaklinginn eða kerfið. Því er mikilvægt að hanna gagnalíkan út frá rannsóknum til þess að meta hverjir séu í meiri hættu en aðrir á að þróa með sér samúðarþreytu og þannig mætti grípa fyrr inn í. Þörf er á að greina og gera tillögur að fyrirkomulagi til þess að efla geðheilsu fagfólks sem vinnur við að hjálpa öðrum svo að hægt sé að efla aðgerðir til heilsueflingar og forvarna.