

STRESZCZENIE

TYTUŁ ROZPRAWY DOKTORSKIEJ: Wpływ programu relaksacyjnego na parametry psychosomatyczne fizjoterapeutów z ośrodków opieki długoterminowej o profilu geriatrycznym.

SŁOWA KLUCZOWE: program relaksacyjny, fizjoterapeuci, długoterminowa opieka geriatryczna, stres i obciążenie zawodowe, parametry hemodynamiczne

WSTĘP: Dynamika starzejącego się społeczeństwa znacznie zwiększa popyt na usługi opiekuńcze. Szacuje się, że do roku 2035 liczba rezydentów ośrodków opieki długoterminowej podwoi się, co stanowi istotne wyzwanie dla sektora opieki społecznej i zdrowotnej. Fizjoterapeuci opieki długoterminowej są personelem szczególnie narażonym na stres i obciążenia zawodowe, które mogą prowadzić do wypalenia zawodowego.

CEL: Celem pracy jest ocena wpływu dwumiesięcznego programu relaksacyjnego na wybrane parametry psychosomatyczne fizjoterapeutów pracujących z osobami starszymi w placówkach pobytu długoterminowego (FOD) oraz ocenę ich związku z pracą zawodową.

Postawiono pytania badawcze dotyczące:

- fizjoterapeutów, odnosząc się do ich zachowań prozdrowotnych, poziomu poczucia koherencji, poziomu odczuwanego stresu i obciążenia w pracy oraz jego związku z charakterystyką zawodową, globalną orientacją życiową oraz parametrami hemodynamicznymi;
- programu, określające jego wpływ na zmianę zachowań prozdrowotnych, poziom poczucia koherencji, ocenę czynników stresogennych i stresu w ogóle, zmianę parametrów hemodynamicznych oraz zależności między odczuwanym stresem i obciążeniem zawodowym a globalną orientacją życiową i parametrami hemodynamicznymi.

MATERIAŁ I METODY: Badania przeprowadzono w grupie 48 fizjoterapeutów w wieku średnio 39.84 lat (± 11.1), pracujących w ośrodkach pobytu długoterminowego dla osób starszych, których losowo przydzielono do dwóch grup: a) grupa eksperymentalna (E) poddana dwumiesięcznemu treningowi relaksacyjnemu (n=21); b) grupa kontrolna (C), nie poddana żadnej interwencji terapeutycznej (n=27).

Badania podzielono na część psychometryczną i somatyczną. W badaniach psychometrycznych, które przeprowadzono przed i po programie, zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki badań ankietowych przy użyciu narzędzi: Ankieta informacyjna (skonstruowana w celach szczegółowej charakterystyki fizjoterapeutów), Kwestionariusz Subiektywnej Oceny Pracy (SOP), Kwestionariusz

Orientacji Życiowej (SOC). W badaniach somatycznych, które w grupie E przeprowadzono przed, dwa razy w trakcie i po programie, a w grupie C przed i po jego zakończeniu, uwzględniono pomiary częstości skurczów serca (HR), obwodowego przepływu krwi w palcu ręki (IRb, IRmax, IR Peak) oraz pomiary temperatury strony dłoniowej ręki (Temp) i saturacji (SAT).

Program relaksacyjny składał się z dwumiesięcznej pracy indywidualnej polegającej na praktyce progresywnej relaksacji mięśniowej wg Jacobsona oraz dwóch weekendowych warsztatów relaksacyjnych, które zawierały zajęcia z Jogi interpersonalnej, Jogi Nidry, relaksację wg Jacobsona i Shultza oraz zajęcia z psychologiem.

Analizę statystyczną wykonano za pomocą testów nieparametrycznych - Fishera i Manna-Whitney'a w analizie różnic między grupami oraz Wilcoxon'a i Friedmana w analizie zmian w czasie. W analizie zależności zastosowano współczynnik korelacji rang Spearmana dla zmiennych ilościowych oraz test Manna-Whitney'a lub Kruskala-Wallisa dla zmiennych jakościowych.

WYNIKI: Większość fizjoterapeutów podejmuje działania prozdrowotne w zakresie: umiarkowanej aktywności fizycznej (2-3x/tydz; 3.3h/tydz), odżywiania (brak osób stosujących dietę typu fast food), unikania używek (do 19% osób palących papierosy). W ocenie zawodowej aż 48% fizjoterapeutów wskazuje na wysokie obciążenie i stres w pracy. Brak nagród, nieprzyjemne warunki, brak kontroli w pracy są dla obu grup (E i C) szczególnie obciążające.

Po wpływem dwumiesięcznego programu relaksacyjnego obniżeniu uległ poziom odczuwanego stresu w życiu w ogóle ($p=0.02$) przy niewielkich zmianach w SOP (istotne obniżenie jedynie w poczuciu zagrożenia $p=0.03$) oraz braku zmian w SOC ($p=0.25$). Wraz z długością praktyki relaksacji poprawie uległy parametry napływu tętniczego (IRb, IRmax, IR Peak na poziomie $p<0.01$), które po 2 miesiącach wzrosły średnio 2-krotnie oraz Temp strony dłoniowej ręki ($p<0.0001$) i SAT ($p=0.04$).

Poziom odczuwanego stresu i obciążenia zawodowego zależy od wieku FOD ($r=-0.33$; $p=0.02$), płci (\bar{x} K=108.33; \bar{x} M=131.67; $p=0.012$), lat przepracowanych w zawodzie ($r=-0.34$; $p=0.014$), tytułu zawodowego (\bar{x} tech=94.5; \bar{x} lic=153.5; \bar{x} mgr=116.94; $p=0.006$), oraz SOC ($r=-0.38$; $p=0.007$). Temperatura dłoni wiąże się z psychicznym obciążeniem ($r=0.38$; $p=0.008$) i brakiem nagród ($r=0.40$; $p=0.004$), a HR z kontaktami społecznymi ($r=0.38$; $p=0.008$). Dwumiesięczny program relaksacyjny spowodował obniżenie siły związku między SOP a SOC (z $r=-0.56$; $p=0.008$ na $r=-0.47$; $p=0.033$).

WNIOSKI

1. Fizjoterapeuci opieki długoterminowej odczuwają wysoki poziom stresu i obciążenia pracą, na co wpływ mają: brak nagradzania, nieprzyjemne warunki pracy, brak kontroli oraz uciążliwości fizyczne i trudne kontakty społeczne.
2. Najbardziej narażeni na stres i obciążenia zawodowe są młodzi mężczyźni oraz osoby z tytułem licencjata fizjoterapii. Im dłuższy staż pracy, tym mniejszy stres i odczuwane obciążenie pracą w ośrodkach opieki długoterminowej.
3. Program relaksacyjny okazał się skuteczny w zakresie:
 - podejmowania systematycznej aktywności fizycznej,
 - obniżania poczucia stresu w życiu w ogóle,
 - obniżania poczucia zagrożenia w pracy,
 - poprawy parametrów napływowych, temperatury oraz saturacji dystalnych części kończyn górnych.
4. Fizjoterapeuci pracujący w ośrodkach geriatrycznych wskazują na potrzebę cyklicznego kontynuowania warsztatów relaksacyjnych ze względu na możliwość pracy nad sobą w wymiarze psychofizycznym, nabierania dystansu do życia i pracy oraz rozwijania sieci wsparcia w grupie zawodowej.
5. Wprowadzenie cyklicznie powtarzanego programu relaksacyjnego do standardów pracy fizjoterapeutów długoterminowej opieki geriatrycznej zwiększyłoby komfort ich pracy, co mogłoby przełożyć się na jej efektywność.