

Zdrowie medyka- jak to jest?



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

CO MÓWIĄ BADANIA O ZDROWIU MEDYKÓW?

- niemal 45 % lekarzy myśli o odejściu z zawody
- 66% - onkologów ma subiektywne poczucie wypalenia zawodowego
- 75% onkologów spełnia kryteria wypalenia zawodowego wg mbi
- ponad 50% przedstawicieli kadry medycznej wykazuje objawy wypalenia zawodowego, takie jak **wyczerpanie emocjonalne, depresjonalizacja, obniżenie poczucia własnych osiągnięć**
- Około 30% ankietowanych ma przynajmniej dwa objawy depresji lub stanów lękowych
- Wśród badanych aż 56% chciałoby mieć dostęp do specjalistycznej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej.
- 35% medyków poszukiwało wsparcia psychologicznego

*pierwsze badania 2022 rok



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

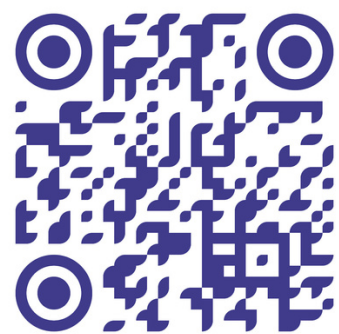
BADANIA 2023 ROK*

- 100% medyków czuje się samotnych,
- 71% medyków jest bardziej drażliwa niż kiedyś,
- 63,4% medyków przyznaje, że ich koncentracja i pamięć się pogorszyły,
- 60% medyków nadmiernie się martwi i przejmuję,
- 54% medyków nie odczuwa radości z rzeczy, które do niedawna jeszcze ich cieszyły,
- 52% medyków ma objawy, takie jak nadmierne napięcie mięśni, ból głowy i dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
- 60% medyków mówi, że czuje się wypalona zawodowo

***DANE ZBIERANE W OKRESIE WRZESIEŃ-LISTOPAD
GRUPE BADANYCH STANOWILI MEDYCY KORZYSTAJĄCY ZE WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO
FUNDACJI, PRÓBA PONAD 4 TYS OSÓB**

OGÓLNOPOLSKIE BADANIE STANU ZDROWIA KADRY MEDYCZNEJ

- poparcie i patronat wszystkich samorządów zawodowych



Badanie zdrowia medyków



BADANIA TRWAJĄCE OBECNIE

- na dzień 20.05.2025 wypełnionych ponad 12 tys ankiet
- **na potrzeby dzisiejszego spotkania poddamy analizie częściowe wyniki**

diagnosta laboratoryjny: 516 odpowiedzi

farmaceuta 590 odpowiedzi

lekarz 647 odpowiedzi

pielęgniarka 761 odpowiedzi

położna 719 odpowiedzi

ratownik medyczny 689 odpowiedzi

- płeć: 2206 kobiet i 1716 mężczyzn
- struktura wiekowa: od 24 do 67 lat

BADANIA TRWAJĄCE OBECNIE

- 21% przyznało że kiedykolwiek brało leki nasenne **ALE: aż 43% odmówiło udzielenia odpowiedzi na to pytanie**
- kłopoty ze snem: 35% ma przez kilka dni w ciągu ostatnich 2 tygodni, u 20% trudności te utrzymują się ponad 7 dni, a u 12% występują niemal codziennie
- **43% od kilku dni odczuwa niezadowolenie z siebie lub uczucie że do niczego się nie nadaje**, 19% ankietowanych odczuwa to przez ponad 7 dni, a 7% codziennie
- **myśl “może lepiej byłoby umrzeć” pojawiała się u 57% ankietowanych!**
- trudności ze zrelaksowaniem się miało 67% badanych
- praca wywołuje u mnie zdenerwowanie i stres: **73%**
- **W ciągu ostatniego miesiąca, jak często czułeś/czułaś, że wszystko w pracy układa się po Twojej myśli? prawie nigdy lub nigdy zaznaczyło 60% ankietowanych**

BADANIA TRWAJĄCE OBECNIE

- Są dni, kiedy już przed pracą czuję się zmęczony(a) - **59% zgadza się ze stwierdzeniem**
- Czasami to co robię w pracy napawa mnie obrzydzeniem- **69% zgadza się ze stwierdzeniem**
- Po pracy zazwyczaj czuję się wykończony(a) i znużony(a) - **63% zgadza się ze stwierdzeniem**
- Jak często zdarza się, że musisz pracować tak ciężko, że nie masz czasu na żadne hobby/przyjemności? - **często lub zawsze zaznaczyło 47% ankietowanych**

Odporna gospodarka to odporny system ochrony zdrowia,
którego fundamentem jest kadra medyczna.

To personel medyczny jest kluczowym ogniwem systemu ochrony
zdrowia i wymaga zarówno wsparcia odporności psychicznej jak
i wsparcia rozwoju kompetencji zawodowych.



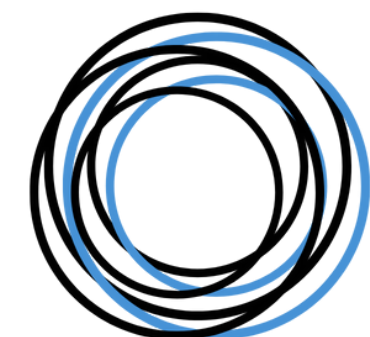
FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

PUNKTEM WYJŚCIA W ZAPOBIEGANIU WYPALENIU JEST PO PIERWSZE WIEDZA NA TEMAT JEGO PRZYCZYN.

Kolejnym etapem zapobiegania wypaleniu jest zwalczanie stresu zawodowego poprzez samopomoc oraz pomoc instytucjonalną.

Istnieją trzy obszary możliwej samopomocy:

- higiena psychiczna,
- radzenie sobie,
- oparcie społeczne.



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Program W(y)SPA wsparcie dla Medyka



**Jedyny w Polsce program dedykowany pracownikom
podmiotów leczniczych.**

W(y)SPA zapewnia dostęp do wykwalifikowanej kadry
specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego, by wzmacniać,
wspierać i dbać o kondycję psychiczną pracowników podmiotów
leczniczych.

**dla każdego medyka-
2 bezpłatne* konsultacje wstępne**



***Rejestracja na bezpłatne konsultacje:**
wyspa@niewidacpomnie.org

Główne elementy WySPY



konsultacje online – wideokonsultacje lub
konsultacje telefoniczne



Chat ze
specjalistą



Rekomendowane miejsca



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

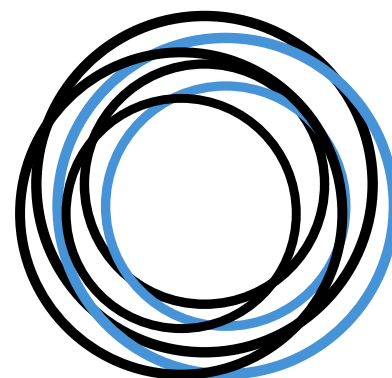
Dodatkowe elementy WySPY



Szkolenia i webinary



Grupa wsparcia



FUNDACJA

NIE WIDAC PO MNIE

**BEZPIECZNY MEDYK TO BEZPIECZNY PACJENT
ZADBAJ O SIEBIE, BY MÓC POMAGAĆ INNYM**

Dziękuję za uwagę!

Urszula Szybowicz
wyspa@niewidacpomnie.org