



המרכז הבינלאומי לבריאות,  
משפט ואתיקה  
אוניברסיטת חיפה



## ובחסות המסע החברתי להבראת הרפואה

### דגא מס' 2: משחיקה לחוסן. זיהוי מצבי שחיקה של צוותי רפואה, פיתוח ושימור

חוסן לתפקוד מיטבי. 6/2/18

בהנחיית: פרופ' דניאלה קידר – ראש המחלקה לתקשורת אנושית, בריאות ואתיקה במרכז הבינלאומי לבריאות, משפט ואתיקה- אוניברסיטת חיפה ודר' אלון מרגלית PHD MD.

**פורום משותף לרופאים, אחיות, אנשי ברה"נ ומנהלים רפואיים – לפיתוח דחוף של תוכניות למניעת שחיקת צוותי רפואה ותחזוקה עצמית מתמשכת, תוך נגיעות בתחומי פיתוח אינטליגנציה רגשית ושימור עצמי.**

#### מטרות הסדנא:

- א. להביא הצעות מעשיות להעלאת מודעות עצמית לשחיקה בקרב צוותים רפואיים.
- ב. להציע "מניפת כלים" מודולארית הניתנת ליישום במסגרות רפואיות שונות.
- ג. להציע דרכים שבהן תוכל המערכת הרפואית לקדם בדחיפות את נושא הטיפול בשחיקה.

#### השתתפו 18 איש:

גב' נסייר באדר חאזן, דר' אורית גולן, דר' אהוד הרשמש, גב' רוני ויסמן, דר' דניאלה נחום, גב' אריגי' עבדו, דר' גבי אלוק, גב' ציקי אדלר, דר' מיכל בראון, דר' שרה שחף, מר גילי מרגלית, דר' אילנה איצקוביץ', דר' צחי לוטם, מויש אבן ניר, דר' שרון קמה, גב' מרים מזרחי, גב' עדי אהרונוב טל, דר' מוטי לחמי.

#### הנקודות העיקריות שהעלו:

1. פר' קידר פתחה והסבירה את הקשר בין אינטלגנציה רגשית ליכולת ההתמודדות עם שחיקה:  
העלאת המודעות העצמית לשחיקה באמצעות היכולת להפעיל "שיח" בין קוגניציה, רגש והתנהגות. יכולת ההמשגה וההגדרה "מה אני חושב", "מה אני מרגיש" וכיצד "אני פועל", מאפשר לפרט להבין, שישנן מס' אופציות ואלטרנטיבות של פירוש המציאות. (לשון זכר לצורך נוחות בלבד). הפעלת סוג של "קליידוסקופ" בהסתכלות על מצבים שונים, מחדד את יכולתו של האדם לבחור את הדרך.

#### ברמה הפרטנית:

- העלאת המודעות העצמית לשחיקה ולמניעתה, חייבת להתחיל ביכולתו של כל אדם להפעיל חמלה עצמית, להתחבר למערכת הרגשית יותר מאשר הרציונלית ולפתח ולשכלל בכך את יכולת האינטלגנציה הרגשית שלו/ה.

<http://www.cure-medicine.co.il> <https://www.facebook.com/masa.hevratl>



המרכז הבינלאומי לבריאות,  
משפט ואתיקה  
אוניברסיטת חיפה



## המסע החברתי להבראת הרפואה ובחסות

- חשיבות חיזוק המערכת הרגשית בעיקר בצוותי מטפלים היא קריטית, היות והגרעין הגינרי במערכת טיפולית הוא האדם הנזקק לעזרה ומולו האדם המגלה אכפתיות ורצון לעזור לאחר – החמלה.
- כל איש צוות חייב להגדיר לעצמו מעגל תמיכה לשם חיזוק חוסנו. המעגל יכול לכלול את בני המשפחה, עמיתים, מטפלים וכד'.
- כלי עזר פשוט ושימושי – כל אימת שהמטפל פותח את התיק הרפואי בתחילת היום או בזמן אחר, מופיע שאלה קופצת – נא דרג עצמך ברגע זה על פי רמת השחיקה (מ – 1 (שחיקה אפסית, עד 10 שחיקה מירבית).
- במתן התשובה, תעלה ההצעה/בקשה – אנא הקדש רגע ל חשוב כיצד תוכל להפחית שחיקתך.
- לתכנן כיצד להפחית את המטופל הבא (מפעיל יצירתיות ויציאה מהקופסא שמפחיתים שחיקה מצד אחד ומשפרים בו בזמן יחסי אמון וקרבה טיפולית.
- להעלות את הרגש על פני השלחן הטיפולי: באמצעות הגד אמפטי או בתאור רגש מסוים של המטפל, כדי לשמש מודל חיקוי אצל המטופל.
- לומר תודה למטופל ולנסות ל"דוג" תודות מהמטופלים.
- מדי יום לשכלל את אהבת האדם שבך – hightouch.

### נושאים לתכנון ולביצוע יחד עם המנהלים:

- להגדיר מראש גבולות כמו רצף שעות טיפול, זמן הפסקת אוכל ושרותים, גוון טיפול פרונטלי עם טיפול מנהלי וכד', בהתאם למה שמתאים לכל מטפל.
  - כלי עזר חשוב נוסף: ישיבות צוות קטן, פעם פעמיים ביום, ישיבות צוות שבועי ופגישות צוותי טיפול אחרים אחת לחודש.
  - ניתן לקיים פגישת צוות בהליכה יזומה של 10 דקות.
  - פגישה תקופתית עם איש מקצוע המנוסה בטיפול בשחיקה – עו"ס, פסיכולוג וכד'.
  - סדנאות והשתלמויות למניעה ולהתמודדות עם לחץ ושחיקה. מעין לימוד של "שפה" חדשה, שבסיסה הוא האינטליגנציה הרגשית ככלי מדעי יישומי.
  - פגישות מטפלים בארגון, להפחתת שחיקה כמו קבוצות באלינט וכד'.
- תודה לכל המשתתפים וכולם מוזמנים להוסיף רעיונות ודיעות במייל החוזר.