

Syndrom vyhoření jako nemoc z povolání?

Moderní diagnóza či podceňovaná skutečnost

MUDr. Andrea Laštovková

Klinika pracovního lékařství 1.LF UK a VFN v Praze



Historie pojmu – „Burnout syndrome“

1974 Herbert Freudenberger

Americký psychoanalytik vyslovil poprvé pojem burnout ve své studii „Staff burnout“

1996 Christina Maslach

Americká psycholožka charakterizovala *burnout syndrome* jako „trojrozměrný“ fenomén



Charakteristika syndromu vyhoření

dle prof. Maslach

3 rozměry: **vyčerpání**
cynismus
nevýkonnost

Opakem: energie, nadšení pro věc a efektivita

*Je výsledkem **chronického stresu** a **nadměrné pracovní zátěže**,
vysokým nárokem na výkon a vysokou zodpovědností*

*Fyzické a emoční vyčerpání, deziluze, podrážděnost, poruchy
koncentrace, rozhodování....*



Typy Syndromu vyhoření dle studie Farbera

- *Frenetic type (zběsilý)*: zapálení, ambiciózní pracovníci, kteří obětují pro svou práci své zdraví, osobní životy
- *Underchallenged type (podceňovaný)*: neteční a znudění pracovníci, kteří nenachází v práci vlastní vývoj, smysl
- *Worn-out type (utahaný, vyčerpaný)*: zanedbávaní pracovníci, kteří pocítují malou kontrolu nad svou prací a cítí se nedocenění

Farber BA: Symptoms and types: Worn out, frenetic and underchallenged teachers. In crisis in education. Stress and burn-out in the American Teacher. Edited by Farber BA. San Francisco 1991



Dopady na zdraví

Chronický psychický stres je asociován s **vyšším rizikem vzniku: depresí, kardiovaskulárních chorob, diabetu, autoimunitních onemocnění, infekcí horních cest dýchacích i zhoršeným hojením ran** (*Cohen et al. 2012*)

Prospektivní kohortová studie, Finsko, 8 let,
10 062 lesníků prokázala, že syndrom vyhoření stál za **zvýšením počtu úrazů o 9 %** (*Ahola et al. 2013*)



Dopady ekonomické

Syndrom vyhoření je diskutován taktéž vzhledem k ekonomickým důsledkům, které přináší (nevýkonnost, chybování, pracovní neschopnost, zdravotní péče, zaučení nových zaměstnanců...)

V Nizozemí postihuje ročně 10-15 % pracující populace
v roce 2005 státní sociální úřad vyčíslil náklady na 1.7 bil. Euro

V Německu pak postihuje 8 % pracující populace a výskyt syndromu vyhoření se podle počtu pracovních neschopností mezi léty 2004-2011 zvýšil 14 x !



Doporučení ILO versus EU

SVĚTOVÝ SEZNAM NEMOCÍ Z POVOLÁNÍ

- International List of Occupational Diseases (ILO), revize 2010, zahrnuje v kapitole 2.4.

Psychické poruchy a poruchy chování: Post-traumatická stresová porucha (PTSD) a další psychické poruchy a poruchy chování

Naproti tomu:

EVROPSKÝ SEZNAM NEMOCÍ Z POVOLÁNÍ

- European Commission Recommendation of 2003 (poslední verze) nezahrnuje **žádné stresem navozené poruchy** (EC 2003)



Současná klasifikace dle MKN

Mezinárodní klasifikace nemocí MKN (ICD- 10), verze 2016

Syndrom vyhoření (vyhasnutí) pouze jako doplňková diagnóza:

Z 73.0 problémy spojené s obtížemi ve vedení života

Zaměňování za jiné diagnózy jako:

- Porucha přizpůsobení F 43.2
 - Smíšená úzkostná a depresivní porucha F 41.2
- a další....



Nejvíce ohrožené skupiny

Pracovníci v úzkém a intenzivním kontaktu s jinými lidmi:

- Sociální pracovníci
- Učitelé
- Policisté, právníci, manažeři, politici...
- **Zdravotníci....**



Syndrom vyhoření u českých lékařů

studie ČLK, psychiatrické kliniky VFN a 1.LF UK 2013

ČLK oslovila 30 tisíc českých lékařů, zúčastnilo se 13 500 a přišlo 7 400 validních odpovědí (Ptáček a Raboch, 2013)

(20 % všech českých lékařů napříč obory)

Nejvíce se účastnili praktičtí lékaři, internisté, lékaři ARO

Výsledky:

83 % lékařů se cítí ohroženo syndromem vyhoření,

34 % vykazuje symptomy, nejvíce ohroženi jsou mladí lékaři úrazové chirurgie a **nejméně** pak lékaři v oboru **pracovní lékařství**-

(5-40 odpovědí z celkových asi 200 atestovaných lékařů)

Mýty: ženy jsou více ohroženy než muži, syndrom vyhoření přibývá s věkem



Hodnocení psych. zátěže v ČR

- Provádí pracovníci krajských hygienických stanic
- Záznam o obsahu a časové jednotce práce
- Dotazníky (Meisterův, Bortnerův, dotazník zrakových obtíží, dotazník neurotických obtíží, hodnocení neurotických obtíží, „personal view survey“)
- Objektivní metody
- Pracovní činnosti jako příčina psychické zátěže
jsou zařazeny do II. a III. kategorie pracovních rizik



II. kategorie rizika

- ***práce monotónní*** vykonávané více než polovinu pracovní směny
- ***práce ve vnuceném pracovním tempu*** vykonávané více než polovinu pracovní směny
- ***trvalé vkládání*** (přenášení) jednoduchých *dat do počítače* po dobu delší než polovina pracovní směny
- ***práce ve třísměnném nebo nepřetržitém pracovním režimu***
- ***pracovní činnosti spojené s psychicky zatěžujícími faktory*** např. práce pod časovým tlakem, práce spojené s intenzivní sociální interakcí a interpersonálními aktivitami více než polovinu pracovní směny



III. kategorie rizika

- ***práce, při nichž působí současně dva a více faktorů uvedených v kategorii druhé***, například provádění monotónních úkonů v rytmu, který je určen pohybem pásu či dopravníku
- ***práce při rotaci pracovních směn v intervalech delších než jeden pracovní týden***, práce v třisměnném nebo nepřetržitém provozu při nevhodné rotaci směn delší než jeden týden a trvalá noční práce
- ***práce operátorů v řídicích centrech*** (velínech) se složitým algoritmem řízení a regulace, v nepřetržitém pracovním režimu, jejichž selhání může mít závažné důsledky (průmyslové havárie)
- **ZATÍM SE NEPOUŽÍVÁ PRO POSOUZENÍ NEMOCI Z POVOLÁNÍ
– STAČÍ TATO KRITÉRIA??**

Studie – syndrom vyhoření jako nemoc z povolání v zemích EU

- V roce 2016 jsme elektronicky oslovili 28 členských států EU
- Odpovědělo 24 států (kromě Malty, Kypru, Lucemburska a Řecka)
- Forma: dotazník
- Státy uznávající syndrom vyhoření jako nemoc z povolání jsme požádali o bližší informace



KLÍČOVÉ OTÁZKY

Do you have a LIST OF OCCUPATIONAL DISEASES in your country?

Do you accept chronic stress-related disorders (BURNOUT SYNDROME)?

What are the CLINICAL criteria?

What are the EXPOSURE criteria?

Can you specify the DIAGNOSES in the ICD-10 classification?

Do you COMPENSATE stress-related disorders and how?

Do you provide some PREVENTIVE measures?



Uznávají syndrom vyhoření

	Existuje Seznam Nzp	Kritéria	Hlášené případy	Odškodněné případy
Litva	ANO	Burnout syndrom (psychiatrické vyš.), kortisol v séru, prac.lék. vyšetření	45 v letech 2013-2015	všechny
Dánsko	ANO	Deprese(F 32.9, F 33.0), Poruchy přizpůsobení (F 43.2), Anxieta (F41.9), prac.lék. vyšetření	738 od r. 2005	592 od r. 2005
Švédsko	NE	Individuální psychiatrické a prac.lék. vyšetření	329/2015	99 / 2015
Maďarsko	ANO	Individuální psychiatrické a prac.lék. vyšetření	----	----
Slovensko	ANO	Individuální psychiatrické a prac.lék. vyšetření	----	----
Estonsko	ANO	Individuální psychiatrické a prac.lék. vyšetření	----	neodškodňují
Francie	ANO	Individuální psychiatrické a prac.lék. vyšetření	----	----
Portugalsko	ANOP	Individuální psychiatrické a prac.lék. vyšetření	7	všechny
Itálie	ANO	Individuální psychiatrické a prac.lék. vyšetření	----	neodškodňují
Nizozemí	NE	Stress- related disorders (podle NVAB)	1989 / 2015	neodškodňují



Závěr

- Syndrom vyhoření - i přes mediální zájem je stále podceňovanou problematikou vedoucí ke zhoršení zdravotního stavu populace se svými ekonomickými důsledky
- Jako nemoc z povolání uznávaná pouze v 1/3 zemí EU, odškodňování pouze v 1/4
- Na prevenci je kladen stále větší důraz
- Nehrozí nám také 😊?

