

## Příloha 1 Dotazník BM

Dotazník se skládá z 21 prohlášení, které jsou zaměřeny na tři nejvýraznější charakteristiky syndromu vyhoření - fyzické, emocionální a psychické (duševní) vyčerpání. U každého prohlášení označte vpravo křížkem, jak často jste měli následující pocity za poslední 3 měsíce. U doplňujících otázek označte správnou odpověď.

1 = nikdy; 2 = jednou za čas; 3 = zřídka kdy; 4 = někdy; 5 = často; 6 = obvykle; 7 = vždy

		1	2	3	4	5	6	7
1.	Byl/a jsem unavený/á							
2.	Byl/a jsem v depresi (v tísní)							
3.	Prožíval/a jsem krásný den							
4.	Byl/a jsem tělesně vyčerpaný/á							
5.	Byl/a jsem citově vyčerpaný/á							
6.	Byl/a jsem šťastný/á							
7.	Cítil/a jsem se vyřízený/á (zničený/á)							
8.	Nemohl/a jsem se vzchopit a pokračovat dále							
9.	Byl/a jsem nešťastný/á							
10.	Cítil/a jsem se uhoněný/á a utahaný/á							
11.	Cítil/a jsem se jakoby uvězněný/á v pasti							
12.	Cítil/a jsem se jako bych byl/a bezcenný/á							
13.	Cítil/a jsem se utrápený/á							
14.	Tížily mne starosti							
15.	Cítil/a jsem se zklamaný/á a rozčarovaný/á							

16.	Byl/a jsem slabý/á a na nejlepší cestě k onemocnění							
17.	Cítil/a jsem se beznadějně							
18.	Cítil/a jsem se odmítnutý/á a odstrčený/á							
19.	Cítil/a jsem se plný/á optimismu							
20.	Cítil/a jsem se plný/á energie							
21.	Byl/a jsem plný/á úzkostí a obav							

## Příloha 2 Dotazník (vlastní konstrukce)

1. Jak dlouho pracujete v oblasti péče o nemocné v terminálním stadiu života?

- a) do dvou let
- b) 3 až 5 let
- c) 6 až 10 let
- d) 11 až 15 let
- e) déle než 16 let

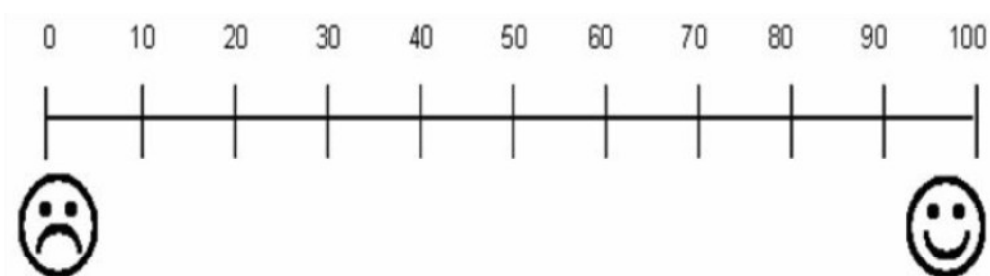
2. Absolvoval jste někdy výcvik z psychoterapie?

- a) ne
- b) ano. Jaký?

3. Jaké je Vaše pracovní zařazení?

- a) všeobecná sestra
- b) zdravotnický asistent
- c) staniční či vrchní sestra
- d) jiné. Jaké?.....

4. Označte na škále, jak moc jste se svou prací spokojený.



5. Jak často se setkáváte s úmrtím pacienta osobně?

- a. každý den
- b. každý týden (v jednom a více případech)
- c. každý měsíc (v jednom a více případech)
- d. výjimečně

6. Jak psychicky náročné je pro Vás ošetřování pacienta v terminálním stadiu onemocnění?

- a) maximálně, naprosto vyčerpávající
- b) velmi náročné
- c) průměrně, obdobně náročné jako u jiných pacientů
- d) nenáročné

7. Jak náročný psychicky je pro Vás kontakt s rodinou nemocných v terminálním stadiu?

- a) velmi obtížný
- b) obtížný
- c) průměrně, obdobně jako u jiných pacientů

8. Jak se vyrovnáváte se smrtí pacientů?

- a) velmi těžce, dosud jsem nenašel/la způsob, jak se s tím vyrovnat
- b) těžce, ale naučil/la jsem se s tím žít a chápat jako součást života
- c) je to někdy náročné, ale zvyknete si
- d) naučil/la jsem se brát jako součást práce, nezatěžuje mne to výrazně
- e) je to součást práce, nevyčerpávám se těmito událostmi

9. Co je nejtěžší v práci s umírajícími lidmi?

.....  
.....  
.....

10. Lze si zachovat profesionální odstup v případě umírání pacienta?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

11. Měl by se zdravotník citově angažovat v péči o umírající pacienty?

- a) určitě ano
- b) ano, částečně
- c) spíše ne
- d) zcela ne

12. Necháváte všechny starosti, problémy v práci, nebo ještě o pacientech přemýšlíte i mimo pracoviště?

- a) ano, (téměř) vždy
- b) ano, většinou
- c) někdy ano, někdy ne
- d) většinou ne
- e) ne, (téměř) nikdy

13. Setkáváte se na pracovišti u svých kolegů často s pracovním přetížením nebo syndromem vyhoření?

- a) ano, často
- b) ano, někdy

c) spíše ne

d) zcela ne

14. Proč jste se rozhodl pracovat na současném pracovišti? Označte jednu či více variant.

a) organizační důvody (dostupnost pracoviště, krátká vzdálenost.....)

b) platové důvody

c) vyplynulo to z okolností

d) chtěl/a jsem pomáhat nemocným v této fázi života

e) z jiných důvodů.....

15. Jak hodnotíte své dovednosti komunikovat a pacienty?

a) velmi dobře, myslím, že zvládám komunikačně (téměř) všechny situace, které je potřeba

b) dobře, zvládám většinu situací s pacienty

c) nevím, těžko hodnotit

d) méně dobře, než bych si představoval/a, v ně kterých situacích si nevím rady

e) ne-dobře (hůře) nezvládám některé situace

16. Jak se lze bránit syndromu vyhoření? Označte jednu či více variant

a) v podstatě mu nelze bránit

b) profesionálním odstupem

c) tomu, že se člověk věnuje ve svém volném čase zájmům, aktivitám, které ho těší

d) setkávat se s lidmi v radostnějších situacích

e) relaxace

f) sport

g) jiné.....

17. Jak často se účastníte školení, vzdělávání v oblasti paliativní péče?

- a) velmi často (jednom za měsíc až dva)
- b) často (jednou za 3-5 měsíců)
- c) někdy (jednou za půl roku a méně)
- d) zřídka
- e) nikdy

18. Probíhají na pracovišti vzdělávací programy určené prevenci stresu a vyhoření?

- a) ano. Jaké?.....
- b) ne

19. Co by Vám ve vzdělávacích aktivitách mohlo napomoci k péči o pacienty?

- a) větší nabídka vzdělávacích programů
- b) praktické zaměření programů
- c) výměna zkušeností
- d) jiné.....