

IOGA PER A MILLORAR L'ESTRÈS LABORAL I LA QUALITAT DE VIDA DELS PROFESSIONALS D'URGÈNCIES HOSPITALÀRIES

Estrès a Urgències

RELACIONATS AMB USUARIS

- Afluència.
- Tipologia.
- Gravetat.
- Morbiditat.
- Envel·liment.
- Variabilitat clínica.

RELACIONATS AMB EL PROPÍ PROFESSIONAL

- Formació heterogènia.
- Experiència.
- Problemes de comunicació.
- Motivació.

RELACIÓ PROFESSIONAL-PACIENT

- Canvis de torn.
- Medicació.
- Comunicació.
- Manca de seguiment.
- Informació escassa dels pacients.

CONDICIONS DE TREBALL

- Horaris.
- Sobrecàrrega.
- Interrupcions.
- Intercanvi d'informació.
- Diversitat de serveis.

ESTRÈS EMOCIONAL

Principal perill inherent a la professió relacionat amb major probabilitat de Sd d'esgotament professional (Sd de Burnout).

IOGA

- Disciplina de més de 5000 anys d'antiguitat.
- Definició: unió, ara, refrenar dels sentits.
- Arbre del ioga - 8 branques
 - Yama (ètica social)
 - Niyama (ètica personal)
 - Asana (postures)
 - Pranayama (respiració)
 - Pratyahara (focus)
 - Dharana (concentració)
 - Dhyana (meditació)
 - Samadhi



OBJECTIUS

- **Valorar la viabilitat:**
 - Configuració de la població d'estudi.
 - Seguiment i compliment de la intervenció.
 - Opinió dels participants.
- **Valorar l'eficàcia:**
 - Grau d'estrès (escala de Cohen Kamarak i Memelstein - EEP).
 - Qualitat de vida (qüestionari WHOQOL-bref de l'OMS).

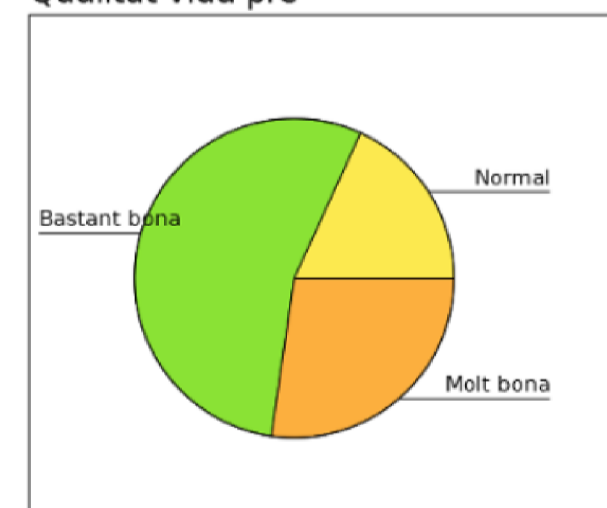


METODOLOGIA

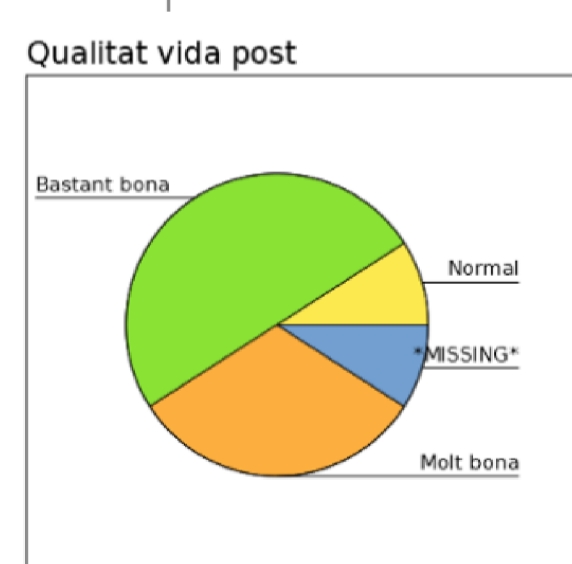
- Estudi pilot d'idoneïtat i explicatiu.
- Estudi prospectiu, quasiexperimental de grup únic amb mesures repetides pre i post-intervenció.
- Emplaçament: Urgències de FSE, hospital d'aguts.
- Període: febrer 2020 a juny 2020.
- Població diana: professionals d'urgències Hospitalàries.

RESULTATS

Qualitat vida pre



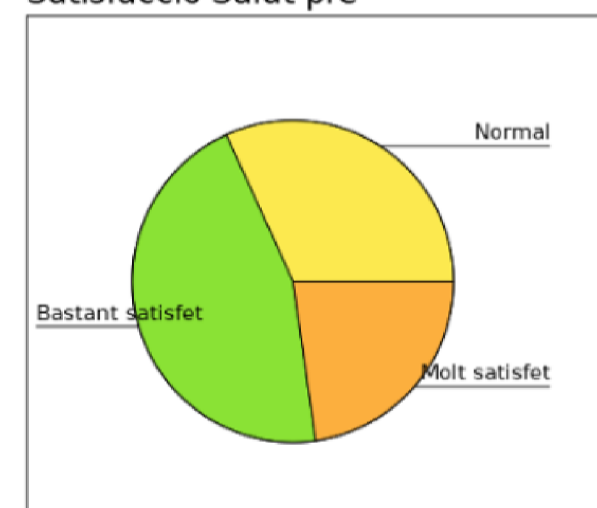
Qualitat de vida



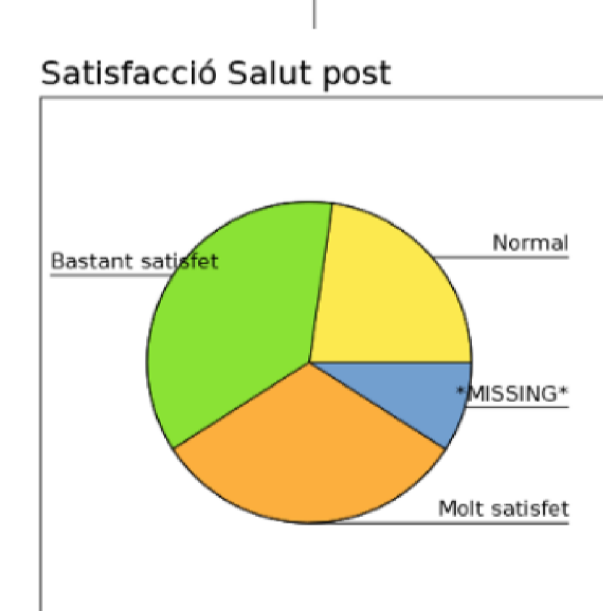
• Abans intervenció: normal 18%, bastant bona 55% i molt bona 27%.

• Després intervenció: normal 10%, bastant bona 55% i molt bona 35%.

Satisfacció Salut pre



Satisfacció de salut



• Abans intervenció: normal 32%, bastant bona 45% i molt bona 23%.

• Després intervenció: normal 25%, bastant bona 40% i molt bona 35%.



LIMITACIONS:

- No grup control.
- Relació personal i professional dels investigadors i participants.
- Caràcter subjectiu de variables dependents.
- Modificació imprevista (pel confinament).



CONCLUSIONS:

- Un estudi de major abast podria ser viable.
- La pràctica regular de ioga per professionals d'emergències pot millorar la seva qualitat de vida (millora en l'àmbit psicològic i ambiental).
- Millora de la percepció de l'estrès.
- La validesa i aplicabilitat de la investigació podria millorar amb un disseny epidemiològic més robust.

