

Kipimo cha Ubora wa Kitaalamu wa Maisha KWA WATOA HUDUMA ZA AFYA

Kama mtoa huduma za afya anayefanya kazi katika mazingira magumu ya kutoa msaada wa kibinadamu au ya janga, unatangamana moja kwa moja na wagongwa na watu unaowapa msaada. Kama ulivyogundua, hali yako ya kuwahurumia wale unaowasaidia inaweza kukuathiri kwa njia mbaya au nzuri. Zifuatazo ni baadhi ya kauli kuhusu hali yako kama mtoa huduma za afya, nzuri na mbaya.

Zingatia kila kauli inayohusu ***hali yako ya sasa ya kazi***. Weka duara kwa nambari inayoonyesha kwa usahihi zaidi mara ambazo umekumbana na vitu hivi ndani ya ***siku 30 zilizopita***.

	Sijawa hi	Mara Chache	Wakati mwingine	Mara kwa mara	Mara Nyingi
1. Ninafurahia kuchagua kufanya kazi katika sekta ya huduma ya afya.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Wakati mwingine, imenibidi nifanye mambo ambayo ni kinyume na maadili yangu ya kibinafsi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Kwa sababu ya kazi yangu, nimepata mawazo ya kuhuzunisha yasiyotakikana.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Nimeona mambo fulani kazini ambayo ninaamini kuwa ni kinyume na maadili mema.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Ninahisi kuwa ninaungwa mkono na wafanyakazi wenzangu.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Ninajihisi mchangamfu kwa sababu ya kuhudumia wagonjwa.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Mara nyingi mimi hujipata nikiwaza kuhusu wagonjwa ninaowahudumia nikiwa na familia yangu.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Taratibu na sheria za usimamizi hufanya kazi yangu kuwa ngumu sana.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Wakati mwingine, mimi hushindwa kutoa huduma ambayo ninaamini kuwa ingepaswa kutolewa.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Ninafikiri kuwa nimeathiriwa na mateso ninayoona kazini.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Familia yangu huniunga mkono kwenye kazi yangu ya kutoa huduma za afya.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Kwa sababu ya kazi yangu, ninahisi kuwa nina wasiwasi kuhusu mambo mengi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Watu wanaofanya maamuzi yanayoathiri kazi yangu wanajali ustawi wangu.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Wakati mwingine, nilihisi kuaibika juu ya maamuzi niliyofanya kazi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Sina furaha wakati niko kazini.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Ninahisi huzuni mwingi kwa sababu ya mateso ninayoona kazini.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Sina furaha kwa sababu nimeona watoa huduma za afya wakifanya mambo ambayo ninaamini kuwa ni kinyume na maadili mema.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Meneja wangu anajali kuhusu ustawi wangu.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Kazi yangu ni nyingi, ni kama haimaliziki	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Mazingira ya mahali ninapofanya kazi ni magumu zaidi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Nimeridhishwa na kazi yangu ya kutoa huduma za afya.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Kwa sababu ya kazi yangu, mimi huwa na muda kidogo zaidi wa maisha yangu ya kibinafsi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Ninawatu ambao ninaweza kuzungumza nao kuhusu matatizo yangu kazini.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Ninaamini kuwa ninaweza kufanya mabadiliko kupitia kazi yangu ya kutoa huduma za afya.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Nina marafiki wa karibu wanaoniunga mkono katika kazi yangu.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Mimi hujitenga na shughuli au hali ambazo hunikumbusha kuhusu mateso ya wagonjwa.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Ninajivunia kuhusu juhudi zangu za kutoa msaada.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Ninajilaumu kuwa sijaweza kusaidia watu kila wakati.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Kazi yangu hunichosha sana.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Ninahisi kuwa kazi yangu ya kutoa huduma za afya inaboresha hali katika eneo ninayofanya kazi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

JINSI YA KUPATA KIPIMO CHANGU CHA PROQOL HEALTH?

Alama za kipimo kama vile cha ProQOL-HEALTH zinapaswa kuchukuliwa kama maelezo ya kijumla kuhusu ubora wa maisha yako. Ni muhimu kulinganisha matokeo ya ProQOL-HEALTH na maisha yako kazini na pia ya kibinafsi, pamoja na maoni ambayo watu walio karibu nawe wametoa kuhusu hali ya afya yako na furaha yako. Wafanyakazi wengi wa kutoa huduma za afya huona kuwa ni muhimu kujaza ProQOL-Health mara kwa mara na kulinganisha alama za sasa na za hapo awali. Yaani, unaweza kutumia alama zako za awali kulinganisha na jinsi unavyoendelea kwa sasa. Wengine huona kuwa ni muhimu kujadiliana alama zao na wafanyakazi wenzao, marafiki na wasimamizi wanaowaamini.

Kipimo cha ProQOL-Health bado kinaendelea kufanyiwa kazi. Bado tunakusanya data ili tuweze kulinganisha alama zako na za wafanyakazi wengine kama wewe wanaotoa huduma za afya. Viashirio vya viwango vya chini, kati na juu vinapaswa tu kutumiwa kama mwongozo wa kukadiria tu.

KURIDHIKA KUTOKANA NA KUSAIDIA WENGINE

Nakili nambari ya majibu yako (“Sijawahi” =1, “Mara chache” = 2 na kadhalika) kwa maswali haya sita kwenye jedwali hili kisha uyaongeze pamoja. Andika jumla katika sehemu ya chini. Kisha tafuta alama yako kwenye jedwali katika upande wa kulia ili uone ikiwa una kiwango cha chini, cha wastani au cha juu cha kuridhika kutokana na kusaidia wengine.

1. _____
6. _____
21. _____
24. _____
27. _____
30. _____

Jumla: _____

Jumla ya maswali yanayohusika na kuridhika kutokana na kusaidiana wengine ni:	Ambayo inasababisha kiwango changu cha kuridhika kutokana na kusaidiana wengine kuwa:
12 au chini yake	Chini
Kuanzia 13 hadi 23	Wastani
24 au zaidi	Juu

USAIDIZI UNAOTAMBULIKA

Nakili nambari ya majibu yako (“Sijawahi” =1, “Si rahisi” = 2 na kadhalika) kwa maswali haya sita kwenye jedwali hili kisha uyaongeze pamoja. Andika jumla katika sehemu ya chini. Kisha tafuta alama yako kwenye jedwali katika upande wa kulia ili uone ikiwa una kiwango cha chini, cha wastani au cha juu cha usaidizi unaotambulika.

5. _____
11. _____
13. _____
18. _____
23. _____
25. _____

Jumla: _____

Jumla ya maswali kuhusu Usaidizi Unaotambulika ni:	Ambayo yanasababisha kiwango changu cha Usaidizi Unaotambulika:
12 au chini yake	Chini
Kuanzia 13 hadi 23	Wastani
24 au zaidi	Juu

UCHOVU

Nakili nambari ya majibu yako ("Sijawahi" =1, "Si rahisi" = 2 na kadhalika) kwa maswali haya sita kwenye jedwali hili kisha uyaongeze pamoja. Andika jumla katika sehemu ya chini. Kisha tafuta alama yako kwenye jedwali katika upande wa kulia ili uone ikiwa una kiwango cha chini, cha wastani au cha juu cha uchovu.

8. _____
 15. _____
 19. _____
 20. _____
 22. _____
 29. _____
Jumla: _____

Jumla ya Maswali kuhusu uchovu ni:	Ambayo yanasababisha Kiwango changu cha uchovu:
12 au chini yake	Chini
Kuanzia 13 hadi 23	Wastani
24 au zaidi	Juu

MSONGO WA MAWAZO KUTOKANA NA KIWEWE KISICHO CHA MOJA KWA MOJA

Nakili nambari ya majibu yako ("Sijawahi" =1, "Si rahisi" = 2 na kadhalika) kwa maswali haya sita kwenye jedwali hili kisha uyaongeze pamoja. Andika jumla katika sehemu ya chini. Kisha tafuta alama yako kwenye jedwali katika upande wa kulia ili uone ikiwa una kiwango cha chini, cha wastani au cha juu cha msongo wa mawazo kutokana kiwewe kisicho cha moja kwa moja.

3. _____
 7. _____
 10. _____
 12. _____
 16. _____
 26. _____
Jumla: _____

Jumla ya Maswali kuhusu Msongo wa Mawazo Kutokana na Kiwewe Kisicho cha Moja kwa Moja ni:	Ambayo yanasababisha kiwango changu cha Msongo wa Mawazo Kutokana na Kiwewe Kisicho cha Moja kwa Moja:
12 au chini yake	Chini
Kuanzia 13 hadi 23	Wastani
24 au zaidi	Juu

HALI YA DHIKI INAYOTOKANA NA KJTOWEZA KUCHUKUA HATUA SAHIHI ZA KIMAADILI

Nakili nambari ya majibu yako ("Sijawahi" =1, "Si rahisi" = 2 na kadhalika) kwa maswali haya sita kwenye jedwali hili kisha uyaongeze pamoja. Andika jumla katika sehemu ya chini. Kisha tafuta alama yako kwenye jedwali katika upande wa kulia ili uone ikiwa una kiwango cha chini, cha wastani au cha juu cha hali ya kutoridhika kimaadili.

2. _____
 4. _____
 9. _____
 14. _____
 17. _____
 28. _____
Jumla: _____

Jumla ya Maswali ya Hali ya Kutoridhika Kimaadili ni:	Ambayo yanasababisha kiwango changu cha Hali ya Kutoridhika Kimaadili:
12 au chini yake	Chini
Kuanzia 13 hadi 23	Wastani
24 au zaidi	Juu

ALAMA ZANGU ZA KIPIMO CHA PROQOL HEALTH ZINAMAANISHA NINI?

Kipimo cha ProQOL-Health bado kinaendelea kufanyiwa kazi. Bado tunakusanya data ili tuweze kulinganisha alama zako na za wafanyakazi wengine kama wewe wanaotoa huduma za afya. Tumia maagizo ya Kutoa Alama kwenye Ukurasa wa 3 ili ubainishe alama zako na uziandike kwenye nafasi zilizo hapa chini. Viashirio vya viwango vya chini, kati na juu vinapaswa tu kutumiwa kama mwongozo wa kukadiriya tu. Wafanyakazi wengi wa kutoa huduma za afya huona kuwa ni muhimu kujaza ProQOL-Health mara kwa mara na kulinganisha alama za sasa na za hapo awali. Yaani, unaweza kutumia alama zako za awali kulinganisha na jinsi unavyoendelea kwa sasa. Wengine huona kuwa ni muhimu kujadiliana alama zao na wafanyakazi wenzao, marafiki, wasimamizi au watoa huduma za afya ya akili.



Kuridhika kutokana na kusaidia wengine

Kuridhika kutokana na kusaidia wengine ni raha unayopata kutokana na hisia za kuwa na ufanisi kwenye kazi yako kama mtoa huduma za afya. Kwa mfano, unaweza kuona kuwa ni raha kusaidia wengine kupitia kazi yako. Unaweza kuwa na hisia nzuri kuhusu wafanyakazi wenzako au uwezo wako wa kuchangia kazini au kwa ajili ya manufaa ya jamii kwa jumla. Alama za juu zinaonyesha kiwango cha juu cha kuridhishwa na uwezo wako wa kuwa mtoa huduma fanisi wa afya.

Usaidizi Unaotambulika

Usaidizi unaotambulika ni hali ya kujihisi unaweza kupata usaidizi bora unapouhitaji. Usaidizi unaweza kuwa kwa namna nyingi ikiwa ni pamoja na kusaidiwa kutekeleza majukumu yetu tukiwa tumelemewa, kutoa usaidizi muhimu, kushirikiana nasi ili kutatua matatizo magumu, kututenga na vitu vya kutosababisha msongo wa mawazo kazini au kutoa usaidizi muhimu wa kihisia na kuhisi matatizo yetu. Alama za juu zinaonyesha kuwa unahisi kwamba unapata usaidizi mzuri kutoka kwa wengine, ambacho ni kipengele muhimu cha ubora wa jumla wa maisha.

Uchovu

Uchovu unarejelea hisia za kutokuwa na matumaini na kuchoka ambazo husababisha ugumu wa kutofanya kazi kwa ufanisi. Kwa kawaida hisia hizi huanza polepole na kuongezeka baada ya muda. Watu wanaotatizika na uchovu mara nyingi wana kazi nyingi mno za kufanya, wana fursa chache za kupumzika au wanafanya kazi katika mazingira wasiungwa mkono. Mara nyingi wanahisi kuwa hawapongezwi au kuwa juhudi zao hazileti tofauti yoyote. Alama za juu zinaonyesha kiwango cha juu cha uchovu.

Msongo wa Mawazo Kutokana na Kiwewe Kisicho cha Moja kwa Moja

Msongo wa Mawazo Kutokana na Kiwewe Kisicho cha Moja kwa Moja (STS) ni kuhusu hali yako ya kukumbana na matukio ya kiwewe yasiyo ya moja kwa moja yanayohusiana na kazi yako kama vile kushuhudia mateso ya kutisha, vurugu au kifo. Mara nyingi msongo wa mawazo kutokana na kiwewe kisicho cha moja kwa moja huanza kwa ghafla hasa baada kukumbana na hali ya kukasirisha na zisizoweza kudhibitiwa. Watu wanaotatizika na msongo wa mawazo kutokana na kiwewe kisicho cha moja kwa moja mara nyingi husumbuliwa na kumbukumbu za kukasirisha na zisizoweza kudhibitiwa, hufikiria mara kwa mara kuhusu hali/matukio mabaya, huepuka shughuli ambazo huwakumbusha hali/matukio mabaya, huwa na uoga bila sababu na hutatizika kupata usingizi. Alama za juu zinaonyesha kiwango cha juu cha msongo wa mawazo kutokana na kiwewe kisicho cha moja kwa moja.

Hali ya dhiki inayotokana na kutoweza kuchukua hatua sahihi za kimaadili

Wakati mwingine wafanyakazi wa kutoa huduma za afya hukabiliwa na chaguo na hali za kutatanisha. Wakati mwingine tunalazimishwa na hali au kuagizwa, kutenda kwa namna ambazo ni kinyume na maadili yetu ya kibinafsi, imani na hisia. Ni sehemu hizi za kazi yetu ambazo zinaweza kusababisha hali ya kutatizika ndani kwa ndani kwa muda mrefu ambayo inaweza kuathiri vibaya ubora wa maisha yetu. Hali ya kutoridhika kimaadili ya aina hii inahusishwa na hisia za kujilaumu, aibu na kujichukia. Alama za juu zinaonyesha kiwango cha juu cha hali ya dhiki inayotokana na kutoweza kuchukua hatua sahihi za kimaadili.



Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako ya kihisia, tafadhali zungumza na mfanyakazi mwenzako, msimamizi, rafiki au mwanafamilia unayemwamini, au na mtaalamu wa afya ya akili.