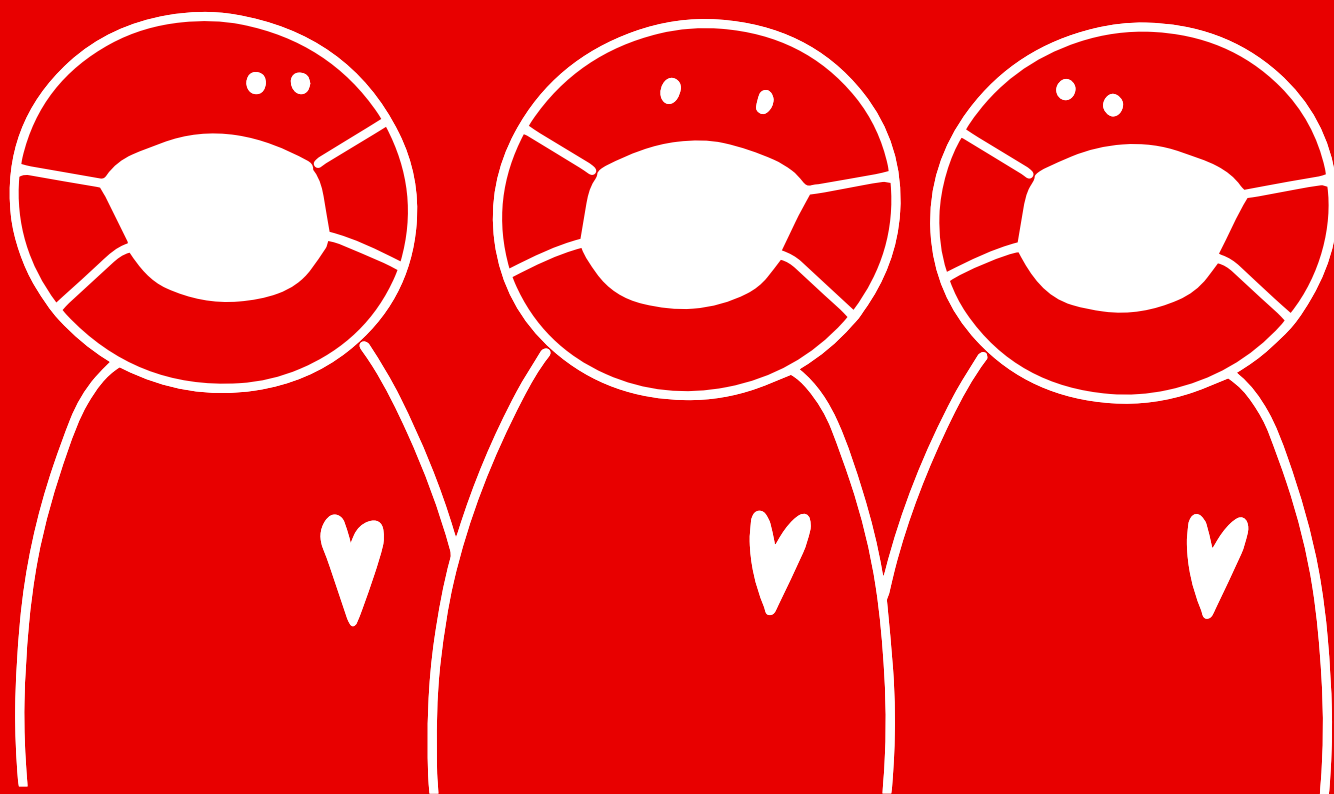




Trzymajmy sie zdrowo!



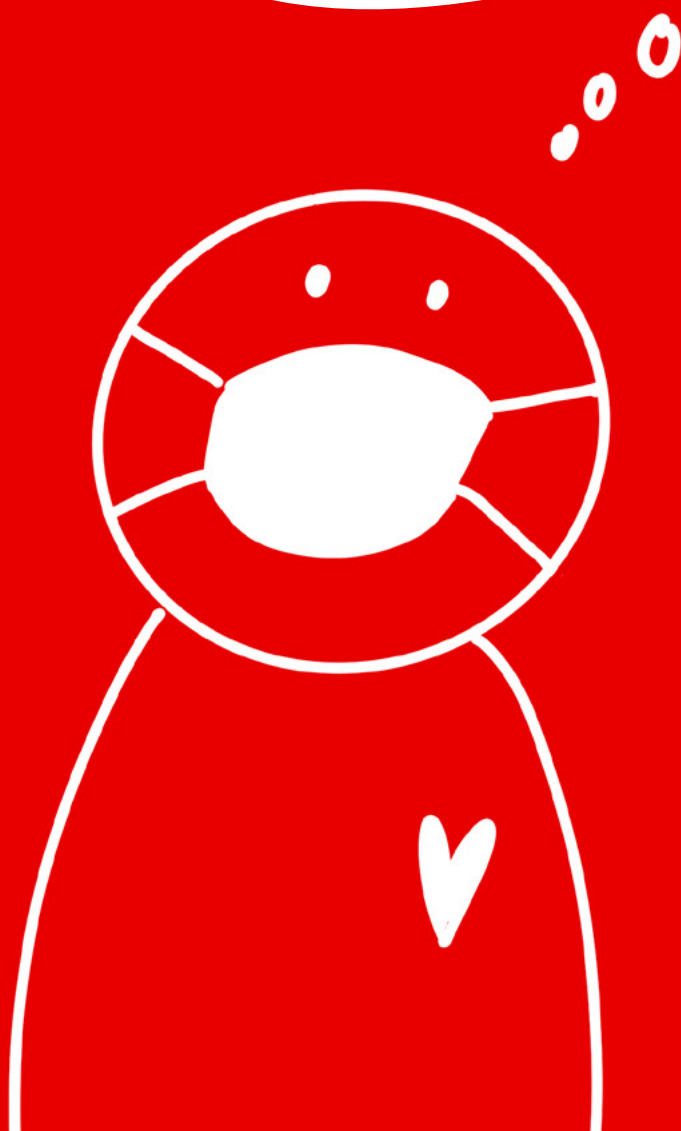


To są wskazówki i porady dotyczące
zdrowia psychicznego i odporności

**zespołów pracowników
i ich przełożonych**

w opiece zdrowotnej podczas kryzysu COVID-19.

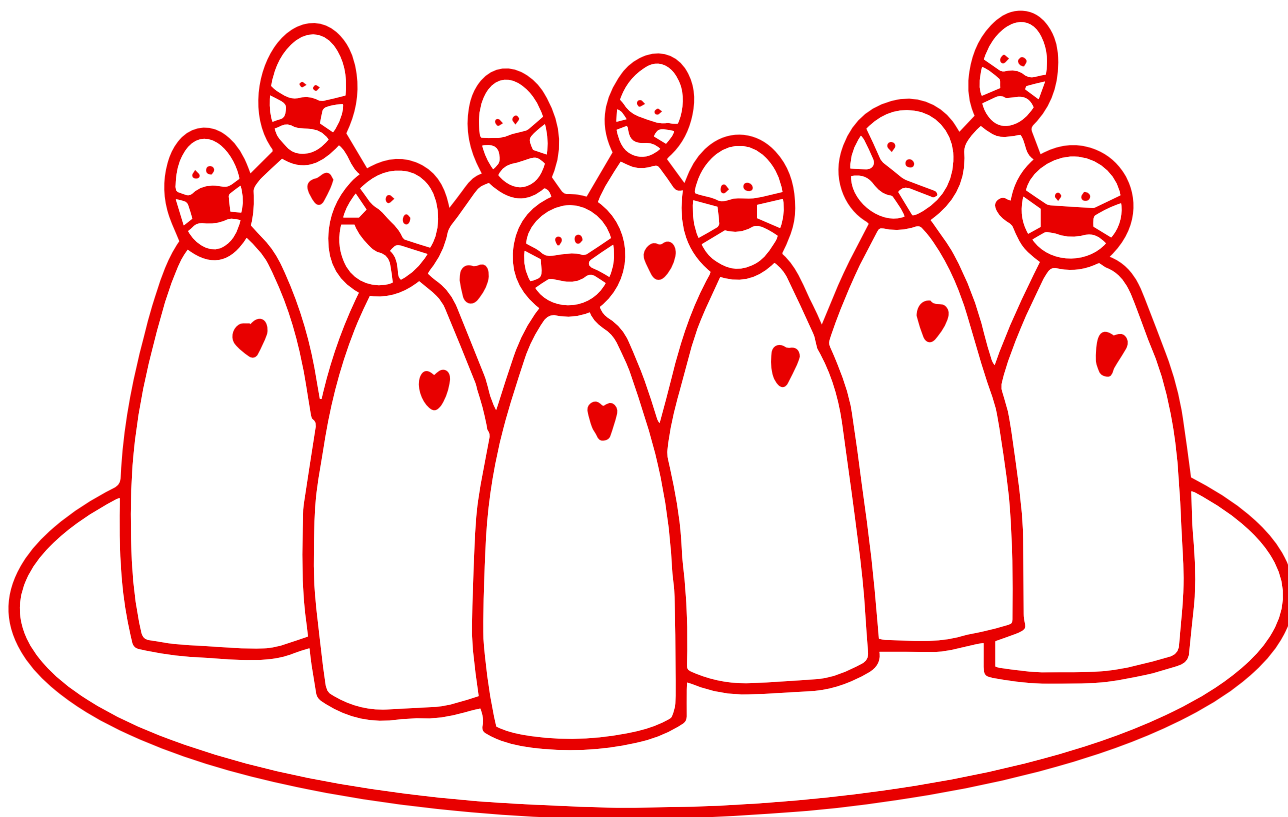
Utworzone w ramach holenderskiej inicjatywy
„COVID-19 Dodatkowa pomoc dla służby zdrowia”



Pracujmy razem

W grupie potrafisz i znosisz
wiecej niż jako jednostka.

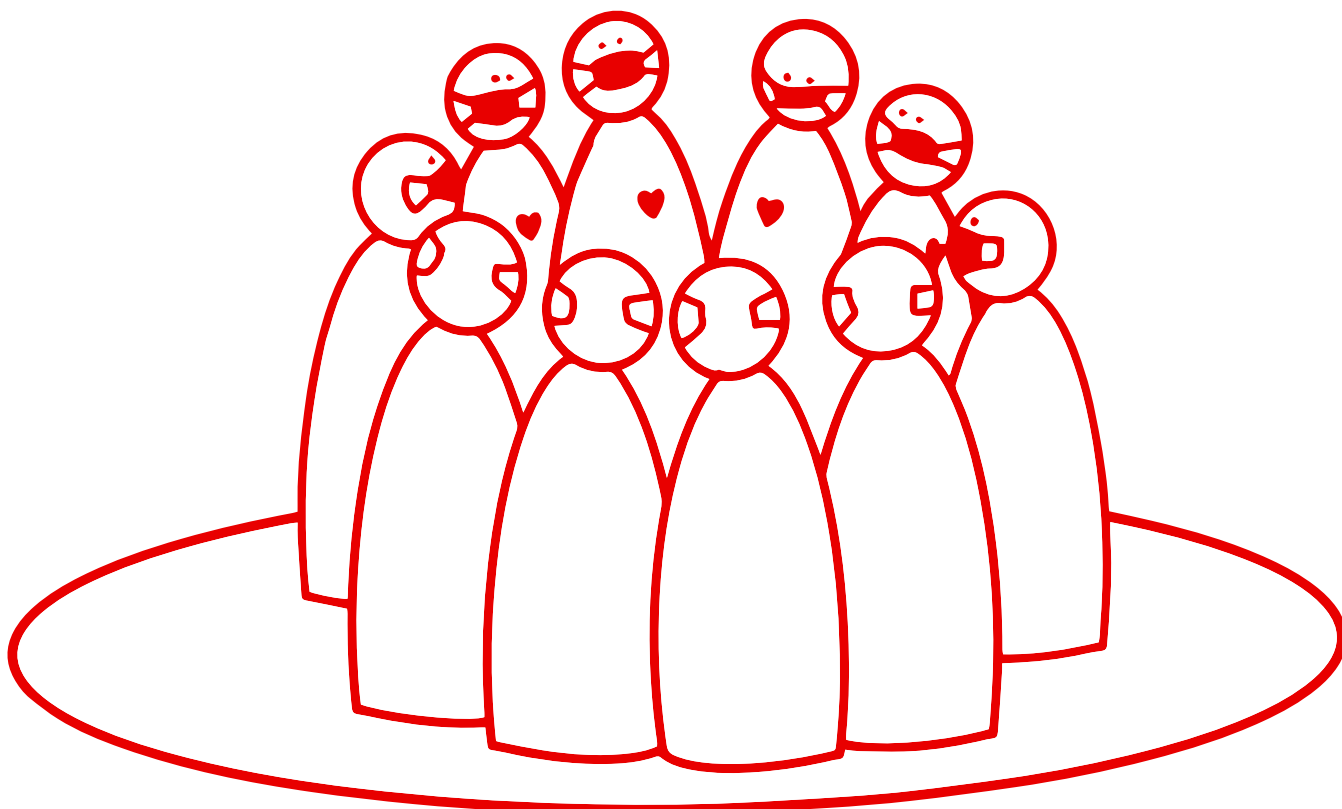
- + Dzisiaj dbamy o ludzi.
Pomogamy im wyzdrowiec.
Tracimy ludzi.
- + Umożliwiamy to, co jest możliwe.
Wszystkim, czym jesteśmy, co wiemy i co potrafimy.



Zamelduj się razem na początku zmiany

Najpierw przybyj, a potem zacznij

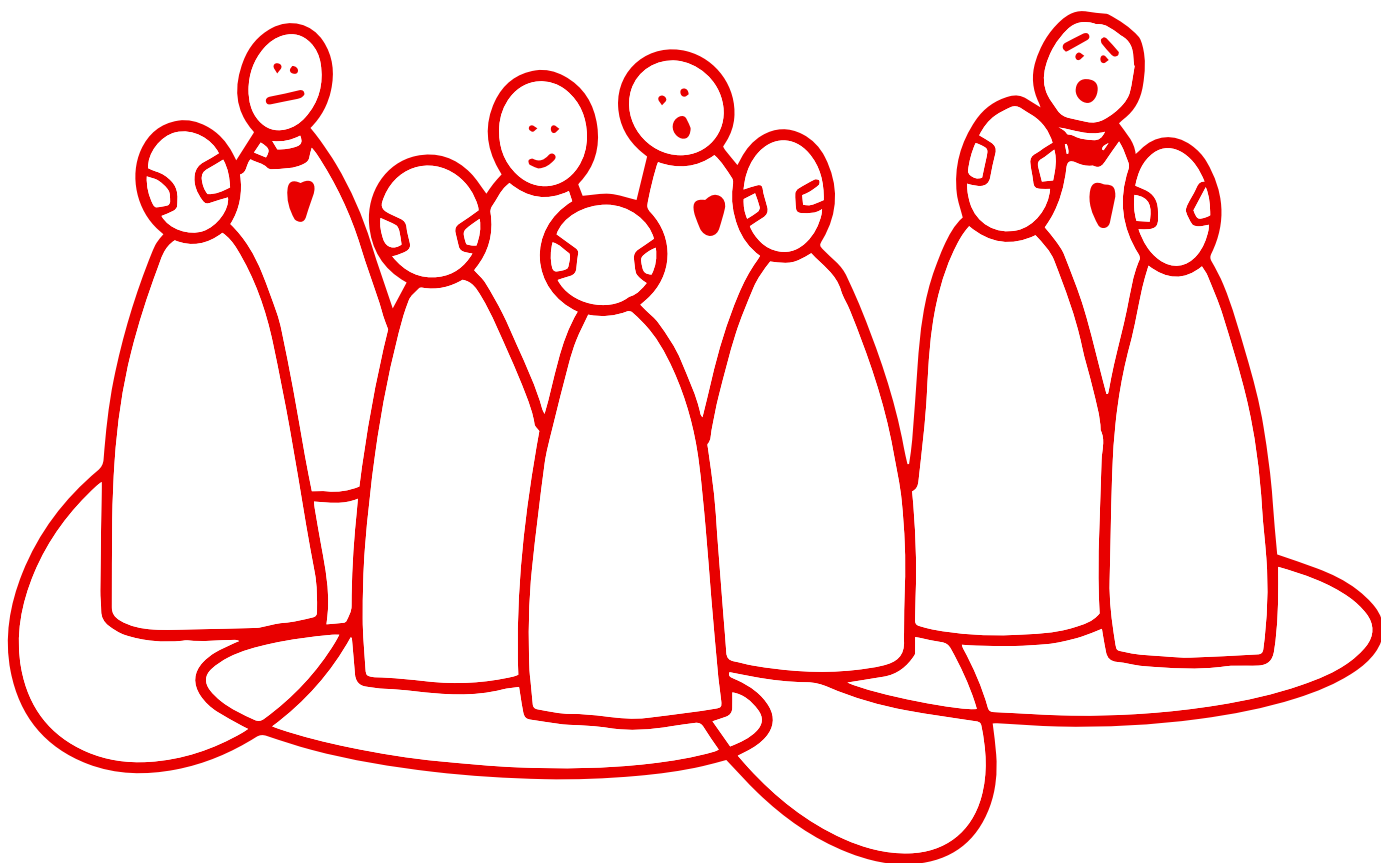
- + Najpierw “łądujemy” zanim wpadniemy w wir.
- + Każdy po kolei się wypowiada. Mów krótkimi zdaniami.
- + Między zdaniami jest kilka sekund przerwy.
- + Nawiąż kontakt wzrokowy.
- + Każdy mówi:
 - nazywam się ...
 - jestem odpowiedzialny za ...
 - razem z wami wspieram to, czym jestem, co wiem i co mogę.
 - chciałbym jeszcze powiedzieć ...



Rola przełożonych

Przejrzystość ról zapewnia bezpieczeństwo i pewność siebie

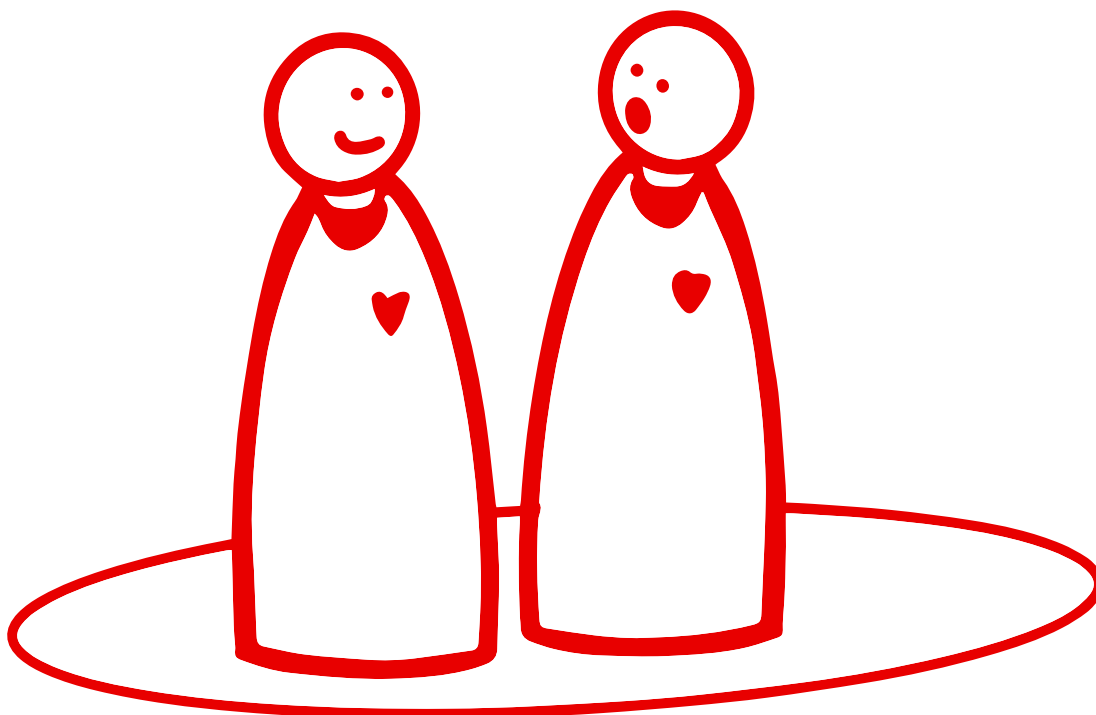
- + dla każdego jest jasne, kto za co jest odpowiedzialny.
- + każdy ma swojego kumpla, także przełożony.
- + Niezależnie od twojej roli:
 - zgłoś jeśli czegoś potrzebujesz.
 - powiedz jeśli czegoś nie wiesz albo czegoś się boisz.
 - zgłoś gdy osiągniesz swój limit.



Dbajmy o siebie nawzajem

Nasze własne zdrowi (psychiczne)
ma pierwszeństwo w interesie
wyzszego celu

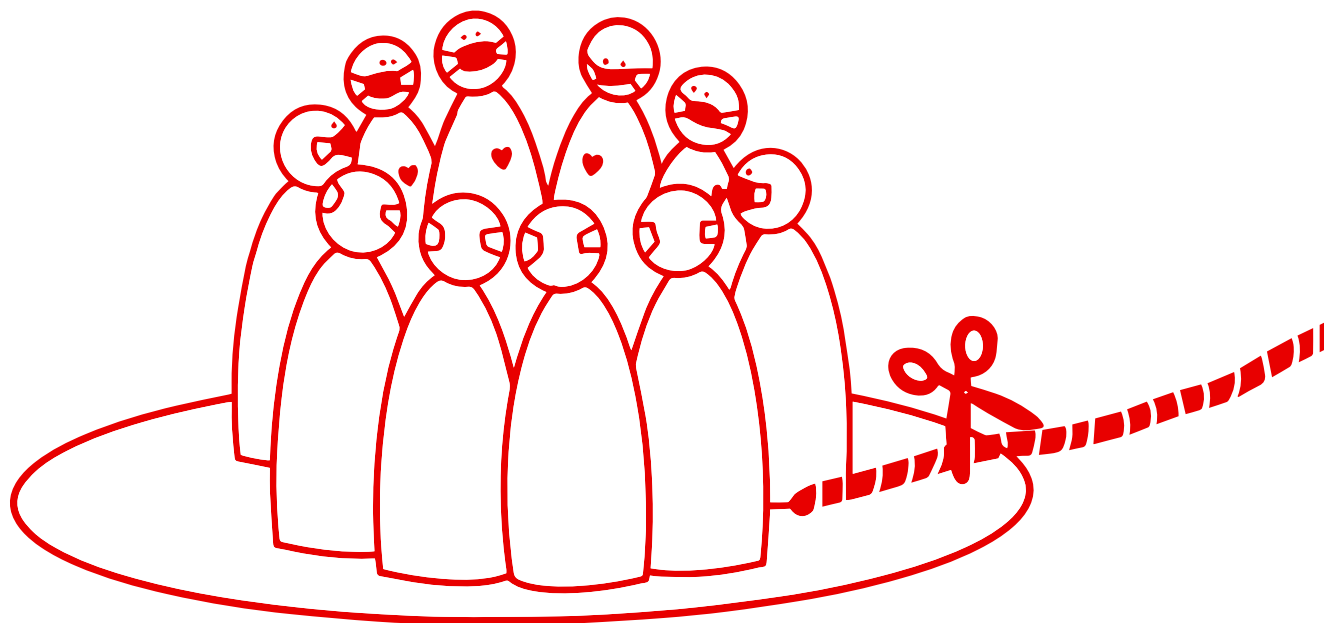
- + Znam ulotkę „Wskazówki i porady dotyczące zdrowia psychicznego pracowników służby zdrowia”.
- + Idę na czas do toalety. Jem i odpoczywam na czas. Pomagam też mojemu koledze to zrobić.
- + Jesteśmy dla siebie dostępni, z tym kim jesteśmy, z tym co wiemy i co możemy zrobić.



Razem kończymy zmianę

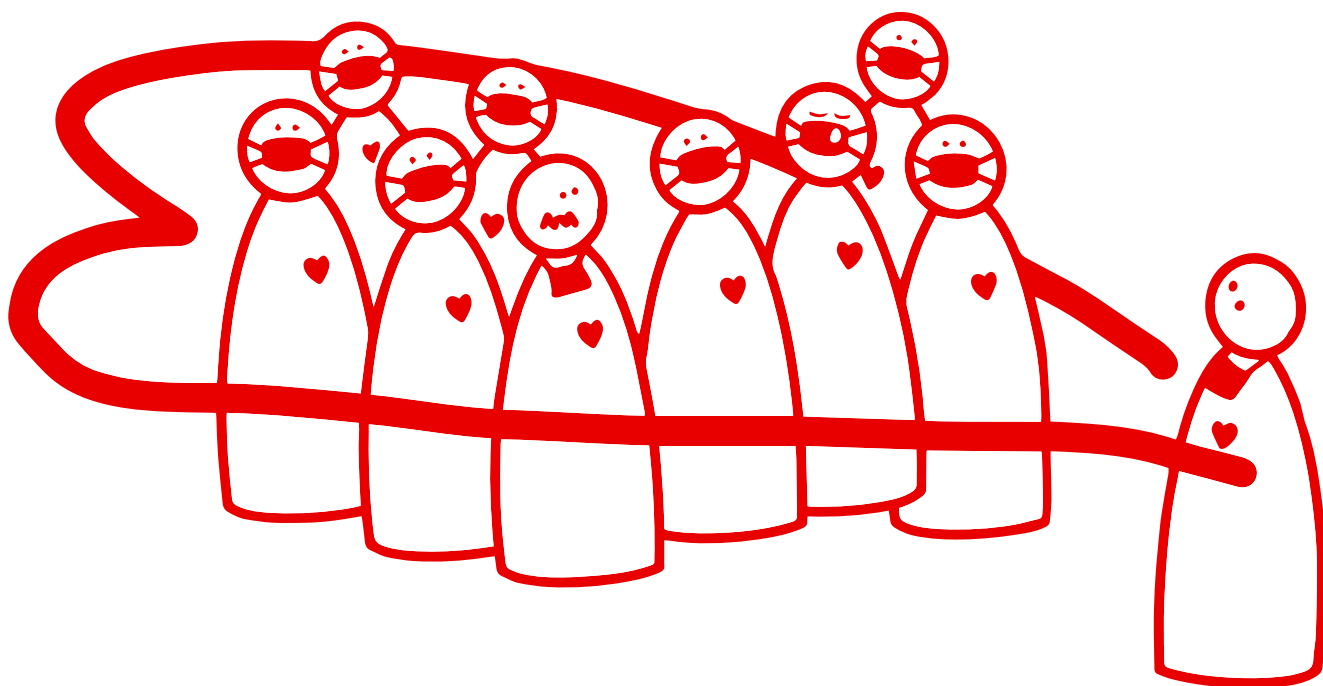
Najpierw zatrzymaj się,
a potem wyjdź.

- + Dziś dbaliśmy o ludzi. Straciliśmy ludzi. Uczyniliśmy ludzi zdrowszymi.
- + Poświęcamy czas na chwilę ciszy zanim wyjdziemy.
- + Wyobraź sobie, że przecinasz niewidzialną linię, która łączyła cię ze wszystkimi podczas tej zmiany.
- + Każdy po kolei się wypowiada. Mów krótkimi zdaniami.
- + Między zdaniami jest kilka sekund przerwy.
- + Nawiąż kontakt wzrokowy.
- + Każdy mówi:
 - nazywam się ...
 - co chcę powiedzieć o tym dniu...
 - przecinam niewidzialną linię.
 - co zrobię po tej zmianie, aby się o siebie zatroszczyć



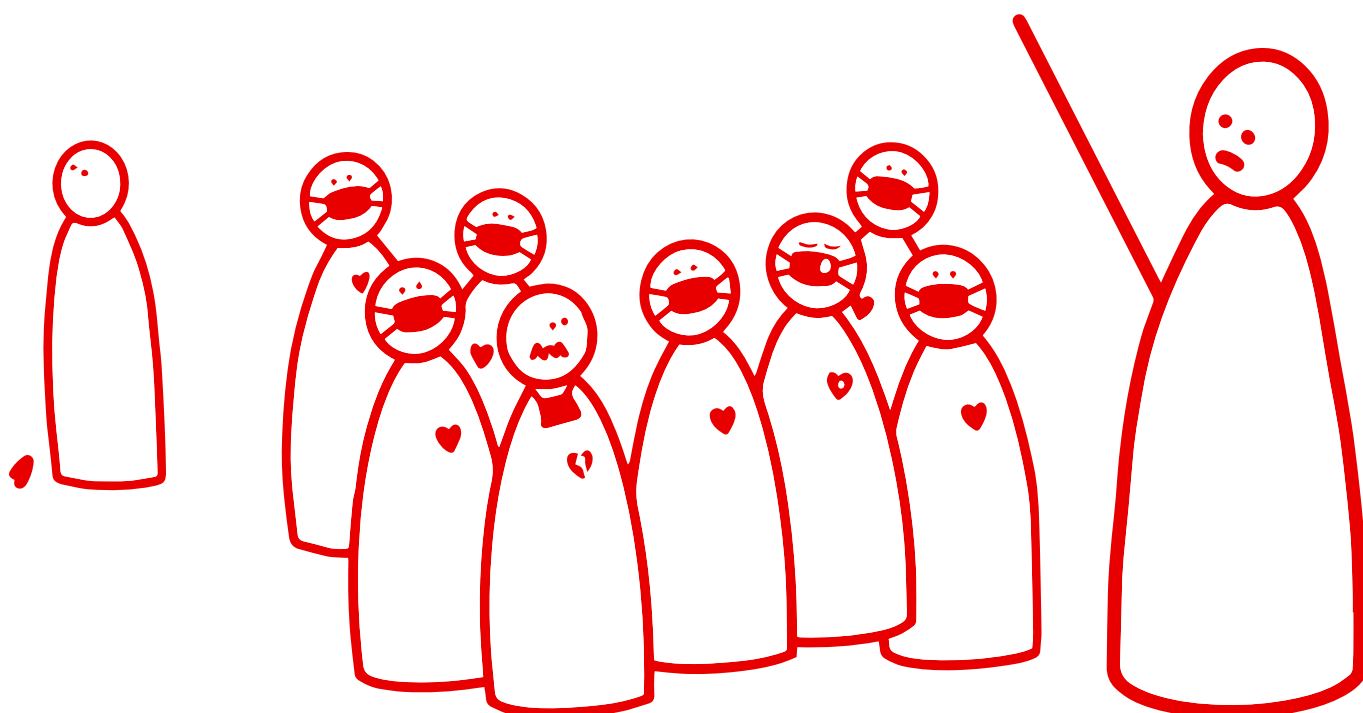
Co powinienem zrobić jako przełożony

- + Widzisz lub odczuwasz wzrost emocji? Niech one tam będą.
- + Umożliwaj wszystkim reagowanie na swój sposób, bez względu na to, jak to wygląda lub brzmi.
- + Podsumuj to, co widzisz i słyszysz, i sprawdź, czy jest to poprawne.
- + Nawiąż kontakt wzrokowy. Mów krótkimi zdaniami. Zostaw miejsce na ciszę.
- + Utrzymuj aktywny kontakt, dzwoniąc, odwiedzając czy też wysyłając wiadomość.
- + Komunikuj się wyraźnie. Powiedz to, czego nie wiesz. Odważ się poprosić o pomoc.



Czego lepiej nie robić jako przełożony

- ✦ Nie mów drugiej osobie, co on lub ona powinna czuć lub myśleć.
- ✦ Nie dawaj rozwiązań lub sugestii, o które nie poproszono.
- ✦ Nie zmuszaj nikogo - nawet subtelnie - do mówienia o emocjach.
- ✦ Nie polegaj na tym, że wszystko dobrze idzie, jeśli nic nie słyszysz.
- ✦ Nie myśl, że powinieneś wszystko wiedzieć i zawsze być silnym.



Nieprzewidywalność jako rzeczywistość

Kryzys zawsze wymaga adaptacji i rozwoju

- + To, co zrobiliśmy wczoraj, było najlepszym podejściem do tego, co wiedzieliśmy wczoraj.
- + To, co robimy dzisiaj, jest najlepszym podejściem na dziś.
- + Jutro poznamy najlepsze podejście na jutro.
- + W każdym kryzysie uczymy się nowych rzeczy o nas samych i o sobie nawzajem.
- + Czego się dziś nauczyłeś? Co to oznacza na jutro?
- + Za co jesteś wdzięczny

