



NASVETI ZA OHRANJANJE DOBREGA POČUTJA NA BOLNIŠNIČNIH ODDELKIH MED EPIDEMIJO COVID-19 IN PO NJEJ

Potrebe zaposlenih se razlikujejo med posameznimi stopnjami zdravljenja okuženih bolnikov. Vodstvu priporočamo naslednje načine podpore:

STOPNJE	TEŽAVE IN MOŽNI VPLIVI	POTREBE IN PRIPOROČEN PRISTOP
PREDSTOPNJA brez primerov na oddelku	<ul style="list-style-type: none">▶ Tesnoba zaradi pričakovanja nevarnosti.▶ Oteženo jasno razmišljanje in načrtovanje, preplavljenost s čustvi.▶ Komunikacijski šumi.▶ Napetosti v medsebojnih odnosih.▶ Izčrpanost zaradi nenehne pripravljenosti.	<ul style="list-style-type: none">▶ Krepitev občutka nadzora – zagotavljanje, da so zdravstveni timi v dobrih rokah.▶ Umirjanje situacije in načrtovanje.▶ Sprotno obveščanje in komuniciranje. Vodstvo razmišlja vnaprej, zdravstveni tim razmišlja o tukaj in zdaj.▶ Načrt za delo v razmerah, ki se obetajo.▶ Podpora vodjem, ki načrtujejo delo in blažijo stres zdravstvenih timov.
ZAČETNA STOPNJA prvi primer	<ul style="list-style-type: none">▶ Začetek dela, veliko poskusov, izgubljenega časa, ponovitev in frustracij.▶ Dodatno povišana tesnoba zaradi pričakovanja nevarnosti.	<ul style="list-style-type: none">▶ Osrednja soba – prostor za načrtovanje, ki omogoča centralizirano komunikacijo.▶ Vodstvo je vidno in dosegljivo.▶ Redna obvestila in možnost za odprti pogovor.▶ Jasno določene osebe, zadolžene za vzdrževanje zaloga osebne varovalne opreme na oddelku.▶ Spodbujanje podpore med zaposlenimi.▶ Sprejemljivo je, da nismo v redu (<i>»it's ok not to be ok«</i>); nadrejeni naj bodo vzor pri posredovanju teh sporočil.▶ Rotacija delavcev med delovnimi mesti z večjim in manjšim tveganjem.▶ Kratki informativni sestanki na začetku in ob koncu dneva.▶ Manj izkušeni sodelavci naj delajo pod okriljem bolj izkušenih kolegov.▶ Psihološka prva pomoč.▶ Poskrbeti za osnovne potrebe: odmori, možnost hrane in napitkov v prostoru za osebje, spanje, prosti dnevi.▶ Nadzor nad drugimi obiskovalci oddelka.
GLAVNA STOPNJA poln obseg dela, številni primeri	<ul style="list-style-type: none">▶ Obdobje največjih tveganj.▶ Strah pred okužbo in prenosom okužbe na družinske člane.▶ Zelo velika količina dela, ki daje občutek neobvladljivosti.▶ Delo v polnem zagonu – adrenalin in delo na avtopilotu.▶ Izčrpanost.▶ Moralna stiska zaradi racionalizacij v zdravstvenem sistemu.▶ Stiska zaradi osebnih ali družinskih izkušenj s COVID-19.▶ Izkušnje strahu ali stigmatizacije zunaj delovnega okolja.	<ul style="list-style-type: none">▶ Psihološka razbremenitev.▶ Srečanja z osebjem 'ena na ena' in v skupini.▶ Učenje in priprava na prihodnost.▶ Organizacija zahval in nagrad.▶ Pozornost na simptome posttravmatske stresne motnje pri osebju:<ul style="list-style-type: none">▶ napetost, razdražljivost, pretirana občutljivost, težave s spanjem;▶ podoživljanje, »flashbacki«;▶ izogibanje vsemu, kar spominja na doživeto.▶ Usmeritev po strokovno pomoč.
ZAKLJUČNA STOPNJA neposredne posledice	<ul style="list-style-type: none">▶ Izčrpanost in posttravmatsko okrevanje/stres.	
DOLGOROČNO	<ul style="list-style-type: none">▶ Posttravmatska stresna motnja pri nekaterih zaposlenih.▶ Refleksija in učenje.	