



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ TOPLUM RUH SAğLIğI ÇALIŐMA GRUBU

Sağlık Yöneticilerine Mesaj: Sağlık alıŐanlarının Kronik Stresten Korunması İçin Yapılabilecekler

Bu metin Hasuder TRS alıŐma grubu tarafından İl Pandemi Kurulları ve Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu üyelerine ileilmek üzere hazırlanmıŐtır. Metnin hazırlanmasındaki amaç sağlık yöneticilerinin süreç yönetimlerinde sağlık çalıŐanlarının psiko sosyal sağlığını gözeten ve çalıŐma yaŐamındaki iyilik hallerini koruyan duyarlılıklara dikkatlerini çekmektir.

Dünya Sağlık Örgütü Sağlık Yöneticilerine Diyor ki*:

COVID-19 Pandemisi nedeniyle sağlık çalıŐanları ve her düzeyde sağlık yöneticileri olağan koŐullardakinden çok daha yoğun bir Őekilde strese maruz kalmaktadır. Mevcut durum bir gecede ortadan kalkmayacağı için tüm sağlık çalıŐanlarının kronik stresten korunması için çalıŐma koŐullarında çeŐitli düzenlemeler yapılması, görevlerini yaparken tükenmelerini önleyeceği gibi daha verimli çalıŐmalarını da sağlayacaktır. Buna yönelik bazı pratik öneriler aŐaęıda sıralanmıŐtır:

- ✓ Her tür ortamda sağlık çalıŐanlarına değer verdiğinizi ve onlara sahip çıktığınızı vurgulayın.
- ✓ Sağlık alıŐanlarının uzun ve kesintisiz vardiyalar yerine daha kısa vardiyalar halinde çalıŐmasının hem virüse maruziyeti azalttığı, hem de aŐırı yorgunluk ve tükenmeyi önlediği belirlenmiŐtir. ÇalıŐma sürelerini uzun tutmayın.
- ✓ Sağlık alıŐanlarının temel ihtiyaçları arasında yeterli kiŐisel koruyucu ekipman sağlanması ve yakınlarına bulaŐtırma kaygısıyla evlerine gitmek istemeyenlere kalacak yer temin edilmesi bulunmaktadır. Bunu saęlayabilmiŐ kuruluşların deneyimlerini öğrenin.
- ✓ Ekipler oluŐtururken deneyimsiz sağlık çalıŐanlarını daha deneyimli olanlar ile eŐleŐtirin.
- ✓ Mümkünse ekipleri sosyal alıŐmacılarla destekleyin.
- ✓ çalıŐma esnasında yeterli dinlenme molaları verilmesini sağlayın.
- ✓ Stresli bir olaydan doğrudan etkilenen veya aile üyelerinden etkilenen çalıŐanlar için esnek programlar uygulayın. İŐ arkadaşlarınızın birbirlerine sosyal destek vermesi için zaman kazandığınızdan emin olun.
- ✓ Sağlık alıŐanlarınıza yönelik ruh sağlığı ve psikososyal destek hizmetleri oluŐturun veya hali hazırda bu hizmetleri sunan kurumlara nasıl eriŐebileceklei konusunda bilgilendirmeler yapın.

Yöneticiler ve ekip liderleri de sağlık çalıŐanları ile benzer stres faktörleri ve hatta sorumlulukları nedeniyle ek bir yüklenme ile de karŐı karŐıyadır. Yukarıdaki tüm öneriler hem sağlık çalıŐanları hem de yöneticiler için geçerlidir. Yöneticilerin stres yönetiminde de çalıŐanlarına rol modeli olabilmesi önemlidir.

* DSÖ'nün 12 Mart 2020 tarihinde yayınladığı "Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak" isimli yayınından özetlenmiŐtir.