



WE CARE

Mental health for health professionals

REZULTAT 3: ZALECENIA - Krótkie podsumowanie

Konsorcjum:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Johanniter Österreich Ausbildung und Forschung gemeinnützige GmbH

Trade Union of Serbian Doctors and Pharmacists

Danmar Computers SP ZOO

Istituto Tecnologie Didattiche del Consiglio Nazionale delle Ricerche (ITD-CNR)



Co-funded by
the European Union



DISCLAIMER: Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Szef działu „Promocja zdrowia” w AOK Plus (niemieckie towarzystwo ubezpieczeń zdrowotnych), Heiko Kotte, powiedział:



„Personel medyczny potrzebuje długoterminowych działań prozdrowotnych, aby wzmocnić swoje zdrowie psychiczne i spokojniej stawiać czoła stresującym sytuacjom, aby zmniejszyć odczuwany stres, odzyskać zdrowie i zachować sprawność fizyczną i psychiczną”.

Na długo przed kryzysem związanym z COVID-19 faktem było, że pracownicy służby zdrowia mają złożoną, stresującą pracę i wymagające warunki pracy, które powodują stres i na dłuższą metę mogą mieć wpływ na ich zdrowie psychiczne.

Dlatego pracodawcy powinni zapewnić środki zaradcze. Środki te muszą być kompleksowe i wieloaspektowe. Medycyna pracy musi ocenić warunki i środowisko pracy, biorąc pod uwagę harmonogramy zmian, ergonomię, budowanie zespołu, uznanie i ciągły rozwój zawodowy. Pracodawcy muszą dążyć do zapewnienia ergonomicznego i komfortowego, a także wspierającego środowiska pracy. Oprócz eliminacji zakłóceń, należy skupić się na dobrostanie psychicznym, czyniąc obowiązkiem pracodawców aktywne wspieranie dobrostanu psychicznego swoich pracowników, w opiece zdrowotnej i innych dziedzinach pracy.

Wdrożenie tych strategii może pomóc zminimalizować wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym pracowników służby zdrowia, poprawiając ich ogólną równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, dobre samopoczucie i satysfakcję z pracy.

Aby wspierać poczucie własnej skuteczności wśród pracowników służby zdrowia, aplikacje mobilne mogą być jednym z elementów wspierających w dążeniu do indywidualnej odporności i dobrego zdrowia. W ciągu dwóch lat konsorcjum projektu opracowało aplikację WECARE w celu wspierania zdrowia psychicznego pracowników służby zdrowia, współfinansowaną przez Komisję Europejską w ramach programu finansowania Erasmus+.

Potrzeby grupy docelowej zidentyfikowano za pomocą ankiety internetowej, a wyniki uwzględniono przy opracowywaniu aplikacji. Informacje psychologiczne na temat zdrowia psychicznego zostały opracowane przez ekspertów z naszego zespołu, a także na podstawie literatury specjalistycznej.

Faza pilotażowa aplikacji w 2024 r. została oceniona przy użyciu zatwierdzonych na szczeblu międzynarodowym kwestionariuszy dotyczących zdrowia psychicznego i kwestionariuszy informacji zwrotnych (np. WHO.5, MAUQ) dotyczących ogólnej satysfakcji z użytkowania aplikacji, jej wykorzystania i doświadczenia użytkownika z wybranymi elementami grywalizacji.

Na podstawie procesu oceny można sformułować następujące zalecenia:

- Odpowiedzialność pracodawcy: Aplikacje dotyczące zdrowia psychicznego są tylko jednym ze środków pomocniczych w szerszym podejściu do dobrostanu psychicznego w sektorze opieki zdrowotnej. Pracodawcy muszą poważnie traktować swój wkład w zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie swoich pracowników i działać w oparciu o nie, dostosowując swoje strategie ochrony zdrowia w miejscu pracy.
- Wykorzystanie nauki do przełamywania tabu: Zdrowie psychiczne jest nadal tematem tabu w społeczeństwie i wśród pracowników służby zdrowia. Pomysły dotyczące uważności i dbania o siebie mogą być łączone z duchowością i dlatego nie są traktowane poważnie. Należy otwarcie zająć się tą kwestią i przedstawić dowody naukowe, które obalą takie argumenty.
- Uwzględnianie różnic między płciami: Kobiety są bardziej otwarte na potrzebę dbania o swoje zdrowie psychiczne. Ponieważ w sektorze opieki zdrowotnej pracuje więcej kobiet niż mężczyzn, można je aktywnie uwzględniać w działaniach promocyjnych dotyczących dobrego samopoczucia psychicznego.
- Dostosowanie do nawyków percepcyjnych: Aplikacje dotyczące zdrowia psychicznego dla pracowników służby zdrowia powinny uwzględniać ich nawyki wizualne



i preferować informacje wizualne w postaci wykresów, diagramów, zdjęć itp. zamiast długich tekstów. Zaleca się wykorzystanie filmów i nagrań audio do instrukcji do ćwiczeń.

- Zarządzanie oczekiwaniami: Aplikacje dotyczące zdrowia psychicznego nie zastępują szukania pomocy w nagłych sytuacjach. Należy to wyraźnie zakomunikować użytkownikom, aby uniknąć nierealistycznych oczekiwań i rozczarowania. Aplikacje z zakresu zdrowia psychicznego mogą zapewnić delikatne wsparcie w zakresie łagodzenia stresu, autorefleksji i dbania o siebie. Jeśli dana osoba boryka się z poważnymi zaburzeniami zdrowia psychicznego lub doświadcza PTSD lub traumy, musi szukać profesjonalnej pomocy. Aplikacja powinna to wspierać, zapewniając kontakty do profesjonalistów, takich jak telefony zaufania.
- Nie ma jednej opcji dla wszystkich: Niektórzy ludzie lubią daną narrację w aplikacji, inni nie. Niektórzy doceniają elementy grywalizacji, inni nie. Również w tym przypadku jasna komunikacja z góry może pomóc zmienić perspektywę i wyjaśnić, dlaczego niektóre elementy są pomocne.
- Wspieranie ustanowienia regularnej praktyki zdrowia psychicznego: Ludzie lubią, gdy im się przypomina. Aplikacje dotyczące zdrowia psychicznego powinny mieć opcję wysyłania powiadomień push, aby przypomnieć ludziom o poświęceniu czasu na ćwiczenia lub poświęcenie czasu na zadbanie o siebie. Może to być pomocne w ustanowieniu regularnej praktyki zdrowia psychicznego.
- Koncentracja na motywacji wewnętrznej: Chociaż wiele osób jest uwarunkowanych motywacją zewnętrzną, na której mogą opierać się elementy grywalizacji, motywacja wewnętrzna ma bardziej trwały efekt, co jest ważne, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne.
- Umożliwienie kontaktów i wymiany społecznej. Nawet jeśli technicznie i z punktu widzenia RODO jest to trudne do wdrożenia, warto stworzyć możliwość wymiany społecznościowej. Można to zrobić poza aplikacją na moderowanych forach lub dedykowanych moderowanych kanałach mediów społecznościowych.
- Wzmocnienie poczucia własnej skuteczności: Umożliwienie użytkownikom rozróżnienia między poszczególnymi potrzebami poprzez kierowanie ich doświadczeniami w oparciu o wstępne kwestionariusze, takie jak w aplikacji WE CARE i/lub poprzez funkcje filtrowania.

Aby uzyskać bardziej szczegółowe zalecenia dotyczące odpowiedzialności pracodawcy, grywalizacji w aplikacjach związanych z ochroną zdrowia psychicznego i praktycznych środków w miejscu pracy, a także dogłębną analizę pilotażu WE CARE i jego wyników, zapoznaj się z dokumentem zaleceń dostępnym w języku angielskim.

W przypadku dalszych pytań należy kontaktować się z jednym z partnerów projektu lub koordynatorem. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie <https://wecare.erasmus.site/partnership/>

Wykorzystane narzędzia techniczne

Narzędzia techniczne	Fragment tekstu	Opis	Tekst promptu AI
Tłumacz LEO		Tłumaczenie pojedynczych słów na język angielski	Brak
Tłumacz DeepL		Tłumaczenie zdań na język angielski	Brak