



WE CARE

Mental health for health professionals

REZULTAT 3: PREPORUKE - Rezime

Konzorcijum:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Johanniter Österreich Ausbildung und Forschung gemeinnützige GmbH

Sindikata lekara i farmaceuta Srbije (SLFS)

Danmar Computers SP ZOO

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



Co-funded by
the European Union



ODRICANJE ODGOVORNOSTI: Finansira Evropska unija. Izneti stavovi i mišljenja su isključivo stavovi autora(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.



Rukovodilac odeljenja „Promocija zdravlja“ u AOK Plus (nemačko zdravstveno osiguranje), Heiko Kotte, rekao je:

„Medicinskom osoblju su potrebne dugoročne mere za unapređenje zdravlja kako bi ojačali svoje mentalno zdravlje i staloženije se suočili sa stresnim situacijama, kako bi smanjili stres koji doživljavaju, oporavili se i ostali u dobroj fizičkoj i mentalnoj formi.

Mnogo pre krize Covid-19 bilo je činjenično stanje da zdravstveni radnici imaju složen, stresan posao i zahtevne uslove rada koji izazivaju stres i dugoročno mogu uticati na njihovo mentalno zdravlje.

Zbog toga poslodavci trebaju da obezbede mere kojima se ovo stanje ublažava. Ove mere moraju biti sveobuhvatne i višestruke. Medicina rada treba da proceni uslove rada i okruženje, uzimajući u obzir raspored smena, ergonomiju radnih mesta, izgradnju tima, priznanje i kontinuirani profesionalni razvoj. Poslodavci treba da nastoje da podrže ergonomsko i udobno radno okruženje. Pored navedenog, fokus treba staviti i na mentalno blagostanje, pa je obaveza poslodavaca da aktivno brinu o mentalnom zdravlju svojih zaposlenih, kako u zdravstvu tako i u drugim oblastima rada. Primena ovih strategija može pomoći da se minimiziraju izazovi u očuvanju mentalnog zdravlja sa kojima se zdravstveni radnici suočavaju, poboljšavajući odnos između posla i privatnog života, blagostanja i zadovoljstva poslom.

U procesu samopomoći zdravstvenim radnicima, mobilne aplikacije mogu biti važan element podrške postizanju individualne otpornosti i dobrog zdravlja. Tokom perioda od dve godine, Konzorcijum projekta je razvio WE CARE aplikaciju za podršku mentalnom zdravlju zdravstvenih radnika uz sufinansiranje od strane Evropske komisije u okviru programa Erasmus+.

Potrebe ciljne grupe identifikovane su putem onlajn ankete, a rezultati su usmeravali razvoj aplikacije. Stručne informacije o mentalnom zdravlju pružili su eksperti našeg tima, kao i naučna literatura.

Pilot faza aplikacije u 2024. je procenjivana korišćenjem međunarodno validiranih upitnika o mentalnom zdravlju i upitnika za povratne informacije o mentalnom blagostanju u vezi sa ukupnim zadovoljstvom korišćenjem aplikacije (npr. WHO.5, MAUQ), njenom upotrebom i korisničkim iskustvom sa izabranim elementima gamifikacije.

Na osnovu procesa evaluacije, formulisali smo sledeće preporuke:

- Odgovornost poslodavca: Aplikacije za poboljšanje mentalnog zdravlja su samo jedna mera olakšanja u široj brizi o mentalnom blagostanju u oblasti zdravstvene zaštite. Poslodavci moraju ozbiljno da shvate svoj doprinos očuvanju mentalnog zdravlja i dobrobiti svojih zaposlenih i da deluju na njega kroz prilagođavanje svojih strategija zaštite na radu.
- Uloga nauke u razbijanju tabua: Mentalno zdravlje je i dalje tabu tema u društvu kako uopšte tako i među zdravstvenim radnicima. Ideje o svesnosti i brizi o sebi mogu se staviti u vezu sa duhovnošću i često se ne shvataju ozbiljno. O tome treba otvoreno razgovarati i koristiti naučne dokaze za opovrgavanje neprimerenih argumenata.
- Uzmanje u obzir rodni razlika: Žene su sklonije da priznaju da brinu o svom mentalnom zdravlju. Pošto više žena radi u zdravstvenom sektoru nego muškaraca, one mogu učestvovati u aktivnostima vezanim za promociju mentalnog zdravlja.



- Voditi računa o percepcijskim navikama: Aplikacije za mentalno zdravlje za zdravstvene radnike trebaju da uzmu u obzir vizuelne navike korisnika i da preferiraju vizuelne informacije u obliku grafikona, dijagrama, slika itd. u odnosu na dugačke tekstove. Kao uputstva za vežbe preporučuje se video ili audio sadržaj.
- Vođenje računa o očekivanjima korisnika: Aplikacije za mentalno zdravlje nisu zamena za traženje pomoći u akutnim situacijama. Ovo treba jasno saopštiti korisnicima kako bi se izbegla nerealna očekivanja i razočarenja. Aplikacije za mentalno zdravlje mogu pružiti podršku pri oslobađanju od stresa, za samorefleksiju i brigu o sebi. Ako se osoba suoči sa ozbiljnijim poremećajima mentalnog zdravlja ili je doživela traumatski događaj ili ima posttraumatski stresni poremećaj, treba da potraži stručnu pomoć. Aplikacija ovo podržava pružanjem kontakata profesionalne pomoći u zajednici ili linija za pomoć.
- Ne postoji opcija „sve odgovara svima”: Nekima se sviđa što u aplikaciji ima više objašnjenja, nekima ne. Neki ljudi cene elemente gamifikacije, neki ne. I u ovom slučaju, jasna komunikacija pre svega, može pomoći da se promeni perspektiva i objasni zašto su određeni elementi prezentovani na taj način.
- Uspostavljanje redovne prakse brige o mentalnom zdravlju: Ljudi vole da budu podsećani. Aplikacije za mentalno zdravlje treba da imaju opciju slanja push obaveštenja, kako bi podsetile ljude da odvoje vreme za vežbanje ili da odvoje malo vremena za brigu o sebi. Ovo može biti od pomoći za uspostavljanje redovne brige o mentalnom zdravlju.
- Fokus na unutrašnjoj motivaciji: Iako su mnogi ljudi uslovljeni spoljašnjom motivacijom, na kojoj se mogu graditi elementi gejmfikacije, unutrašnja motivacija ima dugoročniji i održiviji efekat, što je izuzetno važno kada je u pitanju mentalno zdravlje.
- Omogućiti komunikaciju među korisnicima: Čak i ako je tehnički veoma zahtevno, a što se tiče GDPR teško implementirati, treba napraviti prostora za društvenu razmenu. Ovo se može uraditi van aplikacije na moderiranim forumima ili namenskim moderiranim kanalima društvenih medija.
- Ojačajti samoefikasnost: Razlikovanje potreba korisnika kroz vođeno korisničko iskustvo na osnovu početnih upitnika, kao u WE CARE aplikaciji i/ili kroz funkcije filtera.

Za detaljnije preporuke u vezi sa odgovornošću poslodavca, gamifikacijom u aplikacijama za mentalno zdravlje i praktičnim merama na radnom mestu, kao i dubinskom analizom WE CARE projekta i njegovih nalaza, pročitajte dokument sa preporukama dostupan na engleskom jeziku.

Za dalja pitanja kontaktirajte nekog od partnera na projektu ili koordinatora. Kontakt podaci se mogu naći na <https://wecare.erasmus.site/partnership/>

Korišćena tehnička sredstva

Technical tools	Text Passage	Description	AI Prompt-Text
LEO translator		Translation of single words into English	None



Co-funded by
the European Union



DeepL translate		Translation of sentences into English	None
-----------------	--	---------------------------------------	------