

Alap Hírlevél Vető

2020. április 3. évfolyam 7. szám

Baptista Egyházi Szociális Módszertani Központ



Igei gondolatok

Hála és köszönet

Figyelő

Élet a koronavírus idején

Katica CSÁO

Filadelfia Idősek Otthona

Mentális egészség - javaslatok



Fotó: Valeriia Miller

Uram, te szerzel nekünk
békeséget, hiszen mindent
te tettél, ami velünk
történt... Életre kelnek
hallottaid, föltámadnak a
holttestek! Ébredjetek, és
ujjongjatok, kik a porban
laktok!... Mert jön már
lakóhelyéről az Úr...
Ézs 26:12-21



Fotó: Rod Long

Ézsaiás korában Isten népe súlyos megpróbáltatást élt át a korábbi időszak elpártolása miatt. Ebben a szorításban Izráel felismerte Istene fegyelmező szándékát, békével tűrte, és a szabadtásért imádkozott. Mégis hosszú időn keresztül mintha nem talált volna meghallgatást, az emberi próbálkozások pedig nem segítettek a bajok megoldásában. Isten mégis biztatja a megfáradt övéit, hogy bár történelmi vihar közeledik, de ezelől elrejtőzhet, utána pedig maga Isten vet véget a szenvedésnek, és hoz megoldást a már végzetesnek tűnő problémára: nem tűnik el Izráel a történelem olvasztótégelyében, hanem az Úr újraéleszti.

Hasonló problémával küzd az egész emberiség, hiszen mindenki részese a nagy lázadásnak, amiben az ember hagyta belesodorni magát. Szörnyű következménye ennek a kín, szenvedés és halál, amikkel oly sokszor és oly sok formában kell újra és újra szembenéznünk. Pusztító háborúk és katasztrófák képében, gyógyíthatatlan és sok fájdalommal járó betegségekben, az öregség és elenyészés kikerülhetetlenségében. Ez azonban nemcsak univerzális probléma, hiszen a háborúkban vagy katasztrófákban emberek halnak meg személyenként, esetleg rémisztő körülmények között. A betegség egyenként szedi áldozatait, és az öregedés is személyesen talál meg mindenkit, aki nem katasztrófa által távozott a világból.

Ahogy Isten ígéretet tett Izráelnek a nemzet feltámadására és a gondok elrendezésére, úgy Jézus Krisztus személyében és váltságművében az Úr az egész emberiségnek kínál megoldást a mindenkit érintő, egyénig ható bűn következményeinek eltörlésére. A húsvét az Élet nagy lehetőségének és távlatainak ünnepe a hívő ember számára, annak, aki felismeri a világméretű lázadásban való részességét, és látva a bajok megoldatlanságát Alkotója felé fordul, és kezébe helyezi életét.

Az az ígéret szól ma nekünk a prófétai igékből és a húsvét ünnepén keresztül, hogy bár bizonyosan lesznek viharos szakaszai akár az egyéni létünknek, akár annak a történelmi periódusnak, amelybe beleszülettünk, és amelyen keresztül kell haladnunk, de ha hozzá fordulunk segítségért, ő biztonságban átvezet minket életünkön és az örökkévalóságba juttat el.

Kotmájér Mihály

Az élet koronája

Egy büszke, látványos technikai fejlődést hozó korszak szimbóluma volt a Titanic, az elsüllyeszthetetlen hajó. Azóta is sokszor kapott hasonló jelzöt hajó vagy egy technikai teljesítmény. Talán sokan a jóléti társadalmunkat is sebezhetetlennek tartják. Kisebb-nagyobb bajok között ugyan, de életmódunk nem változik, úgy éreztük, a fedélzeten biztonságban vagyunk. Most mégis becsapott egy hullám a fedélzetre, máris elsodort sok embert, átalakította életmódunkat.

Kevés tudósítás hallatszik a baptista szociális intézményekben, szolgáltatásokban a hetekben kemény és kockázatos szolgálatot végző munkatársakról - pedig lenne miről beszélniük.

Gyülekezeteinkben közvetlenül nem látjuk, de tudjuk, hogy milyen áldozatkész és felelősségteljes munkát végeznek ebben az éles helyzetben is a baptista szolgáltatásokban dolgozó munkatársak. Nehezítik munkájukat a kényelmetlen munkaeszközök vagy éppen hiányuk, a más munkarend is. Helyt kell állni egyszerre a munka világában, sokszor az idősebb hozzátartozók gondozásában, a digitális oktatás új kihívásaiban és mindezt a mindennapi élet megváltozott környezetében.

A nehéz körülmények között a segítő munkában dolgozó munkatársak felelősségteljesen, kitartóan végzik szolgálatukat. Nem lehet eléggé megköszönni, széles körben bemutatni azt az áldozatos magatartást, amelyet sok intézményben tapasztalunk. A példamutató szolgálatért hálásak az egyházi közösség tagjai, a fenntartó szervezetek és az ellátottak is.

A baptista közösség, egyházvezetés köszönetét fejezem ki minden szociális segítő munkát végző munkatársunknak, akik hűséggel kitartanak a napi munka megváltozott, megnövekedett terhében. Adjon erőt minden napra közösségünk imádsága, és
Jakab apostol szavai:

„Boldog az az ember, aki a próbatételt elviseli, mert ha hűnek találják, elnyeri az élet koronáját, amelyet Isten az őt szeretőknak megígért.”

Jakab 1:12

Figyelő



Elérhető a 15/1998 (IV. 30.) NM rendelet hatályon kívül helyezett mellékletei helyébe lépő vezetendő dokumentumok



A személyes gondoskodást végző személyek továbbképzéséről és a szociális szakvizsgáról szóló 9/2000. (VIII. 4.) SZCSM-rendelet 4. § (6) alapján a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság közzétette a 2020. április 1-től érvényes választható szociális továbbképzések jegyzékét.



Az Országos Tisztifőorvos 13305-19/2020/EÜIG számú, látogatási tilalom tárgyban kiadott határozata



„Fogyatékos személyek helyi, regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2020” - pályázati felhívás



A KENYSZI-TEVADMIN oldalon elérhető a KENYSZI leálláshoz kapcsolódó adatszolgáltatásról szóló felhasználó útmutató, mely tartalmazza a kihirdetett veszélyhelyzetből eredő speciális tudnivalókat a KENYSZI jelentési kötelezettséget érintően.



A Baptista Integrációs Központ önkéntes munkásokat keres különböző tevékenységekre. A feladatok nagy része semmilyen kiemelkedő fertőzésveszélyt nem jelent az önkéntes számára (pl. adminisztrációs tevékenység). Ha önkéntes szolgálatot szeretne végezni, küldjön e-mailben levelet a ghyczy.gellert@orszik.hu és másolatban a serafin@baptist.hu címre. Ezt követően az intézmény munkatársai felveszik önnel a kapcsolatot a részletek megbeszélésére.

Fontosnak és hasznosnak tartjuk, hogy hírlevelünkben személyes beszámolókon keresztül mutassuk be azokat a kihívásokat, amelyekkel a fertőzés kapcsán a szociális intézményeinkben dolgozóknak és az ellátottaknak nap mint nap szembe kell nézniük. Alább a debreceni Katica Családok Átmeneti Otthona és a kiskőrösi Filadelfia Idősek Otthona révén bepillantathatunk abba a komplex problémakezelésbe, amellyel egy alapvetően is krízissel küzdő családokat segítő intézmény és a fokozottan veszélyeztetett időseket gondozó otthon mostanában szembesül. A dolgozók kitartó és elkötelezett szakmai munkája és az ellátottak helytállása jól kiolvasható az alábbi írásokból és méltó mindannyiunk elismerésére.

"Egymásra vagyunk utalva"

A Katica Családok Átmeneti Otthonában 11 család él jelenleg. Az épület szépen fel van újítva, kertes családi ház. A szoba a gyermekes családok személyes tere, a konyhát, a nappalit és a vizes helyiségeket közösen használják. Egy szobát külön fürdőszobával elkülönítettek, ha szükségessé válna az izoláció. A fertőzés megelőzésében a higiéné általában és minden családban rendkívül fontos, ott pedig különösen, ahol több család él együtt. Az állandó ismétlés, kérdés, ellenőrzés és a helyzet komolyan vétele eredményes volt, a napjuk részévé vált az, hogy tisztán tartják a környezetüket. Jelenleg vannak még apukák, akik dolgozni járnak, most rájuk hárul az alapvető élelmiszerek megvásárlása. Ha a helyzet tovább romlik, és szükségessé válik, akkor a fenntartó, a Baptista Szeretetszolgálat fog ebben segíteni. Négy anyuka vesz részt a közfoglalkoztatásban, a családgondozók irányításával jelenleg szájmascokokat varrnak, amit örömmel végeznek, úgy érzik, hogy ők is segíteni tudnak ezáltal másoknak. Az elkészült mascokokat a Baptista Szeretetszolgálatnál jól fel tudják használni. A munkaidő beosztása rugalmasan alkalmazkodik a jelenlegi helyzethez, a gyerekek ellátásához és a fokozott tisztasági előírásoknak megfelelő takarításhoz.

Leginkább a családi és közösségi kapcsolatok hiányoznak:

„Nekem egy gyereke van, tesója sincs, óvodás, és most nem mehet óvodába, itthon van. Hiányzik neki a társaság, próbálom megszoktatni, hogy most egy ideig nem mehet. Nagyon vágyik vissza. Az itt élő többi családdal se járunk össze, vigyázunk, hogy ne fertőzödjünk meg. Próbálom lefoglalni: meséskönyvet nézünk, rajzolunk, építünk, mesét nézünk.”

„Két gyereke van, a kisfiam iskolás, nekem ez most elég nehéz. Telefonon keresztül tartja a kapcsolatot az iskolával, és az intézményben is van három számítógép, amin a gyerekek felváltva tanulhatnak. A gyerekek örülnek, hogy nem kell iskolába járni, de azért odafigyelünk, hogy minden feladattal elkészüljenek, ne maradjanak le. És óvatosak vagyunk, nincs más választásunk.”

„Nekem még bölcsődés a gyereke, most lesz három éves, ősszel menne oviba. Szokta mondani, hogy „anya, szeretnék bölcsibe menni”, én meg mondom, hogy most nem lehet. Még kicsi, nem nagyon érti meg. Az apukája eddig kéthetente elvitte, de most nem jöhet, én próbálom lefoglalni, hogy ne legyen nagyon monoton. Az udvarra is ki szoktunk menni. Én közfoglalkoztatottként is dolgozom, most a szájaszokot varrjuk, takarítunk. Addig a gondozók vigyáznak a gyerekekre vagy egy másik anyuka, vagy próbáljuk akkor, amikor alszanak. A munkaidőnk most az új helyzethez igazodik, rugalmasabban szervezzük a szüneteket, igazítjuk a gyerekek ellátásához.”

„Nekünk most nagyon nehéz. Négy gyereke van, 1, 8, 10 és 12 éves. Most nem tudnak találkozni az apukájukkal, és ez megviseli a gyerekeket. Korábban 1-2 óra hosszára kimentünk hozzá, de már két hete nem találkoztak. Telefonon tartjuk a kapcsolatot, sajnos nem látják közben egymást, de most ezt tudjuk tenni, és várunk.”



Valahogy kezdenek megváltozni a hétköznapok. Néhány hete, hónapja tragikus híreket kezdtünk hallani távoli országokból, aztán vészesen közeledett Európa felé és elérte hazánkat. Olyan változások köszöntöttek be, melyeknek nem látjuk tisztán a következményeit. A világiárvány alapjaiban ingatta meg az életünket. Munkánk, gondolataink, érzelmi állapotunk megváltozott. Más dolgokra kellett figyelnünk, de egy dolog, az egymásra figyelés nem változott.

Kollégáinknak az Otthonban, a megváltozott körülmények ellenére is ugyanúgy kell dolgozni, tanúbizonyságot téve alkalmazkodóképességükről. A munkatársak összefogása, ahogy egy emberként tartják kézben ezt az új krízist, azt bizonyítja, hogy jó szakemberek. Ezek között a feszültségek között a segítő szakma nem futamodhat meg, kimagasló intézményi irányítás mellett csapatként működve. Jól működő intézményben, olyan embereket segítve, akik életében már eddig is számtalan krízis volt jelen. Most egy olyan szorongásokkal terhelt állapotot élnek át, mely fokozza a bizonytalanságukat.

Az egyének érzékenysége különböző, a lakók megküzdési stratégiái nem mindig működnek jól. Ebben a helyzetben a félelmeiken túl ők is szeretnének segíteni, tenni valamit. A hétköznapjaikra nehezedő nyomás, az új napirendek bevezetése, a napi többszöri fertőtlenítések, a higiénia szigorúsága mellett a munkájukkal tudnak segíteni. Szájmaszkokat kezdtek készíteni a közfoglalkoztatási mintaprogramban résztvevők. Lelkesedésük nemcsak oldja ennek a világméretű stresszhelyzetnek az intenzitását, de hozzá is tud tenni a küzdelemhez. Nem látják a végét, de ahogyan a segítő szakemberek is, a feladatra koncentrálnak.

A szakemberek egyre kevesebbet telefonálnak, intéznek hivatalos ügyeket, egyre kevesebbet ülnek a számítógépeik előtt. Megszerveztük azt a napirendet, melyben a fertőtlenítésre irányuló tevékenységek hatásfokát növelni tudtuk. A személyes higiénia a hátrányos helyzetű lakók körében is fontossá vált, a jelen helyzet nyomása is segített ebben. A napirend fönntartása, a munka mindenkinek biztonságot ad, és csinálja segítő és kliens, közösen. A feszültségek ellenére is kiegyensúlyozottabb légkör alakult ki így. Azonnal észre vesszük, ha valaki az átlagosnál feszültebb, vagy beleéli magát a félelmeibe. Beszélünk, mert a beszélgetés sokkal fontosabb lett, mint azelőtt. Ezek a beszélgetések nem arra irányulnak, hogy életvezetési, párkapcsolati, pénzbeosztási, gyermeknevelési problémákat oldjanak meg. Inkább baráti beszélgetésekre van szükség. Olyan tanácsokra, melyek nem engedik, hogy ettől a krízistől a kliensek összeomoljanak. Nem mehetnek az utcára, boltba, nem találkozhatnak rokonokkal, barátokkal. A gyermekek nem járnak bölcsődébe, óvodába, iskolába. Az otthontanulás lehetősége és segítése szintén nagyon fontos feladat. A változás felfoghatatlan, de a sok új feladat koncentrációt igényel mindenki részéről. A végét várja mindenki, nem tudjuk, hol tartunk: az elején, a közepén - senki sem tudja. Egymásra vagyunk utalva.



"Gondot visel rólunk"

A március 11-i vészhelyzet kihirdetése óta az élet a Filadelfia Idősek Otthonában is megváltozott kisé, bár úgy látom, hogy ezt lakóink elég jól viselik. Nagyon örülünk annak, hogy országunk időben meghozta az óvintézkedéseket, fokozatosan, így nem érintette hirtelen drasztikus változás az intézmény életét. Volt időnk minden lépéshez alkalmazkodni, először a látogatási tilalom, majd a kijárási tilalom, és legutóbb a csomagok átvételének tilalma. A higiénés szabályokon pedig már az influenzajárvány óta szigorítottunk. Lakóink nagy részét ezek a változások nem igazán érintik, ugyanis sok ágyban fekvő, magatehetetlen, mozgáskorlátozott idős él nálunk, akik korábban sem hagyták el az intézmény területét. Viszont van pár, még aktív életet élő lakó, aki kerékpárral járt a városba, őket érzékenyebben érintette a kijárási tilalom. Mára már ők is belátták, hogy erre szükség van. Többen elmondták, hogy ők a hosszú évek alatt már annyi mindent megéltek, háborút, éhezést, nyomorúságot, hogy bár komolyan veszik a jelenlegi járvány miatti vészhelyzetet, de nem félnek, és nem aggódnak. Sokkal inkább az istentiszteletek - helyi intézkedés, hogy a gyülekezeti alkalmaink szünetelnek - és a közösségi alkalmak, közös torna és foglalkozások hiánya viselik meg őket, mivel nagyon szeretik az egymással és az Úrral való közösséget. De bíznak Isten gondviselésében és a róluk gondoskodó intézményi dolgozóknak is.

A munkatársakra különbözőképpen hat a vészhelyzet. Vannak, akik higgadtan, félelem és túlzott aggodás nélkül végzik mindennapi munkájukat, mások viszont többet aggodnak. Többféle teher nehezedik rájuk ebben a helyzetben. A folyton változó, szigorodó előírásoknak való megfelelés, a gyermekes szülőknél a digitális oktatás kihívásainak teljesítése, gyermekfelügyelet megoldása és az üzletek nyitva tartásának korlátozása mind hatással vannak az életünkre. Félelemre ad okot a vírustól való megfertőződés lehetősége is. Bármennyire hangsúlyozzák, hogy a fiatalabbakra nem veszélyes, de, mint látjuk, semmi garancia sincs arra, hogy ez nem okoz náluk is súlyosabb tüneteket.


Dolgozóink attól is félnek, hogy nehogy ők vigyenek be fertőzést az intézménybe, bár természetesen minden előírást és szabályt betartunk. Eddig rendelkezésünkre állt minden védőeszköz, és reményeink szerint a továbbiakban is biztosítottak lesznek. Annak ellenére, hogy a cég, amelytől eddig vásároltunk, bejelentette, hogy ha elfogy a készlete, szünetelteti a működését.

Istennek hála az olyan segítőkész emberekért, akiket ebben a nehéz helyzetben is arra indít, hogy támogassák intézményünk lakóit, dolgozóit. Egy nagyon kedves helyi virágárus több száz csokor fréziával ajándékozta meg intézményünket. Volt, aki homoktövis örleményt adományozott, az élelmiszerbanktól pedig almalevet, és almát kaptunk. A Baptista Szeretetszolgálattól 120 üveg Béres Csepp érkezett. Szóval nagy az összefogás a lakókért, dolgozókért.

Mindezen változások és nehézségek között is megtapasztaljuk, hogy Istenünk nem feledkezik meg az övéiről, hanem gondot visel rólunk. Többen úgy gondolják, hogy békességben, az étellel betelve élik hátralévő napjaikat, és várják a hazahívó szót. Urunk gondoskodásának hála, két örömteli alkalmunk is volt a közelmúltban. Április elsején köszönthettük egyik lakónkat 100. születésnapján. Népes, több országban élő rokonsága helyett a jelenlegi helyzetben mi lettünk azok, akikkel családias körben együtt ünnepelhetette ezt a jeles napot. Egy másik kedves esemény pedig az volt, mikor egy 92 éves idős testvér és a 80 éves menyasszonya úgy döntöttek, hogy a koronavírus okozta vészhelyzetre való tekintettel, egy hét jegyesség után összeházasodnak. Nagyon boldogok, és úgy nyilatkoztak, hogy bár nem szeretnének még meghalni, de nem félnek a járványtól, mert nagyon hálásak minden napért, amivel megajándékozza még őket Isten.

Radva Róbertné





Mentális egészség és pszicho-szociális támogatás

koronavírus-járvány
idején

Az alábbi összefoglaló a WHO és a Magyar Pszichológiai Társaság honlapján található információk alapján készült. Célja, hogy támogasson bennünket mentális egészségünk, pszichés jól-létünk fenntartásában és az egymással való kapcsolatunkban.

Általános javaslatok

A jelenlegi helyzet kezelését mindenki most „tanulja”. Mindenki hibázhat, ám a hibákból nagyon gyorsan kell tanulni, és mindent el kell követni, hogy azok ne ismétlődjenek meg!

Idézzük fel és alkalmazzuk azokat a korábban kidolgozott megküzdési stratégiákat, amelyekkel korábbi nehéz időszakokat átvészeltünk. Ne sajnáljuk magunktól az időt: az előttünk álló kihívás nem „sprint”, hanem „maraton”.

Szorongást akkor érzünk, ha az „ellenség” teljesen ismeretlen, és ismeretek hiányában nem tudjuk, hogy milyen eszközöket lehetne bevetni a negatív helyzet elhárítására. Szorongás léphet fel akkor is, ha olyannak ismerjük magunkat, aki többnyire eleve eszköztelen, ha nehéz élethelyzetbe kerül.

Mindezek természetesek a mentálisan teljesen egészséges embereknél is, ám csak addig, amíg ezek az érzések nem hatalmasodnak el rajtunk túlságosan. Azt kell tehát megelőznünk, hogy a szorongás vagy pánik-érzés túlságosan eluralkodjon rajtunk. (Az MPT honlapján további tanácsokat olvashatunk ennek felismerésére.)

A tényekre fókuszáljunk, amelyeket megbízható forrásokból szerzünk be. Leginkább a praktikus információkat gyűjtjük, amelyek segítenek minket és szeretteinket abban, hogy megóvjuk magunkat a fertőzéstől. Minimalizáljuk napi egy-két alkalomra a friss hírek követését. A folyamatos tájékozódás növeli az aggodalmat, a stresszt és a félelmet.

Az izoláltság egyértelműen stressz-forrás és többfajta negatív érzelem kiváltója lehet. Erre a stresszre jelentkezhet frusztráltság, félelem, szorongás, düh, agresszió, vagy vissza-visszatérő negatív gondolatok, depresszió.

A legfontosabb az értelmes napi rutin kialakítása. Pici napi feladatok/célok kitűzése, és azok teljesítése. Leginkább az segít abban, hogy ne unatkozzunk, ne legyünk frusztráltak és idegesek, ha a tevékenységeinket megtervezük (családban élve közösen), és strukturáljuk az időnket.

A pihenés, kikapcsolódás, megfelelő táplálkozás, a rendszeres mozgás és társas kapcsolatok segítenek a mentális egészség hosszú távú fenntartásában. A dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás hosszú távon inkább rontja, mint segíti a helyzetet.

Védjük magunkat és legyünk mások támaszai. Barátainkkal, ismerőseinkkel, a környezetünkben élőkkel tartsunk rendszeres kapcsolatot, és amiben csak tudunk, segítsünk nekik. Ez mindkét félnek hasznára válik lelkileg. Közösségként, egymással szolidaritást vállalva könnyebb szembenézni a kihívásokkal. A segítséget vállalóknak fokozottan be kell tartaniuk az övintézkedéseket, a higiénés szabályokat!

Jól ismert tény, hogy a hosszan tartó – ráadásul kényszerű – összezártság komoly stressz-forrás. Célszerű közös tervet készíteni a napi teendőkre, amiben szerepeljen, hogy kinek mikor és hogyan kell kivennie a részét a közös feladatokból. Ne hagyjuk ki a tervből a közös szórakozást, közös játékot. Biztosítsuk mindenkinek a „saját időt”, ami a saját feladatokra, személyes pihenésre, félrevonulásra is lehetőséget ad.

Bármennyire nehéz és szokatlan a mostani időszak, ne felejtünk el örülni annak, aminek örülni lehet, és ne veszítsük el a humorérzékünket!

Keressünk olyan embereket, akik megküzdöttek a betegséggel, vagy segítettek másoknak a felépülésben, és szívesen megosztják a tapasztalataikat. Terjesszük ezeket a jó híreket minél szélesebb körben.

Keressünk módot arra, hogy kifejezzük a hálánkat azok iránt, akik a frontvonalban azért küzdenek, hogy minket megóvjanak, ellássanak és segítsenek túlélni a nehéz időket.

Javaslatok egészségügyi, szociális dolgozóknak

Igen nagy az a nyomás, ami most a frontvonalban dolgozókra nehezedik. A gyengeség vagy a tehetetlenség érzése stresszt vált ki, ezért a lelki egészség megőrzésére fordított idő és energia éppen olyan fontos, mint a fizikai védekezés.

Előfordulhat, hogy a családtagok, a környezet a félelem miatt elhatárolódik. Ez még jobban megnehezíti az amúgy sem könnyű helyzetet. Ha nehezen kezeljük ezt, kérjük a hozzánk hasonló helyzetben levő kollégáink, vezetőink, bizalmasunk segítségét, támogatását.

A vezető beosztásban dolgozókat arra biztatjuk, hogy az ismétlődő rövid távú kríziskezelések helyett inkább hosszabb távra próbálják biztosítani a szükséges szakmai kapacitásokat.

Bátorítjuk a vezetőket, hogy legyenek követendő példák beosztottaik számára a mentális egészség megőrzése terén is. Adjanak tájékoztatást, hogy a munkatársak hol és milyen formában tudnak segítséget kapni, vagy az intézmény maga biztosítson erre lehetőséget.

A munkatársakat készítsük fel, hogy a betegek és hozzátartozók számára képesek legyenek pszichológiai elsősegélyt nyújtani.

Ha megoldható, a munkatársakat felváltva osszák be stresszes és kevésbé stresszes feladatokba. A munkaidő és a munkaközi szünetek rugalmasabb beosztásával próbálják tehermentesíteni a nagyfokú stressznek kitett munkatársakat. Önkéntesek bevonásával és a tapasztalt munkaerő mellé osztásával megoszthatók a terhek egy része.

Javaslatok időseknek

Amennyiben eddig még nem biztosította, kérjük, gondoskodjon arról, hogy az egyéb gyógyszereiből legalább két hétre megfelelő mennyiséggel rendelkezzen.

Legyen felkészülve arra, hogy esetlegesen romló egészségi állapota esetén is azonnal tudja értesíteni családtagjait, háziorvosát, taxit, mentőt hívni.

Őrizze meg fizikai kondícióját, rendszeresen tornázzon, hogy karantén és/vagy kijárási korlátozások esetén és utána is mozgásképes maradjon.

A háztartási munkát elővigyázatosan végezze, hogy elkerülje a háztartási baleseteket.

Tartson rendszeresen kapcsolatot a szeretteivel.

Legyenek elképzelései a jövőre vonatkozóan, és legyen bizakodó. Szerettei és a környezetében levő egészségügyi és szociális dolgozók azon fáradoznak, hogy szükség esetén a segítségére legyenek.

A részletes javaslatokat l. **MPT WHO Pszichológiai elsősegély**

Impresszum

Kiadja: Baptista Egyházi Szociális Módszertani Központ

Felelős kiadó: Serafin József

Szerkesztő: Szirtes-Tankó Tünde

Szerkesztőség címe: 1068 Budapest, Benczúr u. 31. E-mail: szirtes-tanko.tunde@baptista.hu

Fenntartjuk magunknak a rövidítés és az átszerkesztés jogát az eredeti szerzői szándék változatlanul hagyásával.

Megjelenik kéthetente.

Természetes módon küldjük a baptista szolgáltatók e-mail címekre. Kérjük a vezetőket, hogy intézményükben tegyék elérhetővé hírlevelünket a szakmai dolgozók számára is. Feliratkozni a szocialismodszertertan.hu oldalon lehet.

Feliratkozás a hírlevélre: [itt](#)