



Pandemi – belastninger på helsearbeidere

Stressorer for helsearbeidere

- Utsatt for forhøyet smitterisiko – potensielt overføre til egen familie
- Lange skift, fravær fra hjemmet
- Vitne til mange, kompliserte sykdomsforløp, umulige valg
- Forholde seg til berørte og pårørende
- Overarbeid og utmattelse
- Mangel på reservekapasitet
- Få steder der trusselen (smitten) ikke kan være

Støttetiltak – før utbrudd

- Planlegg for en lang innsatsperiode (ett år eller mer).
- Tren personellet i: egenomsorg, psykologisk førstehjelp og resiliens.
- Stimuler personalet til å lage planer for egen familie i en ekstraordinær situasjon.
- Materiell om psykososiale tema for innsatspersonell:
 - Informasjonsmateriell om vanlige reaksjoner, stress og atferdsmessige konsekvenser.
- Planlegg hvordan institusjonen/kommunen kan gi psykososial støtte til innsatspersonell som mobiliseres under pandemien.

Mental og praktisk forberedelse

- Mental og fysisk forberedelse er den mest effektive inngangen til forebygging av angst og stressrelaterte plager en pandemi vil medføre.
- Det er to grunnleggende strategier å møte den følelsesmessige belastningen med:
 1. Opplæring: konkret faktainformasjon om pandemien og dens konsekvenser
 2. Forberedelser: forberede seg selv og familien på det som kan bli helsemessige konsekvenser av sykdom, karantene osv.

Forberedthet – familie til helsepersonell

- Bruk tid på beredskapsplanlegging for familien.
- Tenk særlig på trygging av barna, gi aldersadekvat informasjon – bruk gjerne eksempler og informasjon fra etablerte, anerkjente kanaler.
- Legg planer som vil hjelpe familiene til å kunne opprettholde kontakt under lengre arbeidsperioder.
- Forbered hvordan eventuell karantene eller isolasjon vil kunne påvirke kommunikasjonsmønstre og samhandling i familien.

Støttetiltak – under utbrudd

- Overvåk helsearbeideres helse og velvære.
- Tilby psykososial støtte til helsearbeidere/innsatspersonell.
- Jobb i par eller team når det lar seg gjøre.
- Hold et øye med og støtt hverandre som kolleger.
- Psykoedukasjon – stressmestring og ivaretagelse av seg selv.
- Tilgang til ekspertråd om utbruddskontroll og håndtering av egne reaksjoner.
- Eventuelle støttetiltak for familier til sentralt helse-/innsatspersonell.

Lederskap og informasjon

- Et tydelig og ivaretagende lederskap vil ha betydelig effekt på motivasjon og moral.
- Dette omfatter alle deler av organisasjonen.
- Sørg for gode informasjonsrutiner.
- Informasjonen må skje fortløpende og være:
 - korrekt
 - konsistent
 - relevant

Slitasje

- Pandemiens vedvarende natur vil sannsynligvis påvirke medarbeideres evne til å håndtere situasjonen effektivt over tid.
- Denne antakelsen er basert på forståelsen av at selv om mennesker er motstandsdyktige og har utviklet individuelle mekanismer og ferdigheter i stresshåndtering, vil de kunne bli overveldet av belastninger over tid.
- Årvåkenhet fra ledelsen når det gjelder belastning og rotasjon av eget personell.
- Lage "frisoner" der innsatspersonellet kan slappe av, spise, snakke med familie osv.
- Praktisere puste- og avspenningsteknikker.

Etablering av støttetjenester – personell

- Etabler en struktur for psykososial støtte til personell som er i front.
- Tydeliggjør tilgjengelighet og gjerne proaktivitet som del av denne tjenesten.
- Gi opplæring i psykososial støtte til de arbeidstakerne (interne og eksterne) som blir ansvarlige for å tilby psykososiale støttetjenester under en pandemi.

Støttetiltak – etter at utbruddet er over

- Psykososial støtte/oppfølging av berørte familier.
- Overvåk senvirkninger – helse, produktivitet og andre livsområder.
- Screening og oppfølging av de som har utviklet mentale helseproblemer.
- Overvåk arbeidsstyrken for tegn på kronisk eller alvorlig stress.
- Hva har vi lært?
- Revisjon av pandemiplan.