

Ministerstwo Zdrowia realizuje Program wsparcia psychologicznego kadry medycznej oraz studentów kierunków medycznych

Nawet 15 000 interwencji kryzysowych i sesji terapeutycznych

Ministerstwo Zdrowia przekaże środki na bezpośrednią interwencję kryzysową, porady psychologiczne i sesje terapii indywidualnej dla kadry medycznej oraz studentów kierunków medycznych. Program zakłada również długofalową edukację poprzez przygotowanie i dostęp do materiałów dydaktycznych.

Platforma online

Realizacja zadań będzie odbywać się za pośrednictwem platformy online. Narzędzie cyfrowe umożliwi dotarcie do większej liczby osób w sytuacji kryzysowej. Zapewni też poczucie bezpieczeństwa, co jest szczególnie istotne przy eliminacji obaw przed ostracyzmem medyków szukających pomocy.

Forma zdalna zlikwiduje również bariery architektoniczne, które uniemożliwiają lub utrudniają osobom z niepełnosprawnościami dostęp do specjalistycznego wsparcia psychologicznego.

Wyrówna również szanse uzyskania pomocy osobom z mniejszych miejscowości, gdzie zasoby kadry psychologicznej są ograniczone.

W celu pełnej realizacji założeń programu oraz usystematyzowania działań platforma zostanie podzielona na dwa moduły:

- bezpośredniego wsparcia psychologicznego,
- moduł edukacyjny.

Realizacja zadań bezpośredniej interwencji kryzysowej

Nadrzędnym celem programu jest **doraźna, niezwłoczna pomoc medykom w kryzysie psychicznym i emocjonalnym** wywołanym nagłą, trudną sytuacją, będącym efektem przedłużającego się stresu lub wcześniejszych traumatycznych wydarzeń, a także natężenia negatywnych emocji związanych z pandemią COVID-19.

Zgodnie z danymi zebranymi przez Fundację Nie Widać Po Mnie ponad 50% przedstawicieli zawodów medycznych cierpi na syndrom wypalenia zawodowego. W niektórych grupach wielu myśli o zmianie profesji. Jednocześnie medycy sięgają po fachową pomoc najrzadziej i najpóźniej.

Celem programu jest dotarcie głównie do tej grupy.

W ramach inicjatywy kadra medyczna i studenci kierunków medycznych będą mogli skorzystać z **natychmiastowej pomocy psychologów, psychologów klinicznych oraz psychoterapeutów**. Spotkania umawiane będą wyłącznie za pośrednictwem platformy online, gdzie zamieszczony zostanie kalendarz z dostępnością specjalistów.

Taka forma pozwoli na zmniejszenie lęku przed odrzuceniem przez środowisko, bliskich oraz pacjentów. Tymczasem ten strach jest jedną z głównych przyczyn, dla których medycy nie szukają profesjonalnego wsparcia.

Jeśli w trakcie pierwszego spotkania konsultacyjnego psycholog zdiagnozuje potrzebę terapii, medyk będzie mógł z niej skorzystać w ramach programu. Dla każdej takiej osoby przewidziano do **4 bezpłatnych sesji** trwających po ok. 50 minut. Odbędą się one niezwłocznie — w terminach dogodnych dla osoby potrzebującej.

W ramach programu dostępnych będzie ponad **100 psychologów, psychologów klinicznych i psychoterapeutów**. Zapewni to szybką interwencję w sytuacjach kryzysowych i zapobiegnie dalszej eskalacji problemu.

Spotkania zdalne odbywać się będą za pośrednictwem platformy, której zaplecze techniczne pozwoli na uniknięcie przeciążenia charakterystycznego dla popularnych komunikatorów.

Konsultacje i sesje terapeutyczne w trybie stacjonarnym prowadzone będą we wszystkich miastach wojewódzkich.

Program przewiduje realizację 15 000 bezpośrednich interwencji kryzysowych.

Psychoedukacja przedstawicieli zawodów medycznych

Poza szybką, bezpośrednią pomocą psychologiczną środki finansowe przeznaczone zostaną na działania długofalowe zakładające **psychoedukację medyków i studentów kierunków medycznych** w zakresie:

- zdrowia psychicznego,
- stanów emocjonalnych związanych z charakterem wykonywanej pracy,
- objawów najczęstszych zaburzeń psychicznych,
- technik relaksacyjnych.

Większa wiedza i samoświadomość to przede wszystkim szansa na baczniejsze obserwowanie swoich stanów emocjonalnych, ich dogłębna analiza i **możliwość wcześniejszego rozpoznania alarmujących symptomów**. Tymczasem szybka pomoc i właściwa diagnoza minimalizują ryzyko pogłębiania się zaburzenia, ułatwiają i skracają proces leczenia.

Jest to też szansa na zapobieganie sytuacjom kryzysowym w przyszłości lub minimalizowanie ich skutków. W dłuższej perspektywie czasu doprowadzi to do wzmocnienia kadry medycznej.

W ramach programu powstaną:

- poradniki,
- webinary prowadzone przez psychologów i psychologów klinicznych,
- materiały dydaktyczne z zakresu technik relaksacyjnych.

Materiały edukacyjne będą miały formę cyfrową i dopasowane zostaną do odbioru także przez osoby z ograniczeniami wzrokowymi i słuchowymi. Dostępne będą na platformie online w module edukacyjnym.

Platforma będzie także **miejscem wymiany doświadczeń, poglądów i problemów** przedstawicieli kadry medycznej i studentów. Utworzone zostanie bowiem forum dyskusyjne, a możliwość tworzenia grup tematycznych usprawni komunikację.

Kto może skorzystać z programu?

Przedsięwzięcie skierowane jest do szeroko rozumianej kadry medycznej. Do platformy będą mieli więc dostęp między innymi:

- lekarze / lekarki
- pielęgniarki / pielęgniarze
- położne
- ratownicy i ratowniczki medyczne
- fizjoterapeuci / fizjoterapeutki
- diagnosty laboratoryjni
- farmaceuci / farmaceutki

Odbiorcami będą również studenci kierunków medycznych, którzy już w toku nauki mierzą się z przeciążeniem, stresem, presją i ciągłym niepokojem,

Dodatkowe informacje o programie

Głównym realizatorem zadań programu jest **Falck Medycyna**. Jest to największe, wiodące prywatne przedsiębiorstwo w zakresie dostarczania usług medycznych, wyspecjalizowane w zakresie specjalistycznego transportu medycznego. Wsparciem merytorycznym i organizacyjnym służyć będzie **Fundacja Nie Widać Po Mnie**, której misja skupia się na szeroko pojętej psychoedukacji społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego.

Środki przyznane zostały przez Ministerstwo Zdrowia w ramach „Programu wsparcia psychologicznego kadry medycznej” finansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia.

Realizacja zadań zakończy się 30 listopada 2023, natomiast dostęp do materiałów edukacyjnych będzie zapewniony użytkownikom platformy do 30 czerwca 2024 r.

Program wsparcia psychologicznego dla kadry medycznej

Realna pomoc w kryzysie emocjonalnym i poszerzanie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego obecnych i przyszłych przedstawicieli sektora ochrony zdrowia

Trwa program wsparcia psychologicznego kadry medycznej oraz studentów kierunków medycznych.

Cele programu:

- doraźna, szybka pomoc w postaci **interwencji kryzysowych** (wizyt) prowadzonych w trybie online lub stacjonarnym;
- **poszerzenie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego**, wyzwań emocjonalnych i zagrożeń płynących z pracy w zawodach medycznych;
- zdobycie **wiedzy na temat technik radzenia sobie ze stresem** oraz metod relaksacyjnych jako narzędzi redukcji lęków i napięcia w codziennym życiu zawodowym i prywatnym.

Działania realizowane będą za pośrednictwem stworzonej na potrzeby programu- platformy online.

Środki finansowe na wykonanie zadań pochodzą z Ministerstwa Zdrowia, a pozyskane zostały w ramach projektu pn. „Program wsparcia psychologicznego kadry medycznej” finansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia.

Program pozwoli na:

- szybkie wsparcie w sytuacji kryzysowej bez konieczności czekania na dostępność psychologa, co obecnie jest istotną barierą w szukaniu pomocy i prowadzi do eskalacji problemu,
- wyrównanie dostępu do pomocy psychologicznej osobom z mniejszych miejscowości, gdzie dostępność do specjalistycznej kadry jest ograniczona,

Platforma online — opis użytkowania

Za jej pośrednictwem realizowane będą nadrzędne cele inicjatywy, czyli rejestracja spotkań z psychologiem oraz pogłębianie wiedzy przy pomocy materiałów edukacyjnych.

Dostęp do platformy możliwy będzie po poprawnej rejestracji oraz weryfikacji informacji przez administratora. Warunkiem koniecznym na tym etapie będzie podanie danych osobowych, wskazanie zawodu wg. OPZ oraz nr PWZ. Status studenta potwierdzać będzie nr indeksu. Identyfikacja jest konieczna dla ograniczenia dostępności jedynie dla przedstawicieli zawodów medycznych oraz studentów tego typu kierunków.

Dane dostępne będą jedynie administratorom portalu i przechowywane zgodnie z polityką RODO.

Platforma online dostępna będzie z każdego miejsca, 24/7 oraz dostosowana do urządzeń stacjonarnych i mobilnych, co zwiększy możliwość korzystania z modułów.

System podzielony zostanie na dwie sekcje:

- moduł wsparcia psychologicznego,
- moduł edukacyjny.

Pierwszy z nich będzie **narzędziem „kontaktu”** - wyboru psychologa, terminu, miejsca oraz sposobu odbycia wizyty. Umożliwi także jej rejestrację.

Drugi natomiast będzie służył jako **„biblioteka” dydaktyczna**, w której znajdą się materiały dotyczące zdrowia psychicznego kadry medycznej. Wszystkie będą miały charakter cyfrowy. W tym module powstanie również **forum dyskusyjne**, które będzie miejscem wymiany poglądów, opinii, problemów i porad między Użytkownikami.

Bezpośrednia pomoc psychologiczna — niezwłoczne wizyty online i stacjonarne

W ramach programu nawiązana zostanie współpraca z ok. **100 psychologami, psychologami klinicznymi oraz psychoterapeutami**. Będą to specjaliści z całego kraju, aby zapewnić równą dostępność do wizyt stacjonarnych medykom z każdego regionu Polski.

Spotkania będą miały charakter:

- porad diagnostycznych,
- porad psychologiczno-diagnostycznych,
- indywidualnych sesji terapeutycznych.

Mogą odbywać się:

- online za pośrednictwem środków komunikacji na odległość,
- stacjonarnie we wszystkich miastach wojewódzkich.

Przed pierwszą konsultacją każdy Użytkownik za pośrednictwem platformy otrzyma test online, który pomoże w identyfikacji problemu, sytuacji kryzysowej i ewentualnej potrzeby konsultacji bezpośredniej. Ankieta będzie miała charakter pomocowy, a spotkanie ze specjalistą **będzie możliwe bez względu na jej wynik.**

Platforma to narzędzie łączące Użytkowników ze specjalistami. Wyposażona zostanie w listę współpracujących psychologów oraz w kalendarz dostępności, który przyspieszy realizację zadań w zakresie bezpośrednich konsultacji terapeutycznych.

Pierwsze spotkanie będzie miało charakter porady psychologiczno-diagnostycznej. Po jej zakończeniu psycholog prowadzący oceni, czy stan emocjonalny i psychiczny rozmówcy/rozmówczyni wskazuje na konieczność indywidualnych sesji terapeutycznych. Jeśli tak, będą oni mogli skorzystać z kolejnych trzech spotkań w trybie i w terminie dla siebie dogodnym.

Materiały edukacyjne - „biblioteka” stworzona przez specjalistów dla specjalistów

Materiały dydaktyczne przygotowane zostaną w formacie cyfrowym. Będą to:

- e-booki
- poradniki tematyczne
- nagrania online — podcasty

Autorami będą psychologowie i psychiatrzy specjalizujący się w zakresie stresu, syndromu stresu pourazowego, depresji, wypalenia zawodowego, a także technik relaksacyjnych. Podcasty będą nagrywane w profesjonalnym studiu, co pozwoli na zachowanie ich wysokiej jakości oraz dostosowanie do osób z ograniczeniami w odbiorze. Zapewni to do nich równy dostęp wszystkim Użytkownikom.

Łącznie powstanie minimum 15 materiałów dydaktycznych, poruszających m.in. zagadnienia:

- sposoby radzenia sobie ze stresem takie jak techniki relaksacyjne Jacobsona czy praktyka mindfulness,
- metody wsparcia koleżeńskiego oraz formy radzenia sobie z emocjami np. grupy Balinta,
- najczęstsze problemy psychiczne w zawodach kadry medycznej takie jak: depresja, wypalenie zawodowe, fobie i lęki,

- problemy nerwic, somatyzacji i psychosomatyzacji,
- uzależnienia,
- mobbing w pracy,
- agresja pacjentów i jak sobie z nią radzić.

Opracowania będą bezpłatne dla każdego Użytkownika platformy bez względu na skorzystanie (lub nie) z bezpośrednich porad psychologa.

Program w zakresie doraźnej pomocy kryzysowej w postaci wizyt realizowany będzie do 30 listopada 2023 r. i przewiduje odbycie ok. 15 000 spotkań.

Kto może skorzystać z programu?

Przedsięwzięcie skierowane jest do szeroko rozumianej kadry medycznej. Do platformy będą mieli więc dostęp między innymi:

- lekarze i lekarze dentyści
- pielęgniarki / pielęgniarze
- położne
- ratownicy medyczni
- fizjoterapeuci
- diagnosty laboratoryjni
- farmaceuci

Odbiorcami będą również studenci kierunków medycznych, którzy już w toku nauki mierzą się z przeciążeniem, stresem, presją i ciągłym niepokojem,

Dodatkowe informacje o programie

Głównym realizatorem zadań programu jest **Falck Medycyna**. Jest to największe, wiodące prywatne przedsiębiorstwo w zakresie dostarczania usług medycznych, wyspecjalizowane w zakresie specjalistycznego transportu medycznego. Wsparciem merytorycznym i organizacyjnym służyć będzie **Fundacja Nie Widać Po Mnie**, której misja skupia się na szeroko pojętej psychoedukacji społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego.

Środki przyznane zostały przez Ministerstwo Zdrowia w ramach „Programu wsparcia psychologicznego kadry medycznej” finansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia.

Realizacja zadań zakończy się 30 listopada 2023, natomiast dostęp do materiałów edukacyjnych będzie zapewniony użytkownikom platformy do 30 czerwca 2024 r.