

Kruh vzájemné pomoci: leták pro pacienty

Zveme vás na nový typ setkávání pacientů a personálu, které zahajujeme u nás na oddělení. Jmenuje se **Kruh vzájemné pomoci** a doufáme, že přispěje k tomu, abychom spolu my všichni na oddělení lépe vycházeli a dokázali si navzájem pomáhat.

Každá pomoc člověka potěší a život na oddělení bude příjemnější a poklidnější. Klidné prostředí beze stresu urychluje proces uzdravování.

V rámci projektu „Bezpečné oddělení“ (Safewards) budou sestry organizovat pravidelné Kruhy vzájemné pomoci, případně bude podobná náplň zařazena do programu již probíhajících setkání, např. komunit. Toto setkávání by mělo sloužit k tomu, abyste měli možnost nabídnout svou pomoc někomu na oddělení nebo požádat, aby někdo pomohl vám.

Kruh vzájemné pomoci má čtyři části:

1. **Kolečko poděkování.** Každý má možnost někomu poděkovat za něco, co pro ně udělali od posledního setkání. Za zmínku stojí i drobnosti.
2. **Kolečko novinek:** Personál vysvětlí nedávné události na oddělení, které mohly být matoucí nebo stresující. Poté všem připomene, co se bude dít dnes a v nejbližších dnech.
3. **Kolečko návrhů:** Každý má příležitost přednést návrh, jak spolu můžeme navzájem co nejlépe vycházet.
4. **Kolečko nabídek a žádostí:** Každý má příležitost požádat některého člena komunity o pomoc či podporu. Pak může kdokoli nabídnout, že některou z žádostí splní. Když se všichni vyjádří, skupina se poradí, jak by se dalo pomoci i těm pacientům, kteří se setkání nemohli zúčastnit.



Safewards

Tato setkání nejsou povinná, ale myslíme si, že by pro vás mohla být přínosná. Každý, kdo se zúčastní, se nemusí rovnou aktivně zapojit, ale budeme rádi, když tak učiníte.

Máte-li k setkání jakékoli otázky, zaměstnanci vám všechno rádi vysvětlí.

Níže najdete příklady běžných maličkostí, které můžete za sebe někomu nabídnout, nebo o ně naopak požádat:

- Podělit se o znalosti a zkušenosti s poskytováním péče a službami
- Podpořit se navzájem v konkrétních úkolech (např. pomoci někomu vyprat oblečení)
- Podpořit se navzájem v účasti na programových aktivitách nebo se k někomu přidat, povzbudit ho a pomoci mu
- Pomoci někomu s buzením, aby se mohl účastnit skupinových aktivit
- Dělat někomu společnost na pauze na cigaretu, na procházce nebo na cestě mimo oddělení
- Hrát společně hry jako karty nebo stolní tenis, debatovat o aktuálním dění
- Trávit s někým čas, třeba jen 5 minut denně, promluvit si
- Naučit někoho svou relaxační techniku nebo způsob zvládnání stresu
- Připravit někomu nápoj
- Sedět vedle někoho při jídle
- Popřát někomu dobré ráno, zeptat se, jak se dotyčný cítí
- Pomoci někomu s orientací: kde jsme, kolik je hodin, kdo jsou další lidé na oddělení
- Pomoci někomu učesat se nebo upravit účes
- Poslouchat s někým hudbu nebo společně sledovat televizi a pak to společně probírat
- Najít něco hezkého na tom, jak někdo vypadá nebo jak se chová