

Project *ipu*

Psychologická první pomoc při mimořádných událostech

Mgr. Petr Kaňka



Bezpečnost práce
Ochrana zdraví
Životní prostředí

Projekt *ipu*



- > Po 10 letech spolupráce v RWE v Německu byl do ČR rozšířen projekt pomoci po závažných incidentech ve spolupráci s Institutem následné péče z Kolína nad Rýnem.
- > Cíl projektu: Vždy pomoci zaměstnancům, snížit akutní trauma, zkrátit dobu léčby traumatu.
- > Osoba zasažená extrémním zážitkem by neměla být ve své situaci ponechána sama sobě. Je třeba zamezit tomu, aby došlo k rozvinutí posttraumatické stresové poruchy.
- > Pro snížení a omezení možných negativních psychických dopadů posttraumatické poruchy pomáhá **okamžitý rozhovor**, který proběhne během několika hodin či dnů po závažné události. Rozhovor může vést hůře či lépe i laik. Rozhovor může vést hůře či lépe i laik. Člověk v akutním šoku se může vystavit nebezpečí a je nutné na něj minimálně dohlížet.

Extrémní události

- > **Kdy je nasazení vhodné:**
Autonehody, úrazy, úmrtí na pracovišti, kolapsy po špatných zprávách (úmrtí, rozchody).
- > Cca 40 proškolených zaměstnanců schopných dojet na místo a schopných vést rozhovor a zajistit potřebnou materiální a jinou pomoc. Nominace osob 1:100 – cca 45 pomocníků na celou ČR. Školení každé 3 roky.
- > **Každý vedoucí může rozhodnout o přivolání pomocníků na místo.** HR zajistí posléze nabídku následné psychoterapeutické pomoci. Zaměstnanec nic nehradí (zdravotní pojišťovna příp. RWE).

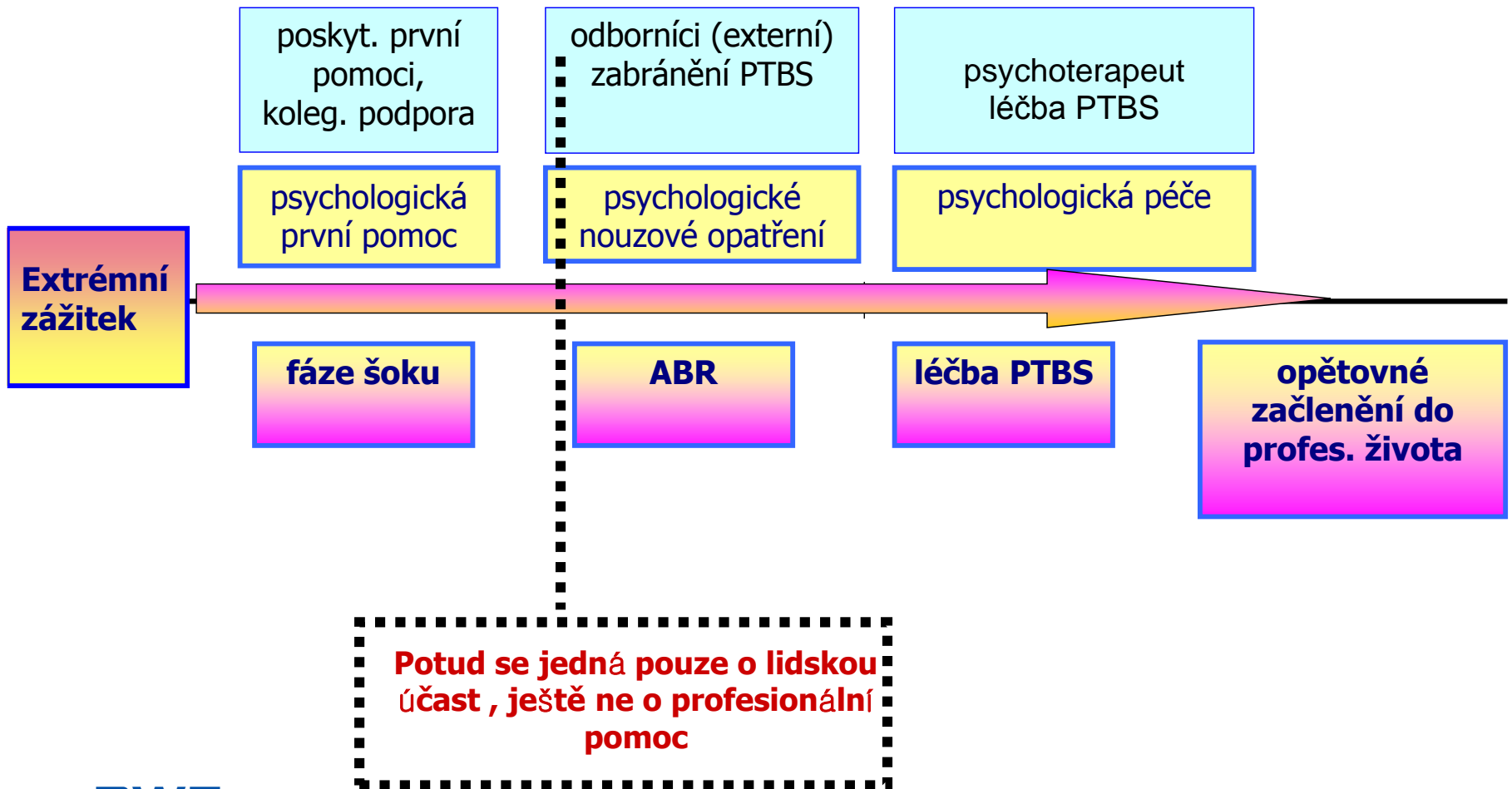


Zákonný rámec první pomoci

- > Základní povinnost každého občana v oblasti poskytnutí první pomoci musí každý poskytnout či zprostředkovat nezbytnou pomoc zejména osobě, která je v nebezpečí života nebo **jeví známky závažné poruchy zdraví.** (např. **MNK 10 - F43 Akutní stresová reakce**).
- > **Neposkytnutí pomoci**
Ze zákona je povinen poskytnout základní první pomoc každý občan, pokud by se tím sám nevystavil vlastnímu ohrožení. Neposkytnutí pomoci je podle Trestního zákona, § 207 trestným činem s možným odnětím svobody až na jeden rok.
- > **Zákoník práce §101 (1)** Zaměstnavatel je povinen zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci s ohledem na **rizika možného ohrožení jejich života** a zdraví, která se týkají výkonu práce.

§102 (6) Zaměstnavatel přijímá opatření pro případ zdolávání mimořádných událostí, jako jsou havárie, požáry a povodně, jiná vážná nebezpečí a evakuace zaměstnanců včetně pokynů k zastavení práce a k okamžitému opuštění pracoviště a **odchodu do bezpečí**; **Zaměstnavatel je povinen zajistit a určit podle druhu činnosti a velikosti pracoviště potřebný počet zaměstnanců, kteří organizují poskytnutí první pomoci, zajišťují přivolání zejména zdravotnické záchranné služby (i pro člověka v akutním šoku).**

Psychologický záchranný řetězec



Krátké info k projektu – prvopomocníků krizové intervence

> Další informace k projektu:

Jedná se o obdobu první pomoci, prováděnou laicky. Doba intervence zaměstnance RWE je od několika minut – nejčastěji cca 30 minut až 2 hodiny. Je efektivní i v případě nasazení do několika hodin po události. Cílem je odvést postiženého z místa neštěstí na emočně bezpečné místo, nabídnout potřebou pomoc, pečovat o potřeby (zima, pití), předat rodině, vytvořit atmosféru pro uklidnění, aktivně naslouchat, chránit před médii, předat os. data policii a pomoci uplatnit právo odložení výpovědi atd. Dále zaměstnanec předává kontakt na odborníka a zprostředkovává žádost o nabídku psychoterapie přes útvar HSE.

> Kvalifikační kritérium pro poskytovatele primární krizové intervence:

- Vhodní jsou muži i ženy a měl by to být mix.
- Musí to být interní zaměstnanec RWE
- Vhodní jsou zaměstnanci útvarů HSE (nesmí to být vyšetřovatelé úrazů), sociální pracovníci, zaměstnanci HR, zaměstnanci provozu
- Dobrovolnost a schopnost dojet okamžitě na místo události/nehody/havárie a postarat se tam o lidi v akutním šoku
- Regionální disperze – nemůžou být všichni z jednoho místa např. Brno, nutno pokrýt lokality

Jak se dozví pomocník, že je ho třeba?

- > Právo povolat zaměstnance poskytující první pomoc a prvopomocníka z hlediska první psychologické pomoci mají všichni vedoucí zaměstnanci a technici BOZP v jednotlivých regionech.
- > V případě události bude přes krizový systém spuštěna telefonická konference, do které jsou účastníci automaticky spojeni.
- > V rámci telekonference se zjistí možnosti osob, které jsou nejbližší a bude určeno, kdo se vydá na místo.



- > Používá se: přidělené referentské vozidlo, nebo kolegy nebo taxi – náklady budou proplaceny v rámci vyúčtování cestovního příkazu.

Úkoly pomocníka se vejdou na „kreditku“

Psychologická první pomoc v RWE

Vaše pomoc bude účinná a úspěšná získáte-li důvěru druhého. K tomu vám pomůže sebejistý příchod a budete-li působit opravdově a pevně.

- 1. Přivítání** - Pozdravte se představte se jako spolupracovník z RWE. Řekněte postižené osobě, kdo jste a že jste tu pro ní. Užitečné věty: Jsem tu, abych Vám pomohl / naslouchal / se o Vás postaral.
- 2. Uklidnění** - Neutěšujte, že to bude dobré. Užitečné věty: Teď tu budu s Vámi. Už v tom nejste sám. Já se postarám/zařídím. Společně to zvládneme. Teď se z toho musíme vzpamatovat.
- 3. Ochrana** - Vyjádřete, že tato osoba je pod mojí ochranou. Pomůže Vám poloha těla, zabraňte kontaktování ostatními a slídění po informacích a převyprávění události.
- 4. Provázení** - Izolujte od okolního dění, odejděte mimo prostor nehody, doprovodte na emočně bezpečné místo, zařídte kontakt s rodinou/blízkými. Vnímejte potřeby - napít / cigareta.

+

Vesta,

Kartička první pomoci

Zajistit dopravu tam a zpět

Mobil

Pití pro sebe a pro postižené v PET

Deka, svetr

Během provázení se Vám budou hodit následující techniky a tipy:

Nebojte se snížit napětí pohybem - pozor na úraz. Dále zajistěte organizační věci a předměty, předání dokladů a ztracený majetek. Zaměstnejte postižené.

Empatizace - Vyjádřete pochopení a vctění: Já vím, teď je to těžký. Víím, není to lehká situace. Vidím, že vás to sebralo. Cítíte se asi zmateně. Cítíte asi odpovědnost, ale tady už nepomůžeme. Musí to být těžké, co je nejtěžší? Neradte, aktivně naslouchejte. Mlčení je přirozené, dávejte čas na projevení a odpověď. Je-li možná komunikace, snažte se otevřenými otázkami, ať co nejvíce hovoří. Co pro vás znamenal člověk, kterého jste ztratil?

Normalizujte negativní emoce - Teď můžete plakat, tohle je opravdu smutné. Rozumím, že je to vážné k vzteku. Řekněte, že reakce a emoce jsou normální. Snažte se, aby postižený verbalizoval pocity a nechte jim volný průchod. Aktivně naslouchejte.

Žádost o zajištění následné psychologické péče:

Administrátor pracovních úrazů: tel. 724 280 061 / P. Kaňka: 739 535 818
Krizová intervence - nonstop tel. 284 016 666 nebo tel. 222 580 697.



Žádost o následnou péči a prevence PTSD

- > Zajištění vhodného kontaktu pro poskytnutí následné péče po události – nabídka formou dopisu pro zaměstnance.
- > V projektu se cíleně nenakládá s žádnými os. údaji, probíhá v zákonném rámci první pomoci
- > Následná péče klinického psychologa je z pohledu ochrany soukromí a dat shodná s péčí lékaře. Respektujte soukromí lidí, kteří prožili traumatický zážitek. O události nevyprávějte.
- > Zážitek z poskytnutí první pomoci je možné diskutovat a ventilovat v rámci supervize s klinickým psychologem.

První pomoc a ochrana soukromí

- > V projektu se cíleně nenakládá s žádnými os. údaji, probíhá v zákonném rámci první pomoci
- > Následná péče klinického psychologa je z pohledu ochrany soukromí a dat shodná s péčí lékaře. Respektujte soukromí lidí, kteří prožili traumatický zážitek. O události nevyprávějte.
- > Zážitek z poskytnutí první pomoci je možné diskutovat a ventilovat v rámci supervize s klinickým psychologem. Supervize dostupná v léčebně Bohnice / příp. v Brně.
- > **Je za pomoc odměna?**
- > Jedná se o lidskou pomoc na základě vlastní motivace, každopádně bude udělena finanční odměna za nasazení - v pracovní době mimořádná prémie 1000Kč, mimo 3000Kč.



Thank you.

Děkuji za pozornost!

petr.kanka79@gmail.com, +420 739 535818

