



POZVÁNKA

Pozývame vás na **stretnutie pacientov a personálu** na našom oddelení. Volá sa **Kruh vzájomnej pomoci** a prispieva k tomu, aby sme si tu všetci lepšie vychádzali, dokázali si viac porozumieť a pomáhať si navzájom.

Zmyslom tohto stretnutia je poskytnúť vám priestor, ponúknuť pomoc niekomu na oddelení alebo požiadať ostatných, aby pomohli vám.

Radi by sme aj vďaka takýmto stretnutiam urobili život na oddelení príjemnejším a pokojnejším pre nás všetkých.

Ako prebieha KRUH VZÁJOMNEJ POMOCI?

Stretnutie má štyri časti

1. Količko podakovania:

Každý má možnosť poďakovať niekomu za čokoľvek, čo pre neho urobil od posledného stretnutia. Aj drobnosti stoja za zmienku.

2. Količko noviniek:

Personál vysvetlí nedávne udalosti na oddelení, ktoré mohli byť mätúce alebo stresujúce. Následne pripomenie, čo sa bude diať dnes a v najbližších dňoch.

3. Količko návrhov:

Každý má príležitosť navrhnúť, ako môžeme navzájom čo najlepšie vychádzať a podporovať sa.

4. Količko ponúk a žiadostí:

Každý má možnosť požiadať niektorého člena komunity o pomoc či podporu. Potom sa môže ktokoľvek prihlásiť, že niektorú zo žiadostí splní.

Nakoniec sa skupina poradí, ako by sa dalo pomôcť aj pacientom, ktorí sa stretnutia nezúčastnili.

Toto stretnutie nie je povinné. Každý, kto sa ho zúčastní, sa nemusí hneď aktívne zapájať. Budeme však radi, ak sa vám to postupne podarí a zapojíte sa. Ak máte k stretnutiu akékoľvek otázky, personál vám na ne rád odpovie.



ČO MÔŽETE ZÍSKAŤ V KRUHU VZÁJOMNEJ POMOCI?

Príklady ponúk a žiadostí:

- Podeliť sa o znalosti a skúsenosti so starostlivosťou a službami.
- Podporiť sa navzájom v konkrétnych úlohách (napr. pomôcť niekomu vyprať oblečenie).
- Podporiť sa pri účasti na programových aktivitách alebo sa k niekomu pridať, povzbudiť ho a pomôcť mu.
- Popriať niekomu dobré ráno, spýtať sa, ako sa cíti.
- Robiť niekomu spoločnosť na pauze na cigaretu, na prechádzke alebo pri ceste mimo oddelenie.
- Hrať spolu hry, napríklad karty alebo stolný tenis, rozprávať sa o aktuálnom dianí.
- Stráviť s niekým čas, hoci len 5 minút denne, a porozprávať sa.
- Naučiť niekoho svoju relaxačnú techniku alebo spôsob zvládania stresu.
- Pomôcť niekomu pri zobúdzaní, aby sa mohol zúčastniť skupinových aktivít.
- Pripraviť niekomu nápoj.
- Sadnúť si k niekomu pri jedle.
- Pomôcť niekomu s orientáciou: kde sme, koľko je hodín, kto sú ďalší ľudia na oddelení.
- Pomôcť niekomu učesať sa alebo upraviť účes.
- Počúvať spolu hudbu alebo sledovať televíziu a potom sa o tom porozprávať.
- Nájsť niečo pekné na tom, ako niekto vyzerá alebo ako sa správa.

A čo by ste vedeli ponúknuť alebo prijať vy?

Vyberte si niektorú z bežných drobností, ktorú môžete niekomu sami ponúknuť, alebo o ktorú môžete naopak požiadať. V Kruhu vzájomnej pomoci nájdete veľa pochopenia a pomoci.