

Psihoemocionālo riska faktoru novēršanas pasākumi SIA «VIDZEMES SLIMNĪCA»



20.03.2024

Jurists darba tiesībās un darba aizsardzībā
Dagnija Baldiņa

PAR UZŅĒMUMU



Neatliekamā medicīniskā
palīdzība – 24 stundas diennaktī



7 ārstu speciālistu diennakts dežūras, t.sk. traumpunkts



Stacionārā palīdzība



Dienas stacionārs



Poliklīnika



Diagnostika-
Rtg, mammogrāfija,
datortomogrāfija, US, endoskopijas,
funkcionālā diagnostika, magnētiskā
rezonanse



Medicīniskā rehabilitācija -
stacionārā un ambulatorā



Laboratorija

MĒS NODROŠINĀM...

Darbinieku skaits:

784



PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI SLIMNĪCĀ

- Nakts darbs
- Garas darba stundas un virsstundas, nemaināms darba grafiks u. c.
- Paaugstināta atbildība darbā
- Pārslodze
- Nespēja ietekmēt darba procesu un rezultātu
- Smagu diagnožu paziņošana pacientiem vai viņu tuviniekiem (Līdzjūtības nogurums)
- Pacientu nāve
- Dažādas pacientu un viņu tuvinieku reakcijas iespējama psihoemocionālā, fiziskā un seksuālā vardarbība
- Citi stresori



*šajā slaidā izmantoti foto no interneta

KĀ RĪKOJAS UN ATBALSTA DARBINIEKUS SIA «VIDZEMES SLIMNĪCA», LAI MAZINĀTU PSIHOEMOCIONĀLO STRESU UN RADĪTU DROŠĪBAS SAJŪTU?



Psihoemocionālo darba vides risku apzināšana un novērtēšana, iesaistot darbiniekus

Rezultātu objektivitātei - anonīmas anketēšanas

Darbinieku informēšana par atbalsta iespējām un to, ka nevienā situācijā viņš nav viens

Iedrošināšana runāt un dalīties ar savām sajūtām, bailēm un satraukumu.

Nodarbināto informēšana un izglītošana par stresa vadīšanu un padomi, kā tikt galā ar stresu (informatīvie materiāli, apmācības)

Drošības sajūtas radīšana, informējot par katra nozīmību un spējot pateikties un uzslavēt par labu darbu

Informēšana par uzņēmumā notiekošo un nākotnes plāniem

Darba laika organizācijas sakārtošana

Apsardzes darbinieku pieejamība 24/7

Veselības apdrošināšanas polises.

VĒL...

Psiholoģiskais atbalsts, ko nodrošina klīniskais psihologs Kaiva Pēča -Pēlmane. Atbalsts ir darba devēja apmaksāts un anonīms.

VIDZEMES
SLIMNĪCA



**Psiholoģe
Kaiva Pēča**

**Psihoemocionālais
atbalsts**

**Ja vēlies saņemt manu atbalstu, sazinies ar mani:
tāl.: +371 26512380
e-pasts: kaiva.pec@vidzemesslimnica.lv**

Kā es varu palīdzēt?

Es esmu šeit, lai sniegtu Jums psiholoģisku atbalstu dažādu emocionālo traucējumu, piemēram, depresijas un trauksmes gadījumos, kā arī ja esat saskārušies ar psiholoģiskām problēmām, kuras ienes diskomfortu, neapmierinātības sajūtu, spriedzi vai nomāktību

Par mani

DARBA PIEREDZE

Esmu uzaugusi un joprojām dzīvoju pasakainā, mazā ciematīgā Valmieras tuvumā

Līdz šim mana darba pieredze bijusi saistīta ar skolu, kaut maģistrantūrā studēju veselības psiholoģiju

IZAICINĀJUMI

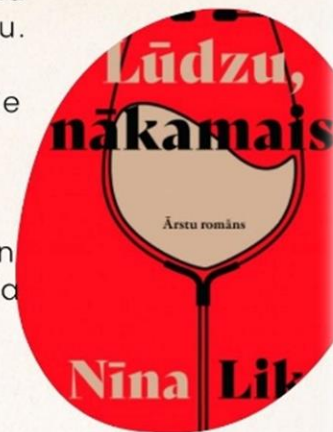
Ļoti labprāt apgūstu ko jaunu un iesaistos dažādos izaicinājumos. Mani raksturo cilvēkmīlestība

BRĪVAIS LAIKS

Brīvo laiku pavadu dabā, atpūšoties kopā ar savievm vistuvākajiem cilvēkiem

DIBINĀM Vidzemes slimnīcas darbinieku Grāmatu lasītāju klubiņu

Vidzemes slimnīcas darbinieku vidū ir daudz grāmatu lasītāju. Īsajos pārtraukumos tiek apspriesti grāmatu spraigākie notikumi, grāmatas tiek ieteiktas kolēģiem kā laba lasāmviela atslodzei pēc saspringtas darba dienas. Un grāmatas šeit ceļo no lasītāja pie lasītāja.



**SEPTEMBRA BEIGĀS AICINĀM
UZ SLIMNĪCAS DARBINIEKU GRĀMATU LASĪTĀJU
KLUBIŅA PIRMO TIKŠANOS - VIENKĀRŠU,
CILVĒCISKU TIKŠANOS UN SARUNU!**

**Pirmā grāmata, ko rosinu interesentiem izlasīt līdz
tikšanās reizei ir Nīnas Līks "Lūdzu, nākamais".**

*Grāmata ir nopērkama grāmatnīcās, kā arī ir pieejama lasīšanai bibliotēkās.

PRECĪZS TIKŠANĀS LAIKS UN VIETA TIKS PRECIZĒTS!

Sīkāka informācija pie Klīniskā psihologa
Kaivas Pēčas - Pēlmanes,
kaiva.pec@vidzemesslimnica.lv vai 26512380.

Forša un priecīga lietu apzināšanās

Prieka recepte

Būs nepieciešams:

tukša, tīra stikla burciņa;
lentītes, ziediņi, pērlītes;
karstās līmes pistole

1. Izrotā burciņu tā, lai prieks skatīties
2. Visa gada garumā katru svētdienas vakaru apsēdies un uz lapiņas uzraksti 3 priecīgus notikumus, ko aizgājušajā nedēļā esi piedzīvoji vai sasniedzis
3. Ieliec lapiņu burkā
4. 2024.gada beigās iztukšo burku - lasi un apzinies visas tās foršās un priecīgās lietas, kas ar Tevi notikušas
5. Dalies priekā ar saviem mīļajiem



Iedvesmai -
Grāmatu klubiņa dalībnieku
Prieka burkas



Mīlestība pastāv jau kopš pasaules rašanās. Mīlestības jēdziens ir sastopams gan mākslā, gan filozofiskos tekstos, reliģiskos traktātos un zinātniskos pētījumos. Mīlestību var raksturot kā īpašu sajūtu pret citu cilvēku

Mīļuma pasts

No 13.februāra rīta līdz 14.februāra 13:00
Lums būs iespēja nosūtīt mīļu, atbalstošu vai
uzmudrinošu vārdu kartiņas saviem
kolēģiem!

Pasta kaste būs atrodama foajē pie
kafejnīcas

VIENREIZĒJA IESPĒJA VIDZEMES SLIMNĪCAS DARBINIEKIEM PIEDALĪTIES PĒTĪJUMĀ

"DARBINIEKU LABBŪTĪBAS VEICINĀŠANA, IZMANTOJOT VIRTUĀLO REALITĀTI"

Pētījuma dalībniekam nepieciešams iziet visas 3 Virtuālās realitātes pieredzes.

Kopējais vienas sesijas laiks + anketas aizpildīšana ~15min.

Rezervē savu laiku zemāk esošā linkā vai rakstot man WhatsApp/sms
26556367, Inese Zariņa un norādot kurā laikā tiec.

Pieejamie datumi un laiki:

8.12., 14. - 15.12., 21. - 22.12., 28. - 29.12., 04. - 05.01. 15:00 - 20:00

9.12., 16.12., 30.12., 06.01. 10:00 - 15:00

10.12., 17.12. 10:00 - 14:00

Kontaktpersona Vidzemes slimnīcā ir psiholoģe Kaiva Pēča - Pēlmane



Jūs varēsiet izmēģināt:



360 virtuālo pieredzi
pastaigā gar jūru
klausoties dabas
skaņas, lidojot kosmosā,
nirstot okeānā, vērojot
dabas parādības.

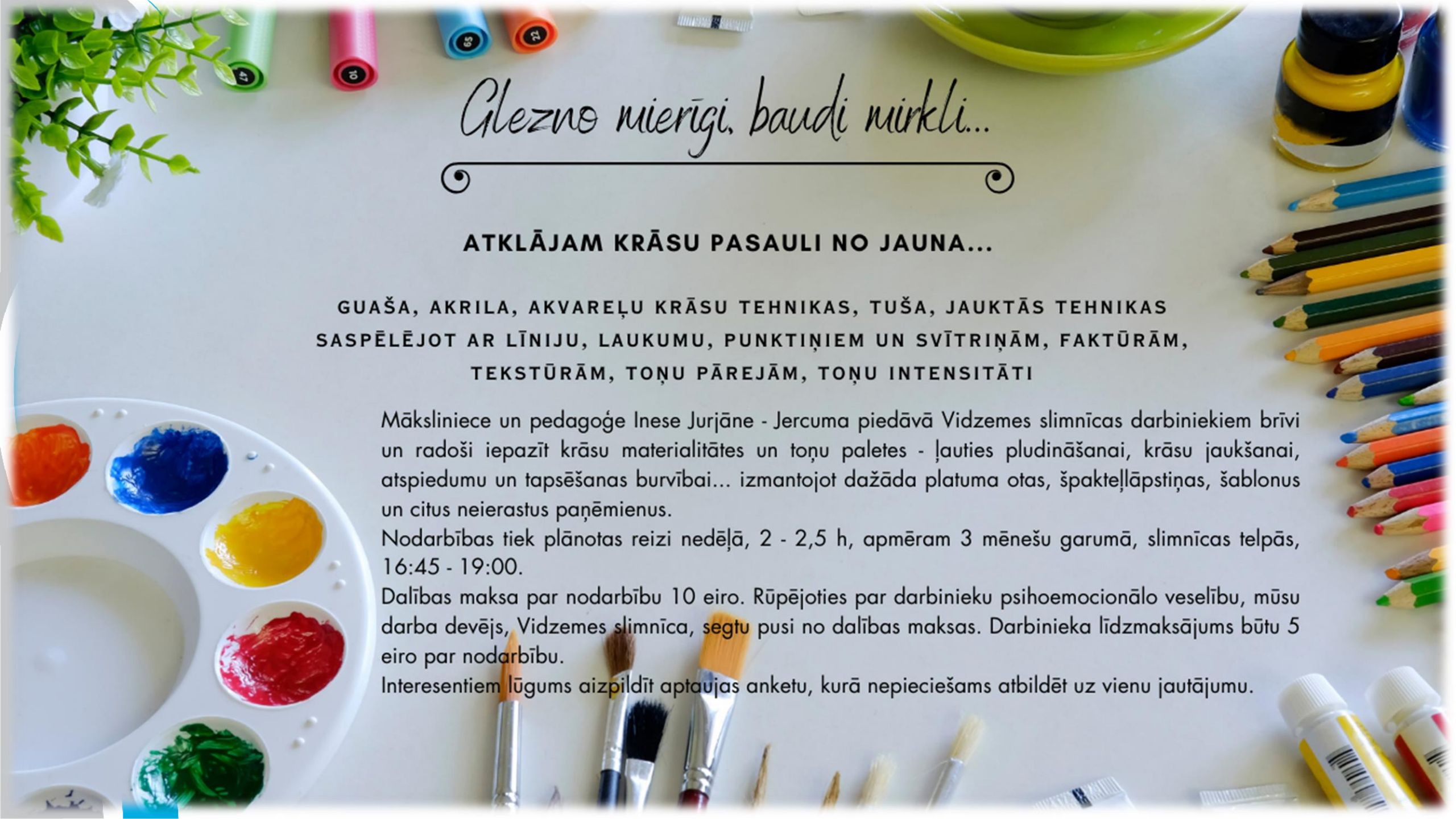
5 video pieredze



Vadīto meditāciju
virtuālajā realitātē, kas
ļaus viegli atbrīvoties
no ārējiem traucēkļiem
un satraucošām
domām, aizbēgot
satriecošās ainavās un
virtuālajās pasaulēs,
izbaudot skaistas
ainavas un virtuālās
pasaules



Fiziskās kustības
Virtuālās realitātes
telpā interesantā veidā
ar nelielas intensitātes
slodzi



Glezno mierīgi, baudī mirkli...

ATKLĀJAM KRĀSU PASAULI NO JAUNA...

**GUAŠA, AKRILA, AKVAREĻU KRĀSU TEHNIKAS, TUŠA, JAUKTĀS TEHNIKAS
SASPĒLĒJOT AR LĪNIJU, LAUKUMU, PUNKTIŅIEM UN SVĪTRIŅĀM, FAKTŪRĀM,
TEKSTŪRĀM, TOŅU PĀREJĀM, TOŅU INTENSITĀTI**

Māksliniece un pedagoge Inese Jurjāne - Jercuma piedāvā Vidzemes slimnīcas darbiniekiem brīvi un radoši iepazīt krāsu materialitātes un toņu paletes - ļauties pludināšanai, krāsu jaukšanai, atspiedumu un tapsēšanas burvībai... izmantojot dažāda platuma otas, špaktelļāpstīņas, šablonus un citus neierastus paņēmienus.

Nodarbības tiek plānotas reizi nedēļā, 2 - 2,5 h, apmēram 3 mēnešu garumā, slimnīcas telpās, 16:45 - 19:00.

Dalības maksa par nodarbību 10 eiro. Rūpējoties par darbinieku psihoemocionālo veselību, mūsu darba devējs, Vidzemes slimnīca, segtu pusi no dalības maksas. Darbinieka līdzmaksājums būtu 5 eiro par nodarbību.

Interesentiem lūgums aizpildīt aptaujas anketu, kurā nepieciešams atbildēt uz vienu jautājumu.





Cienījamie kolēģi!

Aicinām izmantot apdrošināšanas polises ar ģimene ārsta nosūtījumu Vidzemes Rehabilitācijas centrā

MASĀŽAS

Izbaudi relaksējošu masāžu visai mugurai

ŪDENSZIEDNIECĪBA

Izbaudi tonizējošu zemūdens masāžu vai šarko dušu

ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA

Izkusties un atbrīvo ķermeni nodarbībās pie fizioterapeita

PIESAKIES KLĀTIENĒ VIDZEMES REHABILITĀCIJAS
CENTRA REGISTRĀTURĀ VAI ZVANOT T. 64202584 VAI
26310234

Vingrošana un rehabilitācija

Kustību mācīšanās ar Feldenkraisa metodes elementiem

Trešdienās, pl. 16:30
C korpusa 6.st.
Linda Kornete, fizioterapeite

„Bez kustības dzīve nav
iedomājama.“
M.Feldenkraiss



Uz **Vervi** tiekamies
ceturtdienās - 16:30.
Fizioterapeite Ieva Gutavsone

Aktīvas balvu izcīņas

«Mūsu soļi Vidzemē»

Veselības veicināšanas pasākums
SIA «Vidzemes slimnīca»
darbiniekiem un viņu ģimenēm

Norises laiks: no 2022. gada 1. aprīlis
līdz 2022. gada 30. jūnijs



Pasākuma mērķi:

1. Vispārēja veselības veicināšana. Pastaiga ir veids, kā vienlaikus pavadīt laiku aizraujoši un noderīgi – uzlabojot garastāvokli, samazinot svaru, normalizējot asinsspiedienu un sniedzot virkni citu priekšrocību.
2. Izbaudīt savas dzimtās zemes 7 skaistākās dabas takas un to objektus.
3. Būšana svaigā gaisā.
4. Fiziskās aktivitātes, nodarbinot tās muskuļu grupas, kuras netiek nodarbinātas ikdienas darbā.
5. Darba kolektīva saliedēšana, cenšoties sasniegt kopīgu mērķi – būt labākajiem!
6. Noskaidrot pasākuma laikā aktīvākos darba kolektīvus – uzņēmuma struktūrvienību, pasniedzot vērtīgas un noderīgas balvas.



«RUDENS PAKĀPIENI»

Veselības veicināšanas pasākums
SIA «Vidzemes slimnīca»
darbiniekiem

Norises laiks: no 2022.gada 1.oktobris
līdz 2022.gada 30.novembris



Pasākuma mērķi:

1. Vispārēja veselības veicināšana.
2. Fiziskās aktivitātes, nodarbinot tās muskuļu grupas, kuras netiek nodarbinātas ikdienas darbā. **Kāpšana pa kāpnēm** ir augstas slodzes fiziskā aktivitāte. Tas ir labs treniņš organismam, kas ne tikai stiprina vispārējo izturību, bet arī ir labs veids, lai iegūtu tvirtu un skaistu sēžamvietu un cīnītos ar lieko svaru. Cilvēki, kuri bieži kāpj pa kāpnēm, statistiski dzīvo ilgāk.
3. Taupīt energoresursus – mazāk izmantot liftus.
4. Noskaidrot pasākuma laikā aktīvākos darbiniekus, pasniedzot vērtīgas un noderīgas balvas.

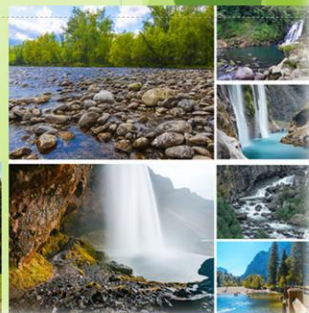
1.vietas ieguvējas personiskais mērķis bijis uzkāpt attālumu, kāds būtu līdz Everesta virsotnei. Mērķis tika pat pārsniegts – Vita Asarīte, Dzemdību un ginekoloģijas nodaļas vecmāte, uzkāpa 10 376 augstuma metrus jeb 3113 stāvus. Rekorda cienīgs rezultāts!



Kā uzkāpt
Everestā jeb
apbalvojam
aktīvākos

«FOTO pastaiga»

SIA «Vidzemes slimnīca»
Darbinieku labbūfības un
veselības veicināšanas
pasākums



Norises laiks: no 2023.gada 1.februāris
līdz 2023.gada 30.jūnijs



Vērtēšanas kritēriji:

PASTAIGA

Tiek ieskaitīta jebkura **pastaiga dabā** (neatkarīgi no tās lokācijas pasaules kartē), kuras garums ir vismaz 5 km. Pastaiga tiek pierādīta ar Strava vai citas līdzīgas aplikācijas ekrānšāviņu, kas apliecina maršruta iziešanu un distances garumu.

Par katru dalības mēnesi (līdz nākošā mēneša 5 datumam) dalībnieki iesniedz atskaiti, nosūtot vienā e-pastā uz dagnija.baldina@vidzemesslimnica.lv visus mēneša ekrānšāviņus un tabulu:

Vārds, uzvārds:		
Nodaļa, kuru pārstāv		
Datums	Takas lokācija (valsts, reģions, nosaukums (ja ir))	Takas garums (km)



Balvām tiks nominēti 3 čačklākie individuālie dalībnieki un 3 čačklākie darba kolektīvi.

Pasākuma mērķi:

1. Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana. Pastaiga ir veids, kā vienlaikus pavadīt laiku aizraujoši un noderīgi – uzlabojot garastāvokli, samazinot svaru, normalizējot asinsspiedienu un sniedzot virkni citu priekšrocību.
2. Izbaudīt Latvijas un pasaules dabu un apskates objektus.
3. Ieraudzīt skaisto un notvert to fotogrāfijās, lai skaistumā dalītos ar kolēģiem.
4. Atlasīt fotoattēlus izstādei un fotokalendāram.
5. Darba kolektīva saliedēšana, cenšoties sasniegt kopīgu mērķi – būt labākajiem!
6. Noskaidrot pasākuma laika aktīvākos individuālos dalībniekus un darba kolektīvus, pasniedzot vērtīgas un noderīgas balvas.

Vērtēšanas kritēriji:

FOTOGRĀFIJA

Pastaigas laikā dalībnieks cenšas ieraudzīt ievērtības cienīgas dabas ainavas, skatus, objektus, veicot fotografēšanu ar fotoaparātu vai viedtāruni.

Vērtēšana:

1. Pirmās kārtas vērtēšanu visām savām fotogrāfijām veic dalībnieks pats un līdz 5.jūlijam **kopā ar autora vārdu, uzvārdu un katras fotogrāfijas nosaukumu nosūta TIKAI 10** savas labākās fotogrāfijas uz e-pastu: kaiva.peca-pelmane@vidzemesslimnica.lv
2. Otro vērtēšanu (neredzot autora datus) veic kompetenta žūrija, 100 labākās fotogrāfijas virzot uz 3 kārtu.
3. Trešo vērtēšanu (neredzot autora datus) veic darba kolēģi e-vidē.



Vidzemes slimnīcas darbinieki kopīga veselību veicinoša pasākuma ietvaros nostaigā vairāk nekā 24 200 kilometru



No 2023. gada 1. februāra līdz 30. jūnijam Vidzemes slimnīcas darbiniekiem tika rīkots darbinieku labbūtības un veselības vecināšanas pasākums "Fotopastaiga". Pasākumā piedalījās 72 slimnīcas darbinieki, kas projekta ietvaros nostaigāja 24 200 km un uzņēma 357 fotogrāfiju, no kurām iekšējā balsojuma rezultātā uzvarēja slimnīcas galvenās māsu Antras Kupriņas uzņemtā fotogrāfija ar nosaukumu "Mirkļis pirms...".



2024

VIDZEMES SLIMNĪCA

Vīzija: Drošāka un inovatīvāka veselības aprūpes pakalpojumu sniedzājs un labāka darba devēja Latvija.

Misija: Nodrošināt uz pacientu un sadarbību vērstu cieņpilnu un kvalitatīvu veselības aprūpi, izmantojot jaunākās tehnoloģijas un metodes visā, kurā lepojamies strādāt.

FEBRUARIS 2024 FEBRUARY

NEĒDĒLA	PRĪMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SEŠTDIENA	SVĒTDIENA
NEĒD	PRĪMD	OTRD	TREŠD	CETURD	PIEKTD	SEŠTD	SVĒTD
5	20	30	31	1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29	1	2	3

ATBILDĪBA

Mēs esam atbildīgi un ieviešam un īstenojam veselības aprūpes pakalpojumu sniegšanu, kas ir droša un efektīva un kurai ir labākais rezultāts.

MARTS 2024 MARCH

NEĒDĒLA	PRĪMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SEŠTDIENA	SVĒTDIENA
NEĒD	PRĪMD	OTRD	TREŠD	CETURD	PIEKTD	SEŠTD	SVĒTD
9	26	27	28	29	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

ATTĪSTĪBA

Mēs nodrošinām pacientu veselību un labo veselības aprūpi, izmantojot jaunākās tehnoloģijas un metodes visā, kurā lepojamies strādāt.

APRĪLIS 2024 APRIL

NEĒDĒLA	PRĪMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SEŠTDIENA	SVĒTDIENA
NEĒD	PRĪMD	OTRD	TREŠD	CETURD	PIEKTD	SEŠTD	SVĒTD
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

DROŠĪBA



Bezmaksas koncerti ar populāru mākslinieku uzstāšanos



Vidzemes slimnīcas darbinieki izstādē lepojas ar saviem vaļaspriekiem



SVĒTKU SAJŪTU KALENDĀRS

VIDZEMES
SLIMNĪCA

PIRMDIENA
SADZIRDI, SAREDZI, SAJŪTI,
SAGARŠO

OTRDIENA
SPĒĻU DIENA

TREŠDIENA
KOPĪGI DARBOJIES

CETURTDIENA
PATEICIJS, ATBALSTI

PIEKŅDIENA
IEPRIECINI

SESTDIENA
DIENA SEV

SVĒTDIENA
DIENA ĢIMENEI

28

Piektdien izlozējiet, kurš kolēģis šodien iepriecinās pārējos ar gardumu

29

Atrodiet telefonā 5 šī gada foto, kas saistās ar patīkamām atmiņām, rada labas sajūtas. Padalieties ar tām ar kolēģiem

30

Kopīgi izgreznojiet savu darba vidi Ziemassvētkiem

1

Pasakiet vai uzrakstiet 3 kolēģiem, kurus PAZĪSTAT NE PĀRĀK LABI, pateicību par to, ko viņi darījuši Jūsu vai kāda cita labā

2

Izlozējiet "slepenos draudzības" struktūrvienības ietvaros un ieprieciniet viens otru

3

Aizvediet sevi uz randiņu un veltiet 100% uzmanību tikai sev- palutiniet, ieprieciniet, izturieties pret sevi tā, kā vēlētos, lai citi izturas pret Jums

4

Sagatavojiet sarakstu ar 7 idejām kopīgiem saturīgiem vakariem mājās. Nākamās nedēļas laikā realizējiet šo sarakstu

5

Atrodiet struktūrvienības vai slimnīcas senās fotogrāfijas un kopīgi saredziet izaugsmi

6

Veiciet ar kolēģiem vingrojumus pēc katras nostrādātās stundas - izstaipties. Atcerieties par ergonomiku!

7

Ierīkojiet struktūrvienībā "Panākumu stūrīti" un papildiniet to pat ar mazāko panākumu

8

Dienas laikā pasakiet komplimentu vismaz 5 kolēģiem. Noteikti kādu saņemsiet pretī. Izbaudiet to!

9

Ar kolēģiem uzlīmējiet svētku sveicienu pārējiem slimnīcas darbiniekiem

10

Sagatavojiet sarakstu ar 10 lietām/aktivitātēm, kuras vēlaties izmēģināt

11

Sarīkojiet filmu vakaru! Izvēlieties kādu filmu, kas raisa īpašas emocijas vai asociējas ar kaut ko nozīmīgu

12

Apmeklējiet Sveču liešanas meistarklasi Kafējnīcas telpās

13

Jokojieties - "papakojieties"! Saburziet bumbiņās vecos, nevajadzīgos papīrus. Pikojieties ar kolēģiem un/vai centieties papīra pikas samest papīrgrozā

14

Kopīgi ar kolēģiem izgatavojiet Ziemassvētku kartīti, ko uzdāvināt citai nodaļai

15

Pacienājiet kolēģus ar dzērienu, kas jums asociējas ar ziemu, ar siltumu - piem., karstu ābolu vai upeņu sulu ar kanēli, krustnagliņām u.c.

16

Atrodiet un nosūtiet kādu anekdoti kolēģim. Pie izdevības to arī izstāstiet

17

Atcerieties kādu bērnības kārumu un sarīkojiet sev mielošanas tieši tā, kā Jums toreiz kārojās. Izbaudiet, piem., iebiezīnāto pienu pa taisno no bundziņas

18

Ja esat darbā - ieprieciniet savus mīļos ar sirsniņu ziņu. Ja esat brīvdienā, nežēlojiet viņiem mīļus vārdus

19

Atnāciet uz Ziemassvētku koncertu

20

Sagatavojiet priekšnesumu un ieprieciniet kolēģus citās struktūrvienībās.

21

Ar kolēģiem iemūžiniet sevi Ziemassvētku foto slimnīcas fotostūrītī

22

Struktūrvienībā uz lielās lapas sarakstiet visus pateicības vārdus, kurus veltāt saviem kolēģiem

23

Ja ir piemērots sniegs, uzceliet nodaļas sniegavīru slimnīcas pagalmā un pusdienās aizējiet rūķa cepurē vai rotājies ar kādu citu Ziemassvētku aksesuāru!

24

Uzklājiet svētku galdu ar svecēm un dekoriem un priecājieties par Ziemassvētkiem. Atcerieties nosūtīt sveicienus kolēģiem, kuri strādā!

25

Nodzīvojiet šo dienu savā maksimālajā prieka enerģijā



PALDIES, PAR UZMANĪBU!