

Till dig som är närstående till någon som arbetar med covid-19-patienter

Våren 2020 har varit en tuff period för många medarbetare i Region Stockholm och även för många närstående. Som arbetsgivare känner vi stor stolthet och tacksamhet över alla insatser som har gjorts, som görs och som kommer göras framöver av våra medarbetare.

Den här informationen riktas dock i första hand till dig som är närstående till en av våra medarbetare. Att vara närstående till någon som arbetar med covid-19-patienter kan vara en utmaning och situationen skapar kanske många tankar och frågor. Vi vet också att det kan vara svårt för vårdens medarbetare att berätta om sina upplevelser och att vårdens sekretesskrav innebär att det är svårt att prata om vissa saker. Här försöker vi beskriva vanliga reaktioner tillsammans med några råd om hur man kan hantera dem.

Hur kan den som arbetar i vården med covid-19-patienter må efter en arbetsdag?

Den som arbetar med covid-19-patienter har ofta en påfrestande arbetssituation med ökad stress. Under arbetsdagen kan personen ha upplevt många olika känslor, till exempel:

- rädsla för att göra fel och anspänning för att följa rutiner för skyddsutrustning och vårdhygien på ett korrekt sätt
- oro för att själv bli smittad och att föra hem viruset eller för att en kollega är/blir sjuk och till och med avlider i covid-19
- ledsamhet över att se patienter lida eller att se en kollega gråta och vara trött
- osäkerhet för om de patienter som vårdas kommer att klara sig och maktlöshet inför sjukdomens förlopp
- sorg och empati för den familj som fått ett dödsbesked
- ängslan över att inte räckta till på grund av personal- och tidsbrist

Det är vanligt med olika krisreaktioner under dessa omständigheter som till exempel minskad tankeförmåga, håglöshet, sömnsvårigheter, trötthet, nedsatt aptit, obehagliga minnesbilder, irritation eller ilska. Det är inte heller ovanligt att uppleva skuld känslor. Det kan också vara svårt att varva ned när arbetsdagen är slut. I de fall då båda parter arbetar i hälso- och sjukvården kan det vara lättare att förstå sin partners reaktioner, men det kan också vara extra svårt om man har väldigt olika upplevelser.

Samtidigt upplevs arbetet ofta väldigt meningsfullt och viktigt då det handlar om livräddande arbete. Många känner stolthet över sitt arbete och många har även sökt sig frivilligt till Region Stockholm under pandemin för att få bidra i arbetet.

Hur kan ni tänka och göra?

- Var gärna extra omtänksamma om varandra och försök att ha förståelse för den extra stress som följer av att arbeta med covid-19-patienter.
- Människor är olika och reagerar olika. Vissa som arbetar med covid-19-patienter kan behöva få vara för sig själv en stund vid hemkomsten, vara ledsna, vila eller sova. Andra vill ha sällskap och kanske prata om helt andra saker.

- Var lyhörda och försök att visa respekt för varandras behov och verkligheter. Prata gärna med varandra, ta del av varandras upplevelser, tankar och känslor. Kanske känner och tänker ni likadant—eller inte. Här finns inget rätt eller fel.
- Tänk på att detta inte kommer att vara för alltid även om vi just nu inte har något egentligt slutdatum.

Vilket stöd erbjuder Region Stockholm?

Som alltid är det arbetsgivarens ansvar att säkra en god fysisk och psykosocial arbetsmiljö. Under pandemin har det varit viktigt för Region Stockholm att stötta sina medarbetare. Som närstående kan det vara bra att uppmuntra till att utnyttja det krisstöd och samtalsstöd som erbjuds och har dialog med närmsta chef om hon eller han inte mår bra.

Krisstöd och samtalsstöd finns i form av avlastande samtal i grupp eller enskilda samtal med medarbetare och chefer. Det är god tillgänglighet till olika former av krisstöd och samtalsstöd.

Hur kan det bli på sikt?

Ingen vet hur länge pandemin pågår och hur det kommer att bli för just den person du har i din närhet. Trots att arbetssituationen eventuellt har blivit mindre påfrestande kan personen reagera med tydliga eller smygande symtom. Det kan vara bra att känna till att personen i det längre perspektivet exempelvis kan bli rädd för saker som hon eller han vanligtvis inte känner rädsla inför, inte kan hantera motgångar, får svårt att sova under en längre period eller blir annorlunda på något annat sätt.

Vad ska ni göra om det inte går över?

Hjälp finns att få inom primärvården eller psykiatrin, och den som är anställd av Region Stockholm kan kontakta Feelgood Företagshälsovård AB eller om det är akut, Falck Healthcare AB som är regionens upphandlade krisstöd. Vänta inte för länge med att söka hjälp, tillsammans eller enskilt.

Läs mer

<https://vardgivarguiden.se/nyheter/2020/juni/personalstod-om-att-halla-i-langden/>

<https://vardgivarguiden.se/utveckling/2019-ncov/for-medarbetare/>

<https://www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/varden-i-stockholms-lan/om-corona/sa-hanterar-du-oro-och-radsla/>