Podpora prijímateľov sociálnych služieb a podpora pracovníkov sociálnych služieb v období pandémie COVID – 19

Nasledovné odporúčania pre podporu prijímateľov sociálnych služieb a podporu pracovníkov vypracovali Miroslav Cangár (Rada pre poradenstvo v sociálnej práci), Maria Machajdíková (SOCIA – Nadácia na podporu sociálnych zmien), Lýdia Brichtová (Nezávislá platforma SocioFórum), Maroš Matiaško (Fórum pre ľudské práva) a Zuzana Stavrovská, komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím. Odporúčania vychádzajú z praktických riešení súčasnej situácie v rôznych zariadeniach sociálnych služieb na Slovensku a v zahraničí, odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie a príkladov dobrej praxe, ktoré sú uvedené priamo v texte.

Odporúčania sú rozdelené do troch častí so zameraním na podporu rôznych skupín:

- Špecifické odporúčania pre podporu **prijímateľov** sociálnych služieb so zdravotným postihnutím a seniorov, ktorým sa poskytujú sociálne služby **v pobytových zariadeniach.**
- Špecifické odporúčania pre podporu **prijímateľov** sociálnych služieb so zdravotným postihnutím a seniorov **v ambulantných a terénnych sociálnych službách.**
- Všeobecné odporúčania pre podporu **zamestnancov sociálnych služieb.**

V nasledovných odporúčaniach predpokladáme, že každý poskytovateľ sociálnej služby má vypracovaný tzv. krízový plán na predchádzanie a riešenie krízovej situácie v čase pandémie v zariadení. K tejto oblasti sme zverejnili návrhy koncom marca[1]. Zároveň predpokladáme, že poskytovatelia majú spracované aj postupy pre ošetrovateľskú a opatrovateľskú starostlivosť. Odporúčania na podporu prijímateľov sociálnych služieb a pracovníkov vnímame ako nevyhnutné doplnenie krízových plánov.

[1] http://www.socioforum.sk/index.php/aktuality/35-aktuality/274-odporuania-pre-krizovu-situaciu

Špecifické odporúčania pre podporu prijímateľov sociálnych služieb so zdravotným postihnutím a seniorov, ktorým sa poskytujú sociálne služby v pobytových zariadeniach

Prevencia pred COVID-19 je top priorita

Neustále upozorňujte a opakujte dodržiavanie základných hygienických opatrení a pravidiel pre prevenciu pred nákazou COVID-19. Zverejnite ich vo všetkých priestoroch zariadenia, na nástenkách a informačných tabuliach, ľahko čitateľné a vizuálne príkazy a preventívne hygienické opatrenie.

Napríklad https://www.socia.sk/wp-content/uploads/2020/03/EasyRead_koronavirus_aktualizovane.pdf.
http://www.spmpcr.cz/wp-content/uploads/2020/03/jak_si_spravne_myt_ruce.pdf
https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=cbX0xwKORjk&feature=emb_logo.

Riaďte sa odporúčaniami, ktoré sú uvedené nižšie v zdrojoch.

Zásobte sa dostatočným množstvom liekov a zdravotníckeho materiálu

Zabezpečte pre všetkých prijímateľov sociálnych služieb dostatočné množstvo liekov a zdravotníckeho materiálu (napríklad plienky, vložky), ktoré prijímatelia sociálnych služieb potrebujú. Zásobte sa liekmi a zdravotníckym materiálom minimálne na jeden mesiac.

Rozhovory a komunikácia s prijímateľmi sociálnych služieb

Odporúčame, aby ste v rámci dňa zvýšili frekvenciu individuálnych rozhovorov s každým prijímateľom sociálnych služieb a stanovili aj minimálny čas rozhovoru. Rozdeľte túto úlohu medzi všetkých pracovníkov zariadenia sociálnych služieb (vrátane prevádzkového personálu). V prípade veľkokapacitných zariadení sociálnych služieb, kde žijú prijímatelia vo vlastných bytoch/domácnostiach, môžete využiť aj telefonické rozhovory. Odporúčame zvýšiť frekvenciu kontaktu s prijímateľmi sociálnych služieb a skrátiť čas/dĺžku jednotlivých intervencií a kontaktov. S prijímateľmi komunikovať radšej viackrát a kratšie ako menej a dlhšie.

Rozhovory a komunikácia prijímateľov sociálnych služieb a ich blízkych osôb

Aj v čase zákazu návštev zabezpečte a pomôžte prijímateľom sprostredkovať pravidelnú telefonickú alebo online komunikáciu s blízkymi osobami prostredníctvom online aplikácií ako skype, whatsup, messenger, zoom, webex a pod. Pripravte si harmonogram rozhovorov s blízkymi osobami tak, aby mali prijímatelia a ich blízky pravidelný kontakt (nezabudnite mobily alebo tablety dezinfikovať https://tech.sme.sk/c/22353833/mobil-radsej-neumyvajte-alkoholom-ako-spravne-ocistit-dotykove-obrazovky.html).

Môžete byť aj tvoriví, napríklad v MCSS Modra vytvorili „starú“ sociálnu sieť
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1528512957325463&id=572189522957816.

Neizolujte bezdôvodne prijímateľov sociálnych služieb

Izolácia prijímateľov sociálnych služieb **v rámci zariadenia** (netýka sa zákazu návštev a zákazu opúšťania zariadenia) by sa mala diať len v prípade, že konkrétny prijímateľ sociálnych služieb alebo skupina prijímateľov sociálnych služieb vykazuje príznaky ochorenia, ktoré je dôvodom pre jeho/ich izoláciu. V iných prípadoch by sa nemali prijímatelia sociálnych služieb izolovať, ale **je nevyhnutné dodržiavať všetky preventívne opatrenia** (https://www.korona.gov.sk/pdf/UVZ_Covid19_Co_Vediet.pdf a https://www.korona.gov.sk/covid-19.php). Pri prípadnej izolácii prijímateľov sociálnych služieb postupujte podľa krízového plánu. Nezabudnite na oddelenie pozitívne testovaných a podozrivých prijímateľov sociálnych služieb od negatívne testovaných prijímateľov sociálnych služieb. Vytvorte si fyzický priestor pre obe skupiny a riešenia zapracujte do krízových plánov.

Pokračujte v bežných denných aktivitách

Aj napriek zvýšeným hygienickým opatreniam a krízovému stavu v zariadeniach sociálnych služieb odporúčame pokračovať v čo najväčšej miere v bežných denných aktivitách a dodržiavaní individuálneho denného režimu/denných rutín prijímateľov sociálnych služieb. Prostredníctvom denných rutín predchádzame zhoršeniu duševného, ale aj fyzického zdravia prijímateľov sociálnych služieb.

Pobyt na čerstvom vzduchu v areáli a priestoroch zariadenia

Zabezpečte všetkým prijímateľom sociálnych služieb pravidelný pobyt na čerstvom vzduchu a to aj v prípade, že ste obmedzili pohyb prijímateľov sociálnych služieb v priestoroch a areáli zariadenia. Nastavte harmonogram prechádzok na čerstvom vzduchu v areáli zariadenia tak, aby sa nevytvárali veľké skupiny prijímateľov sociálnych služieb.

Zabezpečenie pravidelných skupinových aktivít v malých skupinách prijímateľov sociálnych služieb

Aktivizácia prijímateľov sociálnych služieb je prevencia pred negatívnymi dôsledkami karantény a izolácie, akými sú depresia, sociálna izolácia a zhoršovanie duševného a fyzického zdravotného stavu. Pokúste sa aspoň čiastočne realizovať vhodné denné aktivity prijímateľov sociálnych služieb počas núdzového stavu predovšetkým prostredníctvom skupinových aktivít v malých stabilných/ustálených skupinách v pevne stanovenom čase. Hovorte s prijímateľmi sociálnych služieb o tom, čo by chceli robiť a ako by si to predstavovali. Hľadajte spoločné riešenia pre realizovanie aktivít.

Veľkosť skupiny pri denných aktivitách

Odporúčaná veľkosť skupiny pri denných aktivitách v zariadeniach sociálnych služieb by mala mať 2-3 prijímateľov sociálnych služieb a určite by nemala byť väčšia ako 6 osôb súčasne (napríklad ako je max. počet osôb v jednej domácnosti vo vybraných službách v zákone o sociálnych službách).

Príklady aktivizácie prijímateľov sociálnych služieb v pobytových zariadeniach

- Mária Wirth z Centra Memory https://www.youtube.com/channel/UCjlhYGRBn-reFL5vF7cbOCQ).
- Slezská diakonie https://www.slezskadiakonie.cz/aktuality/sarepta-komorni-lhotka/.
- V rámci kreatívnych činností a ergoterapie napríklad výroba rúšok pre zariadenie sociálnych služieb a jeho prijímateľov a pracovníkov.
- Spoločenské aktivity v malých skupinách ako napríklad:
    - kartové hry,
    - puzzle a ďalšie aktivity a hry na podporu kognitívnych schopností,
    - spoločenské hry pre dospelých,
    - počúvanie a sledovanie omší prostredníctvom rádia, televízora alebo internetu,
    - online komunikácia s blízkymi a priateľmi,
    - prechádzky v areáli zariadenia sociálnych služieb.
- Ak je to možné, zapojte prijímateľov sociálnych služieb do bežnej dennej starostlivosti, napríklad upratanie vlastnej izby, bytu, priestoru, príprava drobných jedál, pomoc pri starostlivosti o areál zariadenia a pod. (aj keby sa mali len prizerať a rozprávať sa pri tom, inšpirujte sa – https://www.socia.sk/wp-content/uploads/2016/02/Plan-ucasti_WEB.pdf).

Odporúčania pre efektívnu komunikáciu s prijímateľmi sociálnych služieb s demenciou alebo kognitívnymi poruchami

- Udržujte očný kontakt a posaďte sa tak, aby ste zaujali pozornosť prijímateľa sociálnych služieb.
- Pre udržanie pozornosti využívajte dotyky (vždy používajte rukavice), napríklad chyťte prijímateľa sociálnych služieb za ruku a pod.
- Predstavte sa a pripomeňte prijímateľovi to, že sa poznáte, ak si to nepamätá. Ak nosíte v zariadení rúška, noste svoju fotografiu na oblečení pre ľahšiu identifikáciu (https://eduworld.sk/cd/lenka-nezbedova/6967/zdravotnici-nosia-na-hrudiach-svoje-fotografie-kde-sa-usmievaju-aby-upokojili-pacientov-covid-19).
- Oslovujte prijímateľa menom, aby ste mu ukázali, že ho poznáte.
- Hovorte pomaly a jasne v jednoduchých a krátkych vetách. Zopakujte informácie, ak je to potrebné.
- Hovorte naraz iba jednu informáciu a dávajte naraz vždy iba jednu otázku tak, aby mal prijímateľ čas a možnosť na ňu odpovedať.
- Nezabudnite používať neverbálnu komunikáciu telom, výrazom tváre a používaním hlasu.
- Informujte prijímateľa sociálnych služieb o tom, čo sa bude diať. Krok po kroku a vždy naraz len jednu informáciu.
- Prispôsobte tempo svojej komunikácie osobe, s ktorou sa rozprávate tak, aby mala možnosť reagovať predtým, ako budete pokračovať v rozhovore alebo v ďalších úkonoch starostlivosti alebo aktivity.

- Povzbudzujte prijímateľa sociálnych služieb, súhlasne prikyvujte a usmievajte sa, keď mu pomáhate, opatrujete alebo robíte iné aktivity, aj keď máte ochranné rúško, oči odrážajú mimiku vašej tváre.
- Používajte validáciu, t. j. empatické porozumenie a pochopenie pocitov a rešpektovanie vnútorného sveta a jeho prežívania u prijímateľa sociálnych služieb. Dávať si otázky – môže to byť napríklad bolesť, podozrievavosť alebo pokus o zachovanie si vlastného rozhodovania či hodnoty?
- Vyvarujte sa hluku, nepokoju alebo ruchom z okolia a pokúste sa zachovávať pokoj, aj keď ste v zhone alebo časovej tiesni.
- Zabezpečte, aby mal prijímateľ sociálnych služieb okuliare alebo načúvací prístroj, ak ich potrebuje. Skontrolujte, či sú funkčné.
- Vyhýbajte sa komentárom a úkonom, ktoré by mohli vyzerať alebo pôsobiť rozkazovačne, blahosklonne alebo detinsky.

Pravidelná informovanosť pre príbuzných a blízke osoby

Odporúčame, aby ste pravidelne telefonicky alebo iným dostupným spôsobom informovali príbuzných a blízke osoby o tom, ako prebieha život v zariadení a ako sa majú prijímatelia sociálnych služieb. Môžete to urobiť prostredníctvom krátkych mailových správ s fotkami, pravidelnej aktualizácie na webovej stránke či facebookovej stránke zariadenia (ak ju nemáte, zriaďte si ju a tam poskytujte informácie, môže ísť o uzavretú skupinu, takže sa nemusíte báť, že bude verejne prístupná každému).

Všeobecné informácie o postupoch zverejnite na webovej stránke. Interné informácie zo života zariadenia zverejňujte v uzavretej skupine.

Špecifické odporúčania pre podporu prijímateľov sociálnych služieb so zdravotným postihnutím a seniorov v ambulantných a terénnych sociálnych službách

V súčasnosti sú z dôvodu núdzového stavu a ochrany pred koronavírusom zariadenia s dennou formou zatvorené. Uvedené však neznamená stratiť kontakt s jednotlivými prijímateľmi sociálnych služieb.

Prevencia pred COVID-19 je top priorita

Prevencia pred COVID-19 je top priorita v starostlivosti a podpore prijímateľov sociálnych služieb a ich blízkych osôb. Venujte sa podpore tejto priority a pravidelne o nej hovorte s prijímateľmi sociálnych služieb, ktorí žijú v domácom prostredí.

Realizovanie aktivít v ambulantných službách

Vaši prijímatelia sociálnych služieb sú v súčasnosti doma so svojimi rodinami, ktoré to majú momentálne veľmi náročné. Preto odporúčame povzbudiť a podporiť nielen samotných prijímateľov sociálnych služieb, ale aj ich blízke osoby. Venujte čas aj blízkym osobám prijímateľov sociálnych služieb.

Z týchto dôvodov odporúčame, za veľmi prísnych hygienických podmienok, udržanie a realizovanie kontaktov s prijímateľmi sociálnych služieb, ktorí sú v domácom prostredí (návštevou v domácnosti prijímateľov sociálnych služieb, ktorí majú vysokú potrebu klinickej a psychosociálnej podpory, online alebo prostredníctvom telefónu).

Jasné pravidlá kontaktovania s pracovníkmi sociálnych služieb

Vytvorte, definujte a zverejnite jasné pravidlá, akým spôsobom sa majú prijímatelia sociálnych služieb alebo ich príbuzní v domácom prostredí kontaktovať s pracovníkmi sociálnej služby. Zverejnite všetky dôležité kontakty a formy komunikácie. Proaktívne informujte všetkých.

Kontrola symptómov COVID-19 pri osobnom kontakte v domácom prostredí

Dodržujte hygienické pravidlá a opatrenia pri osobných stretnutiach s prijímateľmi sociálnych služieb. Kontrolujte príznaky COVID-19 u prijímateľov sociálnych služieb predtým, ak sa s nimi stretnete. Ak je to možné, realizujte aj spoločné aktivity vo vonkajšom prostredí, napríklad prechádzky, cyklistika a pod.

Aktívne využívanie online služieb v rámci podpory prijímateľov sociálnych služieb v domácom prostredí

Vytvorte si databázu aktivít, ktoré môžete ponúkať prijímateľom sociálnych služieb, ktorí sú v domácom prostredí prostredníctvom online služieb – skype, zoom, messenger, whatsup, youtube, webex a pod. Zistite, aké technické možnosti a vedomosti majú prijímatelia v domácom prostredí, aby ste s nimi mohli komunikovať. Využívajte aj existujúce online aktivity pre ľudí so zdravotným postihnutím a seniorov (viac v zdrojoch).

Pravidelné rozhovory s prijímateľmi sociálnych služieb

Pripravte si harmonogram pravidelných telefonických alebo online rozhovorov s prijímateľmi sociálnych služieb v domácom prostredí. Rozhovory uskutočňujte minimálne 3-krát do týždňa alebo podľa potreby. Odporúčame zvýšiť frekvenciu kontaktu s prijímateľmi sociálnych služieb a skrátiť čas/dĺžku jednotlivých intervencií a kontaktov. S prijímateľmi komunikovať radšej viackrát a kratšie ako menej a dlhšie.

Cieľom rozhovoru by malo byť zistenie a overenie si každodennej situácie prijímateľa sociálnych služieb. V rozhovoroch podporte a ubezpečujte prijímateľov sociálnych služieb v tom, že situáciu spoločne zvládnete.

Realizujte aktivity online

Prehodnoťte všetky aktivity, ktoré ste v rámci služby poskytovali a zadefinujte si tie, ktoré by ste vedeli realizovať online. Napríklad spoločné varenie prostredníctvom skypu (https://www.facebook.com/alternativacentrum/posts/2573438592915341), spoločenské online hry, fyzické cvičenie a pod.

Nastavte si následne harmonogram týchto aktivít a ponúknite ich v pravidelnom čase prijímateľom sociálnych služieb.

Pravidelná informovanosť pre príbuzných a blízke osoby

Odporúčame, aby ste sa pravidelne telefonicky alebo online informovali u príbuzných a blízkych osôb o tom, ako prebieha ich život doma a čím žijú, nielen o tom, ako sa majú prijímatelia sociálnych služieb. Môžete tak predvídať a predísť možným krízovým situáciám v domácnosti a podporiť príbuzných v starostlivosti o blízkeho.

Všeobecné odporúčania pre podporu zamestnancov sociálnych služieb

1. **Ochrana prijímateľov sociálnych služieb a zamestnancov je top priorita pri poskytovaní sociálnych služieb.**
2. Komunikácia s pracovníkmi zo strany zriaďovateľa a vedenia sociálnej služby musí byť jasná a zrozumiteľná.
3. Je potrebné pravidelné opakovanie a tréning, ako správne používať ochranné pomôcky https://standardnepostupy.sk/_files/200000198-92e5492e56/Osobne%20ochranne%20pomocky-1.pdf a https://standardnepostupy.sk/_files/200000417-8e2238e226/OOPP_pri%20starostlivosti_o_osoby_so%20suspektnou_alebo_potvrdenou_covid19.pdf.
4. Vytvorte si malé stabilné pracovné tímy zamestnancov v zariadení, ktoré sú v súlade s harmonogramom definovanom v krízovom pláne. Odporúčame nerotovať zamestnancov v rámci služieb.
5. Porady a pracovné stretnutia realizujte prostredníctvom telefónov alebo videokonferencií.
6. Porady robte častejšie, ale kratšie.
7. Venujte sa prioritne krátkodobému plánovaniu s výhľadom na strednodobé ciele.
8. Centralizujte riadenie organizácie a riadenie využívania zdrojov.
9. Prispôsobte informácie pre prijímateľov sociálnych služieb ich kognitívnym schopnostiam.
10. Média sa v súčasnosti intenzívne venujú COVID-19, preto zohľadnite rovnováhu medzi množstvom informácií pre prijímateľov sociálnych služieb a ich vystrašením a stresom z aktuálnej situácie.
11. Myslite aj na príbuzných a pomôžte prijímateľom sociálnych služieb uľahčiť im kontakt s príbuznými prostredníctvom telefónov a online programov ako skype, messenger, whatsup, zoom a podobné (inšpirujte sa https://covid19.paliativnimedicina.cz/wp-content/uploads/2020/04/espero_letaka4_covid_jaro2020_4-2.pdf).
12. Ak je prijímateľ sociálnej služby v terminálnom štádiu života, podporte a zabezpečte prítomnosť blízkej osoby pri dodržaní prísnych hygienických podmienok.
13. Odporúčame, aby poskytovateľ zabezpečil pravidelnú psychologickú a supervíznu podporu pre zamestnancov prostredníctvom online programov.
14. Zriaďovateľ sociálnej služby by mal zabezpečiť v spolupráci so štátnou a verejnou správou dostatok pracovníkov a ochranných pomôcok v službách (viac informácii nájdete v časti o hospodárskej mobilizácii na stránke MPSVR SR https://www.employment.gov.sk/sk/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/socialne-sluzby/).

Nasledujúce jednoduché odporúčania sú od českých odborníkov na paliatívnu medicínu a vychádzajú z ich skúseností a skúseností vojakov z extrémne ťažkých situácií. Môžu sa zdať banálne, ale nepodceňujte ich. V krízových situáciách fungujú:

15. Myslite na svoje hranice. Smerujte k pomoci, nie k sebaobetovaniu.
16. Zdajú sa to byť drobnosti, sú ale dôležité pre náš biologický podporný systém. Počas dňa choďte na toaletu, najedzte a napite sa, na pár minút sa izolujte, kdekoľvek to je možné.

17. Dôležitá je psychohygiena. Počas dňa sa na chvíľku zastavte, 3x sa pomaly nadýchnite a vydýchnite a uvedomte si, čo práve prežívate a kde ste. V duchu si pomenujte 3 veci, ktoré vidíte okolo seba. Je to spôsob, ako sa zakotviť v prítomnosti, vašich objektívnych znalostiach a predísť neuvedomovanému stresu.
18. Zatraste sami so sebou. Znie to možno čudne, ale skúste nekoordinovane zatriasť celým telom, až kým je to príjemné. Telo môže byť napnuté a vy to ani nevnímate. Znížite týmto pravdepodobnosť rozvoja postraumatického stresu.
19. Ak je to možné, spolupracuje aspoň s jedným kolegom, ktorý vám „sedí". S niekým, s kým si môžete bez obáv rozprávať aj blbé a nekorektné vtipy a udržiavať sa v dobrej nálade.
20. Ventilujte vlastné pocity (únava, vlastný strach, frustrácia, pocity krivdy, atď.), v kontakte s druhými si lepšie uvedomíte, že na to nie ste sami.
21. Oceňte seba aj kolegov okolo, majte so sebou súcit a vedome si pripomeňte, že druhým pomáhate. Pokiaľ všetko začnete robiť automaticky ako povinnosť, objavia sa pocity bezmocnosti, preťaženia a zmenia sa endokrinné reakcie.
22. Sily vydržia dlhšie, keď ich dopĺňate. Ak máte vôbec voľný čas, odpočívajte, pozrite si film, skúste šport. Ak to nejde, doprajte si spánok ako významný protektívny faktor zdravia za akýchkoľvek okolností.
23. Naordinujte si mediálnu diétu, vo voľnom čase sa odpojte od monitorovania situácie na pracovisku, v SR a vo svete. Podstatné veci vám určite neutečú.

Zdroje a inšpirácie:

https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2

https://www.centrummemory.sk/

https://www.youtube.com/channel/UCjIhYGRBn-reFL5vF7cbOCQ

https://covid19.paliativnimedicina.cz/uzitecne-materialy-a-odkazy/

Mobilná aplikácia https://www.korona.gov.sk/mojeezdravie.php

Podpora pre rodičov so školopovinnými deťmi https://www.ucimenadialku.sk/podpora/pre-rodicov/

Návody pre rodičov s deťmi so zdravotným znevýhodnením od Platformy rodín detí so zdravotným znevýhodnením https://www.platformarodin.sk/inklulinka/zvladnemetodoma/

Odporúčania pre pacientov s psychiatrickými diagnózami
https://koronainfo.sk/v%C5%A1eobecn%C3%A9-odporu%C4%8Dania-pre-pacientov-s-psychiatrickou-diagn%C3%B3zou?fbclid=IwAR3SZohfaupabknTTroBGrQqb58zbawd7dI_9KJXqIqCkakqIkeCfimS4q0.

Jednoduché cviky pre seniorov v domácej karanténe od Márie Wirth z Centra Memory
https://www.youtube.com/channel/UCjIhYGRBn-reFL5vF7cbOCQ

Odporúčania pre seniorov, vypracovalo mesto Bratislava
https://bratislava.blob.core.windows.net/media/Default/Dokumenty/2020_03_18_senior_letak.pdf

Odporúčania pre domácu starostlivosť o pacientov s COVID-19
https://standardnepostupy.sk/_files/200000424-5f81a5f81d/Dom%C3%A1ca%20starostlivos%C5%A5%20o%20pacientov%20s%20COVID-19%20s%20miernymi%20sympt%C3%B3mami.pdf

Vzdelávanie v psychologickej krízovej intervencii
https://standardnepostupy.sk/_files/200000441-18a1818a1c/Vzdel%C3%A1vanie%20v%20psychologickej%20kr%C3%ADzovej%20intervencie%20pri%20epidemii%20COVID-19.pdf

Odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie pre fyzickú aktivitu počas karantény
http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4211:uvz-sr-udrte-si-fyzicku-aktivitu-aj-poas-karanteny&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153

Odporúčania EMDREA ako komunikovať zlé správy cez telefón
http://www.emdr-sipe.sk/media/EMDREA_Odpor%C3%BA%C4%8Dania%20ako%20komunikova%C5%A5%20zl%C3%A9%20spr%C3%A1vy%20cez%20telef%C3%B3n.pdf

Odporúčania EMDREA pre deti a rodičov
http://www.emdr-sipe.sk/media/EMDREA_Odporucania%20pre%20deti.pdf