

DESATERO PÉČE O ZDRAVÍ NLZP

1. Žij zdravě, pokus se ve svém životě dodržovat všechna pravidla skutečně zdravého způsobu života.
2. Pracovní zátěž kompenzuj příjemnými mimopracovními zážitky a zálibami: radostí z blízkých, kulturou, sportovní aktivitou, setkáváním s přáteli, veřejnou a dobrovolnou činností.
3. Vytvoř si i při směnném provozu jistou pravidelnost a systematičnost životního rytmu.
4. Nepodceňuj biologická ani psychická rizika náročného zdravotnického povolání.
5. V zaměstnání dodržuj hygienická a bezpečnostní pravidla a předpisy. Nevytvářej zbytečné aerosoly nešetrnou manipulací s potřísněnými pomůckami.
6. Občas se cíleně zamysli nad svými pocity, projevy, vystupováním, chováním, nad svojí image.
7. Občas se cíleně ptej svého okolí – spolupracovníků, přátel, pacientů atd., zda se nechováš jinak – lhostejně, podrážděně, odcizeně, hrubě.
8. Pečuj o své zdraví, objeví-li se potíže, nesnaž se léčit sám, ale včas navštiv odborného lékaře a staň se řádným pacientem (nikoli jen konzultujícím spolupracovníkem).
9. V případě nemoci dodržuj léčebný režim tak, jak by sis přál, aby ho dodržovali tvoji pacienti.
10. Zvaž, co potřebuješ udělat pro své zdraví zejména ty osobně a doplň tím desatero, aby bylo úplné.