



HealthBeat@Mount Sinai

Monitoring and Treatment



WTC Health Program

Jak nasi pracownicy socjalni mogą Panu(i) pomóc

Pracownik socjalny może pomóc w zidentyfikowaniu świadczeń, do których Pan(i) może być uprawniony(a) oraz w ubieganiu się o te świadczenia. Pracownik socjalny może również skierować Pana(a) do ekspertów zewnętrznych, poza programem. Podczas kolejnej wizyty na badaniu okresowym może Pan(i) poprosić pracownika socjalnego o informacje na dowolny z następujących tematów:

- **Doradztwo w zakresie dostępnych w programie świadczeń**, czyli przedstawienie pracownikom 9/11, jakiego rodzaju świadczenia, usługi, prawa i obowiązki im przysługują jako uczestnikom Programu Zdrowotnego WTC
- **Odszkodowania pracownicze** (ang. *Workers' Compensation*)
- **Fundusz na rzecz ofiar 11. września** (ang. *September 11th Victim Compensation Fund, VCF*)
- **Doradztwo w zakresie związanych z pracą/niezdolnością do pracy świadczeń zewnętrznych, (poza programem)** do których pracownicy 9/11 mogą się kwalifikować, takich jak: doznanie urazu podczas pełnienia służby (ang. *Line of Duty Injury, LODI*), renta inwalidzka ubezpieczenia społecznego (ang. *Social Security Disability Insurance, SSDI*), ¼ renta inwalidzka WTC (ang. ¼ *WTC Disability Pension*)
- Świadczenia i usługi związane z **leczeniem raka**, przysługujące Panu(i) i/lub rodzinie
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do odpowiedniej **opieki medycznej, opieki zdrowia psychicznego i/ lub lekarstw do leczenia chorób niepokrywanych przez program.**



Członkowie sekcji pracowników socjalnych Centrum Klinicznej Doskonałości Programu Zdrowotnego WTC (od lewej do prawej): Massielle Morales-Miller, LMSW; Claudia Sigala, LCSW; Amy Cushing-Savvi, LCSW; Dyrektor Kathryn Marrone, LCSW; Lidia Kunin, LCSW; Linnetta De la Cruz, LMSW oraz Ilona Kulesa, LMSW. (Na zdjęciu nie ma: Heather Roiser, LMSW oraz Giselle Martinez, LMSW)



Kilka słów od Dyrektora

Michael A. Crane, MD, MPH

Dyrektor Medyczny

Centrum Klinicznej Doskonałości Programu Zdrowotnego WTC

Ośrodki Higieny Pracy im. Selikoffa w Mount Sinai

W tym wydaniu HealthBeat skupimy się na integralnej roli, jaką pracownicy socjalni odgrywają w Programie Zdrowotnym World Trade Center. Wszyscy nasi pracownicy socjalni są licencjonowani i ukończyli studia podyplomowe. Celem ich pracy jest niesienie pomocy osobom, rodzinom, grupom i środowiskom społecznym poprzez podniesienie poziomu jakości życia - zarówno indywidualnie jak i zbiorowo. Podobnie jak w przypadku innych niosących pomoc zawodów, jak pielęgniarstwo, pracownicy socjalni starają się pomóc ludziom przezwyciężyć niektóre z najtrudniejszych wyzwań w ich życiu. Biorą pod uwagę nie tylko wewnętrzne zmagania jednostek, ale także pracują z pacjentami w celu zbadania ich związków, struktury rodziny, środowiska, społeczności oraz systemów i zasad, które ich dotyczą. Ze względu na holistyczne podejście do pacjenta, ich praca i wpływ, jaki wywierają mają kluczowe znaczenie w Programie Zdrowotnym WTC.

Z biegiem czasu nasz zespół wypracował skuteczne metody współpracy i partnerstwa z wieloma zewnętrznymi agencjami oraz grupami wspierającymi naszą działalność. Dzięki tej współpracy nasz zespół może skutecznie pomagać pracownikom 9/11 w zrozumieniu złożonego systemu publicznych świadczeń,

usług socjalnych oraz systemu rekompensat. Oprócz roli pracownika socjalnego doradczącego w dziedzinie świadczeń, pełnią oni również rolę specjalisty w dziedzinie zdrowia psychicznego. Mają doświadczenie w leczeniu związanych z wydarzeniami WTC zaburzeń psychologicznych oraz problemów z uzależnieniami. Zostało to gruntownie udokumentowane, iż pracownicy 9/11 byli narażeni na stresujące czynniki psychologiczne podczas ich bohaterskiej pracy. Wielu z nich potrzebuje specjalistycznej opieki z powodu narażenia na tego rodzaju czynniki, podobnie jak na szkodliwe czynniki fizyczne. Nasz zespół pracowników socjalnych odgrywa integralną rolę w rozwiązywaniu wszelkich problemów zdrowia psychicznego, na jakie mogą cierpieć pracownicy 9/11.

Nasi pracownicy socjalni są tutaj po to, aby pomagać, czy to w kwestii zrozumienia złożonych systemów rekompensat, czy w zakresie terapii zdrowia psychicznego. Głęboko wierzymy, że model kompleksowej opieki nad pacjentem musi obejmować potrzeby fizyczne, emocjonalne i społeczne każdego z pracowników 9/11. Zachęcamy każdego uczestnika programu, aby poprosił(a) o spotkanie z pracownikiem socjalnym podczas kolejnego badania okresowego.

DZIĘKUJEMY ZA POZYTYWNE OPINIE

Zadowolenie pacjentów jest naszym priorytetem w Programie Zdrowotnym World Trade Center. Zawsze jesteśmy bardzo wdzięczni za poświęcenie czasu na wypełnienie karty komentarza. Pana(i) komentarz pomoże nam w ulepszeniu naszego programu. Proszę dać nam znać, kiedy robimy coś dobrze oraz kiedy Pana(i) zdaniem coś wymaga poprawy. Dziękujemy za konstruktywną krytykę i pozytywne opinie. Prosimy o poświęcenie krótkiej chwili na wypełnienie karty komentarza podczas następnej wizyty!

„Dziękuję Wam za dobrze wykonaną pracę!”

„Byłem zadowolony, że kiedy przyszedłem tu za wcześnie, Donna mimo wszystko pobrała mi krew i rozpoczęła moje badanie okresowe. Wyjaśniła mi, jak mój dzień będzie tu przebiegać, pomogła mi”.

„Aubrey i Donna były bardzo przyjemne, sprawiły, że czułem się komfortowo. Z niecierpliwością czekam na kolejne badanie ponieważ dzięki nim, jest to takie proste”.

„Mia była bardzo ciepła, wesoła, sprawnie i przyjemnie mnie obsłużyła. Sprawiała, że cała wizyta warta była zachodu”.

„UWAŻNOŚĆ” JAKO METODA STRATEGICZNEGO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Spotkania dla pracowników 9/11 w Programie Zdrowotnym World Trade Center



Mickie Brown, Dyplomowana Pielęgniarka z certyfikatem HN-BC
Kliniczny Menedżer d/s Szkolenia,
Uważności i Dobrego Samopoczucia Pacjenta

Mówi się, że stosowanie metody uważności jest „proste”, ale „nie takie łatwe”. To dlatego, że nasz umysł ma tendencję do rozmyślania o przeszłości lub przyszłości natomiast rzadko jest w chwili obecnej. Faktycznie, badania naukowe wykazały, że prawie przez połowę czasu nasze umysły NIE zajmują się tym, co dzieje się TERAZ. Badania wykazują ponadto, że błędzący myśłami umysł, jest nieszczęśliwym umysłem.

Spotkania, aby praktykować metody uważności odbywają się w klinicznym ośrodku na Manhattanie, w 1-szą środę każdego miesiąca, od 18:30 - 20:30, w Ośrodkach Higieny Pracy im. Selikoffa w Mount Sinai, na 3-im piętrze, w sali konferencyjnej; adres: 1468 Madison, Budynek Annenberg, na Manhattanie. Jeśli jest Pan(i) zainteresowany(a) uczestnictwem w tych spotkaniach, proszę skontaktować się z Mickie Brown pod numerem (212) 241-0685 lub mickie.brown@mssm.edu

Jak latem stosować metody uważności

- Przez kilka minut obserwuj swoje oddychanie. Poczuj falę oddechu, podnoszenie się i opadanie brzucha.
- Zauważ, co robisz, w momencie, kiedy to robisz i wyostrz zmysły. Podczas jedzenia, zauważ kolor, konsystencję i smak żywności. Zanim zaczniesz jeść, powąchaj jedzenie i zauważ, jak to uaktywnia przepływ śliny w ustach.
- Nie myśl, że cały swój czas musisz wypełniać robieniem czegoś. Przez pewien czas po prostu bądź. Kiedy Twój umysł zaczyna o czymś myśleć, delikatnie przywróć swoją uwagę do oddechu.
- Zauważ, że myśli to tylko myśli; nie musisz im wierzyć ani na nie reagować.
- Zauważ, kiedy masz tendencję do wyłączania się/odpływania myślami (np. podczas prowadzenia samochodu, wysyłania maili lub tekstów, przeglądania stron internetowych, karmienia psa, przygotowywania potraw, czyszczenia zębów itp.). Praktykuj zwracanie większej uwagi na wykonywanej w danym momencie czynności.

OBSERWUJ NAS NA FACEBOOKU

Centrum Klinicznej Doskonałości Programu Zdrowotnego WTC w Mount Sinai



@MountSinaiWTC

www.mountsinai.org/wtchealthprogram

Chcemy dzielić się informacjami w prosty i łatwy sposób poprzez naszą stronę na Facebooku. Nasze posty poruszają wiele tematów: obecne wysiłki na rzecz zwiększenia zasięgu programu, harmonogram programu, pomocne porady od naszych klinicystów, odpowiedzi na często zadawane pytania, a także najnowsze wiadomości z NIOSH i od innych współpracujących z nami instytucji. Jeśli Pan(i) nas jeszcze nie obserwuje, prosimy o włączenie się do naszej społeczności internetowej.