

ỦY BAN NHÂN DÂN  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
**SỞ Y TẾ**

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

Cơ quan: SỞ Y TẾ  
Email: syt@tp.hcm.gov.vn  
Thời gian ký: 07.05.2024  
Số: 56 +07:00

Số: 461 /SYT-NVY

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 04 tháng 5 năm 2024

V/v ban hành khuyến cáo triển khai hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần, hạn chế thấp nhất hội chứng suy kiệt thể chất và tâm thần ở nhân viên y tế

**TT KIỂM CHUẨN XÉT NGHIỆM TP**  
Số: 461  
Ngày: 02/5/2024  
Chuyển: .....  
Lưu hồ sơ số: .....

- Bệnh viện công lập và ngoài công lập;
- Trung tâm không giường bệnh;
- Trung tâm Y tế quận, huyện, thành phố Thủ Đức;

Do đặc thù nghề nghiệp, nhân viên y tế thường xuyên bị áp lực rất lớn trong công tác, dễ bị quá tải, kiệt quệ về thể chất, tinh thần (hội chứng burn-out) và các vấn đề về sức khỏe tâm thần khác như lo âu, trầm cảm. Hậu quả là chất lượng hoạt động giảm sút, một số trường hợp bỏ việc, thậm chí có trường hợp phải tự sát. Nhân viên y tế chỉ có thể chăm sóc tốt cho người bệnh khi bản thân họ khỏe mạnh, khỏe cả về thể chất và tinh thần. Vì thế chăm lo sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo hiệu suất làm việc và chất lượng dịch vụ y tế.

Để cụ thể hóa các nội dung hoạt động cần triển khai, Sở Y tế ban hành "Khuyến cáo triển khai hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần, hạn chế thấp nhất hội chứng kiệt sức về thể chất và sức khỏe tâm thần ở nhân viên y tế". Đây là bộ khuyến cáo được Sở Y tế phối hợp cùng các chuyên gia đầu ngành về lĩnh vực tâm thần - tâm lý biên soạn nhằm giúp lãnh đạo các đơn vị thực hiện các giải pháp cải thiện, chăm sóc sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế, bảo vệ nguồn nhân lực chất lượng cao của ngành y tế, từ đó đảm bảo hoạt động chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho nhân dân.

Khuyến cáo là cơ sở để Hội đồng chất lượng khám bệnh, chữa bệnh của Sở Y tế tổ chức giám sát, đánh giá chuyên đề hàng năm tại các đơn vị. Đề nghị Giám đốc các Bệnh viện, Trung tâm Y tế, triển khai nội dung văn bản này tới các Trạm Y tế, Phòng khám đa khoa, chuyên khoa trên địa bàn quản lý để biết và thực hiện.

Trong quá trình thực hiện, khi gặp khó khăn, vướng mắc, đề nghị các đơn vị liên hệ Sở Y tế - Phòng Nghiệp vụ Y (điện thoại: 028.39330775) để được hướng dẫn.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- Chủ tịch HĐQT KBCB;
- Các Phó CT HĐQT KBCB;
- Ban Giám đốc Sở Y tế;
- Các Phòng chức năng Sở Y tế;
- Lưu: VT, NVY.

(Đính kèm khuyến cáo)



Tăng Chí Thượng

**KHUYẾN CÁO TRIỂN KHAI HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TÂM THẦN, HẠN CHẾ THẤP NHẤT HỘI CHỨNG SUY KIẾT THỂ CHẤT VÀ TÂM THẦN Ở NHÂN VIÊN Y TẾ**

(Kèm theo công văn số 3333/SYT-NVY ngày 09 tháng 6 năm 2024 của Sở Y tế)

1. Triển khai các hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế là trách nhiệm của lãnh đạo các bệnh viện nhằm đảm bảo chất lượng và hiệu suất làm việc. Bệnh viện cần xây dựng mạng lưới chăm sóc sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế ngay tại đơn vị, trong đó, lãnh đạo các phòng công tác xã hội hoặc phòng điều dưỡng nên giữ vai trò tiên phong.
2. Ưu tiên nguồn lực của đơn vị triển khai các hoạt động thiết thực liên quan đến chăm sóc sức khỏe tâm thần, bao gồm: thiết lập các chương trình sàng lọc, phát hiện các dấu hiệu sớm và hạn chế thấp nhất tình trạng kiệt sức về thể chất - tâm thần và các vấn đề sức khỏe tâm thần thường gặp của nhân viên y tế; cung cấp các dịch vụ tư vấn, trị liệu và hỗ trợ kịp thời giúp nhân viên y tế chủ động ứng phó với những thách thức về sự căng thẳng và cảm xúc quá mức trong công việc.
3. Nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế là một trong những nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu, chủ động phối hợp với các chuyên gia về sức khỏe tâm thần tập huấn cho toàn thể nhân viên y tế của đơn vị, bao gồm những kiến thức cơ bản về sức khỏe tâm thần do yếu tố nội tại (thể chất, cảm xúc, trí tuệ, niềm tin) và yếu tố bên ngoài (mối quan hệ xã hội, môi trường sống, công việc, thu nhập).
4. Triển khai các giải pháp can thiệp giúp cải thiện các vấn đề liên quan sức khỏe tâm thần, tập trung nhận diện, đánh giá và kịp thời đưa ra các giải pháp cho các vấn đề có thể làm ảnh hưởng sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế. Xây dựng các quy trình hỗ trợ, dự phòng và can thiệp liên quan đến các vấn đề sức khỏe tâm thần của nhân viên y tế dựa trên bộ công cụ tầm soát đánh giá các vấn đề rối loạn lo âu - trầm cảm - stress, sang chấn tâm lý.
5. Thiết lập hệ thống tư vấn sức khỏe tâm thần cho nhân viên y tế và cấp cứu trầm cảm, xây dựng quy trình hỗ trợ khám sàng lọc, tư vấn trực tiếp và từ xa giúp giải quyết ngay nhu cầu về tâm lý - tâm thần cho nhân viên y tế; kịp thời giới thiệu đến các chuyên gia tâm lý của ngành y tế; phối hợp với Bệnh viện Tâm thần can thiệp sớm đối với các trường hợp nhân viên y tế có rối loạn tâm thần, trầm cảm nặng, kịp thời cấp cứu trầm cảm, ngăn chặn hệ quả cuối cùng của trầm cảm là tự sát.
6. Khuyến khích tổ chức các buổi tập huấn ngoại khoá theo các chuyên đề như: nâng cao nhận thức khái niệm “sức khỏe tâm thần tốt” (well-being/mental health), điều tiết cảm xúc, kiểm soát nội tại thông qua liệu pháp như thư giãn tĩnh lặng; lắng nghe nhịp điệu sinh học bản thân; hồi ức khoảnh khắc hạnh phúc; kiểm soát cơn giận bốc hỏa; giải phóng năng lượng tiêu cực. Quan tâm triển khai phòng thư giãn cho nhân viên y tế phù hợp tình hình thực tế của mỗi đơn vị. Phối hợp các ban ngành đoàn thể tổ chức các hoạt động giúp tăng cường thể lực và giải tỏa căng thẳng (như tập yoga, thể dục giữa giờ; tập luyện các kỹ năng đánh giá tiềm năng chính mình, nhận diện điểm mạnh, điểm yếu của chính mình, tổ chức các chuyến dã ngoại, các hội thi...).



7. Xây dựng văn hóa cởi mở không định kiến, né tránh các vấn đề sức khỏe tâm thần. Khuyến khích nhân viên y tế thảo luận các mối quan tâm về sức khỏe tâm thần giúp họ phá bỏ các rào cản định kiến khi tìm kiếm sự giúp đỡ, sẵn sàng tham gia tự đánh giá, khảo sát, tầm soát sức khỏe tâm thần định kỳ. Đa dạng hoá phương thức tiếp cận các nhân viên có nhu cầu hỗ trợ nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho việc trao đổi, hỗ trợ, khảo sát phát hiện tình trạng các vấn đề về sức khỏe tâm thần của nhân viên và can thiệp hỗ trợ kịp thời.
8. Xây dựng môi trường làm việc an toàn, thân thiện, không rào cản ngăn cách giữa lãnh đạo và nhân viên, tạo sự quan tâm, gần gũi, chia sẻ giữa lãnh đạo với nhân viên, giữa các đồng nghiệp với nhau. Tạo điều kiện cho nhân viên y tế tiếp cận thảo luận, bàn bạc trước khi triển khai các quy định mới liên quan đến công tác chuyên môn của mỗi đơn vị. Ban hành quy chế làm việc đảm bảo thực hiện đúng quy định về trực gác, bố trí nhân sự đầy đủ phù hợp với đề án vị trí việc làm giúp giảm căng thẳng và ngăn ngừa kiệt sức. Xây dựng quy chế chi tiêu nội bộ thực hiện chính sách công bằng phúc lợi của đơn vị, các chính sách liên quan đến quyền lợi của nhân viên y tế nhằm kịp thời hỗ trợ, khen thưởng, động viên để khích lệ nhân viên y tế. Tổ chức định kỳ khảo sát sự hài lòng về lãnh đạo, cơ sở làm việc; tăng cường đối thoại lãnh đạo với nhân viên y tế.
9. Xây dựng văn hóa không buộc tội khi xử lý sự cố y khoa, đưa ra giải pháp xử lý sự cố dựa trên phân tích nguyên nhân gốc rễ, xem xét lỗi cá nhân trong mối liên quan đến lỗi hệ thống trong xử lý và đề ra giải pháp khắc phục. Có các giải pháp bảo vệ nhân viên y tế không bị tổn thương bởi người bệnh và thân nhân thông qua việc triển khai “khuyến cáo tăng cường triển khai các hoạt động đảm bảo an toàn cho nhân viên y tế tại các bệnh viện” của Sở Y tế.
10. Xây dựng văn hóa tự hào về đơn vị nơi nhân viên y tế đang công tác. Lãnh đạo đơn vị tạo niềm tin, tín nhiệm của nhân viên y tế thông qua phong cách lãnh đạo, tính gương mẫu; kịp thời ghi nhận, vinh danh sự đóng góp của nhân viên y tế cho đơn vị. Niềm tự hào về môi trường làm việc thúc đẩy sự gắn kết của nhân viên y tế, hạn chế các vấn đề sức khỏe tâm thần, giảm thiểu trường hợp bỏ việc, thu hút và giữ chân người tài cống hiến cho đơn vị.

**HỘI ĐỒNG CHẤT LƯỢNG KHÁM BỆNH, CHỮA BỆNH SỞ Y TẾ**

