

comment prendre soin de vous pour mieux prendre soin des autres ?

soignants : 5 réflexes simples à adopter.

Au quotidien, vous êtes au service des patients. Mais entre urgences, charge émotionnelle et horaires décalés, votre propre équilibre peut vaciller. Or, préserver votre santé mentale et physique n'est pas un luxe : c'est une condition essentielle à la qualité de vos soins et à la pérennité de votre métier.

1| écoutez les signaux d'alerte.

Fatigue persistante, irritabilité, douleurs, désengagement.

- Ce sont des messages de votre corps : ne les ignorez pas.



2| réservez votre vie perso.

Coupez les notifications pros, dites non quand c'est trop, offrez-vous de vrais temps de repos.

- L'équilibre pro/perso est une nécessité, pas un luxe.



3| appuyez-vous sur un collectif.

Parlez avec vos collègues, bénéficiez de l'écoute psychologique gratuite de l'association SPS.

- Vous n'êtes pas seul !



4| réfléchissez à votre projet pro.

Un changement de service, de rythme ou d'établissement peut tout changer.

- L'intérim, le temps partiel ou la formation sont des leviers utiles. Votre carrière évolue : vos choix aussi.



5| bougez, respirez, dormez.

Marchez, pratiquez une activité douce, ne sacrifiez pas votre sommeil.

- Votre corps est votre premier outil de travail. Chouchoutez-le.



et surtout ... connaissez vos droits !

- droit à la déconnexion
- congés et temps de repos
- accès à la médecine du travail
- recours en cas d'épuisement ou de harcèlement

Un soignant qui va bien, c'est un soin de meilleure qualité. Prenez soin de vous. C'est aussi ça, être professionnel.



Besoin de faire le point ?

Découvrez des missions qui s'adaptent à votre rythme sur : appelmedical.com



appel medical
par randstad.