



**RAMBAM**  
Health Care Campus

# כיצד לשרוד את הפנדמיה ולהישאר אחות?

**טיפים לחיזוק החוסן הנפשי מאת אחיות "הנמרצים".**

**מציגה: ליליה רוזנפלד, אחות טיפל נמרץ פנימי**





# רקע:

ל נמרץ פ  
ג' - טיפו  
ון תת קר

20 ✓

20 ✓

20 ✓





זנים חוסן נפשי

שחיקה....

✓ לפי ספרות: אחיזה

גבוה.

✓ "תקשורת ס

✓ אבל אישי.

✓ כיצד אנהו





# המשאבים שלנו







**RAMBAM**  
Health Care Campus

Take home a message:  
**תנשמי! מותר לד.**

