

DLOUHODOBĚ NEMOCNÝ ZAMĚSTNANEC

CO POMÁHÁ

- *Možnost alespoň částečné práce z domova, pokud to zdravotní stav umožňuje*
- *Kontakt s kolegy a nadřízenými*
- *Pozvání na akce pořádané zaměstnavatelem*
- *Využití digitálních nástrojů*

KAM SE OBRÁTIT

- *Nemoc - snadně a přehledně - Česká správa sociálního zabezpečení*
- *www.opatrujse.cz*
- *www.ulekare.cz*
- *VOS Health a další podobné mobilní aplikace*

Pro nevléčitelně nemocné

- *www.umirani.cz*
- *www.cestadomu.cz/poradna*

PEČUJÍCÍ O DLOUHODOBĚ NEMOCNÉHO

CO POMÁHÁ

- *Otevřená komunikace a vstřícnost zaměstnavatele*
- *Snížení pracovního úvazku/časová flexibilita*
- *Přizpůsobení objemu a charakteru práce*
- *Speciální volno pro krizové situace*
- *Najít si čas sám na sebe*
- *Finanční dávky – dlouhodobé ošetřovné, příspěvek na péči*
- *Pečovatelská nebo terénní odlehčovací služba*
- *Zařízení paliativní péče*

KAM SE OBRÁTIT

- *Nemoc - snadně a přehledně - Česká správa sociálního zabezpečení*
- *www.cssz.cz/podrobne-informace-o-dlouhodobem-osetrovnem*
- *www.uradprace.cz/prispevek-na-peci*
- *www.cestadomu.cz/poradna*
- *www.umirani.cz*
- *Adresář služeb | Umírání.cz*

POZŮSTALÍ

CO POMÁHÁ

- *Proces truchlení je neoddělitelný a individuálně a proměnlivě prožívaný*
- *Péče o umírajícího dle jeho přání má pozitivní vliv*
- *Možnost uvolnění z práce/úprava pracovní doby/práce z domova*
- *Finanční dávky – pohřebné, vdovský/vdovecký důchod*

KAM SE OBRÁTIT

- www.cestadomu.cz/publikace/v-dobe-zarmutku
- [Co zařídit po úmrtí blízkého | Umírání.cz](http://Umirani.cz)
- [Co zařídit po úmrtí dítěte | Umírání.cz](http://Umirani.cz)
- [rozcestnik pro rodice po umrti ditete.pdf](#)
- www.uradprace.cz/pohrebne
- [Vdovský/vdovecký důchod - Česká správa sociálního zabezpečení](#)

ÚROVEŇ PSYCHICKÉ POHODY NA PRACOVÍŠTI

CO POMÁHÁ

- *Aktivní péče o vztah k sobě a ostatním*
- *Naslouchání, empatie a autenticita*
- *Zohlednění rizikových faktorů*
- *Limitování stresorů a podpora aktivit, při kterých se cítím dobře a bezpečně*
- *Rozpoznání varovných indikátorů - dlouhodobější změny v chování a náladě, užívání návykových látek, zhoršená sebepéče, absence*

KAM SE OBRÁTIT

- *Vyhledání odborné pomoci*
- *Podpora od nadřízených*
- *Kontaktování ombudsmana na pracovišti, pokud je tato funkce zřízena*
- www.narovinu.net – zvyšování duševní gramotnosti populace pomocí pilotních programů
- www.opatrujse.cz
- *VOS Health a další podobné mobilní aplikace*

SLAĎOVÁNÍ PRACOVNÍHO A SOUKROMÉHO ŽIVOTA

CO POMÁHÁ

Vyrovnaný pracovní a soukromý život přispívá k motivaci, angažovanosti a spokojenosti zaměstnanců

Možnost částečné práce z domova

Podpora od nadřízených i úřadu

Vyrovnaný pracovní a soukromý život je výrazným faktorem pro volbu zaměstnání či setrvání v něm

KAM SE OBRÁTIT

- www.opatrujse.cz
- www.aperio.cz/clanky/umeni-sladovat-praci-a-rodinu
- *Výzkumný ústav bezpečnosti práce – Studie ke sladování pracovního života*

[priloha-1-vsouhrn-studie-ke-sladovani-pracovniho-zivota.pdf](#)

- *rezortní příručky*