

Podpořte pečující zaměstnance dříve, než vyhoří

V dnešní společnosti se stále více lidí ocitá v situaci, kdy musí skloubit dvě velmi náročné role – roli zaměstnance a zároveň roli pečujícího. Tito lidé čelí obrovskému tlaku, protože musí věnovat čas a energii nejen svému zaměstnání, ale také péči o blízkého člověka. Velká část pečujících zaměstnanců současně pečuje o své nezletilé děti a také o své stárnoucí rodiče. Tato skupina pečujících lidí se nazývá sendvičová generace. Pracující neformálně pečující jsou pod velkým tlakem povinností ze všech stran a musí se vyrovnávat s nelehkou životní dvojrolí zaměstnance a domácího pečovatele.



Deficity, s nimiž se pečující setkávají

Neformální pečující velmi často narážejí na řadu deficitů, ať už jde o nedostatek času, financí, podpory nebo informací. Péče o blízkého člověka je nejen časově náročná, ale také finančně nákladná – zahrnuje nákup zdravotnických pomůcek, úpravu domácnosti nebo třeba dopravu nemocného k lékařům. Řada pečujících navíc nemá dostatečný přístup k informacím o svých právech, dostupných službách či možnostech finanční podpory, což jejich situaci ještě více komplikuje.

Neformálně pečující se často cítí osamělí a nepochopení, protože jejich okolí může mít jen omezenou představu o tom, jak náročná jejich situace je. Nemusí hned potřebovat psychoterapii, ale rozhodně jim pomůže spolupráce s odborníkem, jako je například Rodinný průvodce organizace A DOMA, jehož služby jim může zajistit i přímo jejich zaměstnavatel.

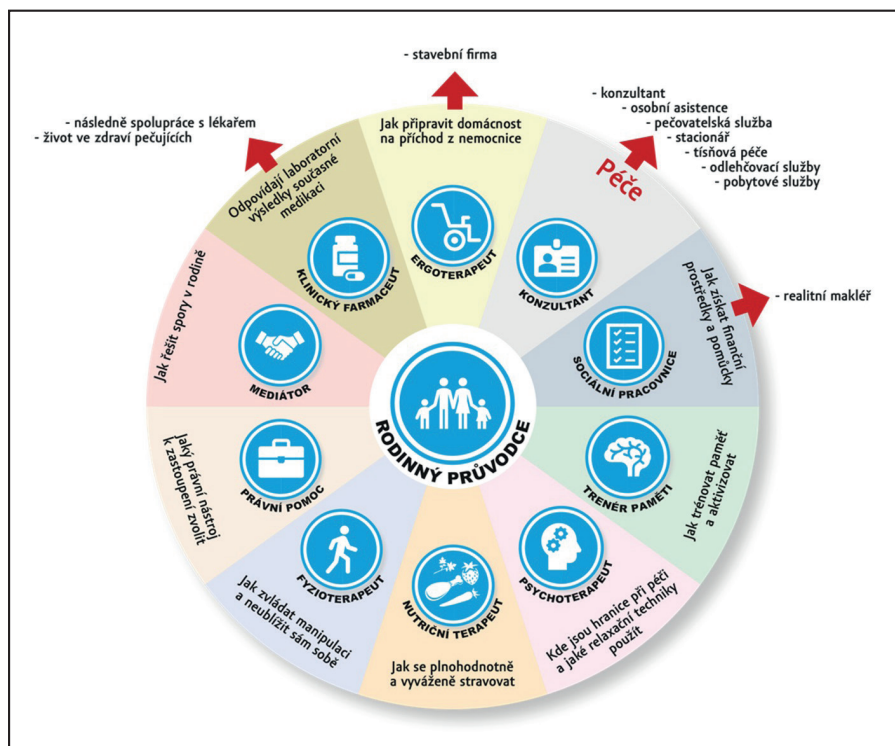
Náročnost skloubení obou rolí

Jednou z největších výzev, se kterými se neformálně pečující potýkají, je skloubení obou jejich zásadních životních rolí – být spolehlivým zaměstnancem a současně kvalitním pečovatelem. Zvlášť pokud jde o zaměstnance s plným pracovním úvazkem, je časová náročnost péče často neslučitelná s běžnou pracovní dobou. Pečující osoby jsou nuceny řešit složité logistické situace, například jak zajistit péči o blízkého v době, kdy musí být v práci, jak reagovat na nečekané mimořádné situace (například zhoršení zdravotního stavu blízkého) nebo jak najít čas na vlastní regeneraci a odpočinek. Pokud se k tomu přidá také péče o nezletilé děti, stává se život pečujícího jednou nekončící sérií úkolů. Tito lidé musí být neustále v pohotovosti, přizpůsobovat se a improvizovat, což je extrémně vyčerpávající.

V naší organizaci A DOMA, z. s., se často setkáváme s tzv. sendvičovou generací, tedy klienty, kteří pečují jak o starší

generaci (své rodiče či prarodiče), tak i o své děti, a jsou tak pod enormním tlakem. Nedostatek času na vlastní potřeby, neustálé přepínání mezi různými rolími a snaha být ve všem perfektní jim způsobují nejen stres, ale i pocity viny z toho, že ani jednu ze svých rolí nevládají tak, jak by si přáli.





Vliv péče na pracovní výkon

Kombinace práce a péče o blízkého má nevyhnutelně vliv na pracovní výkon. Neformálně pečující zaměstnanci často čelí výpadkům soustředění, protože jejich myšlenky směřují k péči o blízkého. Často si musí brát neplánované volno, aby mohli doprovodit blízkého na lékařské vyšetření nebo řešit jeho náhlé zdravotní problémy. To vše přirozeně vede k nižší produktivitě a může to vyvolat konflikty na pracovišti z důvodu nedostatku času zaměstnance pro řešení pracovních úkonů.

Zaměstnavatelé pak mívají tendenci vnímat pečující zaměstnance jako méně spolehlivé nebo méně výkonné, což může zapříčinit diskriminaci těchto zaměstnanců, stagnaci v jejich kariérním růstu nebo dokonce rozvázání pracovního poměru s nimi. Tím ale zaměstnavatelé ztrácejí loajální a zkušené pracovníky a v konečném důsledku to je nevýhodné pro obě strany.

Vliv péče na zdraví a aktivitu pečujících

Péče o blízkého má také zásadní dopad na fyzické a psychické zdraví pečujících. Neustálý stres, nedostatek spánku a absence volného času vedou k vyčerpání, které může přerůst až do syndromu vyhoření. Pečující často zanedbávají své vlastní zdravotní potře-

by, protože prostě nemají čas chodit k lékaři nebo se věnovat prevenci.

Negativní dopady na jejich psychické zdraví jsou také alarmující. Pečující jsou vystaveni riziku deprese, úzkosti a chronického stresu. Ty se následně při dlouhodobé péči projevují nejčastěji onkologickými, kardiovaskulárními a dalšími zdravotními problémy. Prevence těchto rizik je nedílnou součástí pomoci Rodinným průvodcem. Nodostatek času na odpočinek a koníčky zhoršuje celkovou kvalitu jejich života a vede k pocitu izolace.

Jaká jsou řešení?

Organizace A DOMA, z. s., vytvořila moderní a praktické řešení pro firmy, jež si uvědomují důležitost podpory svých zaměstnanců, kteří jsou zároveň neformálně pečujícími. Tento přístup přináší výhody jak pro zaměstnance, tak pro samotné firmy, jež si tímto způsobem mohou udržet cenné pracovníky a zlepšit jejich produktivitu.

Jedním z klíčových nástrojů, které A DOMA nabízí neformálně pečujícím, jsou pravidelná interaktivní setkání zaměřená na poskytnutí praktických rad a podporu pro pečující zaměstnance. Ta pomáhají pečujícím zorientovat se v možnostech zajištění komplexní individuální péče, pomoci a podpory a vy-

hnout se zdoluhavému hledání efektivního řešení jejich situace stylem pokus omyl, a ušetřit jim tak nervy i finance.

Dalším důležitým pilířem podpory neformálně pečujících zaměstnanců poskytované organizací A DOMA je individuální poradenství. Pečující zaměstnanci mají možnost obrátit se na odborníky, kteří jim pomohou řešit konkrétní problémy a navrhnou praktická řešení, jak skloubit pracovní a pečovatelské povinnosti.

Podpora pečujících zaměstnanců zaměstnavatelem není jen otázkou sociální odpovědnosti, ale také efektivního řízení lidských zdrojů. Firmy, jež se rozhodnou této problematice se aktivně věnovat, výrazně usnadní život svým zaměstnancům a zároveň zlepší jejich pracovní výkon.

Skloubení rolí neformálně pečujícího a zaměstnance je nesmírně náročné a vyžaduje obrovskou míru obětavosti, organizačních schopností a psychické odolnosti. Neformálně pečující zaměstnanci si zaslouží nejen uznání, ale také cílenou podporu ze strany zaměstnavatelů i celé společnosti. Organizace A DOMA se problematiku pečujících zaměstnanců a vlivu domácí péče na pracovní výkon v zaměstnání snaží aktivně řešit systematickou spoluprací s klíčovými zaměstnavateli v ČR.

Kdo je Rodinný průvodce®

Rodinný průvodce® je specialista, který se dokáže vcítit do pečujícího nebo rodiny v obtížné situaci a dlouhodobě jim pomáhá najít řešení v péči o blízkého. Řídí celou situaci a společně s multidisciplinárním týmem předkládá pečujícímu nový pohled na řešení nepříznivé situace. Dlouhodobě pracuje s pečujícím formou diagnostiky a koučování až po jeho odpojení.



Jitka Zachariášová, ředitelka neziskové organizace A DOMA, z. s.
www.a-doma.cz