

WEBINÁŘ · 26. 8. 2026 · 13:00 -14:00

Sendvičová generace

Když pečujete o všechny, kdo pečuje o Vás?

Mgr. Katarína Sedlárová, PhD.

Škoda Auto Vysoká škola · UK Praha · Sue Ryder Praha

O čem se dnes budeme bavit

01

Kdo jste vy – a nejste v tom sami

Rychlá anketa a pohled na čísla, o kterých se ve sborovnách a týmech mlčí

02

Sendvičová generace a čísla: co to znamená

Definice, statistický přehled, tři situace ze života

03

Co se děje ve vašem těle a mysli

Stres, jeho fáze, jak ho poznat a jak zvládnout akutní chvíli

04

Co můžete udělat – krátkodobě, střednědobě, dlouhodobě

Tři vrstvy pomoci: sebepéče, hranice, sdílená péče, práva a kontakty

05

Jeden krok, který si odnesete + užitečné kontakty

Krátká sebereflexe a konkrétní krok pro tento týden

Kdo je sendvičová generace?

Není to věk. Je to role.

Zaměstnaní lidé ve věku 35–64 let, kteří současně pečují o stárnoucí rodiče (nebo jiné blízké) **A zároveň** vychovávají vlastní děti nebo pomáhají vnoučatům.

Rodiče	Práce	Děti / vnoučata
Lékařské návštěvy, lékárna, důchod, emoční podpora, organizace péče	40+ hodin týdně, výkon, deadliny, tým nebo třída, odpovědnost	Škola, kroužky, nemoci, puberta, výchova, přítomnost

23 %

Pracujících v ČR
je v sendvičové situaci

68 %

Z toho ženy
nesou neúměrně větší podíl péče

10 h

Týdně průměr péče
k práci a rodině navíc

3/4

Má i děti / vnoučata doma
reálná sendvičová situace

Zdroje: Sue Ryder 2024 · ČSÚ 2025 · AARP 2024 · MPSV

Jak se tato data projevují v praxi?

Velké množství lidí, zejména ve věku nad 34 let, kloubí práci a péči o blízkého - a v nejbližších letech jich bude významně přibývat. Přesto o tom mnoho z nich v práci nemluví, a to z obavy z nepochopení nebo stigmatizace.



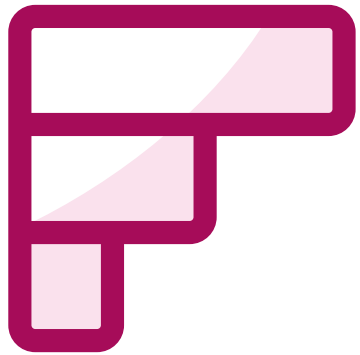
Hrdinové v tichosti

Mnozí pečující jsou ve svém pracovním prostředí velmi výkonní a zodpovědní - a stejný tlak na výkon přenáší i do péče. Jenže hrdina bez odpočinku dříve padne.

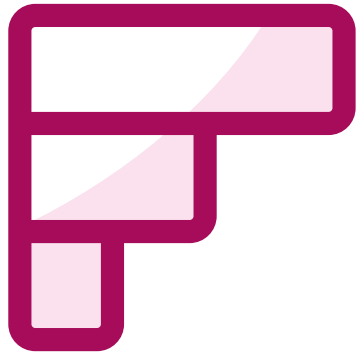


Péče jako projekt – i výzva

Péče o blízkého může mít na pracovní život negativní vliv (únava, absence, chyby), ale i pozitivní: rozvíjí empatii, organizaci, odolnost. Záleží na podmínkách a podpoře.



Staráte se o blízkého, který potřebuje pomoc?



Kolik hodin týdně péči věnujete?



Nejste v tom sami

Realita neformální péče v České republice

Většina pomáhající péče o naše rodiče, prarodiče a partnery se v Česku odehrává doma. Bez smlouvy, bez systému, často bez rozhovoru. A o to víc s pocitem, že to jde jen mně. Číslo hovoří jinak - a jejich znalost je první krok k úlevě.

Odhadem až do 2 miliónu

Neformálních pečujících v ČR

CETA / Neviditelní 2024

10,4 r.

Průměrná délka neformální péče

Sue Ryder · MPSV 2024

76 %

Příjemců příspěvku zůstává doma s rodinou

MPSV 2024

12 %

Úplně opustilo zaměstnání kvůli péči

MPSV „Pečující osoby v ČR“ 2024

Kdo se stará o blízké v ČR

Rozsah péče, který zůstává většinou neviditelný

2,5 mil.

Dospělých má zkušenost s péčí o blízkého

~40 % dospělé populace ČR za posledních 5 let (MPSV 2024)

$\frac{2}{3}$

Pečujících tvoří ženy ve věku 35–64 let

V produktivním nebo raně důchodovém věku

70 – 90 %

Veškeré dlouhodobé péče zajišťují rodiny

Neformální pečující nesou většinu systému (MPSV)

400 tis.

Nejintenzivnějších pečujících

~37 h týdně, průměrně 6,5 roku (MILA)

Kolik hodin týdně péče zabere

Časová investice, kterou si okolí často nedokáže představit

29 hodin týdně v průměru

Ekvivalent dvoutřetinového pracovního úvazku. A to je průměr u řady rodin výrazně více. Přitom pečující mají zároveň zaměstnání, děti, domácnost.

MPSV 2024 · n = 3 203

50 hodin týdně – osamocení pečující

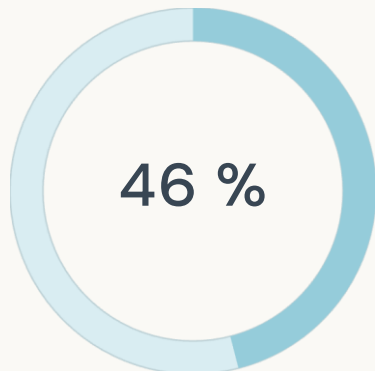
Čtvrtina pečujících je na péči úplně sama. Pro ně to znamená více než plný úvazek - každý týden, bez víkendů, bez dovolené.

Průměrně 1,3 osoby za posledních 5 let. Nejčastěji rodič nebo prarodič: žena průměrně 72 let, muž průměrně 60 let.

MPSV 2024

Péče vs. práce: co to dělá s kariérou

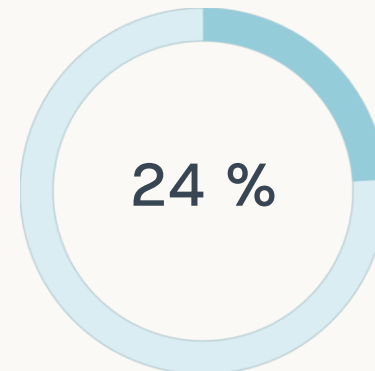
Proč se sendvičová generace týká i zaměstnavatelů



46 %

Výzva každodenního skloubení

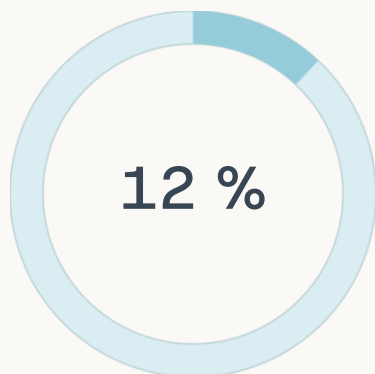
Zaměstnanců 50+ považuje skloubení práce a péče za výzvu (MPSV 2024)



24 %

Změna zaměstnání

Muselo kvůli péči změnit zaměstnání nebo zkrátit úvazek (Age Management ČR)



12 %

Úplný odchod z práce

Úplně opustilo zaměstnání nebo přestalo podnikat kvůli péči



1/4

Bez placené práce

Pečující v produktivním věku se placené práci nevěnuje vůbec

⚠ Skoro čtvrtina rodin platí za péči ztrátou kariéry - a tím i budoucího důchodu.

Osamocení pečující: skrytá krize v krizi

Když člověk nese péči úplně sám, hroutí se všechno najednou

Osamocení pečující - ti, kdo nesou péči bez pomoci rodiny nebo profesionálních služeb, čelí zátěži, která se v číslech projevuje dramaticky. Pro srovnání: u všech pečujících dohromady je přetížení výrazně nižší.

61 %

Zhroucené duševní zdraví

U osamocených pečujících (pro srovnání: 26 % u všech pečujících)

51 %

Téměř nikdy neodpočívá

U přetížených pečujících, kteří jsou na vše sami

42 %

Bez funkční regenerace ani ve spánku

Tělo je permanentně v pohotovostním režimu

32 %

Zásadní zhoršení financí

Osamocených hlásí výrazný propad finanční situace

Něco se za šest let dramaticky zlomilo

Schopnost sladit péči s ostatními stránkami života - MPSV 2018 vs. 2024

2018

67 %

dokázalo péči sladit s dalšími stránkami života

2024

24 %

už to dokáže jen každý čtvrtý

⊗ Propad o 43 procentních bodů za 6 let - to už není individuální krize, to je systémový signál, který vyžaduje systémovou odezvu.

Demence: riziko roste strmě s věkem

A právě proto se sendvičová generace bude rozšiřovat - stárnutí populace tuto výzvu nezmenšuje, naopak

1 z 866

do 65 let

1 ze 13

nad 65 let

1 z 5

nad 80 let

1 ze 2

nad 90 let

V České republice žilo v roce 2024 přibližně **194 tisíc pacientů s demencí**. Odhady hovoří o nárůstu na **280-383 tisíc do roku 2050**. To znamená, že rodiny, které dnes pečují o rodiče s demencí, nejsou výjimka - brzy budou pravidlem.

Proč tlak na sendvičovou generaci poroste

Demografická trajektorie ČR do roku 2050

+900 tisíc obyvatel 65+ do roku 2050

~30,9 % populace - nárůst o 34 % oproti roku 2025. Za deset let bude péče o blízkého téměř samozřejmostí pro polovinu produktivní populace.

×3 zvýšení skupiny 85+

199 tisíc dnes → 520 tisíc v roce 2051 (+161 %). Právě tato věková skupina potřebuje nejintenzivnější péči.

6 → 4 → 2 pečovatelé na osobu 80+

Kolaps podpůrného poměru: 2011 → 2030 → 2050. Každý pečující ponese čím dál větší část.

📌 A protože ženy 35–64 let jsou již dnes dvě třetiny pečujících - bez systémové odezvy zaplatí za péči kariérou, zdravím a důchodem právě ony.

Zdroje: ČSÚ Projekce 2023–2100 · MPSV Studie dlouhodobé sociální péče · Alzheimer Europe

Když systém nekoordinuje, koordinaci přebírá rodina

Pět aktérů, pět jazyků - a mezera, do které padá pečující

Klient a rodina

„Nevíme, kam se obrátit.“

MPSV a MZ

„Nastavujeme pravidla, ne případy.“

Pojišťovna

„Neplatíme, co nemá úhradový kód.“

Nemocnice

„Naše práce končí propuštěním.“

Terénní služby

„Koordinujeme na vlastní triko, bez mandátu.“

Výsledek v číslech

12 z 16 kazuistik: koordinaci držela náhodou rodina. **76 %** příjemců příspěvku na péči - doma, s rodinou. Průměrná délka neformální péče: **10,4 let.**

Klíčová teze

Sendvičová generace není demografická náhoda. Je to místo, kam systém péče přenesl svou koordinační díru.



PROČ O TOM MLUVÍME

Péče o vlastní stáří začíná dřív, než si myslíme – dnešními rozhodnutími.

Většina z nás v této místnosti je dnes ve věku, kdy se péče týká rodičů, ne nás samotných. Ale právě teď se rozhoduje, jaký systém tady bude, až se to obrátí - jaké služby budou dostupné, kdo je bude platit, a jestli budou pro všechny.

Sendvičová generace není jen ta dnešní. Jednou to budeme my. A to, jak dnes nastavíme systém, jak naučíme sebe i ostatní o péči mluvit a sdílet ji - to bude rozhodovat o kvalitě naší vlastní pozdní dospělosti.

Co může znamenat péče v kontextu pracovního života?

Snížená produktivita a presentismus

Pečující je fyzicky přítomen, ale myšlenkami je u rodiče nebo u lékařské zprávy, která přišla v noci. Výkon klesá nenápadně, ale soustavně.

Absence a neplánované výpadky

Akutní situace - pád rodiče, hospitalizace, čekání na lékaře - vyžadují okamžitou reakci. Kolegy to zatěžuje, vedoucí nevědí, jak reagovat.

Kariérní ústup nebo odchod

Někteří pečující odmítají povýšení, přesuny nebo nové projekty - nebo odejdou úplně. Organizace přichází o zkušené lidi, aniž ví proč.

Rozvoj kompetencí přenositelných do práce

Péče rozvíjí krizové řízení, empatii, komunikaci, schopnost prioritizovat. Pokud je pečující podpořen, tyto dovednosti se mohou stát aktivem.



Modely péče o blízkého

Pečovat nemusí znamenat poskytovat pomoc s hygienou - koordinace, nákupy, doprovod jsou plnohodnotná péče

Zapojit profesionály neznamená nepečovat - znamená to pečovat chytře a udržitelně

Pečovat neznamená být jediný, kdo se do péče zapojí - spolupráce je síla, ne slabost

Chtít mít i nadále život mimo péči není sobecké - je to nutné pro zachování péče samotné

Obrátit se na sousedy a kamarády je dlouhodobě udržitelná cesta - komunita existuje pro tyto chvíle

Akteři sdílené péče

Péče o blízkého je systém - čím více hráčů je do systému zapojeno, tím odolnější a udržitelnější péče je. Níže jsou klíčové okruhy, ze kterých lze čerpat pomoc a sdílet zodpovědnost.

01 · Zdroje z okolí seniora

- Rodina — ideálně ne jen jeden člen
- Přátelé a sousedé — rychlý zdroj informací i pomoci
- Členové komunity — prodavačka, farář, místní dobrovolník
- Komunitní nebo dobrovolnická centra

02 · Registrované sociální služby

- Pečovatelská služba
- Osobní asistence
- Odlehčovací služby
- Denní stacionáře

03 · Zdravotní péče

- Domácí zdravotní služba
- Praktický lékař
- Odborní lékaři a specialisté
- Fyzioterapeut, psycholog



Jak rozdělit zodpovědnost v péči

- 1 Komunikujte otevřeně**
O možnostech, ale i limitech a obavách všech členů systému. Skryté očekávání je zdrojem konfliktů.
- 2 Nerozhodujte o ostatních bez nich**
K čemu se sám zavážu, mám větší motivaci plnit. Zapojte každého do rozhodnutí, která ho ovlivní.
- 3 Jasně stanovte hranice a odpovědnosti**
Praktická péče, finance, dojednávání lékařů — kdo co, kdy a jak. Využijte nástroje, které znáte z plánování: Excel, Trello, WhatsApp skupiny.
- 4 Slyšte na volání o změnu**
Situace se bude měnit a s ní i potřeba péče. Bud'te otevření tomu, že potřeby všech členů systému se vyvíjejí — a soukolí se může rozpadnout, když vypadne i jeden článek.

Proč to drhne právě u nás

U učitelů, personalistů, inspektorů, sociálních pracovníků, psychologů, projektových manažerů...

01 · Empatie + sebekontrola

Profese, kde se pomáhá lidem, pracuje s lidmi, vyžadují neustálou emocionální práci - naslouchání, uklidňování, regulaci vlastních reakcí. Doma pak není z čeho čerpat. Emocionální rezervoár je prázdný ještě před večerí.

02 · Neflexibilní čas

Rozvrh hodin, kontrolní návštěvy v terénu, uzávěrky - nelze jednoduše přesunout hodinu, když volá lékař mámy. Rigidní struktury pracovní doby se špatně snášejí s nepredikovatelností péče.

03 · „Já to zvládnu“ mentalita

Přesně to, co vás v profesi posunulo - odolnost, samostatnost, schopnost řešit problémy - je teď past. Přiznat vyčerpání je nová, těžká, ale nutná dovednost.

04 · Dvojitý čerpání ze stejné studny

Emocionální práce se žáky, studenty, klienty, kolegy - a doma s rodičem vyžadujícím péči a vlastními dětmi. Stejná studna empatie, čerpaná vícekrát rychleji. Bez doplnění dříve vyschne.

Tři situace ze života

Anonymizované, ale reálné. Kdo z nich vám připomene sebe nebo kolegu?

Jana · 52 let · učitelka 2. stupně

Otec 8 měsíců po mozkové příhodě, bydlí sám na vesnici, potřebuje pomoc 3× denně - ranní vstávání, oběd, večerní hygiena. Matka s ranou demencí, zatím to zvládá, ale opakuje se. Syn v maturitním ročníku, chce vysokou v Brně. Jana chodí do školy nevyspalá. Ve třídě přibývají konflikty, které by před rokem zvládla levou rukou. Doma otevře lednici a neví, proč tam přišla. Uvažuje o odchodu ze školství. Říká, že učení „to dříve milovala“.

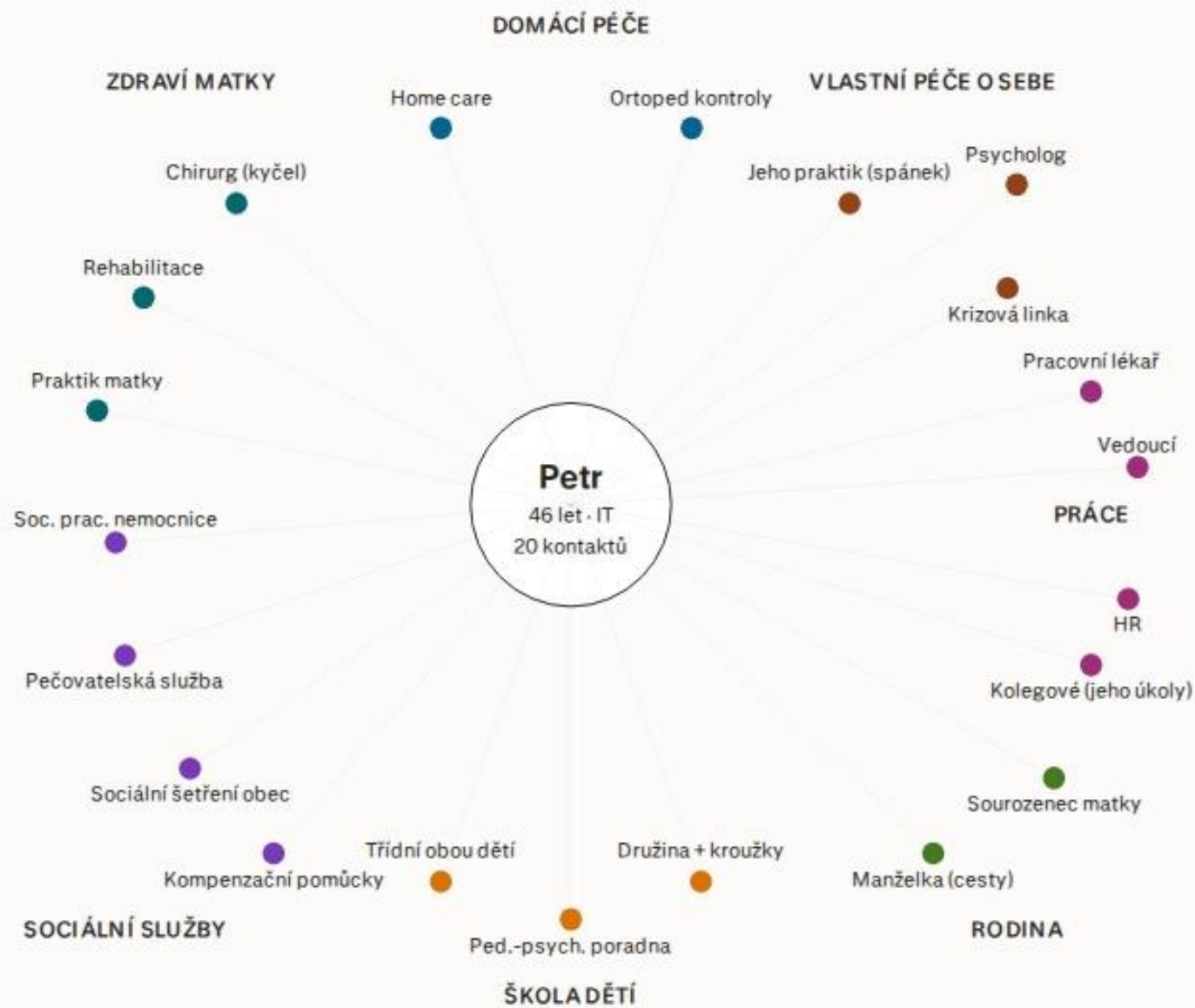
Petr · 46 let · zaměstnanec IT

Máma po operaci kyčle, rehabilitace doma, čeká na místo v pečovatelské službě - už čtyři měsíce. Dvě děti na základní škole, jedno má dyslexii a domácí úkoly trvají dvě hodiny. Manželka na pracovních cestách 2× týdně. Petr už tři měsíce nespí celou noc. Budí se ve tři, prohlíží telefon, ráno pije čtvrtou kávu. Nikomu to neřekl - ani manželce, ani lékaři. Sám si říká, že „to přejde“, až máma začne chodit.

Lenka · 39 let · účetní

Máma po operaci, ambulantně - nic dramatického, zvládá se sama. Ale Lenka volá každý den, o víkendu vozí nákupy 40 km. Vlastní děti, práce, manžel. Nic neurgentního, jen pořád něco. Cítí se unavená, podrážděnější než před půl rokem. Nic vážného, ale večer si už nesesedne s knihou, jen skroluje. O víkendu jí chybí klid, i když „se nic neděje“.

☐ Všichni čtyři mají něco společného. Jejich tělo, mysl a vztahy jim něco říkají a my se teď podíváme, co.



Sedm sektorů, dvacet lidí. Petr každému musí zavolat, čekat, vysvětlit, doložit. Nikdo z nich neví o ostatních — a nikdo z nich to za něj neudělá. To je „bludiště“ sendvičové generace: ne intenzita jednoho úkolu, ale **rozptýlení pozornosti přes sedm sektorů zároveň**.



Co se děje ve vašem těle a mysli

Stres není nepřítel.

*Chronický stres bez
úlevy je.*

Stres má dvě tváře

Ne každý stres škodí - problém je ten, který nemá konec

EUSTRES · Zdravé napětí, které mobilizuje

- Krátkodobé zvýšené napětí před výkonem
- Motivuje, zостří pozornost a soustředění
- Aktivuje výkon při náročném úkolu
- Po odeznění tělo regeneruje a posiluje
- Zvyšuje odolnost a podporuje učení

DISTRES · Škodlivé napětí, které neustává

- Dlouhotrvající zátěž bez úlevy a konce
- Pocit „nemůžu odejít, nemůžu přestat“
- Tělo je pořád v režimu „bojuj nebo uteč“
- Regenerace nefunguje ani ve spánku
- Vede k vyčerpání, nemocem, vyhoření

Péče o blízkého je klasická situace, kde se eustres pomalu a nenápadně mění v distres - jen si toho nikdo nevšimne včas. Protože přechod je pozvolný a pečující jsou zvyklí vydržet.

Jak to poznáte na sobě

Stres se projeví ve třech rovinách - často jako první to vidí okolí, ne my sami

TĚLO

- Spánek, který neregeneruje
- Bolesti hlavy nebo žaludku
- Zúžený, mělký dech
- Bušení srdce v klidu
- Odkládání vlastních lékařů

MYSL

- Roztěkanost, „autopilot“
- Zapomínání drobností
- Katastrofické scénáře v noci
- Pocit viny, když odpočívám
- Ztráta radosti z toho, co bavilo

CHOVÁNÍ

- Podrážděnost vůči dětem, žákům, kolegům
- Výbuchy z drobností
- Izolace - už nikam nechodím
- Presentismus (jsem, ale nefunguji)
- Absence kvůli „rodinným věcem“

Cíl není bát se. Cíl je všimnout si dřív, než tělo řekne stop - a pak jednat.

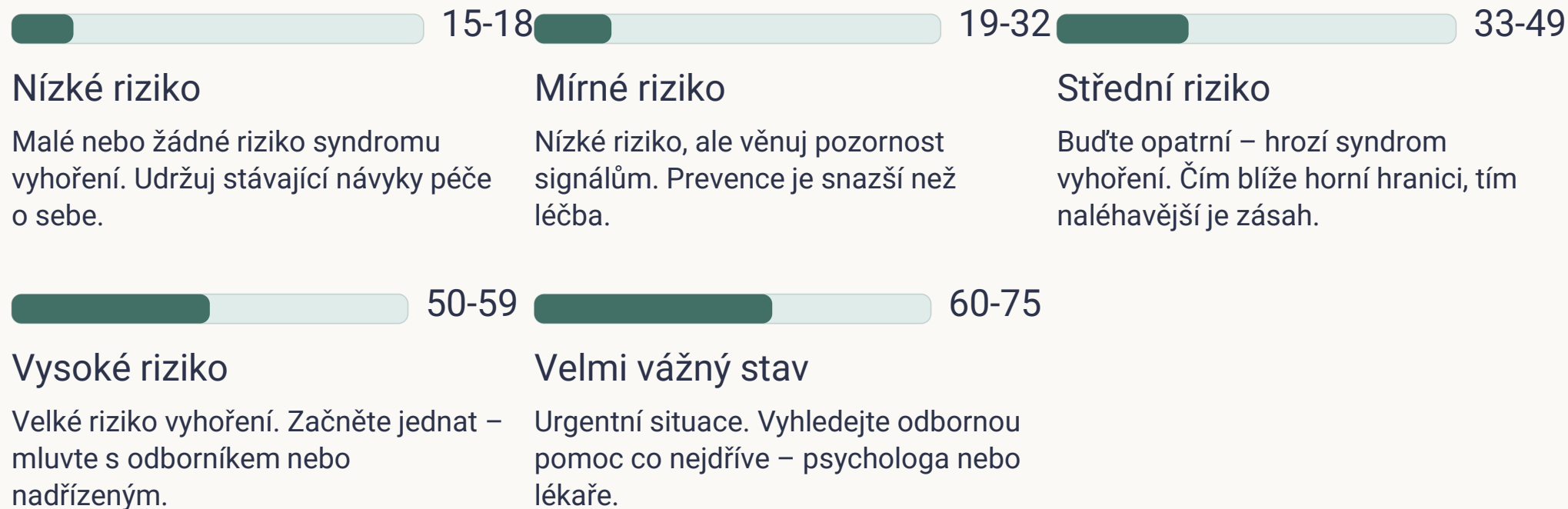
Test: Hrozí mi syndrom vyhoření?

Ohodnoť každou otázku od 1 (vůbec) do 5 (velmi často). Buď ke svým odpovědím upřímný/á.

Otázka					
Cítíte se fyzicky či psychicky vyčerpaný/á?	1	2	3	4	5
Máte sklony hovořit negativně o své práci?	1	2	3	4	5
Jste ke svému okolí tvrdší a méně tolerantní?	1	2	3	4	5
Vytočíte se kvůli maličkostem? Jste podrážděný/á?	1	2	3	4	5
Cítíte se v práci nedoceněný/á?	1	2	3	4	5
Máte pocit, že neexistuje nikdo, s kým by se dalo mluvit?	1	2	3	4	5
Jste v práci méně výkonní, než byste měl/a být?	1	2	3	4	5
Odezva kolegů není úměrná vašemu úsilí?	1	2	3	4	5
Pracujete na špatné pozici a ve špatné firmě?	1	2	3	4	5
Přivádějí vás věci v zaměstnání skoro k šílenství?	1	2	3	4	5
Brání vám vnitropodniková kultura v podání výkonu?	1	2	3	4	5
Cítíte se v práci pod tlakem?	1	2	3	4	5
Máte dostatek času na důležité věci?	1	2	3	4	5
Jste zavaleni prací bez šance vše zvládnout?	1	2	3	4	5
Nemáte dostatek času na koníčky a odpočinek?	1	2	3	4	5

Vyhodnocení testu - syndrom vyhoření

Sečti všechny body. Výsledek je orientační - nejde o diagnózu, ale o signál, jak velkou pozornost věnovat svému well-beingu. Čím vyšší skóre, tím naléhavější je potřeba změny.





ČÁST 3

Co s tím můžete udělat teď

*Tři vrstvy: pro dnešek,
pro tento měsíc, pro
dlouhodobě.*

Krátkodobě · první pomoc při stresu

Techniky na 60 sekund. Fungují v autě, ve sborovně, na WC - kdekoliv, kde jste právě vy



01 · Dech do čtverce

4 sekundy nádech, 4 zadržet, 4 výdech, 4 zadržet. Třikrát opakovat. Signál tělu: jsem v bezpečí. Vědecky ověřená aktivace parasympatiku.



02 · Technika 3-3-3

3 věci, které vidím. 3 věci, které slyším. 3 věci, kterých se mohu dotknout. Uzemnění do přítomného okamžiku - přerušení spirály katastrofického myšlení.



03 · Vytřes to

Doslova. 30 sekund protřepat ruce, nohy, ramena. Zvíře po ohrožení třese - my na to zapomínáme. Uvolňuje napětí nashromážděné v těle.



04 · SOS playlist

3-5 skladeb, které vás vždycky usadí. Mějte je připravené předem. Dnes, v krizi, není den na hledání. Hudba mění mozkový stav rychleji než myšlenka.

Tyto techniky vás nezachrání před vyčerpáním. Ale dostanou vás z akutního bodu do rozumnějšího o pár stupňů níž – a z toho místa se dá myslet a rozhodovat.

Střednědobě · hranice bez viny

Nastavené hranice nechrání jen mě — chrání i vztah a kvalitu péče samotné

Tři pravdy o hranicích

1 Hranice nejsou sobectví

Bez hranic kvalita péče klesá a rychleji vyhoříte. Je to údržba nástroje, kterým pečují. Unavený pečující nepečuje dobře.

2 Nemusíte vysvětlovat

„Ted' nemám kapacitu.“ Stačí. Nepotřebujete souhlas druhých, aby vaše potřeby byly platné. Vysvětlování je pozvánka k vyjednávání.

3 Důslednost > dokonalost

Nastavená a nedodržená hranice bolí víc než žádná. Raději malá, ale dodržovaná - a pak ji rozšiřujte.

Věty, které fungují

Zkuste je nahlas doma před zrcadlem, než je budete potřebovat:

- „*Ted' nemám kapacitu. Vráťím se k tomu zítra.*“
- „*Rozumím, že to potřebuješ. Já to ted' neumím.*“
- „*Můžu ti pomoci s A, s B potřebuji, aby se ozval někdo jiný.*“
- „*Chci, aby to fungovalo pro nás pro všechny — a proto potřebuji...*“
- „*Ne, děkuji.*“ celá věta. Nic dalšího nepotřebujete.

Dlouhodobě · sdílená péče

Pečovat neznamená být jediný, kdo se do péče zapojí - a tento krok je nejdůležitější pro přežití dlouhé péče



Rodina

Ideálně ne jen jeden. Sourozenci, partner, starší děti - každý zvládne nějaký díl. Jeden koordinuje, druhý nakupuje, třetí vozí k lékaři.



Sousedé a komunita

Překvapivě funkční zdroj. Prodavačka, farář, sousedka, hasiči - rychlá pomoc i informace. Stačí se zeptat.



Sociální služby

Pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, denní stacionář. Jsou tu pro tyto situace - využijte je.



Zdravotní péče

Domácí zdravotní služba, praktický lékař, specialisté, fyzioterapeut - koordinujte je aktivně.



Profesionální opory

Psycholog, právník, koordinátor péče, logoped, kaplan - každý z nich snímá část břemene z vašich ramen.

 Vypište si konkrétní jména. Ne „bratr“, ale „Karel“. Ne „sousedka“, ale „paní Novotná“. Konkrétní jména mění rodinnou radu z hádky v plán.

Práva, o kterých se často mlčí

Co vám v ČR jako pečujícímu ze zákona náleží - ověřte si u sociálky, nevzdávejte se toho

Ošetřovné

9 dní v roce na člena rodiny. Do 16 let dítěte nebo pro dospělou osobu ve společné domácnosti.

Dlouhodobé ošetřovné

Až 90 dní po hospitalizaci blízké osoby. Od roku 2022 není nutná společná domácnost - výrazné rozšíření okruhu oprávněných.

Zkrácený úvazek / úprava doby

§ 241 zákoníku práce. Zaměstnavatel musí vyhovět, pokud tomu nebrání vážné provozní důvody.

Příspěvek na péči

I.–IV. stupeň závislosti. O příspěvek žádá pečovaný, ne pečující. Řeší Úřad práce ČR a ORP dělá sociální šetření

Doba péče do důchodu

Doba péče o osobu závislou (II.–IV. stupeň) se započítává jako náhradní doba pojištění — chrání váš důchod.

Státní pojištěnec

Za pečující o osobu závislou (II.–IV. stupeň) platí zdravotní pojištění stát.

Aktuální sazby a lhůty ověřte na [MPSV.cz](https://mpsv.cz), [ČSSZ.cz](https://cssz.cz) nebo u koordinátora péče v obci.

Pro vedoucí a ředitele v místnosti

Co můžete udělat pro pečujícího kolegu, učitele nebo úředníka - a proč se to vyplatí i organizaci

01

Ptejte se – jednou

„Vím, že se doma něco děje. Mohu s něčím pomoci?“ Nabídněte, netlačte. Otevřete dveře, ale nechejte druhého vstoupit sám.

02

Nabídněte flexibilitu

Home office, bloky rozvrhu za sebou, hybridní model, sdílený úvazek. Flexibilita je silný retenční nástroj.

03

Zástup má jméno

Jeden konkrétní kolega - ne „někdo zaskočí“. Kontinuita plánování = klid pro pečujícího i tým.

04

Nástěnka nebo mail s kontakty

Práva, kroky, organizace. Ať to lidé nemusí hledat ve chvíli krize, kdy na to nemají kapacitu.

05

Destigmatizujte

Když sami řeknete „taky pečuju“ nebo „u nás se o tom mluví“, ostatní se ozvou. Kultura se mění osobním příkladem.

Proč se to vyplatí

200–400 tis. Kč

průměrné náklady fluktuace na jednoho zaměstnance

Bez podpory zvažuje **mnoho sendvičáků** zkrácení úvazku nebo odchod z organizace.

Prevence je levnější než rehabilitace. Podpora pečujících zaměstnanců se vyplácí – finančně i lidsky.

Jak jste na tom vy sami?

Sebereflexní dotazník · péče o rodiče vs. péče o sebe ·

Odpovězte si sami pro sebe

Ano = 4 body · Spíše ano = 3 · Spíše ne = 2 · Ne = 1

1. Při péči o rodiče si vědomě nechávám prostor pro sebe.
2. Nepotlačuji dlouhodobě únavu nebo vyčerpání.
3. Vnímám signály těla, když už je toho na mě moc.
4. Umím si říct o pomoc, když ji potřebuji.
5. Nepovažuji péči o sebe za sobectví.

Do kterého pásma jste se dostali?

20–17 bodů

Udržitelná rovnováha - a přesto je co zlepšovat

16–13 bodů

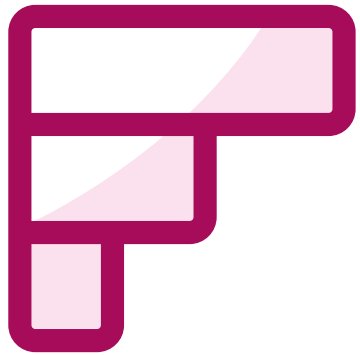
Nestálá péče o sebe - oscilujete, záleží na okolnostech

12–9 bodů

Sám na posledním místě - čas to změnit, teď

8–5 bodů

Vyčerpání na obzoru - hledejte pomoc aktivně



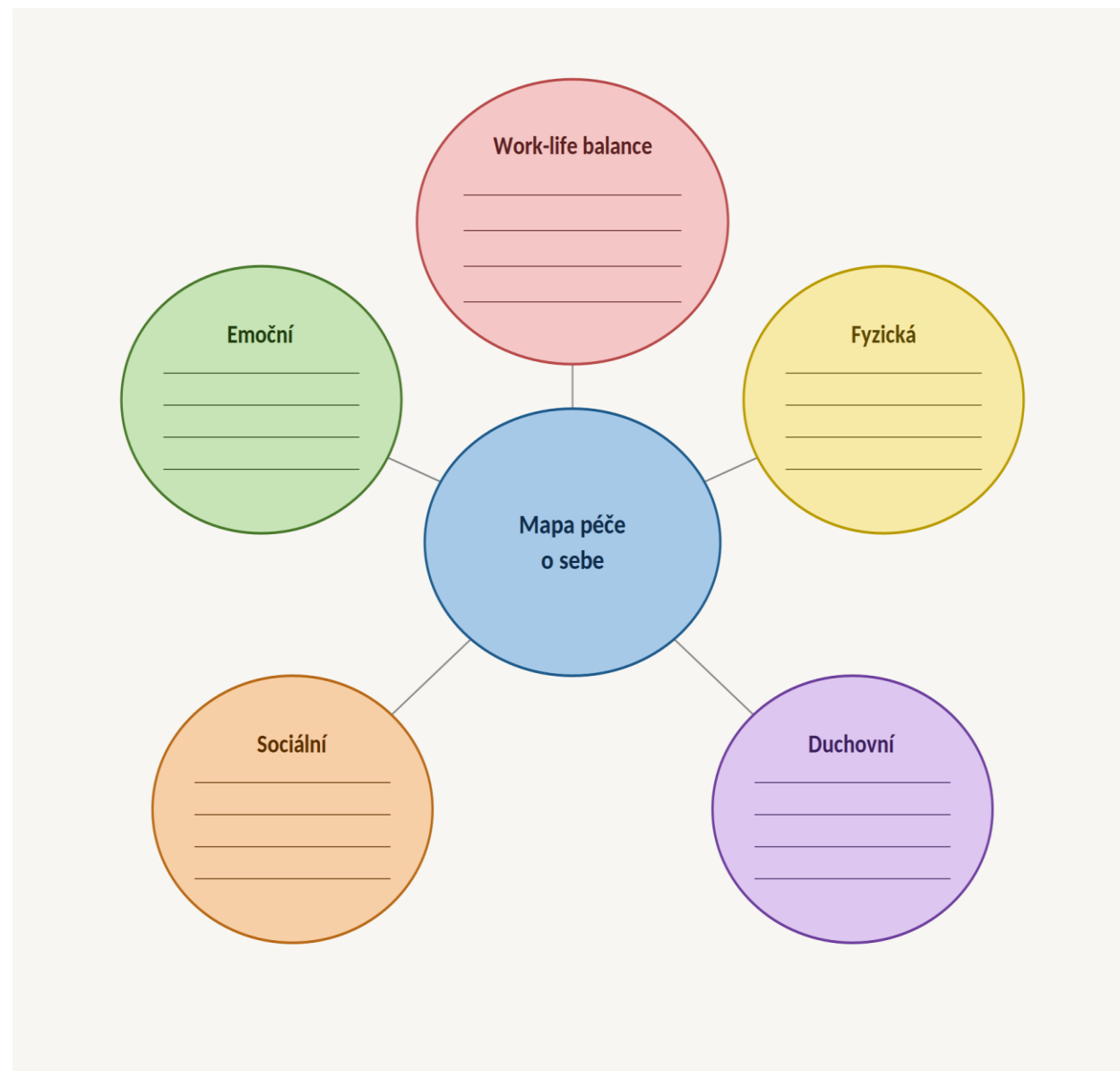
Sebereflexní dotazník - péče o rodiče vs. péče o sebe

Wellbeing není jedna věc, ale pět propojených oblastí - fyzická, emoční, sociální, duchovní a work-life balance.

Mapa nutí zastavit se a podívat se na celý obraz, ne jen na to, co právě bolí.

Převádí abstraktní „musím se o sebe starat“ na konkrétní kroky. A když se do některé bubliny nedaří nic napsat, právě na to se zaměříme a posilujeme - prázdná bublina je silnější signál než dotazník.

Pro pečující má mapa zvláštní hodnotu: je to nástroj, kde stejná osoba, která pořád volá kvůli druhým, **volá jednou i sama sobě**.



Jeden krok

Jaký JEDEN malý krok udělám tento týden pro sebe?

Ne půl roku čekat na wellness víkend. Ne velké rozhodnutí. Ne dokonalý plán. **Jeden malý krok, který zvládnete do neděle.** Ten jediný krok, který tento týden udělá rozdíl.

„Objednám se konečně k svému lékaři.“

„Zavolám sestře a řeknu, ať v sobotu vezme naši mámu na oběd.“

„Řeknu řediteli, že bych potřebovala rozvrh v blocích.“

„Půjdu 30 minut ven bez telefonu.“

Napište si svůj krok. Sdílení/napsání záměru zvyšuje pravděpodobnost, že ho splníte.

Kam se obrátit pro více informací a podpory

Ověřené české organizace a linky

Sue Ryder

Průvodce péčí, poradna, konzultace
neztratitsevestari.cz

Opora Diakonie

Podpora pečujících v celé ČR
oporadiakonie.cz

Neviditelní

Portál pro neformálně pečující
neviditelni.org

Alfabet

Pro rodiny s dětmi se zdravotním postižením
alfabet.cz

Elpida – Linka seniorů

Bezplatná telefonická krizová linka
800 200 007

Život 90

Krizová linka a služby pro seniory
zivot90.cz · 800 157 157

Terapeutická linka Sluchátko

Anonymní terapeutická podpora
sluchatko.cz

MPSV – Průvodce péčí

Práva, dávky, žádosti, formuláře
mpsv.cz/pecujici

BEZPEČNÝ PROSTOR

Online podpůrná skupina pro pečující

Nejste v tom sami – doslova.

Online podpůrná skupina Sue Ryder je pravidelný prostor pro pečující, kde se sdílí to, o čem se doma mluvit nedá. Provázená odborníci, bezpečná a zdarma.

Bez soudu, bez nutnosti mluvit

Přijít a naslouchat je dost. Nikdo na vás netlačí.

Odborně provázená

Skupina je vedena zkušenou odbornicí - není to jen chat.

Pravidelně online – z domova

Bez nutnosti cestovat. Ze svého gauče, v bezpečném soukromí.

Zdarma

Přístupná pro každého pečujícího bez ohledu na situaci.

Naskenujte QR kód a přihlaste se →



Podpůrná skupina

neztratitsevestari.cz

Odmítněme i vůči stáří dábelské zrcadlo karikovaného vidění světa (H. Ch. Andersen: Sněhová královna)

Obecné povědomí a diskurs nesmějí opakovat pokleslé narativy despektu, vždyť „v řeči přichází ke slovu a utváří se bytí“:

Chlapi nejsou „vožralové“

Ženy nejsou „hysterky“

Děti nejsou „spratci“

Mládež nejsou „fetáci“

Starší dospělí nejsou „přemnožení senilní dementi“.



DĚKUJI, ŽE JSTE BYLI

Péče není slabost. Ani osamělá povinnost.

To, co cítíte, není slabost. Hranice nejsou sobectví. A jeden malý krok tento týden pro vás udělá víc než víkendový wellness za půl roku.

Mgr. Katarína Sedlářová, PhD.

katarina.sedlarova@savs.cz

Vaše zpětná vazba

Jak se vám dnes webinář líbil? Naskenujte a hodnotte →

