

## KONTROLNÝ ZOZNAM, KTORÝ VÁM MÔŽE POMÔCŤ PRIPRAVIŤ SA NA LIEČBU RAKOVINY:

- Sledujem svoj plán liečby a zaznamenávam akékoľvek vedľajšie účinky, ktoré sa u mňa vyskytnú. Tieto informácie môžu byť užitočné pri plánovaní mojich pracovných záväzkov na základe zdravotných potrieb.
- Preskúvam všetky možnosti, ako napríklad úpravy práce, skrátenie pracovného času, možnosť pracovať z domu alebo akékoľvek iné primerané úpravy, ktoré mi umožnia efektívne pracovať počas liečby s ľahkosťou.
- Pripravujem sa na možnosť, že zažijem radikálne fyzické a psychické zmeny v priebehu mojej liečby. Udržiavanie otvorenej komunikácie

so svojim zamestnávateľom a kolegami počas tejto doby mi môže zaistiť optimálnu podporu.

- Stanovujem si a udržiavam hranice, keď mám pocit, že nemôžem fyzicky ani duševne splniť to, čo sa odo mňa očakáva. Starám sa o seba, a aj keď to nie je jednoduché, požiadam o potrebnú podporu. O svoje problémy sa delím so svojim manažérom/nadriadeným, ktorý môže prideliť moje povinnosti inému kolegovi.
- Požiadam svojho manažéra, aby sme si naplánovali pravidelné schôdzky s cieľom prediskutovať, ako zvládnuť všetky výzvy a ďalšie zmeny a úpravy, ktoré mi môže ponúknuť.

## Návrat do práce po liečbe

Akonáhle sa cítite pripravení vrátiť sa do práce po ukončení liečby, informujte sa o príslušných zamestnaneckých smerniciach, ktoré vám môžu pomôcť pripraviť sa na úplný návrat do pracovného života.

Váš tím, vedúci a manažéri môžu na váš návrat do práce reagovať rezervovaným spôsobom. Proaktívne komunikujte vaše potreby so svojimi manažérmi, nadriadenými a kolegami pre uľahčenie úspešného návratu.

## KONTROLNÝ ZOZNAM, KTORÝ VÁM MÔŽE POMÔCŤ PRIPRAVIŤ SA NA NÁVRAT DO PRÁCE PO LIEČBE:

- So svojim zamestnávateľom prediskutujem svoj plán vrátiť sa čo najskôr do práce a informujem svojho manažéra/nadriadeného o mojom zdravotnom stave a akýchkoľvek vedľajších účinkoch, ktoré pretrvávajú (napr. únava, ťažkosti s koncentráciou bez prestávok, obmedzená možnosť pohybu a pod.).
- Ak si nie som istý svojou schopnosťou naplno sa vrátiť do práce, prediskutujem so svojim manažérom/nadriadeným dostupné možnosti a dočasné úpravy (napr. ľahšie/iné povinnosti, zmeny na pracovisku, postupný návrat do práce, úpravy v mojom popise práce, čiastočný úväzok atď.).

obavy a objasním, čo funguje dobre a čo by sa mi malo v práci prispôbiť.

- Venujem čas sebe, aby som minimalizoval stres a lepšie sa vyrovnal so svojim návratom do práce (napr. zdravá strava, pravidelná fyzická aktivita, relaxácia po práci atď.).

*„Kolegovia si prerozdělili moju prácu počas mojej práceneschopnosti. Náhrada za mňa nebola potrebná. S tímom som bola v pravidelnom kontakte počas mojej liečby.“*

*Technická inžinierka v agropotravinárskom priemysle s diagnostikovanou rakovinou prsníka*

- Počas pravidelných stretnutí so svojim manažérom/nadriadeným vyjadriť svoje



LIGA PROTI  
RAKOVINE

**Liga proti rakovine** je občianske združenie, ktoré pomáha onkologickým pacientom, ich rodinám a blízkym aj prostredníctvom týchto projektov:

### Onkoporadňa

Na **bezplatnej** linke **0800 11 88 11** sú vám k dispozícii skúsení odborníci-lekári, psychológovia, výživoví asistenti, sociálno-právni poradcovia. Sú pripravení vám poradiť a pomôcť s vašimi konkrétnymi otázkami. Vaše otázky môžete zasielať aj mailom na [poradna@lpr.sk](mailto:poradna@lpr.sk).

Rozpis časov služieb jednotlivých odborníkov na každý deň nájdete na [www.lpr.sk/onkoporadna](http://www.lpr.sk/onkoporadna).

### Sieť onkopsychológov

Naprieč Slovenskom je vám k dispozícii približne 20 psychológov, ktorí ponúkajú **individuálne príp. skupinové poradenstvo** a terapiu počas liečby a po nej. Kontakty na onkopsychológov v daných mestách nájdete na [www.lpr.sk/siet-psychologov](http://www.lpr.sk/siet-psychologov).

### Centrá pomoci LPR

Pre onkologických pacientov ponúkame v Centrách pomoci v Bratislave, Košiciach a Martine rehabilitácie, pohybové a voľnočasové aktivity a vzdelávacie kurzy.

Rodine či blízkym onkologického pacienta individuálne poradíme.

Organizujeme edukačné prednášky pre širokú verejnosť, ktorá sa chce dozvedieť viac o onkologickom ochorení a prevencii.

Viac informácií o bezplatných programoch Ligy proti rakovine určených pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)

O tejto písomnej informácii pre používateľov

Túto písomnú informáciu pre používateľov vyvinula nezávislá pracovná skupina pre podporu pacientov ECL (PSWG), sieť zložená z odborníkov na starostlivosť o rakovinu z celej Európy, ktorí spolupracujú na vytváraní príručky osvedčených postupov a informačné materiály na zvýšenie informovanosti o širokom spektre otázky kvality života a prežitia, ako aj zlepšenie kvality starostlivosti o rakovinu v Európe.

Neúplný zoznam regionálnych a národných líg proti rakovine je dostupný na webovej stránke ECL. Pre viac informácií kontaktujte: [ECL@europeanccerlollow.org](mailto:ECL@europeanccerlollow.org).

ECL PATIENT  
SUPPORT  
WORKING GROUP



LIGA PROTI  
RAKOVINE

# AKO ZVLÁDNUŤ RAKOVINU NA PRACOVISKU



Rady pre zamestnancov  
s diagnostikovanou rakovinou

# Mám o svojej diagnóze informovať svojho zamestnávateľa a/alebo kolegov?

**Diagnostikovanie rakoviny môže byť veľmi zdrviujúce. Čo môže uľahčiť toto náročné oznámenie vášmu zamestnávateľovi a/alebo kolegovi, je príprava, čo povedať a ako túto správu podať. Pripravte sa na veľký nával emócií a širokú škálu možných reakcií.**

## MÁM O SVOJEJ DIAGNÓZE INFORMOVAŤ SVOJHO ZAMESTNÁVATEĽA A/ALEBO KOLEGOV?

Aby ste sa vedeli pripraviť, porozprávajte sa so svojimi lekármi. Získate tak všetky potrebné informácie o vašom zdravotnom stave, čo môžete očakávať a ako môže liečba ovplyvniť vašu prístupnosť. Pamätajte si, že počas liečby a po liečbe sa môžu veci zmeniť.

Nie ste povinní komunikovať a zdieľať všetky podrobnosti o svojej diagnóze a liečbe so svojim zamestnávateľom, pokiaľ nechcete. Napriek tomu však prejavenie úprimnosti a obojstranná komunikácia môžu

zamestnávateľovi pomôcť pri pochopení, akú pomoc a podporu vám vie poskytnúť na uľahčenie situácie. Môže to zahŕňať napr. vykonanie primeraných úprav a zmien vo vašej práci.

## KOHO MÁM V PRÁCI INFORMOVAŤ A AKO?

Oznámenie diagnózy svojmu zamestnávateľovi ihneď po jej zistení sa vám môže javiť ako príliš osobné. O onkologickom ochorení sa rozpráva ťažko. Je pochopiteľné, že sa cítite nepríjemne alebo nervózne. Čo však možno oceníte, je podpora, ktorú vám môžu ponúknuť váš manažér/nadriadený a kolegovia.

## NIEKOĽKO OTÁZOK, KTORÉ VÁM MÔŽU POMÔCŤ PRIPRAVIŤ SA NA OZNÁMENIE VAŠEJ DIAGNÓZY:

- Aký je charakter môjho vzťahu so zamestnávateľom a kolegami?
- Kto je kľúčová osoba, ktorá bude zodpovedná za zmeny a úpravy, ktoré môžem v práci potrebovať v dôsledku môjho zdravotného stavu?
- Sú v práci ešte ďalšie osoby, ktoré by mi mohli poskytnúť emocionálnu podporu?
- Aký by bol pre mňa najlepší prístup, aby som sa pri oznámení diagnózy zamestnávateľovi cítil/a pohodlne? (napr. osobné stretnutie, telefonický rozhovor, e-mail alebo textová správa atď.)
- Bol/a by som radšej, keby som bol/a pri tejto konverzácii sám/sama, alebo by bolo nápomocné vziať si so sebou dôveryhodnú osobu? Ak áno, koho by som chcel/a po svojom boku?
- Aké otázky sa ma môžu pýtať a ako by som mal/a odpovedať?
- Ako môžem udržiavať otvorenú komunikáciu so svojim zamestnávateľom a/alebo kolegami najmä počas (možných) dlhých období neprítomnosti?

## AKÉ A KOLKO INFORMÁCIÍ MÁM ZDIELAŤ A NA ČO SA MÁM PÝTAŤ?

Čo a koľko poviete svojmu zamestnávateľovi o svojej diagnóze bude závisieť od viacerých faktorov, napr. typu vášho vzťahu a druhu účinkov, ktoré môže vaša liečba predstavovať

## AK SA ROZHODNETE OZNÁMIŤ SVOJU DIAGNÓZU, MÔŽETE ZVÁŽIŤ ZDIELANIE INFORMÁCIÍ, AKO:

- príznaky, ktoré sa u vás vyskytli,
- vaša diagnóza,
- typ(y) liečby, potenciálne vedľajšie účinky a spôsob, akým môžu ovplyvniť fyzickú kondíciu, mentálne zdravie, dochádzku, produktivitu a pracovný výkon,
- časové obdobie, kedy budete potrebovať voľno a kedy sa pravdepodobne vrátite do práce vzhľadom na informácie, ktoré máte k dispozícii.

pre zdravie a bezpečnosť vás a vašich kolegov. Zdieľanie vašej diagnózy so zamestnávateľom neznamená, že o tom vaši kolegovia musia vedieť. Váš nadriadený, vedúci alebo zamestnávateľ nesmie používať a zverejňovať vaše zdravotné informácie s ostatnými, pokiaľ nedáte výslovný súhlas.

## MÔŽETE ZVÁŽIŤ PÝTAŤ SA NA:

- pracovné úpravy, mimoriadne prestávky (kvôli bolesti, únave alebo návšteve lekára), skrátené hodiny, prácu z domu, prácu na čiastočný úväzok, zmeny na pracovisku (napr. vhodná stolička, výškovo nastaviteľný stôl alebo ergonomické pracovné nástroje) alebo akékoľvek iné potreby, ktoré sa dajú predvídať,
- podporu, ktorú môžete potrebovať pri plnení svojich povinností a pridelených úloh,
- výhody, na ktoré máte nárok, práva zamestnancov a zásady spoločnosti, pokiaľ ide o nemocenské, neprítomnosť v práci, ochranu zdravia pri práci, atď.

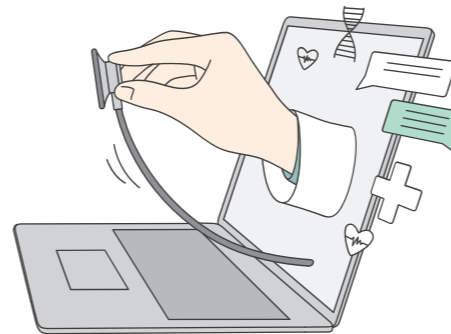


**Pred oznámením diagnózy svojmu zamestnávateľovi po prvýkrát môže byť užitočné napísať si, čo chcete povedať. Môžete si tiež vopred spísať akékoľvek otázky a obavy a následne všetky dohodnuté zmeny v pracovnom usporiadaní po tom, ako ste si to preberali so svojim zamestnávateľom.**



## Práca počas liečby

To či ste počas liečby schopný pracovať, bude závisieť od niekoľkých faktorov vrátane odporúčania vašich lekárov, typu a štádia rakoviny, typu liečby a jej vedľajších účinkov, vášho celkového zdravia ako aj preferencií, druhu práce, ktorú robíte a zásad spoločnosti týkajúcich sa nemocenského, neprítomnosti v práci a zdravia pri práci.



## AKO Povedať ZAMESTNÁVATEĽOVI, ŽE MÔŽEM POKRAČOVAŤ V PRÁCI POČAS LIEČBY, AK MI TO ODPORUČIA LEKÁRI?

Predtým, ako sa obrátite na zamestnávateľa, opýtajte sa svojich lekárov, aký vplyv bude mať choroba a jej liečba na váš pracovný výkon. Pýtajte sa aj na to, ako sa môžete cítiť, a či počas liečby budete môcť pokračovať v práci.

Ak vám lekári odporučia pokračovať počas liečby v práci a vy sa tak rozhodnete, prediskutujte so svojim zamestnávateľom a/alebo personálnym oddelením (ak existuje) vhodné možnosti, ktoré pomôžu zosúladiť vašu prácu a liečbu.

## PRIPRAVTE SA NA KONVERZÁCIU:



**Čo by mal manažér/nadriadený vedieť o mojom zdravotnom stave a o tom, aký vplyv môže mať liečba na môj pracovný výkon?**

**Informujem svojho manažéra/nadriadeného, že môj fyzický a psychický stav sa môže zmeniť zo dňa na deň a na dlhé časové obdobie.**

**Ak pri práci počas liečby potrebujem podporu, urobím prvý krok a informujem manažéra/nadriadeného, aj keď to pre mňa nie je jednoduché.**