

Čo firmy a organizácie potrebujú vedieť

Približne 1,6 milióna obyvateľov Európy v aktívnom veku má diagnostikovanú rakovinu a liečba onkologického ochorenia je často sprevádzaná dlhodobou absenciou. Čoraz viac zamestnancov pokračuje v práci počas liečby alebo sa vráti krátko po jej ukončení. Rakovina spôsobuje obrovské fyzické, emocionálne a finančné

zaťaženie jednotlivcov, ktorí sa obávajú nielen o svoje zdravie, ale aj o svoje zamestnanie. Rakovina a jej liečba zanechávajú za sebou veľké množstvo rôznych fyzických a emocionálnych následkov. Napríklad ľudia trpiaci onkologickým ochorením často uvádzajú únavu a poškodenia kognitívnych schopností či nedostatok energie.

Zamestnávateľia, odborníci v oblasti ľudských zdrojov, manažéri a nadriadení zohrávajú kľúčovú úlohu

Ako zamestnávateľ, manažér alebo nadriadený čelíte bilancovaniu medzi zodpovednosťou a súcitom. Udržiavaním starostlivého, blízkeho a primeraného kontaktu so svojim zamestnancom môžete mať rozhodujúci vplyv na pracovné prostredie a proces jeho návratu. Obráťte sa na oddelenie ľudských zdrojov alebo zistite informácie od iných odborníkov, akými sú napríklad onkologické spoločnosti,

patientske organizácie alebo sociálni pracovníci, ktorí vám podajú pomocnú ruku v tomto náročnom období. Máte zákonnú povinnosť zaistiť bezpečné a zdravé pracovisko. Uistite sa, že budete postupovať podľa zásad vašej organizácie a že rozumiete povinnostiam, ktoré je potrebné dodržiavať v súlade so slovenskými pracovnými zákonmi.



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.

Rozpis časov služieb jednotlivých odborníkov na každý deň nájdete na 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.

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

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.

ECL PATIENT
SUPPORT
WORKING GROUP



LIGA PROTI
RAKOVINE

AKO ZVLÁDNUŤ RAKOVINU NA PRACOVISKU



Rady pre zamestnávateľov na podporu zamestnancov
s diagnostikovanou rakovinou

1 Keď jednému z mojich zamestnancov diagnostikujú rakovinu

Máte zákonnú povinnosť zaistiť bezpečné a zdravé pracovisko. Uistite sa, že budete postupovať podľa zásad vašej organizácie a že rozumiete povinnostiam, ktoré je potrebné dodržiavať v súlade so slovenskými pracovnými zákonmi.

TIPY



Keď sa vám zamestnanec zdôverí so svojou onkologickou diagnózou, prejavte mu empatiu a podporu. Zamerajte sa viac na potreby zamestnanca ako na potreby pracoviska. Ponúknite pomoc konkrétnymi spôsobmi – skúste sa vyhýbať nejasnostiam.



Pokiaľ ide o komunikáciu, v súlade s preferenciami vášho zamestnanca ho informujte o tom, čo sa deje v práci a pýtajte sa ho, ako sa mu darí.



Vykonajte potrebné opatrenia na dočasné pokrytie úloh zamestnanca, pokiaľ potrebuje uvoľniť z práce.



Po dohode so zamestnancom informujte jeho tím a kolegov o vzniknutej situácii, poskytnite však iba informácie, ktoré chce zamestnanec zdieľať.



Naštudujte si zákonné povinnosti vašej organizácie, pokiaľ ide o práceneschopnosť a ochranu práce zamestnanca so zdravotným postihnutím alebo chronickým ochorením (vrátane onkologického ochorenia).

KAŽDÉ ONKOLOGICKÉ OCHORENIE JE JEDINEČNÉ

Rakovina predstavuje veľkú skupinu ochorení, ktoré sa môžu objaviť v takmer každom orgáne alebo tkanive tela, kedy niektoré bunky rastú nekontrolovane, presahujú svoje hranice a napadnú príslušné časti tela a/alebo sa rozširujú do iných orgánov. Každý človek, ktorému bolo diagnostikované onkologické ochorenie, reaguje a vyrovnáva sa s touto správou inak.

2 Riešenie neprítomnosti vášho zamestnanca počas liečby

KONTROLNÝ ZOZNAM



Aktívne počúvam, ako môj zamestnanec zdieľa svoje obavy, a uznávam jeho potreby a pocity.



Spýtam sa svojho zamestnanca, či chce byť informovaný o tom, čo sa deje v práci.



Po dohode s ostatnými kolegami interne prerozdelim jeho úlohy a v prípade potreby prídem s udržateľnejším a dlhodobejším riešením.



Po určitom čase prediskutujem so zamestnancom jeho potreby a možnosti jeho návratu do práce.



Ak je môj zamestnanec schopný počas liečby pokračovať v práci a bolo mu to odporúčané lekármi, budem pripravený vykonať primerané úpravy a dodržať pracovné zákony Slovenskej republiky.

„Bojím sa, že by som mohol prísť o prácu, ak poviem svojmu zamestnávateľovi o svojom ochorení. Tiež sa cítim byť zodpovedný za zvýšenú pracovnú záťaž mojich kolegov. Chcem stabilitu a podporu a potrebujem, aby ma niekto počúval.“

Pacient s rakovinou

3 Príprava na návrat vášho zamestnanca do práce po liečbe

KONTROLNÝ ZOZNAM



Informujem sa o bežných vedľajších účinkoch, ktoré sa môžu vyskytnúť u zamestnanca počas ochorenia a po liečbe.



Plánujem pravidelné stretnutia so zamestnancom, aby sme prediskutovali a porozumeli jeho situácii a potrebám.



Vykonávam primerané úpravy pracovného zaťaženia zamestnanca. Má mať umožnené znovu začať pracovať vo svojom vlastnom tempe, zatiaľ čo ja zabezpečím, pokrytie kľúčových úloh.



Po dohode so zamestnancom informujem ostatných zamestnancov o jeho návrate do práce a vysvetlím, ktoré rozhodnutia boli prijaté na uľahčenie jeho opätovného zaradenia do práce.

„Počas svojej neprítomnosti by som sa chcel stále cítiť súčasťou tímu a byť považovaný za zamestnanca. Naozaj by som ocenil, keby sa kolegovia pýtali na moje zdravie. Myšlienka, že sa budem môcť do práce vrátiť, mi pomáha udržať si profesionálnu identitu a sociálne kontakty.“

Administratívny asistent v nadnárodnej spoločnosti

„Keď sa po liečbe vrátim do práce, rád by som videl, že sa spoločnosť pripravila na môj návrat a prácu vo vlastnom tempe. Teším sa na prívetivé konverzácie v prvý deň. Dúfam, že moji kolegovia pochopia, že určité príznaky, únava alebo úzkosť môžu pretrvávajúť ešte dlhý čas po liečbe.“

Obchodný manažér s onkologickým ochorením