



Z NAMI MOŻESZ WIECEJ!

ZADBAJ O ZDROWIE
SWOICH PRACOWNIKÓW

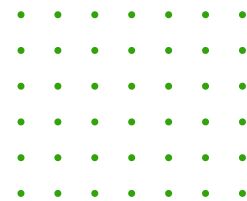
2025

ORGANIZUJEMY DLA FIRM:

- AKCJE BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH W SIEDZIBIE FIRMY
- WARSZTATY TEMATYCZNE W SIEDZIBIE FIRMY
- WARSZTATY TEMATYCZNE ON-LINE

MAMY NIEMAL **30 LAT** DOŚWIADCZENIA!

Poznajmy się bliżej!



Zdrowy Pracownik = Zdrowa Firma



”

Od niemal 30 lat zmieniający rzeczywistość pacjentów!

Nasze wieloletnie doświadczenie w obszarze praw pacjenta, wspierania pacjentów oraz ich opiekunów w chorobach przewlekłych, a także ciągłe uczestnictwo w kształtowaniu propacjenckich zmian w systemie ochrony zdrowia w Polsce dają gwarancję, że nasze działania realizowane na rzecz Państwa pracowników będą profesjonalne i skuteczne.

Owocowe czwartki? To za mało!

Dziś nowoczesna firma to taka, która dba o fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan swoich pracowników. Dobre zdrowie wpływa nie tylko na jakość naszego życia, ale również na prezencję i absencję. Aby w pełni zadbać o zdrowie i profilaktykę swoich pracowników nie wystarczą już "owocowe czwartki" i dostęp do prywatnych pakietów medycznych, z których większość osób korzysta i tak dopiero w przypadku wystąpienia choroby. Konieczne jest prowadzenie ciągłych działań mających na celu zapobieganie wypaleniu zawodowemu, zapewnienie zdrowych i bezpiecznych warunków pracy oraz organizacja wewnętrznych akcji profilaktycznych, dzięki którym wykrycie choroby na wczesnym etapie daje szansę na szybki powrót do sprawności i efektywnej pracy.

Wiemy, że prócz zdrowia jednym z kluczowych elementów dobrego funkcjonowania firmy jest czas, dlatego bazując na naszym wieloletnim doświadczeniu przygotowaliśmy dla Państwa szereg akcji wspierających dobre zdrowie pracowników bezpośrednio w siedzibie firmy lub online.

Szczerze zachęcam do zapoznania się z naszą ofertą akcji profilaktycznych oraz warsztatów dla pracowników. Z nami możesz więcej!

Urszula Jaworska
Prezes Zarządu Fundacji

Z nami możesz więcej!

Akcja testowania w kierunku HCV w siedzibie firmy



Sebastian Gawlik
Pan Wątroba
Koordynator ds. projektów

Dziś HCV można łatwo wyleczyć!

Kiedy w **2008** r. dowiedziałem się o swoim zakażeniu byłem przerażony. W tamtym czasie szansę na wyleczenie miało zaledwie ok. **50%** pacjentów. Do badań zmusiło mnie ciągłe **zmęczenie** oraz **bóle stawów**. Niestety tylko niewiele ponad **20%** chorych wie o swoim zakażeniu, a niemal **80%** może nieświadomie powodować dalsze rozpowszechnianie się wirusa w populacji ogólnej. **HCV** potrafi nawet **20** lat skutecznie niszczyć wątrobę oraz skutecznie obniżać jakość życia zakażonych osób.

W **2015** r. nastąpił ogromny przełom w medycynie i dziś leczenie **HCV** jest bardzo proste - polega na tykaniu tabletek przez **8-12** tyg. oraz jest skuteczne w niemal **100%** przypadków. Leczenie w Polsce jest w pełni **refundowane** dla wszystkich ubezpieczonych osób i w większości placówek nie ma kolejek. **Wystarczy wiedzieć...**

HCV? Ale co to...

HCV (Hepatitis C Virus) – wirus wywołujący zapalenie wątroby typu **C**. Nazywany jest często **cichym zabójcą**, gdyż zakażenie przebiega bezobjawowo lub objawy są niecharakterystyczne. Wirus zapalenia wątroby typu **C** przenosi się przez **krew**. Tym samym, czynnikiem ryzyka zakażenia **HCV** może być każdy zabieg zarówno medyczny, jak i pozamedyczny (np. zabiegi kosmetyczne, wizyty stomatologiczne, wykonywanie tatuażu itp.). Ze względu na bezobjawowy (lub skąpoobjawowy) przebieg, brak możliwości zapobiegania na drodze szczepień oraz poważne konsekwencje długoletniego zakażenia (**marskość wątroby, rak wątrobowokomórkowy**), **WZW C** stanowi poważny problem z punktu widzenia zdrowia publicznego². Według najnowszych danych Polskiej Grupy Ekspertów **HCV**, w Polsce żyje ok. **140 tys.** osób zakażonych **HCV**.³

Każda osoba posiadająca **tatuaż**, osoby po wielokrotnych **hospitalizacjach, transfuzjach krwi** (szczególnie przed **1992** rokiem), osoby **przyjmujące** narkotyki (również donosowo) **powinny** być przebadane pod kątem **HCV**.

Polska z niemal **200** państwami świata przyjęła w **2016** roku na Światowym Zgromadzeniu Zdrowia **WHO** globalną strategię dotyczącą wirusowego zapalenia wątroby. Jej celem jest eliminacja wirusowego zapalenia wątroby typu **B** i **C** do roku **2030**.



Zeskanuj kod i zobacz działania **Pana Wątroby** w ramach naszej ogólnopolskiej kampanii społecznej **#CzasNasGoni**
www.panwątrobapl
Dowiedz się więcej o **HCV!**

1. Projekt KIK/35 Zapobieganie zakażeniom HCV jako przykład zintegrowanych działań w zdrowiu publicznym na rzecz ograniczenia zakażeń krwiopochodnych w Polsce. Red. Wysocki, Zieliński, Gierczyński, Wyd. NIZP-PZH 2017 r.

2. Raport "Droga do eliminacji zakażeń HCV w zakładach penitencjarnych - przegląd systemów w wybranych państwach Europy oraz rekomendacje dla Polski", Fundacja Urszuli Jaworskiej, Warszawa, Sierpień 2021 r.

3. Polish Group of Experts for HCV, Halota W, Flisiak R, Juszczyk J, Małkowski P, Pawłowska M, Simon K, Tomaszewicz K. Recommendations for the treatment of hepatitis C in 2017. Clin Exp Hepatol. 2017 Jun;3(2):47-55. doi: 10.5114/ceh.2017.67782.

Z nami możesz więcej!

Akcja testowania w kierunku HCV w siedzibie firmy

To bardzo proste...

Do testowania używamy testów płytkowych renomowanych firm **TurkLab** lub **Abbott**. Test wykonywany jest przez doświadczoną **pielęgniarkę**, która nakłuwa opuszek palca i przenosi kroplę krwi na kasetkę testu. Wynik dostępny jest w ciągu **10-15 minut**. Do testu **nie trzeba** się przygotowywać ani być na czczo. Z doświadczenia wiemy, że pracownicy często po wykonaniu testu chcą wrócić na stanowisko pracy, dlatego wynik swojego testu mogą odebrać w **dowolnym** momencie trwania naszej akcji. Z racji tego, że wykonywanie testów nie wymaga specjalnych procedur sanitarnych możemy je wykonywać w **dowolnej** przestrzeni biurowej (sala konferencyjna, salka szkoleniowa, pokój socjalny itp.).

Jak to wygląda w praktyce?

Przygotowania

- Ustalamy **szacowaną** ilość testów.
- **Przygotowujemy** materiały promujące akcję (możemy dołączyć **logotyp** Państwa firmy)
- **Ustalamy** kwestie techniczne (kto po Państwa stronie odpowiada za akcję, gdzie mamy się zgłosić po przybyciu itp.).

Akcja testowania

- W ustalonym terminie przyjeżdżamy do firmy ze **wszystkimi** materiałami niezbędnymi do przeprowadzenia akcji i **stoiskiem** edukacyjnym.
- Na przygotowanie pomieszczenia i stoiska potrzebujemy około **60 minut**.

Podsumowanie

- Dzień po akcji **wysyłamy** do Państwa krótkie podsumowanie akcji z **ilością** wykonanych testów.
- Po wygenerowaniu **faktury** przesyłamy ją na **wskazany** adres email.



Co jeśli wynik testu jest dodatni?

Dodatni wynik testu świadczy o **kontakcie** z wirusem. W celu stwierdzenia lub wykluczenia zakażenia konieczna jest **dalsza** diagnostyka. W naszych materiałach edukacyjnych opisana jest pełna **ścieżka** pacjenta. Każda osoba z wynikiem dodatnim może również skorzystać z **porady** naszego edukatora, a wraz z wynikiem **otrzymuje** do niego **bezpośredni** kontakt.

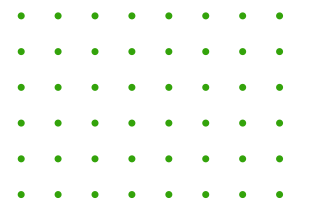
RODO? żaden problem!

Nie zbieramy danych pracowników. Każda osoba podczas testu otrzymuje **indywidualny**, numerowany **bilet**, z którym zgłasza się w dogodnym momencie po **odbiór** wyniku.

Do naszych wewnętrznych statystyk zbieramy jedynie dane dotyczące **ilości** wykonanych testów z podziałem na **płeć** oraz **ilość** wyników **dodatnich**.

Z nami możesz więcej!

Akcja testowania w kierunku HCV w siedzibie firmy




KOSZTORYS

CZAS TRWANIA AKCJI: 7h (W TYM 30 MINUTOWA PRZERWA)

Szacowana ilość pracowników	Koszt akcji z udziałem 1 pielęgniarki	Koszt akcji z udziałem 2 pielęgniarek
25-40 osób	5 434 zł (brutto)	7 474 zł (brutto)
41-80 osób	6 050 zł (brutto)	8 090 zł (brutto)
81-120 osób	6 677 zł (brutto)	8 717 zł (brutto)
121-200 osób	7 866 zł (brutto)	9 906 zł (brutto)



 Nasze doświadczenie pokazuje, że podczas akcji, która obejmuje **150** osób - przy udziale **jednej** pielęgniarki czas oczekiwania na test wynosi około **40** minut. Przy udziale **dwóch** pielęgniarek skraca się o połowę. Jeśli Państwa firma posiada wiele działów warto przygotować ogólny **grafik** testowania, który pomoże uniknąć długiego oczekiwania na wykonanie testu. Z racji tego, że **odbiór** wyników odbywa się na **stoisku** edukacyjnym - **nie wpływa** to na wydłużanie akcji testowania.

Co zawiera cena?

- Wszystkie koszty niezbędne do przeprowadzenia akcji: testy, nakłuwacze, gaziki, rękawiczki jednorazowe, płyn odkażający itp.
- Obsługę pielęgniarek.
- Materiały edukacyjne.
- Obsługę edukatora.
- Utylizację testów.
- Koszty księgowo.

Czego nie zawiera?

- Podane koszty dotyczą akcji przeprowadzanych na terenie Warszawy.
- W przypadku chęci organizacji testowania poza Warszawą prosimy o kontakt w celu ustalenia kosztów transportu.

Własna pielęgniarka?

- Jeśli w zasobach Państwa firmy lub zakładu jest pielęgniarka, która może być przydzielona do akcji obniżymy koszt akcji o koszty pielęgniarki.
- Przed akcją musimy również skontaktować się z pielęgniarką i ustalić, czy posiada doświadczenie w wykonywaniu tego typu testów.

Z nami możesz więcej!

Zostań dawcą szpiku!

Warsztat on-line lub w siedzibie firmy



Mariusz Błaszczyk
Kierownik Rejestru Dawców
Dyrektor Biura Fundacji

Fundacja od niemal **30** lat wspiera chorych na **białaczkę** i inne choroby **hematologiczne**. Przez wiele lat byliśmy największym pod względem liczby zarejestrowanych osób – Bankiem Dawców Szpiku Kostnego w Polsce. Obecnie Rejestr Fundacji zrzesza ponad **11 tys.** dawców szpiku. Jest także rejestrem, który na swym koncie **34** udane przeszczepienia szpiku kostnego pochodzące od dawców zarejestrowanych w Fundacji. Dzięki wieloletnim staraniom Fundacji w obszarze zmian systemowych w transplantologii i świetnie opracowanym przepisom prawa (ustawa transplantacyjna) dawstwo szpiku w Polsce działa na bardzo wysokim poziomie medycznym i organizacyjnym. **Polska** jest liderem w **Europie** i na świecie w zasobach dawców i poziomie ich wytypowani. Pierwszą pacjentką, u której w Polsce przeprowadzono przeszczep szpiku od niespokrewnionego dawcy była Prezes naszej Fundacji - **Urszula Jaworska**.

Czym właściwie jest białaczka?

Nowotwory krwi (**białaczki**) to grupa chorób nowotworowych których wspólna cecha jest upośledzenie działania układu krwiotwórczego poprzez patologiczny rozrost (**nowotworowy**) komórek układu krwiotwórczego. Leczenie **białaczek** jest trudne i długotrwałe. Opiera się głównie na **chemioterapii**, i **radioterapii**, **immunoterapii** i leczeniu **lekami celowanymi** oraz **transplantacją szpiku**.

Przewlekła **białaczka** limfocytowa (**PBL**) to **najczęściej** występująca **białaczka** u dorosłych, stanowi **25-30%** wszystkich **białaczek**. W Polsce choruje ok. **17 000** osób, a każdego roku diagnozuje się **1 900** nowych przypadków.¹

W Polsce co roku diagnozuje się **800** przypadków ostrej **białaczki** szpikowej (**AML**). U **1/5** pacjentów z ostrą **białaczką** szpikową choroba jest wykrywana przypadkowo – przy okazji rutynowej morfologii krwi. Pierwsze objawy czyli **zmęczenie**, **nocne poty** czy **gorączka**, często bywają jednak bagatelizowane przez pacjenta lub lekarza i tłumaczone zwykłym przeziębieniem. Czas jest tu **kluczowy**, bo wczesna diagnoza to warunek **skuteczności** terapii.²

Dawstwo szpiku jest niezwykle ważne, ponieważ może uratować życie osób cierpiących na poważne choroby krwi, takie jak **białaczka**, **chłoniaki**, czy inne nowotwory krwi. Przeszczepy szpiku są skuteczne w leczeniu ponad **100** różnych chorób, w tym ciężkiej **anemii aplastycznej**, **wrodzonych niedokrwistości** i **nieprawidłowości hemoglobiny** (np. **talasemie**), wrodzonych, ciężkich **zaburzeń odporności** czy niektórych **chorób metabolicznych**.

1. <https://hematoonkologia.pl/informacje-dla-chorych/aktualnosci/id/5326-przewlekla-bialaczka-limfocytowa-obraz-nowotworu-krwi>
2. <https://hematoonkologia.pl/aktualnosci/id/5113-w-polsce-co-roku-diagnostuje-sie-800-przypadkow-ostrej-bialaczki-szpikowej-chorzy-m>

Z nami możesz więcej!

Zostań dawcą szpiku!

Warsztat **on-line** lub w **siedzibie** firmy

Jak ważne jest oddawanie **szpiku** wiedzą ci, którzy mieli styczność w rodzinie z kimś chorym na **białaczkę**, kto potrzebował przeszczepu szpiku. Być może wśród pracowników Państwa firmy są osoby, które chciałyby **pomóc** innym w ten sposób. **Wiedza** jak zostać **Dawcą** i co się z tym wiąże, jest na pewno dla nich. Nasze wszystkie warsztaty nastawione są na **interakcje** z uczestnikami, dlatego w trakcie trwania wykorzystujemy **interaktywne quizy** oraz **ankiety**, dzięki którym spotkania **nie są** nudne i jednocześnie utrwała się **wiedza** uczestników.

Co warsztat wniesie do Państwa firmy?



- **zwiększy** poczucie bezpieczeństwa pracowników i **poczucie**, że o ich zdrowiu ktoś myśli i dba.
- Pracownicy **zdobędą** wiedzę o możliwościach bycia dawcą - to **szansa** na uratowanie kolejnych żyć! Być może takie osoby są/będą również wśród pracowników Państwa firmy.

Tytuł warsztatu	Czas trwania	Platforma
Warsztat z wiedzy w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych krwi oraz edukacja na temat dawstwa i przeszczepów szpiku	1,5h-2h z sesją Q&A od uczestników	W przypadku warsztatów on-line wykorzystujemy do tego celu wirtualne studio StreamYard , które nie wymaga instalowania żadnego oprogramowania na komputerach uczestników. Przed spotkaniem uczestnicy otrzymują unikalny link z dostępem do spotkania. Istnieje również możliwość przeprowadzenia warsztatów na platformach Zoom lub Teams .

Jak to wygląda w praktyce?

1 Przygotowania

- Ustalamy **szczegóły** techniczne: **datę, godzinę** oraz **miejsce** (która platforma lub siedziba) prowadzenia warsztatu
- Przygotowujemy spotkanie oraz ogólny **opis** warsztatu wraz z **linkiem** do spotkania (istnieje również na życzenie możliwość rejestracji uczestników).

2 Realizacja

- W ustalonym terminie **spotykamy się** podczas warsztatu
- Prowadzenie: **Mariusz Błaszczuk** - Kierownik Rejestru Dawców Szpiku, który posiada niemal **30** letnie **doświadczenie** w temacie dawstwa i przeszczepów **szpiku**.

3 Podsumowanie

- Dzień po warsztacie **przesyłamy** podsumowanie zawierające **ilość** uczestników, pytań itp. (oraz listę rejestracyjną - jeśli była uruchomiona)
- Po wygenerowaniu **faktury** przesyłamy ją na wskazany adres **email**.

Koszt warsztatu: **3 000 zł** (brutto)*

* Cena warsztatu on-line lub na terenie Warszawy. W przypadku chęci organizacji warsztatu poza Warszawą prosimy o kontakt w celu przygotowania indywidualnej wyceny.

Z nami możesz więcej!

Pacjencie - Poznaj swoje prawa!

Warsztat **on-line** lub w **siedzibie** firmy



Ewa Płasek
Wiceprezes Zarządu
Fundacji

Czy wiesz, że podczas wizyty w placówce medycznej, czy u lekarza masz prawo do zgłaszania niepożądanych działań produktów leczniczych?, prawo do poszanowania godności i intymności?, prawo do wyczerpującej i zrozumiałej informacji o swoim stanie zdrowia? To niektóre z twoich praw jako pacjent. Jest ich więcej. Znajomość swoich praw pomoże Ci skutecznie i szybciej poruszać się po meandrach systemu opieki zdrowotnej w Polsce. Zawiłość polskiego systemu ochrony zdrowia powoduje często, że nie korzystamy z opieki zdrowotnej tak często, jak jest to konieczne. Unikamy badań profilaktycznych i okresowych. W przypadku naruszenia praw pacjenta nie korzystamy z naszych uprawnień. W konsekwencji często zmniejszamy swoje szanse na szybką i skuteczną diagnostykę i leczenie czy utrzymanie dłużej swojego organizmu w zdrowiu.

Każdy z nas jest pacjentem!

Definicja **pacjenta** jest bardzo szeroka i obejmuje **wszystkie** osoby – zdrowe i chore – zwracające się o udzielenie świadczeń zdrowotnych. **Prawa pacjenta** to zbiór uprawnień, które im przysługują. Ich głównym celem jest **domaganie się** przynależnych warunków realizowania usług medycznych, a także **ochrony** autonomii pacjenta i jego **prawa** do samostanowienia.¹

Czy wiesz, że?

Niedożywienie wiąże się z ponad **trzy razy** większym prawdopodobieństwem zgonu, dłuższym pobytem w szpitalu oraz z **większym** ryzykiem ciężkiej infekcji. Wpływa także na **gorsze** gojenie się ran oraz **zmniejsza** skuteczność chemioterapii. Prawdłowo prowadzona terapia żywieniowa jest jednak w wielu polskich szpitalach nadal **niedostępna** lub **nieprawidłowo** realizowana.

Jak wynika z raportu „**Leczenie żywieniowe oczami Polaków**” blisko **3/4** pacjentów, podczas pobytu na oddziale szpitalnym, **nie miało** dostępu do konsultacji dietetycznej, załedwie u **połowy** badanych wykonano prawidłową ocenę stanu² odżywienia, a o prawie do leczenia żywieniowego słyszało niecałe **30%** ankietowanych.

To tylko jeden z licznych problemów, które wynikają z łamania lub nieprzestrzegania praw pacjenta.

Dlatego tak ważna jest znajomość swoich praw...

¹ <https://gemini.pl/poradnik/zdrowie/prawa-pacjenta/>

² <https://medkurier.pl/pacjenci-nie-znaja-swoich-praw-70-polakow-nie-slyszalo-o-dostepnosci-terapii-zywieniowej/>

Z nami możesz więcej!

Pacjencie - Poznaj swoje prawa!

Warsztat **on-line** lub w **siedzibie** firmy

Pacjent ma nie tylko **prawa**, ale też **obowiązki**, o których stanowią m.in. przepisy prawne, rozporządzenia oraz regulaminy obowiązujące w poszczególnych zakładach opieki zdrowotnej – **obowiązku** dbania o własne zdrowie i nienarażania zdrowia innych oraz ogólnych zasad współżycia społecznego. W trakcie naszego warsztatu uczestnicy dowiadują się o podstawowych prawach i obowiązkach pacjenta, gdzie zgłaszać swoje problemy oraz jak prawidłowo reagować na przypadki łamania lub nieprzestrzegania praw pacjenta.

Co warsztat wniesie do Państwa firmy?



- **zwiększy** świadome korzystanie z pakietów medycznych oraz **poprawi** sposób poruszania się po polskim systemie ochrony zdrowia.
- **Szybsze** dochodzenie do zdrowia pracownika to dla pracodawcy mniejsze koszty oraz większa wydajność firmy.

Tytuł warsztatu	Czas trwania	Platforma
Warsztat z wiedzy w zakresie praw, obowiązków i bezpieczeństwa pacjenta	1,5h-2h z sesją Q&A od uczestników	W przypadku warsztatów on-line wykorzystujemy do tego celu wirtualne studio StreamYard , które nie wymaga instalowania żadnego oprogramowania na komputerach uczestników. Przed spotkaniem uczestnicy otrzymują unikalny link z dostępem do spotkania. Istnieje również możliwość przeprowadzenia warsztatów na platformach Zoom lub Teams .

Jak to wygląda w praktyce?

1 Przygotowania

- Ustalamy **szczegóły** techniczne: **datę, godzinę** oraz **miejsce** (która platforma lub siedziba) prowadzenia warsztatu
- Przygotowujemy spotkanie oraz ogólny **opis** warsztatu wraz z **linkiem** do spotkania (istnieje również na życzenie możliwość rejestracji uczestników).

2 Realizacja

- W ustalonym terminie **spotykamy się** podczas warsztatu
- Prowadzenie: **Mariusz Błaszczuk** - Kierownik Rejestru Dawców Szpiku, **Sebastian Gawlik** - Koordynator ds. projektów.

3 Podsumowanie

- Dzień po warsztacie **przesyłamy** podsumowanie zawierające **ilość** uczestników, pytań itp. (oraz listę rejestracyjną - jeśli była uruchomiona)
- Po wygenerowaniu **faktury** przesyłamy ją na wskazany adres **email**.

Koszt warsztatu: **3 000 zł** (brutto)*

* Cena warsztatu on-line lub na terenie Warszawy. W przypadku chęci organizacji warsztatu poza Warszawą prosimy o kontakt w celu przygotowania indywidualnej wyceny.

Z nami możesz więcej!

Work-life balance - I ciesz się życiem!

Warsztat on-line lub w siedzibie firmy



Urszula Jaworska
Prezes Zarządu Fundacji

Z danych statystycznych wynika, że w okresie ostatnich 5 lat występuje znaczny wzrost zaburzeń związanych ze zdrowiem psychicznym praktycznie w każdej grupie chorób. Raporty publikowane przez MZ czy Ośrodki Szpitalne i Zdrowia, świadczą o dużym wzroście liczby wymaganych porad w obszarze zdrowia psychicznego. Występuje znaczny wzrost liczby depresji i stanów depresyjnych, nerwic i stanów lękowych czy innych zaburzeń zdrowia psychicznego. Dane te klarownie pokazują, że Polacy mają duże trudności w dostosowaniu się do nowego modelu pracy i w utrzymaniu balansu między pracą a życiem prywatnym. Kluczem do zdrowia jest połączenie zdrowego ciała, umysłu i ducha. Ta znana prawda często nam umyka, rozumiemy ją opacznie, albo traktujemy jako bzdury. Nie chodzi tu jednak o jakieś „czary-mary”, ale o naukowe podstawy życia w zdrowiu oparte o równowagę między pracą a życiem prywatnym, dbaniem o zdrowie i aktywność fizyczną. Pamiętaj o odpoczynku i profilaktyce zdrowotnej. Pamiętaj o swoim zdrowiu psychicznym oraz wiedzy, jaką powinni posiadać pracodawcy, by zapewnić optymalne warunki pracy.

Czy wiesz, że?

Według danych **OECD** za rok **2021**, polscy pracownicy średnio pracują **1830** godzin w ciągu roku, co plasuje Polskę na **szóstym** miejscu pod względem liczby przepracowanych godzin wśród wszystkich państw **OECD** i na drugim miejscu wśród państw europejskich. W dniu **26** kwietnia **2023** roku weszły w życie przepisy dyrektywy **Work-Life Balance** oraz dyrektywy dotyczącej przejrzystych i przewidywalnych warunków pracy.

W Polsce, badania Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (**OECD**) wykazują, że Polacy są **7** najbardziej zapracowanym narodem spośród **35** państw. Dlatego warto dbać o harmonię między życiem prywatnym a zawodowym, aby unikać wypalenia zawodowego i problemów zdrowotnych.

Natomiast dane **ZUS** pokazują, że w **2021** roku z urlopu rodzicielskiego skorzystało aż **99%** kobiet i zaledwie **1%** mężczyzn. Dane te jednoznacznie wskazują, że w Polsce to głównie kobiety są odpowiedzialne za prace domowe i opiekę nad dziećmi, co prowadzi do nierównego podziału obowiązków między płciami i stanowi jedną z głównych przyczyn niskiego udziału kobiet na rynku pracy. W pewnym stopniu potwierdzają to również dane **GUS**, wg których w **3** kwartale **2022** r. udział aktywnych zawodowo mężczyzn wynosił **65,7%**, natomiast kobiet **50,6%**. Przez ostatnie kilka lat kilka globalnych problemów zachwiało strukturą świadczenia pracy w Polsce. Były to przede wszystkim przejście na pracę zdalną (hybrydową) związaną z pandemią, czy bardzo duża zmienność w liczbie pracowników z Ukrainy i krajów ościennych związanych z wojną na Ukrainie. Te dodatkowe czynniki bardzo drastycznie wpłynęły i wciąż wpływają na zdrowie psychiczne pracowników.

Z nami możesz więcej!

Work-life balance - I ciesz się życiem!

Warsztat **on-line** lub w **siedzibie** firmy

Wiedza jak zadbać o kondycję psychofizyczną i zdrowie swoich pracowników może być kluczowym aspektem do **utrzymania** kadr w firmie czy przedsiębiorstwie. Lepsze **zdrowie** pracowników przekłada się bezpośrednio na **wydajność** pracy, **zwiększa** retencję kluczowych osób oraz ich **zadowolenie** z pracy. Teoria **work-life balance** może stać się kluczem dla pracodawców w tworzeniu **optymalnych** warunków pracy dla swoich pracowników.

Co warsztat wniesie do Państwa firmy?



- Praktyki **work-life balance** mogą wpływać **korzystnie** na zdrowie psychiczne, poprzez zapewnienie czasu na **regenerację**, **relaks** czy rozwijanie pasji. Jednocześnie **ułatwiają** dbanie o **zdrowie** fizyczne poprzez **zmianę** priorytetów naszych **potrzeb** i **celów** do osiągnięcia.

Tytuł warsztatu	Czas trwania	Platforma
Warsztat z podstawowych zasad work-life balance m.in. planowanie i priorytetyzacja, zarządzanie czasem, odpoczynek i regeneracja, komunikacja, wyznaczanie granic, rozwój osobisty	2h-3h z sesją Q&A od uczestników	W przypadku warsztatów on-line wykorzystujemy do tego celu wirtualne studio StreamYard , które nie wymaga instalowania żadnego oprogramowania na komputerach uczestników. Przed spotkaniem uczestnicy otrzymują unikalny link z dostępem do spotkania. Istnieje również możliwość przeprowadzenia warsztatów na platformach Zoom lub Teams .

Jak to wygląda w praktyce?

1 Przygotowania

- Ustalamy **szczegóły** techniczne: **datę**, **godzinę** oraz **miejsce** (która platforma lub siedziba) prowadzenia warsztatu
- Przygotowujemy spotkanie oraz ogólny **opis** warsztatu wraz z **linkiem** do spotkania (istnieje również na życzenie możliwość rejestracji uczestników).

2 Realizacja

- W ustalonym terminie **spotykamy się** podczas warsztatu
- Prowadzenie: **mgr. Ilona Stankiewicz** - psycholog kliniczna, psychoonkolog

3 Podsumowanie

- Dzień po warsztacie **przesyłamy** podsumowanie zawierające **ilość** uczestników, pytań itp. (oraz listę rejestracyjną - jeśli była uruchomiona)
- Po wygenerowaniu **faktury** przesyłamy ją na wskazany adres **email**.

Koszt warsztatu: **5 000 zł** (brutto)*

* Cena warsztatu on-line lub na terenie Warszawy. W przypadku chęci organizacji warsztatu poza Warszawą prosimy o kontakt w celu przygotowania indywidualnej wyceny.

O nas



Od niemal **30** lat wspieramy chorych na **białaczkę**, **stwardnienie rozsiane** oraz **wirusowe zapalenie wątroby typu C**. Jednym z naszych głównych celów jest **inicjowanie** oraz realizacja projektów zmierzających do propacjenckich zmian systemowych w ochronie zdrowia. Nasze wieloletnie **doświadczenie** pozwala nam na działania międzyresortowe oraz współpracę z **instytucjami rządowymi**, **samorządami** oraz **sektorem prywatnym**. Przy współpracy z placówkami medycznymi prowadzimy darmowe akcje testowania w kierunku **HCV** oraz inne akcje profilaktyczne. Mamy na swoim koncie wiele nagradzanych, ogólnopolskich **kampanii społecznych** prowadzonych w prasie, telewizji i Internecie. Jesteśmy inicjatorem oraz partnerem serwisu internetowego <https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl>.

W obszarze **badania klinicznych** zajmujemy się również edukacją pacjentów, oraz budową narzędzi wspierających uczestników badań klinicznych. Jesteśmy autorami aplikacji mobilnej wspierającej personel medyczny oraz pacjentów biorących udział w badaniach klinicznych realizowanych przez **Uniwersyteckie Centrum Wsparcia Badań Klinicznych** w Poznaniu. Przez wiele lat nauczyliśmy się jak **rozpoznawać** potrzeby pacjentów przewlekle chorych. Być z nimi w trudnych chwilach i uczyć ich sposobów radzenia sobie z problemami, jakie czekają na ich drodze. Zdobytą wiedzę staramy się przekazywać pacjentom i ich bliskim na organizowanych przez nas **warsztatach** i **spotkaniach**. Należymy do **World Patients Alliance**.

Kontakt:



Telefon
691-234-808



Email
ewa.plasek@fundacjauj.pl



Adres
**Ul. Międzynarodowa 61,
03-922 Warszawa**



Strona www
www.fundacjauj.pl