



Z NAMI MOŻESZ WIECEJ!

ZADBAJ O ZDROWIE
SWOICH PRACOWNIKÓW

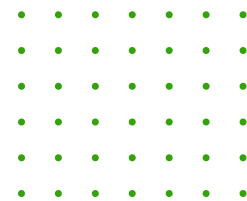
2026

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.

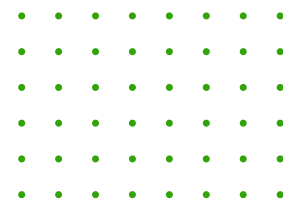
RODO? żaden problem!

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 **pleć** 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	6 434 zł (brutto)	8 474 zł (brutto)
41-80 osób	7 050 zł (brutto)	9 090 zł (brutto)
81-120 osób	8 677 zł (brutto)	10 717 zł (brutto)
121-200 osób	9 866 zł (brutto)	11 906 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. Prawdopodobnie 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, zaledwie 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 strukturę 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, sepsę** oraz **wirusowe zapalenie wątroby** typu C i B. 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>.

Członkowie zespołu Fundacji aktywnie współpracują z naczelną (**NKB**) oraz lokalnymi komisjami bioetycznymi w procesie opiniowania wniosków o badania kliniczne, wnosząc do niego perspektywę pacjenta oraz doświadczenie praktyczne. Posiadamy również rozległe doświadczenie we współpracy z Centrami Wsparcia Badań Klinicznych (**CWBK**), co daje nam unikalne spojrzenie na funkcjonowanie badań zarówno po stronie ośrodków, jak i pacjentów.

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, World Hepatitis Alliance** oraz **Global Sepsis Alliance**.

Kontakt:



Telefon
691-234-808



Email
ewa.plasek@fundacjauj.pl



Adres
Ul. Międzynarodowa 61,
03-922 Warszawa



Strona www
www.fundacjauj.pl