

Sendvičová generace a potřeby pečujících osob

Pečující osoby nejsou pouze rodiče starající se o malé děti. Do této skupiny patří také zaměstnanci a zaměstnankyně, kteří pečují o své stárnoucí rodiče nebo jiné blízké osoby. Tito lidé často spadají do tzv. **sendvičové generace** – tedy skupiny, která současně zajišťuje péči o děti i seniory. Často se jedná o ženy ve věku 35–64 let.

Výzvy sendvičové generace

Členové sendvičové generace čelí mimořádné psychické i fyzické zátěži. Musí skloubit:

- péči o děti,
- péči o seniory,
- pracovní povinnosti,
- partnerský a osobní život.

Tato kombinace vede často k dlouhodobému stresu, vyčerpání a pocitu nedostatku času. Mnozí pečující se vzdávají času pro sebe, což však může mít negativní dopad na jejich zdraví i kvalitu péče, kterou poskytují. Výzkumy ukazují, že právě **čas pro sebe** je klíčový pro zvládání stresu a prevenci syndromu vyhoření.

Rizika a dopady

Dlouhodobé zatížení může vést k:

- psychickým onemocněním (např. úzkosti, deprese),
- fyzickým zdravotním problémům,
- sociální izolaci,
- narušení partnerských vztahů.

Pečující osoby často zažívají pocit odtržení od vlastního života a obávají se, že kvůli vyčerpání nebudou schopny nadále poskytovat kvalitní péči. Tyto obavy se týkají nejen současnosti, ale i budoucnosti, kdy péče o seniory bude pravděpodobně náročnější.

Potřeby pečujících osob

Aby pečující mohli dlouhodobě zvládat svou roli bez negativních dopadů, potřebují:

- **zastupitelnost** – možnost, aby péči dočasně převzal někdo jiný,
- **mobilitu** – flexibilitu v pohybu a plánování,
- **flexibilitu** – v práci i v osobním životě,
- **čas pro sebe** – prostor pro odpočinek, koníčky a osobní záležitosti,
- **podporu vztahů** – možnost udržovat kvalitní vztahy s partnerem a dětmi,
- **informace a pomoc** – přehled, kam se obrátit v případě potřeby.

Zároveň je důležité, aby i senioři, o které je pečováno, měli možnost trávit čas smysluplně, aktivně a v kontaktu s okolím. To pomáhá snižovat jejich osamělost a zlepšuje psychickou pohodu.

Návrh konkrétních opatření pro zaměstnavatele

Zaměstnavatelé mohou významně přispět ke zlepšení situace pečujících osob prostřednictvím následujících kroků:

1. Flexibilita a pracovní podmínky

- V rámci zachování provozu JAMU umožnit v maximální možné míře práci z domova, zkrácené úvazky, individuální rozvržení pracovní doby.
- V případě nutnosti umožnit čerpat neplacené volno.

2. Informace a poradenství

- Získávat informace na různých webech, např.:
 - www.staramseapracuji.cz
 - www.sendvicovagenerace.cz
 - www.crsp.cz
 - paliativnipecebrno.cz
 - [Centrum paliativní péče / Masarykův onkologický ústav Brno](#)

3. Vzdělávání a rozvoj

- JAMU organizuje a zároveň umožňuje účast na školeních zaměřených na:
 - komunikaci v rodině,
 - delegování úkolů,
 - asertivitu a schopnost říkat „ne“,
 - princip péče o sebe („nejprve nasadit kyslíkovou masku sobě“).

4. Konzultace

- [Centrum pomoci – Janáčkova akademie múzických umění](#)

JAMU se snaží vytvářet přátelské prostředí pro pečující. Na Všech součástech se snažíme zřizovat relaxační koutky a v nejvyšší možné míře podporujeme duševní zdraví. Naším společným cílem je, aby se nikdo se zaměstnanců nebál obrátit na někoho z kolegů či centrum pomoci o radu či pomoc.