

## AGE WISE dotazník

**Pomôžte nám zistiť, ako vek, zdravie a starostlivosť o blízky ovplyvňujú schopnosť pracovať v rôznych odvetviach.**

### ÚVODNÉ INFORMÁCIE PRE RESPONDENTA

Tento dotazník je súčasťou projektu zameraného na lepšie porozumenie pracovnej schopnosti zamestnancov, ako aj osôb, ktoré sú mimo trhu práce z dôvodu neformálnych opatrovateľských povinností.

Cieľom je získať poznatky o vplyve zdravotného stavu, veku, pracovných podmienok a starostlivosti o blízky na schopnosť pracovať, udržať si zamestnanie, alebo sa na trh práce vrátiť. Vaše odpovede pomôžu navrhnuť konkrétne opatrenia na podporu zosúladovania pracovného a osobného života, ako aj lepšie nastavenie služieb a politik v oblasti zamestnanosti a opatrovateľstva. Vyplnenie dotazníka Vám dáva príležitosť vyjadriť svoje skúsenosti a potreby, zamyslieť sa nad tým, ako sa v čase menia Vaše možnosti pracovať a čo Vám môže pomôcť lepšie sa prispôbiť týmto zmenám.

Dotazník je určený zamestnancom, aj osobám mimo trhu práce, ktoré poskytujú starostlivosť iným osobám (tzv. neformálnym opatrovateľom).

Vyplnenie dotazníka je dobrovoľné a odpovede budú spracované **v anonymnej a súhrnnej podobe**, bez možnosti identifikácie jednotlivca. Údaje budú použité výhradne na účely výskumu a návrhu opatrení.

### Ako vyplňať dotazník

Dotazník sa vyplňa **asistovane** – v spolupráci s anketárom, ktorý Vám ho predkladá.

- **Ak niečomu nerozumiete alebo si nie ste istý/á odpoveďou, pokojne sa anketára opýtajte – je tu na to, aby Vám pomohol.**
- **Ak nie je uvedené inak, vždy sa vyberá len jedna možnosť.**
- Pri niektorých otázkach môžete vybrať viacero možností alebo uviesť číselnú odpoveď.
- Vyplnenie dotazníka zvyčajne trvá 30–40 minút.

Informácie o možnosti **získať spätnú väzbu (výslednú hodnotu Vašej pracovnej schopnosti)** sú uvedené ešte pred začiatkom dotazníka. Spätná väzba Vám bude sprístupnená automaticky po spracovaní dotazníka v centrálnej databáze.

# SÚHLAS SO SPRACOVANÍM OSOBNÝCH ÚDAJOV

V súlade s čl. 7 nariadenia Európskeho parlamentu a Rady EÚ č. 2016/679 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica č. 95/46/ES (všeobecné nariadenie o ochrane údajov) (ďalej len „GDPR“) a zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „zákon o ochrane osobných údajov“) udeľujem záujmovému združeniu právnických osôb Aliancia sektorových rád, Jarošova 1, Bratislava, IČO: 55269491 ako prevádzkovateľovi osobných údajov súhlas so spracovaním osobných údajov za účelom prieskumu trhu práce v kontexte hodnotenia pracovnej schopnosti pracovnej sily a štatistického zisťovania.

Právnym základom spracúvania osobných údajov je môj súhlas podľa čl. 6 ods. 1 písm. a) GDPR, a v prípade spracúvania osobitnej kategórie údajov (napr. údaje o zdravotnom stave, biometrické údaje) podľa čl. 9 ods. 2 písm. a) GDPR.

## Rozsah spracovaných osobných údajov:

Pohlavie, vek, informácie ohľadom zdravotného stavu, informácie o dosiahnutom vzdelaní, biometrické údaje.

## Účel a doba spracovania osobných údajov:

Prevádzkovateľ bude spracovávať osobné údaje výhradne za účelom prieskumu trhu práce v kontexte hodnotenia pracovnej schopnosti pracovnej sily a štatistického zisťovania. Údaje budú uchovávané v databáze prevádzkovateľa v pseudonymizovanej alebo anonymizovanej forme, bez poskytovania ďalším príjemcom, až do odvolania súhlasu.

## Poučenie:

Vyplnením dotazníka som bol/a/ som poučený/á/, že v zmysle ustanovení GDPR a zákona o ochrane osobných údajov môžem ako dotknutá osoba kedykoľvek odvolať svoj súhlas na spracovanie osobných údajov, ktoré sa ma týkajú. Ďalej som bol/a/ informovaný/á/, že odvolanie súhlasu nemá vplyv na zákonnosť spracovania osobných údajov založeného na súhlase pred jeho odvolaním a tiež, že ako dotknutá osoba môžem súhlas odvolať rovnakým spôsobom, ako som ho udelil/a/.

Súhlas môžete odvolať zaslaním e-mailu na adresu [kancelaria@alianciasr.sk](mailto:kancelaria@alianciasr.sk) alebo písomne na adresu sídla prevádzkovateľa.

Máte tiež právo požadovať prístup k svojim osobným údajom, ich opravu, vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, ako aj právo namietat' proti spracúvaniu a podať sťažnosť Úradu na ochranu osobných údajov SR, Hraničná 12, 820 07 Bratislava 27.

**ÁNO\***

**NIE\***

(\*nehodiace sa škrtnúť)

## SPÄTNÁ VÄZBA

Každý respondent má možnosť získať informáciu o výslednej hodnote svojho indexu pracovnej schopnosti (WAI).

Po spracovaní dotazníka (najneskôr do 31 dní od jeho odovzdania) si výsledok môžete pozrieť na stránke [www.celozivotnakariera.sk](http://www.celozivotnakariera.sk).

Na prístup budete potrebovať:

- **ID dotazníka** (nájdete na prístupovej karte, ktorú ste dostali od anketára)
- **Heslo**, ktoré si vytvoríte podľa vzorca nižšie.

Zadajte svoje 7-miestne heslo podľa vzorca:

1	2	3	4	5	6	7

Vaše heslo bude pozostávať zo 7 znakov. Vytvorte si ho podľa nasledujúceho vzorca:

- 1. znak** prvé písmeno priezviska Vašej matky za slobodna
- 2. a 3. znak** dvojciferný deň narodenia Vášho otca (00\*, 01, 02,..31)
- 4. znak** prvé písmeno miesta Vášho narodenia
- 5. až 7. znak** Vaša výška v cm (napr. 172)

\*00 - údaj neznámy

**Upozornenie:**

Ak je možná len **jedna odpoveď**, je uvedený symbol ○ (**kruh**)  
Ak je možné označiť **viac odpovedí**, je uvedený symbol □ (**štvorček**)

**Vaše odpovede môžete označovať symbolom X :**

⊗

# Časť A dotazníka

## Identifikačné údaje dotazníka – vyplňované anketárom

**ID dotazníka:**

**Anketár:**

**Sektor :** 13 Obchod, marketing, gastronómia, cestovný ruch a šport

**Zamestnávateľ:** (označenie zamestnávateľa prostredníctvom IČO)

**Adresa prevádzky:** (v prípade ak nie je zhodná zo sídlom zamestnávateľa)

**Veľkosť zamestnávateľa podľa počtu zamestnancov:**

- Mikro: do 9 zamestnancov
- Malý: do 49 zamestnancov
- Stredný: do 249 zamestnancov
- Veľký: viac ako 249 zamestnancov

**Zaradenie zamestnanca na výkon prác v zmysle §31 zákona 355/2007 Z. z. :**

- I. kategória
- II. kategória
- III. kategória
- IV. kategória
- Bez hodnotenia rizika – neurčené

**Zaradenie zamestnania podľa klasifikácie SK ISCO-08 :**

(výber z číselníka zamestnaní typických pre daného zamestnávateľa)

**QR kód**

Dátum vyplnenia dotazníka: DD.MM.RRRR

## Časť B dotazníka

### Socioekonomické údaje o respondentovi – vyplňované s respondentom

**1. Pohlavie**

- Muž
- Žena

**2. Vek:** \_\_\_\_\_

*(dokončený vek v rokoch)*

**3. Najvyššie ukončené vzdelanie**

- Základné
- Stredoškolské bez maturity
- Stredoškolské s maturitou
- Vysokoškolské prvého stupňa
- Vysokoškolské druhého stupňa
- Vysokoškolské vzdelanie tretieho stupňa

**4. Okres, v ktorom bývate:** \_\_\_\_\_

*(bez ohľadu na trvalý pobyt)*

**5. Typ domácnosti**

Žijete:

- Sám/Sama
- S rodičmi
- V spoločnej domácnosti s manželom/manželkou (druhom/družkou)
  - bez ďalších osôb
  - bez detí a najmenej jednou ďalšou osobou
  - najmenej s jedným dieťaťom
  - najmenej s jedným dieťaťom a jednou ďalšou osobou
- Žijem bez manžela/manželky (partnera/partnerky)
  - najmenej s jedným dieťaťom
  - najmenej s jedným dieťaťom a najmenej s jednou ďalšou osobou
  - bez detí s najmenej jednou ďalšou osobou

**6. Počet detí vo Vašej opatere:**

Číslo: \_\_\_\_\_

## 7. Pracovný pomer

Vyberte všetky tvrdenia, ktoré najlepšie vystihujú Váš aktuálny pracovný pomer alebo pracovné pomery:

(Je možné označiť viacero odpovedí.)

- Mám uzatvorený pracovný pomer na dobu neurčitú.
- Mám uzatvorený pracovný pomer na dobu určitú.
- Som samostatne zárobkovo činná osoba (SZČO).
- Pracujem na plný pracovný úväzok.
- Mám skrátený pracovný úväzok.
  - Ak máte skrátený pracovný úväzok, uveďte, v akom rozsahu ( % z plného úväzku): %
- Pracujem na základe dohody o prácach mimo pracovného pomeru.
- Nemám žiaden pracovno-právny vzťah a nie som ani SZČO.

## 8. Dochádzanie za prácou

Ako často musíte cestovať z miesta Vášho bydliska za prácou? (Započítajte aj cestovanie v rámci tej istej obce alebo mesta.)

- Denne (minimálne 4-krát a viac za týždeň)
- Často (najviac 3-krát za týždeň)
- Občas (menej ako 1-krát za týždeň)
- Vôbec (práca z domu)

Koľko času Vám priemerne zaberie cesta za prácou v minútach (jednosmerne)?

Číslo: \_\_\_\_\_

## 9. Povolanie

Aké povolanie v súčasnosti vykonávate? Ak v súčasnosti nevykonávate žiadnu pracovnú činnosť, uveďte posledné povolanie, ktoré ste vykonávali.

- Obchod - Manažment a stratégia obchodu
- Obchod - Obchodné zastúpenie a sprostredkovanie
- Obchod - Predaj a obsluha zákazníkov
- Obchod - Logistika a tovarové hospodárstvo
- Obchod - Podpora predaja a mystery shopping
- Marketing - Manažment a stratégia
- Marketing - Digitálny marketing a ecommerce
- Marketing - Analýzy, prieskumy a dáta
- Marketing - Kreatíva a komunikácia
- Gastronómia - Riadiace pozície
- Gastronómia - Kuchyňa
- Gastronómia - Obsluha a nápoje
- Cestovný ruch - Manažment a organizácia služieb
- Cestovný ruch - Recepčia a ubytovanie

- Cestovný ruch - Cestovné kancelárie a sprievodcovia
- Cestovný ruch - Informačné a regionálne služby
- Cestovný ruch - Zážitkové a spoločenské služby
- Zábava - Riadiace pozície
- Zábava - Prevádzka herní a stávkových služieb
- Šport - Manažment a administratíva
- Šport - Tréning a výkon
- Šport - Podujatia a rozhodovanie
- Iné
- Žiadne

#### 10. Vzdelávanie dospelých

Odhadnite koľko hodín ste za posledných 12 mesiacov venovali vzdelávacím aktivitám? (vzdelávacie aktivity sú: kurzy a školenia, workshopy, semináre, webináre alebo prednášky, vzdelávanie na pracovisku, súkromné vzdelávanie)?

Číslo: \_\_\_\_\_

#### 11. Neformálne opatrovatelstvo

**„Neformálny opatrovatel' je človek, ktorý pravidelne (minimálne raz za týždeň) poskytuje pomoc alebo starostlivosť svojmu životnému partnerovi, rodičom, starým rodičom, súrodencovi, dieťaťu či ďalšiemu príbuznému alebo inej osobe bez ohľadu na intenzitu opatrovateľskej činnosti a bez ohľadu na to, či poberá alebo nepoberá príspevok za opatrovanie alebo inú kompenzáciu.“**

**a) Ste podľa uvedenej definície neformálny opatrovatel'?**

- ÁNO
- NIE

**b) Komu poskytujete opatrovateľskú starostlivosť?**

(Môžete vybrať viac odpovedí.)

- Životnému partnerovi
- Rodičovi
- Starému rodičovi
- Súrodencovi
- Dieťaťu
- Inej osobe.

## Časť C dotazníka

### Meranie indexu pracovnej schopnosti

#### 1. Súčasná pracovná schopnosť v porovnaní s najvyššou pracovnou schopnosťou, ktorú ste kedy mali:

Predpokladajme, že Vaša pracovná schopnosť v najlepšom stave má hodnotu 10 bodov. Koľko bodov by ste dali svojej súčasnej pracovnej schopnosti?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

↑

↑

Neschopnosť pracovať

Pracovná schopnosť v najlepšom stave

#### 2. Pracovná schopnosť s ohľadom na požiadavky práce

##### a) Sú požiadavky Vašej práce prevažne (t.j. viac ako polovica pracovného času)

- Duševné
- Fyzické
- Rovnaké množstvo duševnej a fyzickej práce

##### b) Ako hodnotíte Vašu súčasnú pracovnú schopnosť vo vzťahu k fyzickým nárokom Vašej práce?

- Veľmi dobrá
- Skôr dobrá
- Priemerná
- Skôr zlá (podpriemerná)
- Veľmi zlá (podpriemerná)

##### c) Ako hodnotíte Vašu súčasnú pracovnú schopnosť vo vzťahu k psychickým nárokom Vašej práce?

- Veľmi dobrá
- Skôr dobrá
- Priemerná
- Skôr zlá (podpriemerná)
- Veľmi zlá (podpriemerná)

### 3. Vaše súčasné ochorenia (diagnózy)

Uvedte, prosím, svoju aktuálnu hmotnosť a výšku. Tieto údaje slúžia výhradne na výpočet indexu telesnej hmotnosti (BMI).

Hmotnosť: ..... kg

Výška ..... cm

Označte, ktoré z nasledujúcich ochorení alebo zranení máte v súčasnosti, opakujúco alebo často. Ku každej diagnostickej skupine sú uvedené len najčastejšie príklady ochorení. Pri každej skupine označte, či uvedené ťažkosti subjektívne pociťujete, či Vám bolo niektoré z ochorení diagnostikované alebo liečené lekárom, alebo či sa Vás žiadna z uvedených ťažkostí netýka. Na zodpovedanie kladnej odpovede v každej skupine postačuje, ak sa Vás týka aspoň jedno z uvedených ochorení.

*Pri každej skupine, prosím, označte príslušný stĺpec:*

1. 1 = máte subjektívny pocit, že uvedené ťažkosti pociťujete
2. 2 = ochorenie vám diagnostikoval alebo liečil lekár
3. 3 = netrpíte žiadnou z uvedených ťažkostí a chorôb.

INFORMAČNÁ VERZIA

Kód	Diagnostická skupina a príklady	1 Vlastný názor	2 Lekárska diagnóza	3 Netrpím
3.1	<b>Zranenie ako následok úrazu alebo popálenia s možným vplyvom na Vašu súčasnú pracovnú schopnosť</b> (napr. zlomeniny, vyvrtnutia, rezné rany, pomliaždeniny, popáleniny, poranenie chrbtice, amputácie, omrzliny, úpal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	<b>Ochorenie pohybového aparátu</b> (napr. chronická bolesť chrbta, artróza, reumatoidná artritída, osteoporóza, tenisový/golfový lakeť, syndróm karpálneho tunela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3	<b>Kardiovaskulárne ochorenia</b> (napr. vysoký krvný tlak, ischemická choroba srdca - angina pectoris/ infarkt, arytmie, srdcové zlyhávanie, mozgová príhoda, ochorenie ciev, trombózy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4	<b>Ochorenia dýchacích ciest</b> (napr. alergická nádcha, astma, chronická bronchitída, časté pneumónie, tuberkulóza, pľúcna fibróza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	<b>Psychické ochorenia (okrem stresu/vyhorenia)</b> (napr. depresia, úzkostná porucha, nespavosť, panické ataky, bipolárna porucha, schizofrénia, poruchy príjmu potravy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6	<b>Neurologické a zmyslové ochorenia</b> (napr. migréna, tensná bolesť hlavy, epilepsia, neuropatie, Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, roztrúsená skleróza, opakované zápaly stredného ucha, nedoslýchavosť, tinnitus, ochorenia oka okrem dioptrických väd)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7	<b>Ochorenia tráviacej sústavy</b> (napr. gastroezofageálny reflux, gastritída, peptický vred, ochorenie pečene, žlčníka, pankreasu, syndróm dráždivého čreva, Crohnova choroba, ulcerózna kolitída, divertikulóza, chronická zápcha, hemoroidy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8	<b>Ochorenia pohlavného a močového ústrojenstva</b> (napr. gynekologické ochorenia, ochorenia prostaty, chronické ochorenie obličiek a močových ciest, inkontinencia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.9	<b>Ochorenia kože</b> (napr. chronická urtikária, atopická dermatitída a/alebo alergický ekzém, psoriáza, akné dospelých, rosacea, plesňové infekcie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.10	<b>Nádorové ochorenia</b> (zhubné a nezhubné nádory)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.11	<b>Endokrínologické / metabolické ochorenia</b> (napr. diabetes 1./2. typu, ochorenie štítnej žľazy, metabolický syndróm, dna, poruchy metabolizmu lipidov, obezita BMI>30)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.12	<b>Ochorenia krvi</b> (napr. anémia a iné choroby krvi a krvotvorných orgánov)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.13	<b>Vrodené vady</b> (vrodené vady, ktoré obmedzujú Vašu pracovnú schopnosť alebo možnosti vykonávať prácu, napr. vrodené srdcové chyby, vrodené vady nervovej sústavy, respiračného a tráviaceho traktu, vrodené vady končatín vrátane luxácie bedrových kĺbov)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.14	<b>Iné poruchy alebo ochorenia</b> (napr. prekonaný/chronický COVID-19, post-COVID syndróm, imunodeficity, chronický únavový syndróm)		<input type="checkbox"/>	

Ak je to možné, uveďte názov diagnózy z riadku 3.14 v textovom poli:

\_\_\_\_\_

INFORMAČNÁ VERZIA

#### 4. Vplyv ochorenia na prácu

**Má Vaše ochorenie alebo zranenie spôsobené úrazom negatívny vplyv na výkon Vašej práce? Zvoľte, prosím, iba jednu odpoveď, ktorá najlepšie zodpovedá Vašej situácii:**

- Nepociťujem žiadne obmedzenia, nie som chorý/á.
- Môžem vykonávať prácu, ale občas mi to spôsobuje zdravotné problémy.
- Niekedy potrebujem spomaliť pracovné tempo alebo zmeniť spôsob vykonávania práce.
- Často musím spomaliť pracovné tempo alebo zmeniť spôsob vykonávania práce.
- Myslím si, že v dôsledku ochorenia alebo zranenia môžem pracovať len na skrátený pracovný úväzok.
- Myslím si, že nie som schopný/á pracovať.

#### 5. Absencie pri výkone práce v dôsledku zdravotných problémov

Koľko celých dní ste vymeškal(a) pri výkone práce z dôvodu zdravotných problémov (napr. ochorenie, návšteva lekára, ošetrovanie a pod.) za posledných 12 mesiacov?

- Žiaden
- 9 a menej dní
- 10-24 dní
- 25-99 dní
- 100 a viac dní

#### 6. Prognóza pracovnej schopnosti v nadchádzajúcich dvoch rokoch

Na základe Vášho súčasného zdravotného stavu ste presvedčený/á, že budete schopný/á vykonávať Vašu súčasnú prácu aj o dva roky?

- Áno, som si tým istý/á.
- Nie som si istý/á.
- Je to nepravdepodobné.

#### 7. Duševné zdravie

**a) Cítite sa v poslednej dobe dobre pri vykonávaní bežných aktivít?**

- Často
- V zásade často
- Niekedy
- Málokedy
- Nikdy

**b) Cítíte sa v poslednej dobe plný energie a čulý/á?**

- Vždy
- Pomerne často
- Občas
- Pomerne zriedka
- Nikdy

**c) Cítíte optimizmus, keď rozmýšľate o budúcnosti?**

- Konštantne
- Pomerne často
- Občas
- Pomerne zriedka
- Nikdy

INFORMAČNÁ VERZIA

## Časť D dotazníka

### Neformálne opatrovanie

1. Opatrovanie, starostlivosť alebo pomoc zahŕňajú úkony, ktoré sú pre život opatrovanej osoby nevyhnutné alebo dôležité a ktoré si sama nedokáže zabezpečiť z akéhokoľvek dôvodu.

- a) Ak ste neformálny opatrovatel', o koho sa v súčasnosti staráte alebo na čej starostlivosti sa podieľate?

*(Môžete vybrať viac odpovedí. Ak sa staráte o viac osôb v tej istej kategórii, uveďte ich počet. Ak sa Vás kategória netýka, ponechajte prázdne. Ak sa staráte o dieťa so zdravotným problémom alebo znevýhodnením, vyberte kategóriu „Osoba so zdravotným problémom alebo znevýhodnením“ a príslušnú vekovú kategóriu dieťaťa nevyplňajte.)*

- Dieťa do 6 rokov: \_\_\_ osôb
- Dieťa 6 až 15 rokov: \_\_\_ osôb
- Dieťa 15 až 26 rokov: \_\_\_ osôb
- Osoba so zdravotným problémom alebo znevýhodnením: \_\_\_ osôb
- Senior nad 70 rokov: \_\_\_ osôb

- b) Ktoré z opatrovateľských úkonov zabezpečujete?

*(Môžete vybrať viac odpovedí.)*

- Nakupovanie a príprava jedla
- Pomoc pri jedení/kŕmenie (vrátane podávania jedla a tekutín)
- Starostlivosť o domácnosť (napr. upratovanie, drobné opravy)
- Starostlivosť o šatstvo a obuv (vrátane ich obmeny)
- Pomoc pri obliekaní a vyzliekaní
- Pomoc alebo realizácia úkonov osobnej hygieny
- Pomoc pri zaisťovaní iných služieb (napr. kaderník, kozmetika)
- Podpora alebo pomoc pri zaisťovaní lekárskej starostlivosti (napr. návštevy u lekára, podávanie liekov)
- Vytváranie fyzicky a citovo bezpečného prostredia
- Vytváranie alebo pomoc pri správe finančného zázemia
- Zastupovanie alebo pomoc pri realizácii úradných úkonov
- Sprevádzanie alebo doprava (napr. k lekárovi, do obchodu)
- Trávenie voľného času s opatrovanou osobou (napr. čítanie, prechádzky)
- Organizovanie socializačných aktivít (napr. návštevy rodiny, klub dôchodcov, detské skupiny, susedia)
- Podpora pri rozvoji a udržiavaní mentálnej kapacity (vrátane formálneho a neformálneho vzdelávania)
- Iné

c) Koľko hodín týždenne v priemere venujete opatrovaniu (vrátane času nevyhnutného na cestovanie)?

Počet hodín: \_\_\_\_\_

d) Koľko pracovných dní ste boli nútený/á vymeškať v zamestnaní z dôvodu opatrovania za posledných 12 mesiacov? (pozn.: Ak ste aktuálne zamestnaný/á, odpovedzte na túto otázku. V opačnom prípade ju preskočte.)

Číslo: \_\_\_\_\_

2. Starostlivosť o blízku osobu (dieťa, partnera, rodiča, príbuzného alebo inú odkázanú osobu) môže výrazne ovplyvniť opatrovateľa – v pracovnej aj osobnej oblasti.

**Ako ovplyvnila starostlivosť o blízkeho Váš osobný a pracovný život?**

(Môžete vybrať viac odpovedí.)

- Strata zamestnania
- Zmena zamestnávateľa
- Zmena profesie
- Skrátenie úväzku
- Negatívne finančné dopady (nižší príjem, alebo vyššie výdavky)
- Obmedzenie vo vzdelávaní alebo profesijnom rozvoji
- Obmedzenie kariérneho rastu alebo možností získať novú pracovnú pozíciu
- Dlhodobé problémy sa zamestnať
- Odchod do predčasného starobného dôchodku
- Odchod do riadneho starobného dôchodku skôr, ako bolo plánované
- Obmedzenie sociálnych kontaktov (vzťahy s rodinou a priateľmi, obmedzenia v osobnom živote)
- Žiadny dopad

**3. Podpora neformálnych opatrovateľov by mala zahŕňať opatrenia, služby a zdroje, ktoré pomôžu udržať kvalitu ich života a lepšie zosúladiť starostlivosť o blízkeho s prácou a osobným životom.**

**a) Aké opatrenia by Vám najviac pomohli zosúladiť osobný a pracovný život?**

*(Možné je vybrať viac odpovedí, označte najdôležitejšie.)*

- Dostupné služby v mieste bydliska (jasle, škôlka, opatrovateľské služby, denný stacionár, domov sociálnych služieb)
- Možnosť krátkodobej náhrady neformálneho opatrovateľa (odľahčovacie služby, homesharing – dočasná pomoc alebo dohľad v domácom prostredí a pod.)
- Právne poradenstvo a praktické návody alebo vzory postupov (v papierovej alebo digitálnej forme)
- Flexibilný pracovný čas
- Možnosť práce z domu alebo hybridná forma
- Skrátенý úväzok alebo delené miesto
- Detské skupiny u zamestnávateľa alebo možnosť občas vziať dieťa do práce
- Príspevok na asistenčné alebo opatrovateľské služby (jasle, škôlka, denný stacionár, opatrovateľské a iné sociálne služby)
- Možnosť krátkodobého voľna (platené/neplatené)
- Kariérne poradenstvo alebo zmena kvalifikácie
- Zmena pracovného zaradenia
- Individuálny plán práce prispôsobený potrebám opatrovateľa
- Práca v neštandardných časoch (napr. večery, víkendy)
- Väčšia spoločenská a pracovná akceptácia opatrovateľských povinností ako súčasť života
- Iné

**b) Vie Váš zamestnávateľ (alebo vedel Váš posledný zamestnávateľ) o tom, že sa staráte o blízkeho?**

- Nie, považujem to za svoju súkromnú vec.
- Nie, obávam sa negatívnych reakcií.
- Nie, zamestnávateľ o to neprejavuje záujem.
- Áno, zamestnávateľ o tom vie, ale nebol vytvorený priestor na zohľadnenie mojej situácie ani poskytnutie podpory.
- Áno, vie, ale ponúka len zákonom stanovené možnosti.
- Áno, vie a snaží sa mi vychádzať v ústrety aj nad rámec legislatívnych možností.
- Neviem.

**4. Starostlivosť o blízkeho môže viesť k obmedzeniu práce alebo strate zamestnania. Preto je dôležité zistiť, aké prekážky bránia opatrovateľom v zamestnaní alebo v návrate do práce.**

**a) Čo vám bráni v nájdení alebo udržaní práce (aj po skončení opatrovania)?**

*(Môžete vybrať viac odpovedí.)*

- Starostlivosť o blízkeho mi nebráni pracovať ani nájsť si zamestnanie.
- Nemôžem nájsť vhodné zamestnanie.
- Opatrovanie mi nedovoľuje pracovať alebo zvýšiť úväzok.
- Opatrovateľské služby sú nedostupné.
- Pracovné ponuky nie sú dostatočne flexibilné (napr. pracovný čas, dochádzanie).
- Moja kvalifikácia je pre vhodné pozície príliš vysoká.
- Nevieť, či by sa dalo zosúladiť zamestnanie s opatrovaním.
- Stratil/a som pracovné návyky, zručnosti alebo kvalifikáciu.
- Cítim nedostatok sebadôvery alebo istoty, že by som opäť zvládol/a pracovné povinnosti.
- Nemám dostatok informácií o možnostiach zamestnať sa alebo zvýšiť si úväzok.

**b) Ktoré opatrenia by Vám najviac pomohli v návrate do práce alebo lepšom zapojení v zamestnaní?**

*(Môžete vybrať viac odpovedí.)*

- Nepotrebujem žiadnu podporu v zamestnaní ani pri návrate do práce.
- Postupný návrat do práce so zaškolením
- Dostupné vzdelávanie na obnovenie alebo zlepšenie kvalifikácie
- Pomoc so zabezpečením opatrovateľských služieb
- Pomoc pri hľadaní práce alebo nového uplatnenia
- Psychologická podpora
- Krátkodobé stáže alebo prax na obnovenie alebo rozšírenie pracovných zručností

**5. Neformálna starostlivosť pomáha opatrovateľom získať cenné zručnosti a skúsenosti. V čase nedostatku pracovníkov vo formálnej starostlivosti by mohli byť tieto skúsenosti výhodou pre zamestnanie v tejto oblasti.**

**a) Viete si predstaviť, že by ste využili zručnosti získané pri starostlivosti o blízkeho vo svojej budúcej práci?**

- Nie, chcem vykonávať svoju pôvodnú profesiu alebo sa k nej vrátiť.
- Nie, neviem si to predstaviť.
- Možno, ak by som mal viac informácií o kvalifikačných požiadavkách a pracovných podmienkach.
- Možno, ak by bola táto práca lepšie finančne ohodnotená.
- Áno.

**b) Aké zamestnania by Vás zaujímali, ak by ste chceli využiť skúsenosti získane pri starostlivosti o blízkeho? (Môžete vybrať viac odpovedí.)**

- Opatrovateľ/ka
- Pedagogický/á asistent/ka
- Pomocný/á vychovávateľ/ka
- Učiteľ/ka v materskej škole
- Lektor/ka vzdelávania dospelých
- Pracovník/čka v sociálnych službách (napr. denný stacionár, domov pre seniorov)
- Asistent/ka v domácnosti alebo osobná asistancia
- Profesionálny (náhradný) rodič
- Animátor voľného času
- Iné