



# NÁVRHY ODBORŮ NA PERSONÁLNÍ STABILIZACI SESTER

Bc. Dagmar Žitníková

SESTRA 2026




Pokročilé role sester

- ▶ Péče o zdravotníky = péče o pacienty
- ▶ Prevence důležitější než následné řešení



ZDRAVOTNÍCI PEČUJÍ O JINÉ,  
NĚKDO SE MUSÍ POSTARAT TAKÉ  
O NĚ

# PRÁCE VE ZDRAVOTNICTVÍ

- stres
- směnnost
-  konflikty
-  vyhoření
-  nedostatek personálu



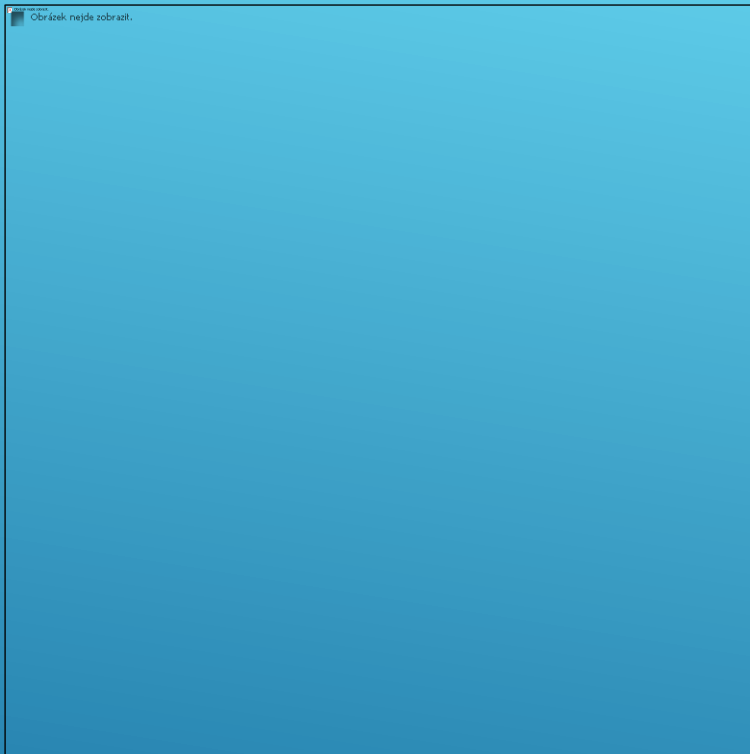
**PÉČE O ZDRAVOTNÍKY = PÉČE O PACIENTY  
PREVENCE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ NÁSLEDNÉ  
ŘEŠENÍ**

# DLOUHODOBÉ NÁVRHY ODBORŮ NA STABILIZAČNÍ OPATŘENÍ PRO ZDRAVOTNÍKY – OD R. 2010

- Sjednocení odměňování zdravotnických pracovníků bez ohledu na právní formu lůžkových zdravotnických zařízení
- Navýšení příplatku za neuropsychickou zátěž a směnnost.
- Zvýšení počtů zdravotnických pracovníků.
- Sociální zohlednění náročnosti práce zdravotnických pracovníků - příklady:
  - ✓ lázeňská a rehabilitační péče pro zdravotnické pracovníky,
  - ✓ odchodné pro zdravotnické pracovníky,
  - ✓ výsluhový příspěvek,
  - ✓ bydlení
- Dřívější odchody do důchodu bez krácení výše důchodů
- Povinný systém psychosociální intervenční služby (SPIS) - psychosociální podpora u vybraných profesí ke zvládnutí nadměrné psychické zátěže

- ▶ Digitalizace prevence psychosociálních rizik
- ▶ Aplikace a AI prvky
- ▶ Možnost budoucího rozšíření virtuální reality
- ▶ 2D a VR nástroje na podporu psychické odolnosti

## MODERNÍ TECHNOLOGIE V PREVENCÍ



- ▶ Včasné rozpoznání psychického přetížení
- ▶ Podpora duševního zdraví zdravotníků
- ▶ Prevence syndromu vyhoření
- ▶ Propojení moderních technologií a psychosociální podpory

§ 320 ZÁKONÍKU PRÁCE  
KOMUNIKAČNÍ NÁSTROJ PRO VČASNÉ  
ROZPOZNÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ



## PROČ PROJEKT VZNIKL

- ▶ Dlouhodobý stres a psychická zátěž zaměstnanců
  - ▶ Nedostatek personálu a směnný provoz
  - ▶ Konfliktní a krizové situace
  - ▶ Riziko syndromu vyhoření
  - ▶ Ohrožení kvality péče a stability personálu
- 
- ▶ **Chceme realitu,  
ne domněnky**

# HLAVNÍ AKTIVITY PROJEKTU

- ▶ Spolupráce s psychology a odborníky
- ▶ Návrh a vývoj aplikace
- ▶ Testování v nemocnicích a na ZZS
- ▶ Sběr zpětné vazby
- ▶ Spuštění ostrého provozu a monitoring využívání

# VÝVOJ APLIKACE

- ▶ Diskrétní a rychlé sebehodnocení psychické pohody
- ▶ Orientační zjištění rizika syndromu vyhoření
- ▶ Pravidelný monitoring psychické zátěže
- ▶ Doporučení další podpory podle výsledků

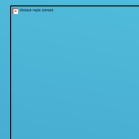




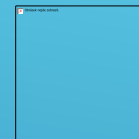
Krátký validovaný  
dotazník



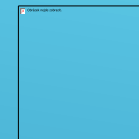
Okamžitá zpětná  
vazba



Doporučení další  
podpory



Kontakty na peer  
konzultanty a  
odbornou pomoc



Psychoedukační  
materiály a  
programy duševní  
hygieny

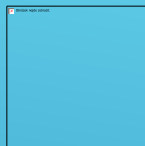
# JAK BUDE APLIKACE FUNGOVAT

# OČEKÁVANÝ PŘÍNOS PROJEKTU

- ▶ Včasné rozpoznání psychického přetížení
- ▶ Dostupnější pomoc zdravotníkům
- ▶ Posílení psychické odolnosti
- ▶ Snížení rizika vyhoření
- ▶ Podpora stabilizace personálu
- ▶ Budování kultury péče o duševní zdraví



Podpora psychické  
odolnosti  
zaměstnanců ve  
zdravotnictví a  
sociálních službách



Prevence  
psychosociálních rizik  
a syndromu vyhoření



Propojení moderních  
technologií a BOZP



Projekt připravovaný  
v rámci OP  
Zaměstnanost plus



# VIRTUÁLNÍ REALITA JAKO PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ

# PROČ PRÁVĚ VIRTUÁLNÍ REALITA

- ▶ Bezpečný nácvik krizových situací
- ▶ Opakované trénování reakcí pod stresem
- ▶ Krátké intervence přímo během provozu
- ▶ Podpora zvládnání emocí a komunikace
- ▶ Možnost individuálního přizpůsobení

KDE SE  
VIRTUÁLNÍ  
REALITA JIŽ  
VYUŽÍVÁ

- ▶ Evropský projekt INTERSTRESS
- ▶ Armáda a bezpečnostní složky
- ▶ Záchrané složky a krizové týmy
- ▶ Zdravotnictví a rehabilitace
- ▶ Školství
- ▶ Manažeři velkých firem

## VR NA ODBORECH



## VR PLZEŇ - RESCUE



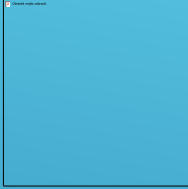
## VR V PRAXI



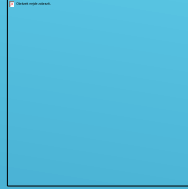
Deklarace o spolupráci  
na podporu duševního zdraví  
a personální stabilizace ve zdravotnictví a sociálních službách

- ▶ Projekt MPSV v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus.
- ▶ Partneri:
  - ✓ Ministerstvo zdravotnictví ČR
  - ✓ Odborový svaz zdravotnictví a sociální péče ČR
  - ✓ LOK-SČL
  - ✓ Asociace poskytovatelů sociálních služeb
  - ✓ Asociace českých a moravských nemocnic
  - ✓ Asociace zdravotnických záchranných služeb ČR

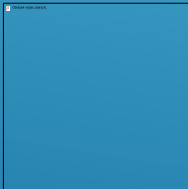
## **PROGRAMY VIRTUÁLNÍ REALITY PRO PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A SNÍŽENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK U ZDRAVOTNÍKŮ A PRACOVNÍKŮ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH**



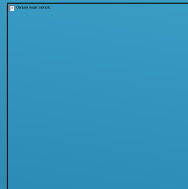
Analýza  
psychosociálních rizik  
na pracovištích



Vytvoření VR  
programů pro zvládání  
stresu a konfliktů



Pilotní ověření v  
reálném provozu



Podpora zaměstnanců  
prostřednictvím  
moderních technologií

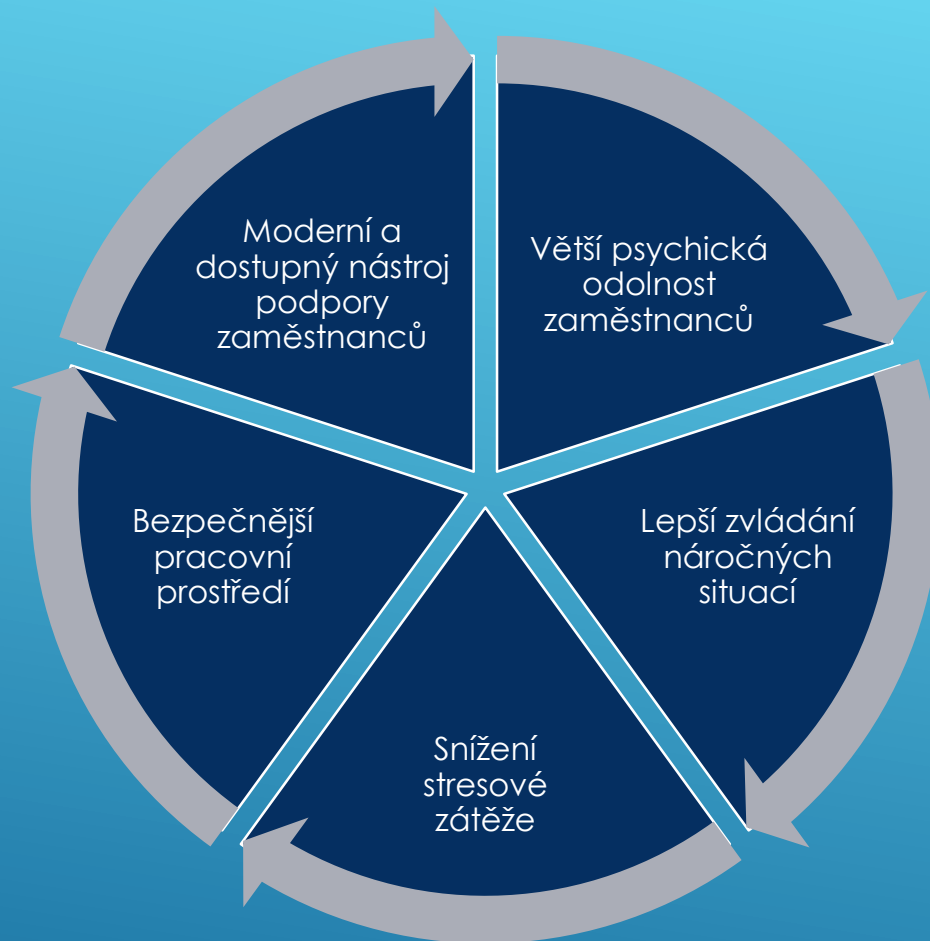
# HLAVNÍ AKTIVITY PROJEKTU

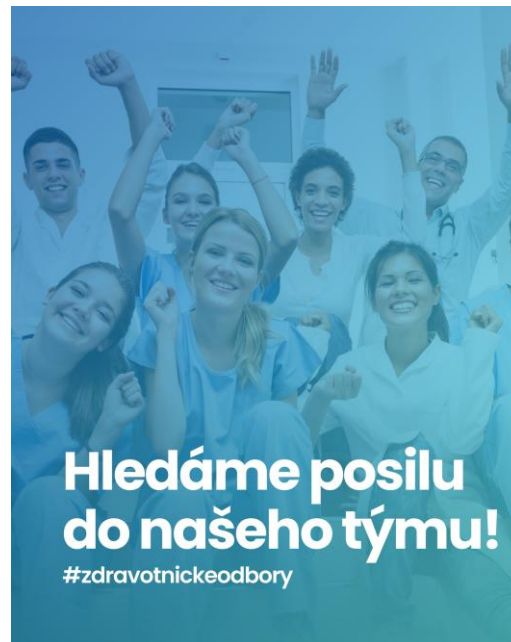


# NÁVAZNÁ PODPŮRNÁ OPATŘENÍ

- ▶ Peer podpora mezi zaměstnanci
- ▶ Debriefing po náročných situacích
- ▶ Podpora týmové komunikace
- ▶ Jednoduché postupy při konfliktech
- ▶ Podpora vedoucích pracovníků

# OČEKÁVANÝ PŘÍNOS PROJEKTU





DĚKUJI ZA POZORNOST

BC. DAGMAR ŽITNÍKOVÁ

[www.zdravotnickeodbory.cz](http://www.zdravotnickeodbory.cz)