

MEMORANDUM

UYČERPANÍ? SPOLU PROTI ÚNAVE!

Zdravotníci sú tiež ľudia

"Únava je tichý nepriateľ, ktorý ohrozuje nielen tvoje zdravie, ale aj životy tých, o ktorých sa staráš. Keď sám stojíš na hranici vyčerpania, nemôžeš byť oporou pre druhých. Povedať „nie“ nie je slabosť – je to úcta k vlastným hraniciam a prejav zodpovednosti voči ostatným."

I. Preambula

Únava a vyčerpanosť zdravotníkov predstavujú vážny systémový problém, ktorý priamo ovplyvňuje kvalitu poskytovanej zdravotnej starostlivosti, bezpečnosť pacientov a zdravie samotných zdravotníckych pracovníkov. Nadmerná pracovná záťaž, dlhé služby, nedostatok odpočinku a psychická náročnosť povolania majú negatívne následky nielen na zdravotníkov či bezpečnosť pacientov, ale aj na celý zdravotnícky systém. Európske štatistiky ukazujú alarmujúce čísla: zdravotníci majú dvojnásobne vyššie riziko syndrómu vyhorenia, únava je potvrdená ako rizikový faktor zvýšenia chýb pri diagnostike či ošetrovaní pacientov. Únava spôsobuje aj výrazne vyšší počet pracovných úrazov. Táto situácia nie je udržateľná ani pre zdravotníkov, ani pre pacientov, ani pre spoločnosť.

Ako zástupcovia mimovládnych organizácií, zdravotníckych zariadení, vzdelávacích inštitúcií, profesijných a patientsko-advokačných organizácií, ako aj širokej verejnosti, sa spájame pod spoločnou iniciatívou **Vyčerpaní? Spolu proti únave!**, aby sme podporili konkrétne kroky na ochranu zdravia zdravotníkov, posilnenie bezpečnosti pacientov a zvýšenia kvality zdravotnej starostlivosti

II. Závazky signatárov

Podpísaním tohto Memoranda vyjadrujeme spoločnú vôľu:

1. Uznávať únavu a vyčerpanosť zdravotníkov ako systémový problém, ktorý si vyžaduje riešenie na úrovni pracovných podmienok, kultúry bezpečnosti a kvality zdravotníckych služieb u poskytovateľov zdravotnej starostlivosti.
2. Presadzovať otvorenú komunikáciu o únave a duševnom zdraví zdravotníkov, bez stigmatizácie či obáv z negatívnych dôsledkov.
3. Spolupracovať interdisciplinárne medzi zdravotníkmi navzájom a multisektorovo medzi poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti, vzdelávacími inštitúciami, patientskymi organizáciami a verejnosťou, aby sa únava zdravotníkov stala témou spoločenskej diskusie a pozitívnych politických rozhodnutí.
4. Chrániť a zvýšiť bezpečnosť pacientov tým, že sa aktívne zasadíme za zníženie rizík spôsobených nadmernou únavou a vyčerpaním. Vzdelávať o únave, jej dôsledkoch a jej

zvládání prostřednictvím konkrétných vzdělávacích metod a nástrojov a zvyšovať povedomie o dôležitosti starostlivosti o seba.

5. Podporovať opatrenia na zníženie rizík spojených s únavou, vrátane implementácie systémov monitorovania a riešenia únavy.
6. Zabezpečovať prístup k podporným službám pre zdravotníkov vrátane programov starostlivosti o ich fyzické a duševné zdravie.
7. Vytvárať jednotnú dátovú základňu zameranú na presnú identifikáciu medicínskych chýb a tvoriť preventívne a vzdelávacie programy na základe dát.

III. Výzva

Vyzývame zdravotnícke zariadenia, profesijné organizácie, patientske združenia, samosprávy, médiá a všetkých občanov, aby sa pridali k iniciatíve **Vyčerpaní? Spolu proti únave!** a podporili kroky, ktoré povedú k:

- zdravšiemu a bezpečnejšiemu pracovnému prostrediu pre zdravotníkov,
- vyššej kvalite a bezpečnosti poskytovanej starostlivosti,
- udržateľnému a ľudskejšiemu zdravotníctvu,
- spoločnosti, ktorá si váži a chráni svojich zdravotníkov.

Dátum: 16. september 2025

Podpísaní signatári: