

16^η Συνάντηση

Δικτύου Επαγγελματιών Εργασιακών Σχέσεων και Διεύθυνσης Ανθρώπινου Δυναμικού

10 Δεκεμβρίου 2024 Χώρος: ΠΟΕΔ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

1



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Η Εμπειρία Καρκίνου και ο Ρόλος του Εργοδότη

Άρτεμις Κοματίνα

Διευθύντρια Ψυχοκοινωνικής Υπηρεσίας



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

2



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ποιες είναι οι επιπτώσεις της εμπειρίας του καρκίνου στη ζωή του ατόμου;



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

3



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

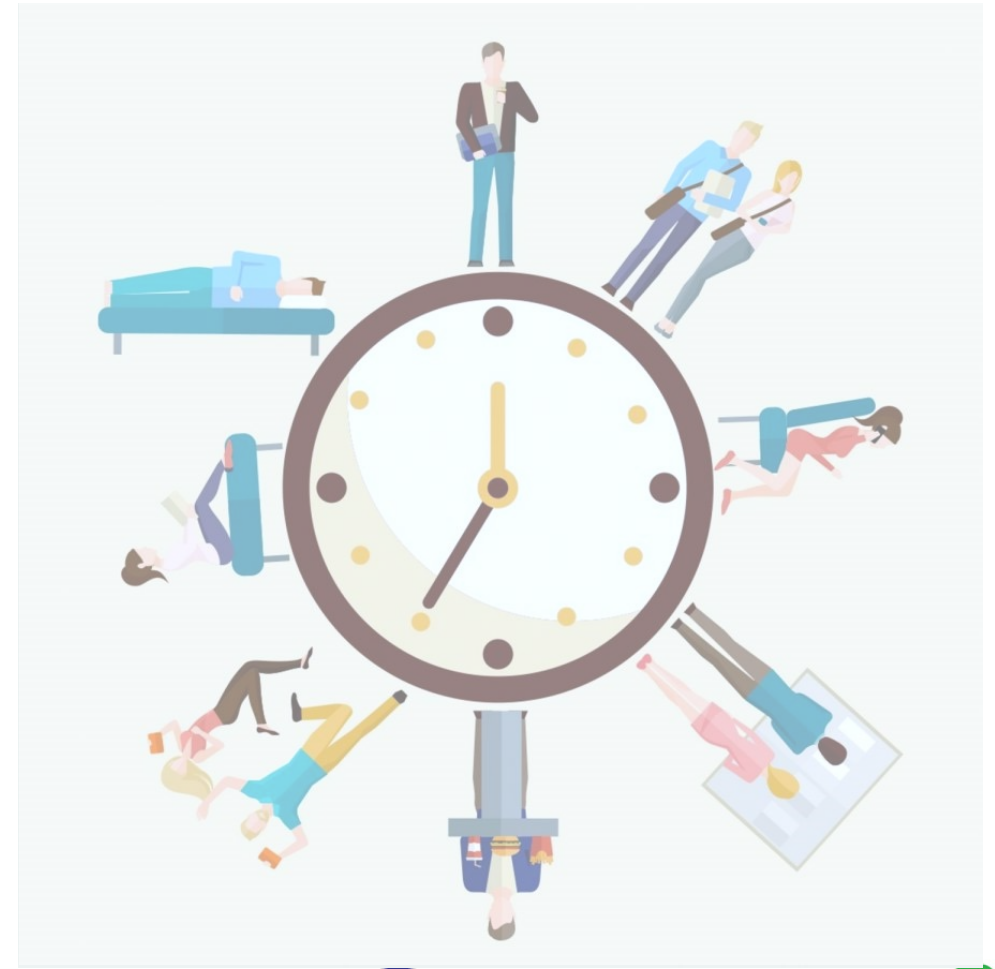
III



OEB

Αλλαγές στην καθημερινή ζωή

- Τακτικές ιατρικές επισκέψεις
- Περιορισμός δραστηριοτήτων
- Αλλαγές στην εργασία
- Αναδιοργάνωση ρόλων
- Κοινωνική απομόνωση



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

4



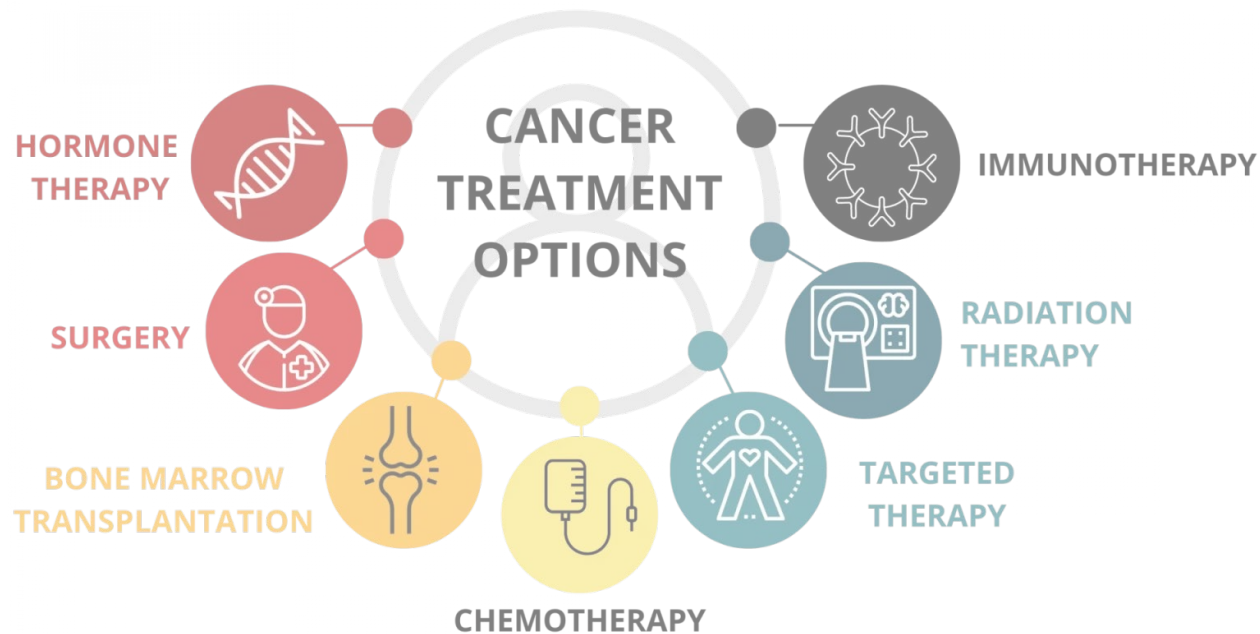
Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



ΟΕΒ

Σωματικές επιπτώσεις



- Απώλεια μαλλιών
- Κόπωση
- Απώλεια όρεξης και δυσγευσία
- Αλλαγές στο σωματικό βάρος
- Αλλαγές στην επιδερμίδα και στα νύχια
- Ναυτία και εμετός
- Διάρροια ή δυσκοιλιότητα
- Πόνος
- Προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης
- Ανοσοκαταστολή



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

5



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ψυχολογικές επιπτώσεις - Συχνά Συναισθήματα



- Λύπη
- Θυμός
- Ντροπή
- Αίσθηση του αβοήθητου
- **Φόβος**
- Αμηχανία
- **Άγχος**
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- **Θλίψη**
- Αρνητική εικόνα εαυτού
- Χαμηλή ενέργεια
- Απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας

- **Αγωνία**
- Αίσθημα ευαλωτότητας
- Αίσθηση απώλειας ελέγχου
- Δυσπιστία
- Ενοχή
- Απομόνωση
- Κενό
- Αδικία
- Μοναξιά
- **Απόγνωση**
- Άρνηση
- Αίσθημα στιγματισμού
- Συγκλονισμός



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

6



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ψυχολογικές επιπτώσεις - Συχνές σκέψεις και ανησυχίες

Αβεβαιότητα για το μέλλον:

Τι σημαίνει αυτή η διάγνωση; Θα καταφέρω να το αντιμετωπίσω; Πόσο εύκολα θα επανέλθω; Θα χρειαστεί να αντιμετωπίσω ξανά τον καρκίνο;

Εξέλιξη της θεραπείας:

Ποια θεραπεία θα κάνω; Ποιες είναι οι παρενέργειες; Ποια είναι η διαδικασία της θεραπείας; Πως θα αντιδράσει ο οργανισμός μου; Ποιο θα είναι το τελικό αποτέλεσμα;

Σωματικές αλλαγές:

Πότε θα χάσω τα μαλλιά μου; Θα χάσω όλα τα μαλλιά μου; Πως θα είμαι; Όλοι θα ξέρουν. Πως θα φαίνεται το στήθος μου μετά την επέμβαση; Θα μπορώ να φροντίσω τα παιδιά; Πως θα ανταπεξέλθω στις υποχρεώσεις και την καθημερινότητα;

Οικογένεια:

Θα καταφέρω να δημιουργήσω οικογένεια; Πως θα επηρεαστεί η οικογένεια μου; Τι θα τους πω και πως θα τους το πω; Πως θα νιώθει ο σύζυγος μου για εμένα; Πως θα νιώθουν τα παιδιά μου;



Ψυχολογικές επιπτώσεις - Συχνές σκέψεις και ανησυχίες

Εργασία: Τι θα γίνει με το εισόδημα μου; Θα μπορέσω να δουλέψω; Θα μπορέσω να επιστρέψω στη δουλειά; Πότε και πως θα ενημερώσω τον εργοδότη μου;

Κοινωνικές σχέσεις: Πως θα το πω; Σε ποιους θέλω να το πω; Πως θα αντιδράσουν; Δεν θέλω να στεναχωρήσω κανέναν. Δεν θέλω να με λυτούνται.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

8



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ψυχολογικές επιπτώσεις - Πιθανές αντιδράσεις

Αύξηση της ανησυχίας για την υγεία/ υπερβολική προσοχή σε συμπτώματα, ή αδυναμία να χαλαρώσει.

• Ανησυχία και άγχος

Απόσυρση από κοινωνικές δραστηριότητες, αδιαφορία για το περιβάλλον, απώλεια διάθεσης για προσωπική φροντίδα και περιποίηση.

• Κατάθλιψη και απελπισία

Εκρήξεις θυμού, ευερεθιστότητα, αντιδραστική συμπεριφορά απέναντι σε οικογένεια ή φίλους.

• Οργή και θυμός

Άρνηση να μιλήσουν για την ασθένεια, αποφυγή ιατρικών εξετάσεων ή θεραπειών, και υπερβολική αισιοδοξία χωρίς ρεαλιστική βάση.

• Άρνηση

Απομόνωση, αποφυγή συζητήσεων για τη μελλοντική κατάσταση, ανάγκη για διαρκή πληροφόρηση ή υπερβολική ενασχόληση με θέματα θανάτου.

• Φόβος για το θάνατο και την απώλεια ελέγχου

Αναζήτηση συνεχούς φροντίδας και υποστήριξης, αίσθηση αδυναμίας για αυτονομία ή δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.

• Αυξημένη εξάρτηση από άλλους



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

9



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ψυχολογικές επιπτώσεις - Πιθανές αντιδράσεις

Μείωση της κοινωνικής ζωής, αποφυγή υπερβολικής σωματικής κούρασης, και αυξημένη αυτοσυγκέντρωση.

• Αυτό-προστατευτική συμπεριφορά

Κλάμα χωρίς εμφανή λόγο, συναισθηματικές εναλλαγές, και εύθραυστη συναισθηματική ισορροπία.

• Ευαισθησία και υπερευαισθησία

Απολογητική συμπεριφορά, υπερβολική ευγένεια, και προσπάθει να "ελαφρύνει" την κατάσταση για τους άλλους.

• Αίσθημα ενοχής

Στροφή σε θρησκευτικές ή φιλοσοφικές αναζητήσεις, αυξημένο ενδιαφέρον για τον διαλογισμό, την προσευχή ή την αναζήτηση νοήματος και στόχων στη ζωή.

• Αναζήτηση νοήματος και πνευματικότητα

Αναζήτηση πληροφοριών για νέες θεραπείες, θετική στάση προς την αντιμετώπιση της ασθένειας και προσπάθεια για διατήρηση της καθημερινότητας.

• Ελπίδα και αισιοδοξία



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

10



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III

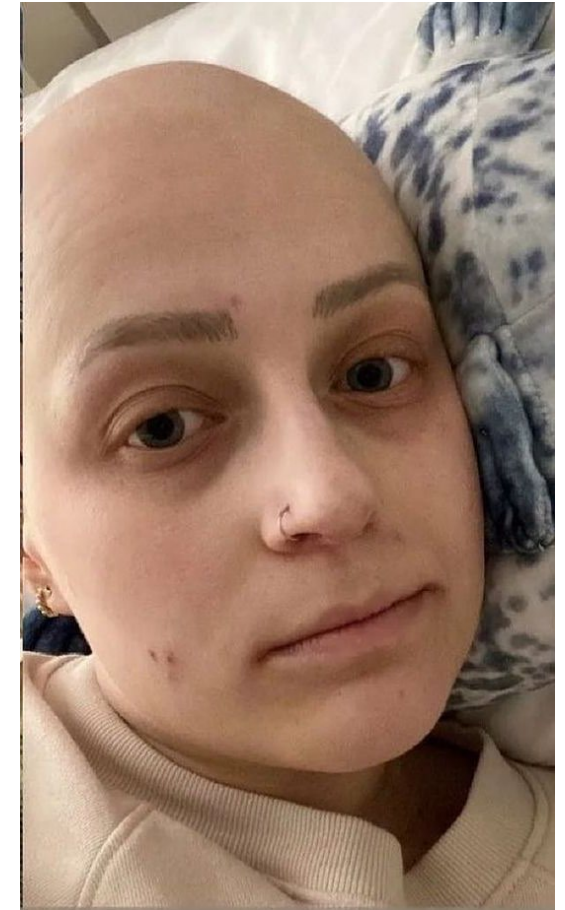


OEB

Τι σημαίνει εμπειρία καρκίνου;



Tabby Duff, UK for Defining Beauty



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

11



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ποιος είναι ο ρόλος του εργοδότη ;



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

12



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

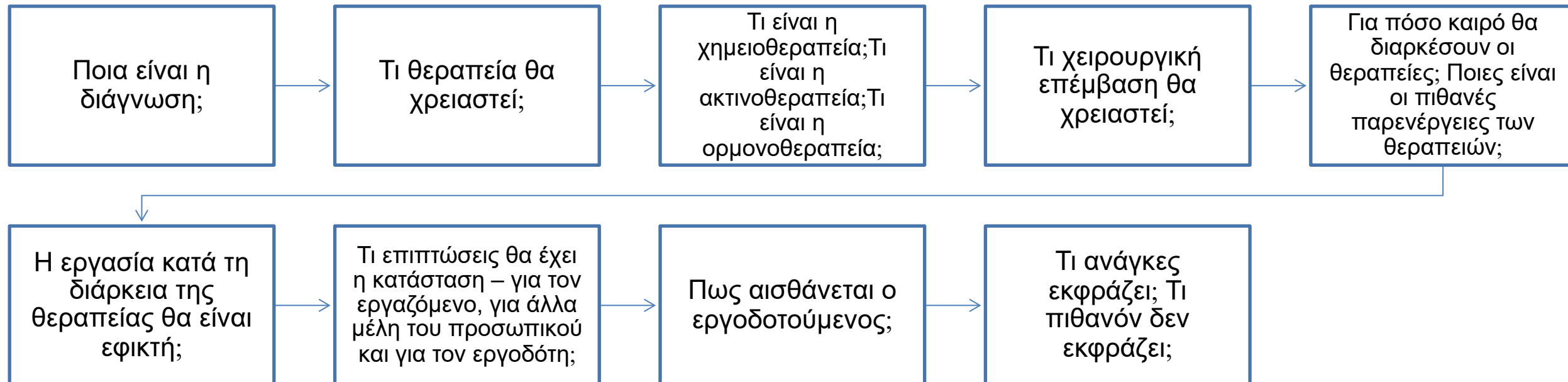
Ο Ρόλος του Εργοδότη - Όταν μέλος του προσωπικού διαγνωστεί με καρκίνο

- Η **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ** με επίκεντρο το άτομο και τις εξατομικευμένες ανάγκες του είναι σημαντική
- Όπως και η αναγνώριση ότι η εμπειρία του καρκίνου είναι μοναδική εμπειρία η οποία είναι **διαφορετική** για τον κάθε άνθρωπο

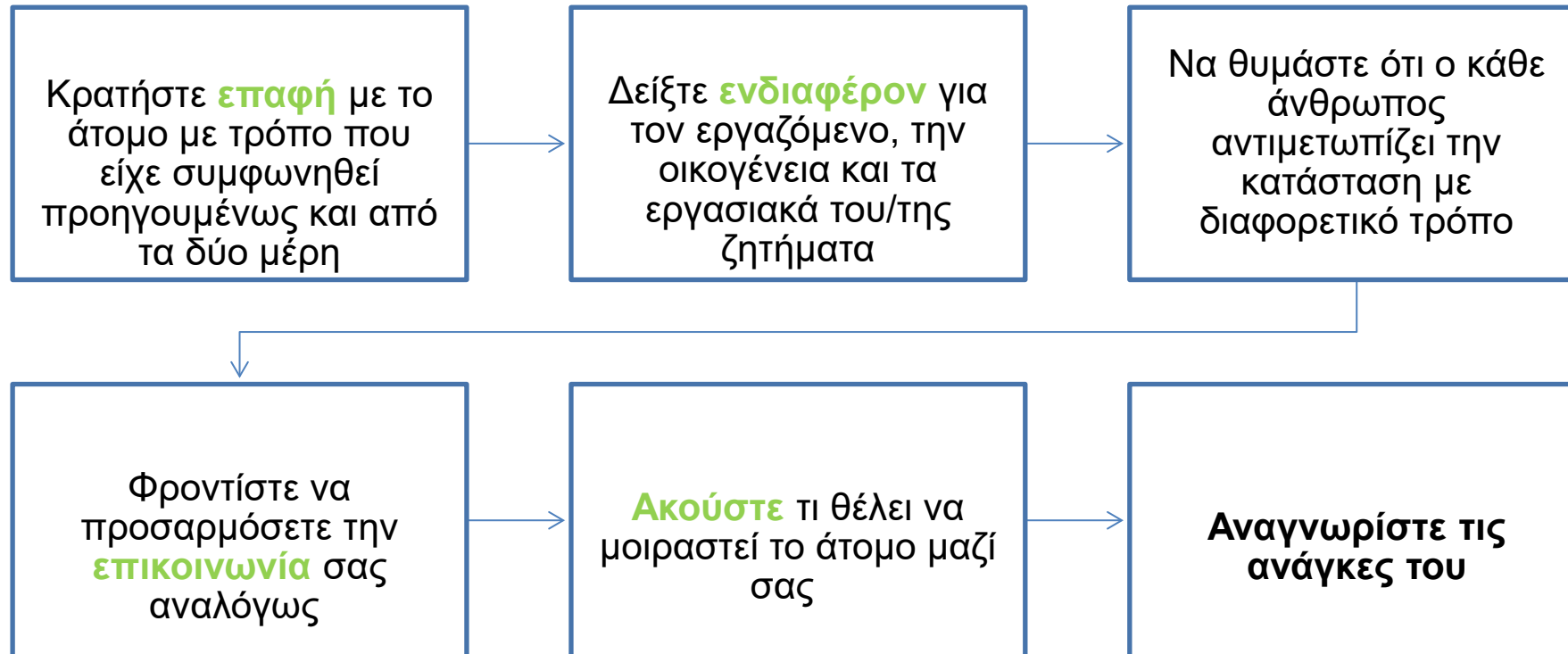


Ο Ρόλος του Εργοδότη - Όταν μέλος του προσωπικού διαγνωστεί με καρκίνο

- Ο εργοδότης καλείται να διαχειριστεί την ενημέρωση για την διάγνωση και να **κατανοήσει** όσο το δυνατόν καλύτερα την κατάσταση και τις ανάγκες του ατόμου.

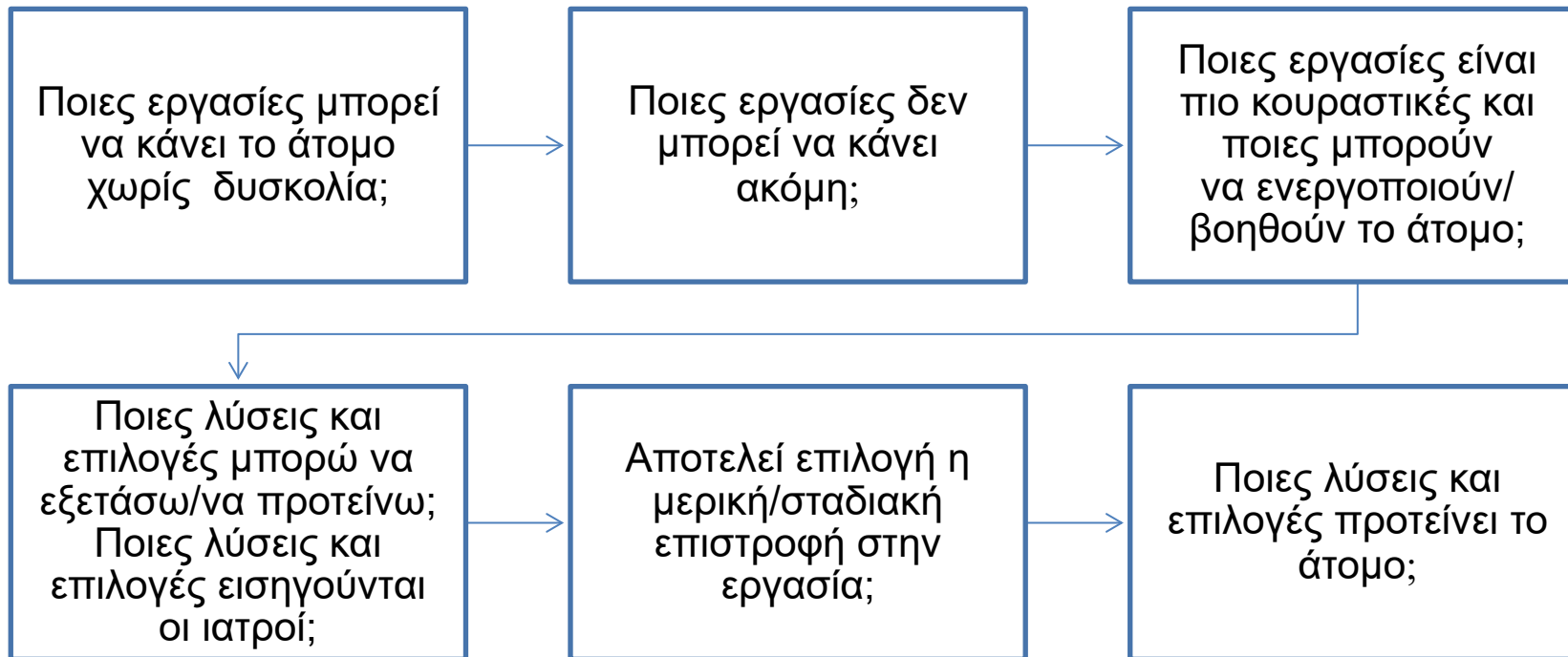


Ο Ρόλος του Εργοδότη - Όταν απουσιάζει ο εργαζόμενος



Ο Ρόλος του Εργοδότη - Προετοιμασία για επιστροφή του ατόμου στην εργασία

Κατευθυντήριες Ερωτήσεις:



Ο Ρόλος του Εργοδότη – Εξετάστε το ενδεχόμενο για εύλογες προσαρμογές

Διαχείριση της κόπωσης και των σωματικών περιορισμών



- Σταδιακή επιστροφή στην εργασία
(π.χ. ξεκινώντας με μερική απασχόληση και σταδιακή αύξηση σε πλήρη απασχόληση)
- Ευέλικτες ώρες εργασίας
(π.χ. ξεκίνημα αργότερα το πρωί και ολοκλήρωση αργότερα, άδεια για ιατρικά ραντεβού, μετάβαση σε μερική απασχόληση)
- Ευέλικτη εργασία
(π.χ. περισσότερα διαλείμματα, δυνατότητα τροποποίησης των ωρών εργασίας, εργασία από το σπίτι)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

17



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ο Ρόλος του Εργοδότη – Εξετάστε το ενδεχόμενο για εύλογες προσαρμογές

Διευκόλυνση της πρόσβασης και του περιβάλλοντος εργασίας

- Τροποποίηση του χώρου εργασίας
(π.χ. μετακίνηση γραφείου, αντικατάσταση σκαλιών με ράμπα)
- Έπιπλα η εξοπλισμός
(π.χ. προσαρμογή πληκτρολογίου, καρέκλα που υποστηρίζει την πλάτη)
- Βοηθητική τεχνολογία
(π.χ. χρήση εργαλείων όπως ψηφιακοί βοηθοί για υπενθυμίσεις ή τηλέφωνα χωρίς χρήση χεριών)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

18



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



Ο Ρόλος του Εργοδότη – Εξετάστε το ενδεχόμενο για εύλογες προσαρμογές

Μείωση πιθανού άγχους, βελτίωση της συγκέντρωσης και διατήρηση της εργασιακής απόδοσης

- Ήσυχος χώρος/ δωμάτιο για ξεκούραση
(π.χ. η ύπαρξη ενός ήσυχου δωματίου όπου το άτομο μπορεί να ξεκουραστεί σε περιόδους έντονου στρες ή κόπωσης βοηθά στη διατήρηση της παραγωγικότητάς του)
- Αλλαγή των εργασιακών καθηκόντων
(π.χ. αναδιοργάνωση της διαδικασίας εργασίας, αντικατάσταση καθηκόντων με λιγότερο σωματικά απαιτητικά καθήκοντα, αναπροσαρμογή των στόχων απόδοσης, καθοδήγηση η κατάρτιση για την εκμάθηση νέων, διαφορετικών καθηκόντων)
- Μετακίνηση του εργαζομένου σε άλλη θέση στον ίδιο χώρο εργασίας
(π.χ. η μετακίνηση σε μια νέα θέση με λιγότερες φυσικές ή ψυχικές απαιτήσεις μπορεί να του επιτρέψει να συνεχίσει να εργάζεται με τρόπο που να συμβαδίζει με τις δυνατότητές του)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

19



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



Ο Ρόλος του Εργοδότη – Εξετάστε το ενδεχόμενο για εύλογες προσαρμογές

Ενίσχυση ψυχολογικής και συναισθηματικής στήριξης

- Υποστήριξη μέσω επικοινωνίας
(π.χ. η συνεχής επικοινωνία μεταξύ εργοδότη και εργαζομένου βοηθά στο να κατανοηθούν οι ανάγκες του ατόμου, προσφέροντας υποστήριξη και μειώνοντας τα αισθήματα απομόνωσης)
- Ομαδική συνεργασία
(π.χ. η δημιουργία ενός συνεργατικού κλίματος, όπου οι συνάδελφοι δείχνουν κατανόηση και υποστήριξη, συμβάλλει στην ψυχολογική ανθεκτικότητα του εργαζομένου)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

20



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



Ο Ρόλος του Εργοδότη - Όταν η επιστροφή στη δουλειά δεν είναι δυνατή

- Δείξτε τη συμπαράσταση σας στο ίδιο το άτομο η/και την οικογένεια του και διατηρείστε την **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ** σας όσον είναι βοηθητικό για το άτομο και εφικτό για εσάς
- Επικοινωνήστε με **εν συναίσθηση** και εκφράστε το ενδιαφέρον και την ανησυχία σας
- Αφιερώστε χρόνο για να ενημερώσετε το **προσωπικό σας** σχετικά με την κατάσταση του/της συναδέλφου τους



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

21



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ο Ρόλος του Εργοδότη - Προς συγγενή/φροντιστή άτομου με καρκίνο

- Η διάγνωση καρκίνου αποτελεί μία από τις πιο δύσκολες στιγμές στη ζωή ενός ατόμου.
- Ωστόσο, οι επιπτώσεις της διάγνωσης **δεν περιορίζονται μόνο στο άτομο που νοσεί**, αλλά επεκτείνονται και στην οικογένειά του.

Πως επηρεάζεται η οικογένεια και ο άτυπος φροντιστής;

- Συναισθηματική επιβάρυνση
- Αλλαγή ρόλων και ευθυνών
- Σωματική κόπωση
- Οικονομική επιβάρυνση
- Αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα
- Κοινωνική απομόνωση
- Ψυχική επιβάρυνση
- Αβεβαιότητα για το μέλλον
- Ανάγκη για υποστήριξη



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

22



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III



OEB

Ο Ρόλος του Εργοδότη - Προς συγγενή/φροντιστή άτομου με καρκίνο



Ο εργοδότης καλείται να υποστηρίξει τον συγγενή ή τον φροντιστή άτομου με εμπειρία καρκίνου με την ίδια ανοικτή επικοινωνία, κατανόηση και ευαισθησία στις ανθρώπινες ανάγκες που προκύπτουν για το άτομο



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

10/12/2024

23



Υγιείς Εργασιακές Σχέσεις
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

III

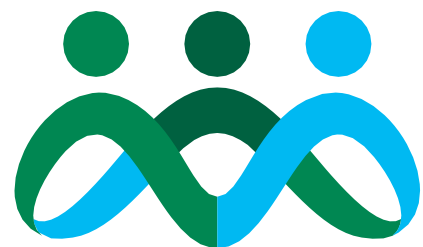


OEB

Μαζί μπορούμε να
ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ!



Σας ευχαριστούμε!



Υγεία+Ευεξία
ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης

