



**MAMY CZAS
NA ZDROWIE**

PRZEWODNIK KAMPANII

Fundacja **Share the Care** i marka **Theraflu**
postanowiły połączyć siły i wesprzeć pracujące Matki,
aby miały czas na zadbanie o swoje zdrowie



FUNDACJA
SHARE THE CARE



Spis treści

Wstęp.....	5
Kampania „MAMY czas na zdrowie”	5
Co proponujemy	7
Wspieramy się nawzajem	9
Pomagamy swoim partnerkom	13
Dzielimy się odpowiedzialnością	17
Dbamy o wsparcie w pracy.....	21
Tworzymy pracowniczy system zastępstw	25
Żegnamy się z poczuciem winy.....	29
Mówimy głośno o swoich potrzebach.....	33
Umiemy odpuszczać	37
Sieć wiosek siostrzanych	41
Materiały do pobrania	45
Zainspiruj się	45



WSTĘP

KAMPANIA „MAMY CZAS NA ZDROWIE”

Wyniki badań są jednoznaczne: pracujące Mamy w razie przeziębienia lub grypy nie dają sobie czasu na odpoczynek. Nadal chodzą do pracy, zajmują się domem, opiekują dziećmi; siebie i swoje zdrowie odsuwają na dalszy plan. A to właśnie wtedy, gdy zmagamy się z przeziębieniem czy grypą, odpoczynek i regeneracja są kluczowe, aby zminimalizować ryzyko powikłań i szybciej wrócić do zdrowia.

Fundacja Share the Care i marka Theraflu postanowiły połączyć siły i wesprzeć pracujące Matki, aby miały czas na zadbanie o swoje zdrowie.

Organizator

HALEON

Partnerzy

FUNDACJA
SHARE THE CARE

FEMMERITUM

work / life / balance

Badania

Badania jakościowe i ilościowe – przeprowadzone przez renomowane instytuty badawcze IPSOS i SW Research na zlecenie organizatorów kampanii „MAMY czas na zdrowie” – ujawniły szereg istotnych kwestii dotyczących sytuacji pracujących matek w Polsce w przypadku zachorowania przez nie na przeziębienie lub grypę. Przedstawione poniżej wnioski z tych badań stanowią podstawę dla naszych działań i pozwalają lepiej zrozumieć potrzeby i wyzwania, przed którymi stoją pracujące matki w Polsce.

Determinacja pracujących matek

Prawie połowa pracujących matek pomimo przeziębienia czy grypy nadal pracuje, chcąc pokazać, jak poważnie traktuje swoje obowiązki zawodowe.

Dzielenie się obowiązkami domowymi

Dane wskazują, że 60% pracujących matek kontynuuje wykonywanie obowiązków domowych mimo przeziębienia lub grypy. To dowód na ich wielozadaniowość i siłę charakteru, ale równocześnie na niewłaściwy proces regeneracji w czasie choroby, co stanowi ryzyko dla ich ogólnego stanu zdrowia.

Oczekiwania rodziny

Pomimo przeziębienia lub grypy od 1/3 pracujących matek rodzina niezmiennie oczekuje wykony-

wania obowiązków domowych. Wynik wskazuje na ogromną presję i oczekiwania społeczne, z którymi każdego dnia muszą zmagać się pracujące matki.

Matczyne poczucie winy

55% pracujących matek obwinia się, gdy choroba przeszkadza im w opiece nad dziećmi. To dowodzi, jak często pracujące matki same nakładają na siebie presję, obarczając się poczuciem winy.

Brak pomocy

1/4 pracujących matek nie otrzymuje pomocy w obowiązkach domowych podczas przeziębienia lub grypy.

Brak zastępstwa w pracy

2/3 pracujących matek unika wzięcia wolnego w pracy, twierdząc, że nie ma nikogo, kto mógłby je zastąpić. Sygnalizuje to brak systemu zastępstw w miejscach pracy.

Wpływ na karierę

1/3 pracujących matek boi się konsekwencji ze strony pracodawcy, a 28% badanych nie decyduje się na wzięcie wolnego w czasie przeziębienia lub grypy z obawy, że będzie to miało negatywny wpływ na ich karierę zawodową.

Kodeks „MAMY czas na zdrowie”

W trakcie rozmów z fundacją Share the Care zrodził się pomysł stworzenia zbioru zasad, które odpowiadałyby na kluczowe wyzwania utrudniające pracującym matkom danie sobie czasu na odpoczynek w trakcie choroby. W efekcie w ramach kampanii i przy udziale ekspertów powstał Kodeks „MAMY czas na zdrowie”. Jest on skierowany zarówno do pracujących matek, jak i do ich partnerów i bliskich, a także pracodawców i współpracowników.

Jako organizatorzy kampanii jesteśmy przekonani, że wprowadzenie zasad postępowania zawartych w Kodeksie „MAMY czas na zdrowie” doprowadzi do znacznego wyeliminowania barier, z jakimi obecnie mierzą się pracujące mamy, a tym samym do ważnych zmian społecznych. Liczymy, że pomoże on stworzyć w Polsce środowisko bardziej przyjazne pracującym matkom.



O kampanii

Zuwagi na codzienne wyzwania stojące przed pracującymi matkami w Polsce, gdy są przeziębione lub mają grypę, powstała kampania „MAMY czas na zdrowie” zorganizowana przez firmę Haleon, producenta leku Theraflu, oraz fundację Share the Care. Ma ona na celu zwiększenie świadomości wyzwań, z jakimi zmagają się pracujące matki w domu i w miejscu pracy, ale przede wszystkim poprawę ich sytuacji, by mogły dać sobie czas na odpoczynek, gdy są chore. W ramach kampanii chcemy edukować, inspirować i w dłuższej perspektywie doprowadzić do ważnych zmian społecznych. Wszystko po to, aby wspierać zmagające się z przeziębieniem lub grypą pracujące matki, tak aby były objęte opieką i nie czuły się pozostawione samym sobie.

Jesteśmy głęboko przekonani, że dbanie o zdrowie powinno być łatwiejsze. Nasza kampania ma za zadanie poszerzać wiedzę, rozwijać umiejętności i wzmacniać pewność siebie pracujących matek w zakresie własnego zdrowia. Naszymi działaniami chcemy zapewnić im wsparcie w trudnych chwilach.

Co proponujemy

Po konsultacjach z ekspertami i specjalistami z wielu dziedzin stworzyliśmy przewodnik kampanii „MAMY czas na zdrowie”, który właśnie oddajemy w Twoje ręce. Przedstawiamy w nim 8 zasad, które zawarte są w Kodeksie i które pomogą zbudować świat przyjaźniejszy pracującym matkom, gdy są przeziębione lub mają grypę.

Wierzmy, że małe kroki prowadzą do wielkich zmian, i że to od nas zależy, jak one będą przebiegały. Na te zmiany mają wpływ nie tylko same mamy, ale również ich partnerzy, otaczające je kobiety, a także współpracownicy i pracodawcy.

W przewodniku znajdziecie szereg praktycznych porad i narzędzi. Dodatkowo, pod każdą zasadą znajduje się sekcja z pytaniami i ćwiczeniami.



WSPIERAMY SIĘ NAWZAJEM

**Jeśli znasz jakąś Mamę, która choruje
(koleżankę z pracy, przyjaciółkę czy sąsiadkę),
daj jej znać, że może liczyć na Twoją pomoc.**

„Kobiety, które wspierają inne kobiety,
są jak korzenie drzewa, które tworzą
gęsty, niezłomny las.”

Oprah Winfrey

Wspieranie innych mam w trudnych chwilach to kluczowy element wspólnoty kobiet. Kobiety od wieków łączą się w sieci wsparcia, aby pomagać sobie nawzajem w radzeniu sobie z różnymi wyzwaniami życiowymi, w tym w czasie choroby.

Każda z nas może znaleźć się w trudnej sytuacji zdrowotnej lub stanąć w obliczu wyzwania, którego sama nie jest w stanie pokonać. W takich momentach wsparcie od innych mam może okazać się bezcenne. To nie tylko oznacza praktyczną pomoc w codziennych obowiązkach, równie istotne jest wsparcie emocjonalne.

Pracujące mamy są mniej skłonne od pozostałych respondentów, by skorzystać ze zwolnienia lekarskiego zarówno przy pierwszych objawach przeziębienia lub grypy (45% odrzuca korzystanie z tej możliwości, jest to o 12 pp. więcej niż pozostali respondenci), jak i wtedy, kiedy nie są zdolne do normalnego funkcjonowania (77%, jest to o 9 pp. mniej niż pozostali respondenci).

Badania pokazują, że kobiety często doświadczają presji i oczekiwań społecznych, co może prowadzić u nich do izolacji i poczucia osamotnienia, szczególnie w przypadku choroby. Istnieje zjawisko znane jako „woman shaming”, które polega na ocenianiu i krytykowaniu innych kobiet zamiast zaoferowania im wsparcia. Poprzez solidarność i gotowość do niesienia pomocy możemy przeciwdziałać temu zjawisku.

Wsparcie w trudnych chwilach może przełożyć się na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego kobiet. Oferując pomoc koleżance, przyjaciółce czy sąsiadce, możemy pomóc jej poczuć się docenioną, zrozumianą i mniej obciążoną obowiązkami. To może mieć również istotny wpływ na szybsze wyleczenie przeziębienia.

Warto pamiętać, że wsparcie nie musi być spektakularne ani wymagać dużego nakładu czasu czy środków. Nawet małe gesty, takie jak dostarczenie posiłku, zabranie dzieci do/ze szkoły czy po prostu wysłuchanie potrzeb drugiej osoby, mogą mieć ogromne znaczenie. Chodzi przede wszystkim o to, aby dać do zrozumienia, że jesteśmy gotowe stanąć obok tej osoby w trudnych chwilach.

Dlatego zachęcamy wszystkie mamy do tego, aby wspierać się nawzajem i tworzyć siostrzane grupy wsparcia. To nie tylko sprzyja naszemu dobrostanowi, ale także przyczynia się do budowania bardziej empatycznego i solidarnego społeczeństwa. Wspierając inne mamy, tworzymy przestrzeń, w której każda z nas może czuć się silniejsza i bardziej pewna siebie w obliczu życiowych trudności.

Kluczowe Pytania

- 1** Jakie konkretne kroki możesz podjąć, aby wesprzeć swoje koleżanki, przyjaciółki i sąsiadki, zwłaszcza te, które mogą potrzebować pomocy w trudnych sytuacjach?
- 2** Czy w przeszłości miałaś okazję doświadczyć wsparcia od innych matek? Jak to wpłynęło na Twoje życie i poczucie przynależności do tej wspólnoty?
- 3** Jakie korzyści płyną z tworzenia poczucia siostrzeństwa i wzajemnej pomocy wśród matek w Twojej okolicy?
- 4** Czy masz pomysł na konkretny projekt lub inicjatywę, która mogłaby jeszcze bardziej wzmocnić wsparcie i wspólnotę matek w Twoim otoczeniu?



ćwiczenie

Akty wsparcia

Kroki do wykonania:

Rozpocznijcie spotkanie lub rozmowę z grupą matek. Zapytajcie, czy któraś z nich obecnie potrzebuje wsparcia w związku z chorobą, trudnościami czy innymi wyzwaniami.

Każda osoba opisuje, jaką konkretną pomoc może zaoferować (na przykład zrobienie zakupów, wyprowadzenie psa, opiekę nad dzieckiem, gotowanie posiłków itp.). Możecie to robić na głos lub na kartkach, jeśli chcecie zachować anonimowość.

Warto, abyście się wzajemnie wspierały w parach albo organizując się w mniejsze grupy. Wtedy też łatwiej będzie dostrzec konkretne osoby potrzebujące wsparcia i dostosować pomoc do ich potrzeb.

Każda para lub grupa zajmuje się konkretnym przypadkiem, który wymaga wsparcia. Ustalacie, kto, kiedy i jak konkretnie pomoże osobie potrzebującej.

Wykonujcie zaplanowane akcje pomocy, a także regularnie sprawdzajcie, czy osoby, które ją otrzymały, potrzebują dalszego działania w tej sprawie.

Po zakończeniu akcji spotkajcie się ponownie w grupie i podzielcie się swoimi doświadczeniami. Jakie korzyści przyniosła pomoc zarówno jej potrzebującym, jak i tym, którzy pomagali?

To ćwiczenie pozwoli wyrazić wsparcie dla innych matek w Waszym otoczeniu. Działając razem, możecie tworzyć silniejszą więź w społeczności matek i wzmocnić poczucie siostrzeństwa oraz wzajemnego wsparcia.





POMAGAMY SWOIM PARTNERKOM

Jeśli widzisz, że Twoja partnerka źle się czuje i potrzebuje czasu, aby odpocząć i stanąć na nogi, przejmij inicjatywę i odciąż ją w obowiązkach.

„Kiedy mężczyźni wspierają kobiety, wzmacniają całe społeczeństwo.”

Kofi Annan

Wspieranie swojej partnerki w trudnych chwilach jest jednym z kluczowych elementów zdrowych i harmonijnych związków. To okazja do wyrażenia miłości, zrozumienia i gotowości do niesienia pomocy w potrzebie.

Związek to wspólna podróż. Dzieląc życie z drugą osobą, dzielimy również odpowiedzialność oraz obowiązki i trudy, które niesie życie. Wspieranie partnerki w trudnych chwilach to także oznaka dojrzałości i zdrowego podejścia do związku.

Mamy śpiącej krócej od ojców średnio o 35 minut (różnica 2 pp.), spędzając ten czas na dłuższej opiece nad dziećmi (różnica 2 pp.), a także poświęcają średnio 52 minuty więcej na obowiązki domowe niż ojcowie (różnica 4 pp.), częściowo kosztem czasu dla siebie (różnica 2 pp.)

Kiedy partnerka źle się czuje, czy to z powodu choroby, stresu, czy po prostu zmęczenia, może to znacząco wpłynąć na jej dobrostan emocjonalny i fizyczny. Dlatego warto być gotowym do niesienia pomocy. Oznacza to większe zaangażowanie w obowiązki domowe oraz wsparcie emocjonalne, słuchanie, zrozumienie i dawanie przestrzeni, która jest potrzebna do regeneracji.

Przejęcie inicjatywy w odciążaniu partnerki nie jest oznaką słabości a troski. To wyraz gotowości do działania, kiedy druga osoba jest w potrzebie. Może to obejmować przygotowanie posiłków, zajęcie się dziećmi, czy po prostu zapewnienie warunków do odpoczynku. To gest miłości i opiekuńczości.

Wsparcie powinno być wzajemne. Istnieją chwile, kiedy to partnerka będzie tą, która zaoferuje pomoc, a Ty będziesz tym, który ją przyjmuje. To wzajemna relacja oparta na zaufaniu i zrozumieniu.

Takie oddziaływanie na siebie w trudnych chwilach wzmacnia więź między Wami, buduje zaufanie i cementuje związek.

Kluczowe Pytania

- 1** Czy w Twoim życiu partnerskim i rodzinnym istnieje równomierny podział obowiązków domowych i opieki nad dziećmi? Jeśli tak, to w jaki sposób ten podział wpływa na Waszą relację?
- 2** Jakie wyzwania mogą wynikać z równomiernego podziału obowiązków opiekuńczych i domowych? Jakie korzyści przynosi taki podział?
- 3** Czy masz pomysł na konkretne strategie lub sposoby, aby jeszcze bardziej wspierać się wzajemnie w trudnych chwilach, szczególnie kiedy jedno z Was jest chore?
- 4** Jakie korzyści dla dzieci wynikają z obecności obojga rodziców w codziennym życiu i opiece nad nimi? Jak możesz to wykorzystać dla dobra swojej rodziny?



ćwiczenie

Mapa obowiązków rodzicielskich

Usiądź razem z partnerem przy stole z dużym arkuszem papieru i kilkoma kolorowymi długopisami.

Na środku arkusza narysujcie okrąg, który symbolizuje Waszą rodzinę.

Następnie każde z Was niech narysuje strzałki wychodzące z tego okręgu, reprezentujące różne obowiązki związane z opieką nad dziećmi i obowiązkami domowymi. To mogą być takie zadania, jak karmienie dziecka, odbieranie go ze szkoły, przygotowanie posiłków, sprzątanie czy pranie.

Teraz kolorowymi długopisami oznaczcie, kto z Was jest odpowiedzialny za każdy z tych obowiązków. Użyjcie różnych kolorów, aby łatwo można było rozróżnić, kto za co odpowiada.

Porozmawiajcie o swoich obowiązkach, podzielcie się swoimi odczuciami i przemyśleniami. Czy podział obowiązków jest sprawiedliwy i równomierny? Czy czujecie się z tym podziałem komfortowo? Czy są obszary, w których jedno z Was może bardziej pomóc drugiemu?

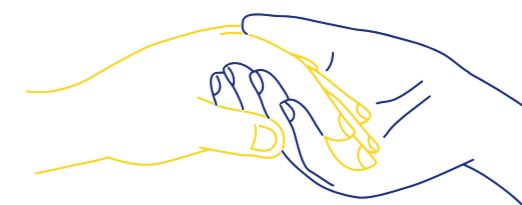
Razem zdecydujcie, czy istnieje potrzeba zmiany w podziale obowiązków i jakie kroki można podjąć, aby był on bardziej zbilansowany i satysfakcjonujący dla obu stron.

Na koniec możecie dodać do mapy obowiązków nowe zadania, które chcielibyście wspólnie podjąć, lub cele, które chcecie osiągnąć jako rodzina.

To ćwiczenie pomoże Wam lepiej zrozumieć i ocenić, jakie obowiązki, w tym związane z opieką nad dziećmi, istnieją w Waszym związku oraz jak można je lepiej zorganizować, aby każdy czuł się usatysfakcjonowany.

Uwaga!

Czy pamiętaliście, aby w mapie obowiązków wziąć pod uwagę taką pozycję jak dbanie o Waszą relację? Kto za ten obszar odpowiada? Kto jest bardziej zaangażowany? Jak chcielibyście, aby i ten obszar został przez Was wspólnie zaopiekowany?



DZIELIMY SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Nie tylko Mama może wziąć wolne w pracy, gdy dziecko choruje – to prawo mają obydwój rodzice/opiekunowie. W ten sposób możecie podzielić się odpowiedzialnością i obowiązkami.

„Zaangażowany ojciec to taki, który nie tylko pomaga w opiece nad dziećmi, ale także aktywnie uczestniczy w ich życiu, kształtując nie tylko chwile, ale także przyszłość swojego potomstwa.”

Michael Lamb

69% mam w porównaniu do 31% ojców zgadza się z tym, że to one poświęcają więcej czasu choremu dziecku, a 61% mam w porównaniu do 30% ojców zgadza się z tym, że to one częściej biorą zwolnienie na opiekę nad chorym dzieckiem.

Małe dzieci chorują dużo i mają częste infekcje – to fakt. Powoduje to konieczność wzięcia wolnego w pracy, aby się nimi zająć i zatroszczyć o ich zdrowie. Najczęściej osobami, które korzystają w takich sytuacjach z wolnego, są matki. Wcale nie musi tak być, gdyż dzieci mają dwoje rodziców i tata również może wziąć zwolnienie na dziecko. Dzielenie się odpowiedzialnością za wyzdrowienie dziecka pozwala mamom na zmniejszenie absencji w pracy.

Dlaczego jest to ważne? Badania pokazują, że mamy korzystające ze zwolnienia na chorobę dziecka, kiedy same chorują bądź są przeziębione, nie dają sobie prawa do odpoczynku. Nie biorą wolnego, obawiając się negatywnej reakcji pracodawcy oraz czując, że mają zobowiązania wobec swoich

współpracowników. Kiedy często nie ma Cię w pracy, bo bierzesz wolne na chorobę dziecka, trudniej jest Ci zatroszczyć się o samą siebie. Warto jednak pamiętać, że troska o swoje zdrowie jest bardzo ważna, gdyż zaniedbanie objawów grypy czy przeziębienia może prowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych. Aby móc opiekować się swoimi dziećmi, my same musimy być zdrowe.

Ojcowie też mogą się zaopiekować dziećmi w czasie ich choroby. To ważne, aby rozmawiać o tym ze swoim partnerem i dzielić się odpowiedzialnością. Taki podział odpowiedzialności wyrównuje też szanse kobiet na rynku pracy. Mamy nie będą postrzegane przez pracodawców jako te, które częściej biorą zwolnienia na dziecko, kiedy ojcowie też będą korzystać z tego prawa. Tym samym, potrzeby pracujących rodziców będą bardziej słyszalne przez pracodawców, co przełoży się na budowanie równości rodzicielskiej w miejscu pracy.

Kluczowe Pytania

- 1** Jakie korzyści płyną z podzielenia się odpowiedzialnością rodzicielską i obowiązkami związanymi z opieką nad dzieckiem, w przypadku gdy jest ono chore?
- 2** Jakie konkretne kroki lub działania można podjąć, aby skutecznie podzielić się odpowiedzialnością z partnerem/opiekunem w opiece nad chorym dzieckiem?
- 3** W jaki sposób można stworzyć równowagę między pracą a rodzicielstwem, aby obydwój rodzice/opiekunowie mogli korzystać z prawa do wolnego w pracy, gdy dziecko zachoruje?
- 4** Jakie wyzwania lub bariery mogą wystąpić podczas próby podzielenia się obowiązkami opieki nad dzieckiem i jak można sobie z nimi poradzić, aby osiągnąć efektywne współdziałanie?



ćwiczenie



Wspólne planowanie podziału odpowiedzialności rodzicielskiej

Znajdźcie wspólny czas i przestrzeń, w której będziecie mogli swobodnie rozmawiać.

Rozpocznijcie od wspólnej refleksji nad obecnym podziałem obowiązków rodzicielskich. Zastanówcie się, jak wygląda Wasza sytuacja i jakie obowiązki każde z Was częściej wykonuje.

Rozmawiajcie otwarcie i szczerze na ten temat. Dzielcie się swoimi obserwacjami, uczuciami i potrzebami związanymi z podziałem obowiązków rodzicielskich.

Spróbujcie określić korzyści, jakie przyniosłby bardziej równomierny podział obowiązków rodzicielskich. Korzyści zarówno dla Was, jak i dla Waszych dzieci.

Razem zastanówcie się nad przeszkodami lub obawami, które mogą Wam utrudnić taki podział obowiązków. Skupcie się na tym, jakie działania można podjąć, aby przezwyciężyć te przeszkody.

Wspólnie opracujcie plan działania w zakresie bardziej zrównoważonego zaangażowania w opiekę nad dziećmi. Określcie konkretne kroki, które każde z Was podejmie.

Ustalcie, jakie są Wasze indywidualne cele w kontekście podziału obowiązków rodzicielskich i jakie działania podejmiecie, aby osiągnąć te cele.

Pamiętajcie, że wspólna rozmowa i wsparcie partnera/partnerki są kluczowe dla osiągnięcia równowagi między pracą a życiem rodzinnym oraz są istotne dla Waszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Zakończcie ćwiczenie zobowiązaniem do wzajemnego wsparcia i konsekwentnego realizowania ustalonego planu.

Ćwiczenie to ma na celu ułatwienie partnerom rozmowy na temat zbilansowanego podziału obowiązków rodzicielskich oraz wspólnego planowania działań w tym zakresie. Dzięki temu możliwe staje się efektywniejsze zarządzanie życiem rodzinnym i zawodowym, przy jednoczesnym wzmocnieniu partnerskich relacji.

To ćwiczenie pomaga rodzicom/opiekunom zrozumieć swoje prawa i uczy ich, jak je wykorzystać w różnych sytuacjach. Dzięki temu będą w stanie lepiej chronić swoje interesy i zapewnić swoim dzieciom najlepszą opiekę.

DBAMY O WSPARCIE W PRACY

Każdy czasem choruje. Kiedy Twoi współpracownicy złapią przeziębienie czy zachorują na gripę, okaż empatię i wsparcie, pomagając w podziale zadań i ustaleniu priorytetów. I Ty kiedyś możesz być w takiej sytuacji.



Kiedy Twoi koledzy i koleżanki z pracy zachorują na przeziębienie czy grypę, warto okazać empatię i wsparcie. Pomoc w podziale zadań lub wspólne ustalenie priorytetów to sposób, aby zminimalizować negatywny wpływ nieobecności danej osoby na pracę i zachować płynność procesów biznesowych.

Warto zrozumieć, że każdy z nas może znaleźć się w roli potrzebującego wsparcia. Nikt nie jest w pełni odporny na choroby ani na inne życiowe trudności. Dlatego ważne jest, aby stworzyć w miejscu pracy kulturę, w której wzajemna pomoc i zrozumienie są czymś naturalnym.

Trudności w relacjach ze współpracownikami dotyczą częściej mam niż pozostałych grup społecznych. Więcej pracujących mam (85%) w porównaniu do pozostałych osób (80%) miewa wyrzuty sumienia wobec współpracowników, gdy chciałyby wziąć wolne/zwolnienie, oraz obawia się bycia postrzeganym przez nich jako gorszy pracownik (78% mam w porównaniu do 72% pozostałych osób).

Kiedy działamy i zachowujemy się w myśl zasady „dbamy o wsparcie w pracy”, tworzymy bardziej zgrany i zadowolony zespół. Ma to również ogromny wpływ na atmosferę, która staje się bardziej przyjazna, a praca staje się miejscem, do którego chętnie wracamy. To ważne, bo wypełnia ona 2/3 naszego dnia.

Pamiętajmy, że dbanie o siebie nawzajem oraz oferowanie wsparcia i zrozumienia to inwestycja w siebie samego. Nigdy nie wiemy, kiedy to my sami będziemy potrzebowali pomocy.

Warto więc pielęgnować tę wzajemną empatię i troskę na co dzień.



Kluczowe Pytania

- 1** Czy czuję, że w moim zespole jesteśmy dla siebie wsparciem, zwłaszcza w sytuacjach, gdy mam problemy zdrowotne lub osobiste?

- 2** Czy moje podejście do nieobecności współpracowników w pracy jest pełne zrozumienia?

- 3** Jakie konkretne działania mogę podjąć, aby bardziej aktywnie budować empatyczną i wspierającą atmosferę w moim zespole lub organizacji?





TWORZYMYS PRACOWNICZY SYSTEM ZASTĘPSTW

Pracownik, który w razie grypy czy przeziębienia będzie mógł wziąć wolne, odpocząć i stanąć na nogi, powróci do pracy szybciej i będzie bardziej produktywny. Aby pod nieobecność chorego praca przebiegała płynnie, a zespół nie ponosił dodatkowych obciążeń, warto stworzyć jasny system zastępstw.

Pracownicy, którzy mają zapewnione zastępstwo w przypadku choroby, nie tylko odzyskują zdrowie szybciej, ale również odczuwają większe wsparcie ze strony pracodawcy. To z kolei wpływa na ich zaangażowanie w pracę i lojalność wobec firmy.

Wprowadzenie systemu zastępstw wymaga odpowiedniego planowania i organizacji. Warto rozważyć takie kwestie, jak dostępność pracowników przy poszukiwaniu zastępstwa, ewentualne przeszkolenie zespołu w celu przygotowania do zastępowania kolegów czy koleżanek w pracy, a także klarowne procedury zgłaszania nieobecności i wybierania zastępców.

Przy tworzeniu takiego systemu warto także uwzględnić aspekt równości i uczciwości. Każdy pracownik powinien mieć równe szanse na korzystanie z systemu zastępstw, niezależnie od stanowiska czy roli w firmie.

W rezultacie pracowniczy system zastępstw nie tylko wpłynie pozytywnie na zdrowie pracowników, ale również na efektywność pracy i atmosferę w firmie. To inwestycja w dobro całej organizacji. Zapewniając wsparcie w trudnych chwilach, firmy tworzą bardziej opiekuńczą i przyjazną kulturę pracy, co buduje pozytywny wizerunek całej organizacji.

82% respondentów nie chce brać wolnego/zwolnienia, bo uważa, że trudno jest zastąpić ich w pracy – nikt nie wykona ich pracy tak dobrze jak oni sami. Taką presję nakłada na siebie więcej mam (86%) niż pozostałych osób (80%).

Kluczowe Pytania do pracownika

- 1** Czy uważasz, że obecny system zastępstw jest skuteczny i wystarczająco elastyczny, aby zapewnić płynność pracy w przypadku nieobecności i nieoczekiwanych sytuacji?
- 2** Jakie sugestie lub pomysły masz na ulepszenie systemu zastępstw w firmie, aby zapewnić większą efektywność i wsparcie w przypadku nieobecności?
- 3** Jakie ograniczenia mogą wpłynąć na wprowadzenie zmian w systemie, jaki obecnie obowiązuje w firmie? Jak można nimi zarządzić?



Kluczowe Pytania do pracodawcy

- 1** Jakie kroki i procedury można wprowadzić, aby stworzyć efektywny system zastępstw w naszej firmie, który będzie sprzyjał zarówno zdrowiu pracowników, jak i płynności pracy?
- 2** Jakie wyzwania mogą pojawić się podczas wprowadzaniu systemu zastępstw i w jaki sposób można je skutecznie przezwyciężyć, aby zapewnić jego skuteczność?
- 3** Jak możemy zapewnić, że system zastępstw będzie uczciwy i dostępny dla wszystkich pracowników, niezależnie od ich stanowiska i roli w organizacji, oraz że każdy będzie mógł korzystać z niego w razie potrzeby?
- 4** Jakie systemy zastępstw są stosowane u innych pracodawców, które są skuteczne i wpływają pozytywnie na zdrowie pracowników? Może warto się z nimi zapoznać i zastosować w swojej organizacji?

ŻEGNAMY SIĘ Z POCZUCIEM WINY

Od pokoleń wpajano nam, że wszystkim musimy zajmować się same, aż w końcu same w to uwierzyłyśmy. I kiedy nie możemy podać obowiązkom domowym i opiekuńczym, przepętia nas poczucie winy. Jest to niesprawiedliwe i złe. Popracujmy razem, aby to zmienić.

„Kobiety nie powinny nosić poczucia winy za to, że się rozwijają, spełniają i dążą do szczęścia. To nie jest egoizm, to jest zdrowy samorealizm.”

Meryl Streep

To, że kobiety od dawna były przypisywane do roli głównej opiekunki w domu, jest znane z historii. Pokolenia kobiet były wychowane w przekonaniu, że powinny same sobie radzić z pracą w domu, wychowaniem dzieci i że są odpowiedzialne za wszelkie obowiązki opiekuńcze. To nie tylko narzucało nierealistyczne oczekiwania, ale również tworzyło kulturowe i społeczne nierówności.

Poczucie winy jest częstym towarzyszem wielu kobiet, które nie są w stanie unieść na swoich barkach wszystkich obowiązków. Często czują się, jakby zawiodły, zarówno siebie, jak i innych. Ale prawda jest taka, że to nie jest ich wina.

55% pracujących matek obwinia się, gdy choroba przeszkadza im w opiece nad dziećmi.

Nadszedł czas, aby się od tego uwolnić. Kobiety nie powinny być jedynymi opiekunami w rodzinie.

To zadanie, które powinno być dzielone na równi między partnerów i innych członków rodziny. Każdy, niezależnie od płci, powinien brać odpowiedzialność za prace domowe i opiekę nad dziećmi. To jest kwestia równości, sprawiedliwości i zdrowia psychicznego.

Oczywiście, realna zmiana będzie wymagać czasu i wysiłku, ale jest niezbędna, aby stworzyć bardziej sprawiedliwe społeczeństwo, które docenia i szanuje wszystkich swoich członków. To nie jest tylko kwestia kobiet – to kwestia nas wszystkich. Pożegnajmy się z poczuciem winy i przywitajmy równość i współpracę w naszych rodzinach i społeczeństwie.

Kluczowe Pytania

- 1** Jakie konkretne sytuacje lub obowiązki w życiu sprawiają, że często odczuwasz poczucie winy, że nie dajesz sobie rady?
- 2** W jaki sposób to, czego nauczyliśmy się przez pokolenia, wpływa na Twoje podejście do obowiązków domowych i opiekuńczych?
- 3** Jakie kroki możesz podjąć, aby przekształcić poczucie winy w bardziej zdrową i sprawiedliwą samoocenę?
- 4** Czy widzisz możliwość współpracy z innymi osobami, aby podzielić się obowiązkami i odciążyć od niepotrzebnego poczucia winy? Jak to mogłoby przynieść korzyści?

Zdrowa refleksja

Zastanów się nad obowiązkami, które zazwyczaj wykonujesz sama i które ewentualnie możesz przekazać innym osobom lub które możesz odpuścić. Pomyśl, dlaczego masz poczucie winy związane z delegowaniem lub odpuszczaniem tych zadań.

Zapisz konkretne przykłady sytuacji, w których przekazywanie obowiązków jest uzasadnione.

To mogą być sytuacje, gdy jesteś chora, zmęczona lub potrzebujesz czasu dla siebie.

Skup się na korzyściach, jakie dla Ciebie z tego wynikają. Może to być więcej czasu na odpoczynek, możliwość zrelaksowania się lub po prostu dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

Na koniec stwórz plan działania: zapisz, jak zamierzasz wprowadzać te zmiany w swoim życiu. Może to być np. rozmowa z bliskimi osobami, w której wyjaśnisz swoje potrzeby i oczekiwania.

Zachowaj stworzoną listę i czytaj ją regularnie, aby przypominać sobie, dlaczego dbanie o siebie i przekazywanie obowiązków nie jest czymś złym.

To ćwiczenie pomoże Ci zrozumieć, że dbanie o swoje potrzeby, delegowanie obowiązków, a także odpuszczanie to ważna część zdrowego życia. Pozwoli Ci spojrzeć na tę kwestię z innej perspektywy i skupić się na korzyściach, jakie to przynosi dla Twojego samopoczucia i relacji z innymi.



ćwiczenie





MÓWIMY GŁOŚNO O SWOICH POTRZEBACH

Mamy prawo głośno mówić o swoich potrzebach i informować najbliższych oraz przyjaciół, że potrzebujemy ich wsparcia, kiedy jesteśmy chore. Prośmy ich zatem, aby dali nam czas na odpoczynek i dojście do zdrowia. Prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości.

„Kiedy kobiety mówią głośno o swoich potrzebach, nie tylko wyrażają swoją siłę, ale również otwierają drogę dla innych, by to samo czyniły.”

Audre Lorde

W naszym życiu matki odgrywają niezwykle ważną rolę. Pełnią rolę opiekunek, edukatorek i mentorek, a często zapominają o najważniejszym – o samych sobie. Dlatego podkreślamy ten ważny przekaz: absolutnie macie prawo mówić o swoich potrzebach głośno i otwarcie. To nie jest oznaką słabości, to dowód na Waszą siłę.

Współczesne matki stoją przed licznymi wyzwaniami i presją społeczną. Często obarczane są krzywdzącymi i oderwanymi od rzeczywistości stereotypami, które sugerują, że powinny być silne i niezależne za wszelką cenę. Tymczasem każda z nas, niezależnie od roli, jaką pełni, zasługuje na chwilę dla siebie i wsparcie w trudnych momentach. Prosimy Was, abyście odważnie prosiły o pomoc i dawały sobie czas na odpoczynek i powrót do zdrowia.

Od 1/3 pracujących matek pomimo przeziębienia lub grypy rodzina niezmiennie oczekuje wykonywania obowiązków domowych.

Tymczasem poprzez wyrażanie swoich potrzeb uczycie swoje dzieci, że troska o siebie jest ważna i że każdy z nas czasem potrzebuje pomocy. To wartościowa lekcja, którą przekazujecie swoim najbliższym.

Jesteście wzorcem dla swoich dzieci i bliskich. Pokazując im, że prośenie o pomoc to siła, a nie słabość, pomagacie w przelamywaniu szkodliwych stereotypów społecznych. Dlatego nie bójcie się mówić o swoich potrzebach głośno i jasno. Wasze zdrowie i dobre samopoczucie są ważne, a prośenie o wsparcie to dowód Waszej miłości i troski o siebie i innych.

W ramach naszej kampanii chcemy razem rozprawić się z przestarzałymi przekonaniem. Macie prawo do swoich potrzeb, a prośba o pomoc to krok w kierunku zdrowszego i szczęśliwszego życia.

Kluczowe Pytania

- 1** Jakie są Twoje osobiste doświadczenia związane z prośeniem o pomoc i mówieniem głośno o swoich potrzebach?

- 2** Co sprawia, że trudno jest Ci prosić o pomoc w chwilach, kiedy tego potrzebujesz?

- 3** Jaka myśl/jakie przekonanie na temat siebie i otaczającego Cię świata sprawia, że rezygnujesz z prośenia o pomoc?

- 4** Jakie kroki możesz podjąć, aby bardziej świadomie dbać o swoje potrzeby?

Eksperyment

Stwórz listę obszarów, w których możesz poprosić kogoś o pomoc i wsparcie. Takich, których oddelegowanie wydaje się na teraz możliwe i będzie korzystne dla Ciebie.

Wybierz te, którymi możesz zająć się już teraz.

Wybierz jeden z nich i przy najbliższej okazji zrób eksperyment i poproś o pomoc kogoś z otoczenia lub rodziny.

Sprawdź, co się stanie i jak to wpłynie na Twoją sytuację.

To ćwiczenie pomaga Ci praktykować otwarte i asertywne wyrażanie swoich potrzeb, jednocześnie budując zdrową komunikację z bliskimi. Pozwala Ci także zrozumieć, że prośby o wsparcie nie są oznaką słabości, ale ważnym elementem budowania zdrowych relacji.



ćwiczenie



UMIEMY ODPUSZCZAĆ

W przypadku przeziębienia lub grypy czas potrzebny na odpoczynek i dojście do zdrowia to na ogół kilka dni. Jeśli zostaniemy w domu i damy sobie spokój ze sprzątaniami i gotowaniem, a dziećmi zajmie się nasz partner lub ktoś bliski, szybko odzyskamy formę i wrócimy do pełni sił.

„Kobiety, które umieją odpuszczać, budują nie tylko pokój wokół siebie, ale także wewnętrzny spokój, który jest ich największym skarbem.”

Maya Angelou

Odpuszczanie to ważna umiejętność nie tylko w przypadku przeziębienia czy grypy, ale także w wielu innych obszarach życia. Może przynieść nam korzyści zarówno w kontekście zdrowia, jak i w naszych codziennych dążeniach.

Kiedy mówimy o umiejętności odpuszczania w kontekście zdrowia, warto zrozumieć, że nasze ciało potrzebuje czasu, aby wyleczyć się z chorób. Tak jak w przypadku przeziębienia, czasem jedyną skuteczną terapią jest po prostu dać sobie szansę na odpoczynek. Odpuszczenie stresujących aktywności, takich jak sprzątanie czy gotowanie, pozwala naszemu organizmowi skoncentrować się na walce z infekcją. Warto zaufać bliskim osobom, aby pomogły w codziennych obowiązkach i zajęty się dziećmi. To daje nam szansę na regenerację i pełny powrót do zdrowia.

W trakcie przeziębienia lub grypy respondenci mają także wysokie oczekiwania odnośnie tego, jak wykonane są prace domowe – 94% twierdzi, że zdarza im się w tym 8% twierdzi, że tak jest zawsze) wykonywać normalnie swoje obowiązki domowe, bo obawiają się, że nikt inny nie zrobi tego tak dobrze jak oni sami.

Jednak umiejętność odpuszczania ma znacznie szersze zastosowanie w życiu. Oznacza to akceptację faktu, że nie jesteśmy w stanie kontrolować wszystkiego, czy osiągnąć wszystkich celów natychmiast. Często życie stawia przed nami trudności, które wymagają cierpliwości i wyrozumiałości. Odpuszczenie może pomóc nam w radzeniu sobie z przeciwnościami, redukowaniu stresu i poprawić ogólne samopoczucie.

Umiejętność odpuszczania jest cenną zdolnością, która może poprawić jakość całego życia – zarówno w kontekście zdrowia, jak i w codziennych sytuacjach. Pozwala nam odpocząć, zyskać perspektywę i skoncentrować się na rzeczach naprawdę istotnych. To umiejętność, którą warto pielęgnować, aby czerpać z niej korzyści we wszystkich sferach życia.

Kluczowe Pytania

- 1** Czy czujesz presję bycia „superbohaterką” i nieustannego działania, nawet w chwilach choroby? Dlaczego?
- 2** Jakie korzyści płyną z umiejętności dawania sobie spokoju i umożliwiania innym niesienia pomocy w trudnych dla Ciebie momentach?
- 3** Czy masz strategię, aby efektywnie odpuszczać i regenerować się w obliczu choroby lub trudnych okoliczności? Jeśli tak, to jakie działania podejmujesz?
- 4** Jakie inne sytuacje w życiu poza chorobą wymagają od Ciebie umiejętności „odpuszczania”, czyli rezygnacji z obowiązków na rzecz regeneracji i zdrowia?



ćwiczenie

Działanie

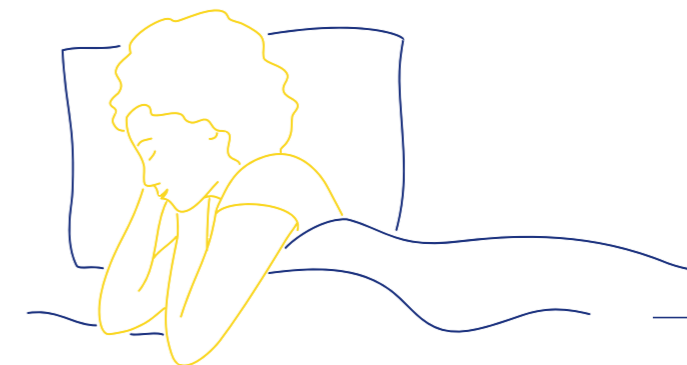
Wypisz listę zadań, z jakich bardzo trudno Ci zrezygnować w chwilach przeciążenia lub choroby.

Wypisz dokładnie wszystkie te, które wypełniają Twój dzień.

Następnie wykreśl jedną, z której możesz zrezygnować/odpuścić i poprosić o jej wykonanie kogoś innego.

Sprawdź, jak zadziała to w Twoim realnym świecie.

To ćwiczenie pozwoli Ci aktywnie wprowadzać zmiany w swoje życie poprzez faktyczne działanie. Refleksja i krytyczne spojrzenie na siebie i swoje rozpędzone nawyki to pierwszy krok do ich wyeliminowania, a następnie stworzenia przestrzeni na nowe, zdrowe nawyki, które będą mogły stać się naszą codziennością.



SIEĆ WIOSEK SIOSTRZANYCH

W obliczu wyzwań, jakie stawia przed nami macierzyństwo, warto, abyśmy razem budowały społeczność pełną wsparcia i zrozumienia. Dla wielu matek bycie częścią takiej Siostrzanej Wioski Wsparcia staje się nie tylko źródłem samej pomocy, ale również źródłem siły i inspiracji.

Siostrzane Wioski Wsparcia to nie miejsce na ocenę, osądy czy konkurencję. To bezpieczna przestrzeń, w której każda matka może znaleźć zrozumienie w trudnych chwilach i radość w tych pięknych. Tworząc je, budujemy solidarność i wspólnie przekształcamy doświadczenie macierzyństwa w coś, co wykracza poza indywidualne doświadczenie matki.

Tworzenie Siostrzanych Wiosek Wsparcia:
wspieranie sił matczynej solidarności.

Oto kilka kroków, jak stworzyć Siostrzaną Wioskę Wsparcia:

Sprawdź sama ze sobą, czy masz czas. Tworzenie grupy, opiekowanie się nią, prowadzenie spotkań to ważne, ale i czasochłonne zadania. Wymagają czasu, aby móc w pełni się w nie zaangażować. Zastanów się więc, czy masz wystarczającą ilość czasu, aby po rozpoczęciu tworzenia grupy nie musieć z niej później zrezygnować.

Zdefiniuj cel grupy. Rozpocznij od zdefiniowania kluczowych zadań i celu istnienia grupy. Czy ma to być przestrzeń do rozmów, wsparcia emocjonalnego, edukacji, czy może coś innego? Klarowna wizja pomaga przyciągnąć odpowiednich członków.

Określ temat lub tematy. Skoncentruj się na konkretnym temacie lub tematach, które grupa ma omawiać. Może to być zdrowie fizyczne, psychiczne, macierzyństwo, kariera, zainteresowania lub inne obszary.

Znajdź członków. Zaczynaj od poszukiwania potencjalnych członków grupy. Najprościej wśród przyjaciół, w lokalnych społecznościach, na platformach internetowych itp. Dobrze jest zaprosić osoby o podobnych interesach i potrzebach.

Zorganizuj spotkania. Określ częstotliwość i formę spotkań. Czy będą to spotkania osobiste, czy też wirtualne? Wybierz termin i miejsce, które będzie dostępne dla większości członków.

Ustal zasady grupy. Opracuj zasady i wartości grupy, takie jak poszanowanie prywatności, kultura rozmów, a także plan działania w przypadku konfliktów i kryzysów.

Ustal lidera lub moderatora. Grupa może mieć lidera lub moderatora, który pomaga utrzymać porządek i prowadzi dyskusje. Wybór lidera może być dobrowolny lub rotacyjny. Możesz nim zostać TY.

Rozpocznij rozmowy. Rozpocznij rozmowy na te-

maty związane z celem grupy. Zachęcaj członków do dzielenia się swoimi doświadczeniami i zadawania pytań.

Buduj wsparcie emocjonalne. Wspierajcie się nawzajem w grupach. Twórzcie bezpieczne miejsce do wyrażania uczuć i myśli.

Kształć umiejętności. Jeśli to pasuje do celu grupy, organizuj sesje edukacyjne lub warsztaty, które pomogą członkom rozwijać umiejętności i wiedzę.

Monitoruj i dostosowuj. Bądź elastyczna i otwarta na zmiany. Monitoruj, jak grupa się rozwija i dostosuj się do potrzeb jej członków.

Zadbaj o regularność spotkań. Regularność i stałość spotkań są ważne. Dzięki temu grupa staje się pewnym źródłem wsparcia i kontynuacji rozwoju. Brak regularności spotkań działa odwrotnie.

Wzmacniaj pozytywne relacje. Staraj się, aby w grupie panowała pozytywna atmosfera i dobre relacje między członkami.

Promuj grupę. Promuj grupę, aby przyciągnąć nowych członków i rozszerzać jej wpływ.

Bądź cierpliwa. Rozwój grupy może wymagać czasu. Bądź cierpliwa i gotowa do rozwiązywania ewentualnych problemów czy konfliktów.

Uczestnicz w regularnych sesjach konsultacyjnych. W ten sposób możesz jeszcze bardziej wzmocnić i ulepszyć tworzenie i prowadzenie kobiecej grupy wsparcia. Sesje konsultacyjne to forma spotkań, podczas których członkowie grupy dzielą się swoimi doświadczeniami, refleksjami i radami w kontekście funkcjonowania grupy. To doskonały sposób na ciągłe doskonalenie, inspiracje i rozwój.

Tworzenie Siostrzanej Wioski Wsparcia, takiej gdzie np. pracujące mamy mogą na siebie wzajemnie liczyć, to nie tylko wyzwanie, ale również piękna przygoda. Dziękujemy za Twoje zaangażowanie, za każdy krok, mały i duży, który wspiera, inspiruje i dodaje sił w trudnych chwilach członkom takiej społeczności. Jesteśmy razem w tej podróży macierzyństwa i wspólnie możemy uczynić ją jeszcze piękniejszą. Wykorzystaj swój czas i miej wpływ na otaczającą Cię rzeczywistość.



Oto kilka zasad, jakimi rządzą się Siostrzane Wioski Wsparcia:

Budowanie zaufania. To fundament każdej Siostrzanej Wioski. Tworzymy bezpieczną przestrzeń, w której każda matka może otwarcie dzielić się swoimi radościami i zmartwieniami.

Akceptacja różnorodności. Każda matka jest inna i ma swoje unikalne doświadczenia. Warto doceniać i akceptować te różnice, bo to one sprawiają, że nasza społeczność jest bogatsza.

Wspieranie zdrowia psychicznego. Macierzyństwo to nie tylko uroczę chwile z dziećmi, ale również wyzwania i momenty samotności. Tworzenie przestrzeni do rozmów na temat zdrowia psychicznego jest niezwykle ważne.

Wspólne cele i inicjatywy. Razem możemy działać na rzecz zmian w naszych społecznościach. Możemy organizować warsztaty, grupy wsparcia czy wspólne wyjścia, które podnoszą świadomość na temat roli matek i spraw matczynej solidarności.

Dzielenie się historią. Dzielenie się własnymi doświadczeniami i historią może być niezwykle inspirujące dla innych matek. Twoja historia może być iskrą, która zainspiruje inne kobiety do małych i wielkich zmian, zapali ogień solidarności.

Celebrowanie małych zwycięstw. Wspólna radość z małych sukcesów sprawia, że macierzyństwo staje się łatwiejsze i piękniejsze. Dlatego warto świętować każdy postęp i chwile szczęścia.



MATERIAŁY DO POBRANIA

Poprzyj Kodeks „MAMY czas na zdrowie”
<https://mamycznazdrowie.pl/poprzyj-kodeks/>

**Gra rodzinna BINGO pomagająca
w podziale obowiązków domowych:**
<https://teamrodzina.pl/2022/05/10/rodzina-to-druzyna/>

ZAINSPIRUJ SIĘ

Przydatne linki do ciekawych stron, podcastów itp.
www.sharethecare.pl
www.teamrodzina.pl



INFORMACJE PRAWNE

Theraflu ExtraGRIP, 650 mg + 10 mg + 20 mg, proszek do sporządzania roztworu doustnego. Jedna saszетка zawiera: paracetamol (Paracetamolum) 650 mg, chlorowodorek fenylefryny (Phenylephrini hydrochloridum) 10 mg, maleinian feniraminy (Pheniramini maleas) 20 mg, substancje pomocnicze o znanym działaniu. Każda saszетка zawiera: 12,8 g sacharozy, 0,035 mg żółcieni pomarańczowej (E110), 42,3 mg sodu, olej sojowy oraz glukozę (składnik maltodekstryny). Wskazania do stosowania: leczenie objawów grypy i przeziębienia, takich jak gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle kostno-stawowe, bóle głowy, obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa, nadmierna wydzielina śluzowa z nosa, kichanie. Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o. v. I.2023 PM number: PM-PL-THRFL-23-00103

**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.**