

## DOTAZNÍK

### PSYCHICKÝCH A FYZICKÝCH POTRIEB NEFORMÁLNYCH OPATROVATELIEK

*Pokyny k vyplneniu dotazníka:*

Prosíme, odpovedzte na nasledujúce otázky označením odpovede, ktorá najlepšie vystihuje vašu situáciu. Neexistujú správne ani nesprávne odpovede. Dotazník je anonymný.

**1. Vek:**

\_\_\_\_\_

**2. Miesto bydliska (okres):**

\_\_\_\_\_

**3. Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:**

- základné
- stredné bez maturity
- stredné s maturitou
- vyššie odborné
- vysokoškolské

**4. Aktuálny pracovný status:** (možnosť vybrať maximálne 2 odpovede)

- zamestnaná na plný úväzok
- zamestnaná na čiastočný úväzok
- pracujem na dohodu
- SZČO/podnikám ako s.r.o.
- nezamestnaná
- opatrujem príbuzného
- som na materskej/rodičovskej dovolenke
- opatrujem príbuzného a som zároveň na materskej/rodičovskej dovolenke
- som dôchodkyňa
- iné: \_\_\_\_\_

**5. Aký typ pracovného vzťahu ste mali bezprostredne pred začiatkom opatrovania?**

- plný úväzok
- čiastočný úväzok
- dohoda
- SZČO/podnikanie s.r.o.
- nepracovala som
- bola som už dôchodkyňou

## 6. Ovplynulo opatrovanie vašu pracovnú situáciu?

- musela som ukončiť prácu
- požiadala som o zníženie pracovného úväzku
- často chýbam v práci (dovolenka, neplatené voľno, PN, OČR....)
- mám flexibilnú pracovnú dobu
- neovplyvnilo to moju pracovnú situáciu
- nie, bola som už na dôchodku
- iné: \_\_\_\_\_

***Ak ste zamestnaný, prejdite na otázku č.10***

## 7. Ak aktuálne nepracujete, mali by ste záujem pracovať popri opatrovaní?

- určite áno
- skôr áno
- skôr nie
- určite nie

## 8. Mali by ste záujem hľadať si nové zamestnanie v oblasti opatrovania?

- určite áno
- skôr áno
- skôr nie
- určite nie

## 9. Aké prekážky vám bránia pracovať? (možnosť viacerých odpovedí)

- nedostatok času kvôli opatrovaniu
- nemám za seba náhradu v opatrovaní
- bývam v oblasti s obmedzenými pracovnými ponukami
- nedostatok flexibilných pracovných ponúk
- nízka kvalifikácia
- môj zdravotný stav
- nemám záujem sa zamestnať
- iné: \_\_\_\_\_

## 10. Koľko rokov ste mali odpracovaných pred začiatkom opatrovania?

- menej ako 1 rok
- 1–5 rokov
- 6–10 rokov
- viac ako 10 rokov

## 11. Koľko času venujete opatrovaniu?

Priemerne denne:

- do 4 hodín
- 4–8 hodín
- 8–12 hodín
- viac ako 12 hodín
- nepretržite

## 12. Ako dlho vykonávate opatrovanie?

- menej ako 1 rok
- 1–3 roky
- 4–7 rokov
- viac ako 7 rokov

**13. Koho opatrujete?**

- seniora
- dospelú osobu so zdravotným znevýhodnením
- dieťa so zdravotným znevýhodnením
- 2 alebo viac osôb

**14. Vyžaduje si zdravotný stav opatrovanej osoby (možnosť viacerých odpovedí)**

- ošetrovateľskú starostlivosť (zdravotnú starostlivosť)
- špeciálnu úpravu stravy (diéta, alergie, intolerancia a pod.)
- pomoc pri premiestňovaní a polohovaní
- nič z vyššie uvedeného

**15. Zmenil sa váš príjem v dôsledku opatrovania?**

- zvýšil sa
- znížil sa
- nezmenil sa

**16. Poberáte príspevok na opatrovanie**

- áno
- nie (nežiadala som)
- nie (bol mi zamietnutý)
- nie (neviem o takej možnosti)

**17. Cítite sa často psychicky vyčerpaná?**

- určite áno
- skôr áno
- skôr nie
- určite nie

**18. Máte dostatok času pre seba?**

- určite áno
- skôr áno
- skôr nie
- určite nie

**19. Zvládnete opatrovanie bez nadmerného stresu?**

- určite áno
- skôr áno
- skôr nie
- určite nie

**20. Máte možnosť hovoriť s niekým o svojich problémoch?**

- určite áno
- skôr áno
- skôr nie
- určite nie

**21. Máte možnosť oddýchnuť si od opatrovania?**

- pravidelne
- občas
- zriedka
- nikdy

**22. Vnímate starostlivosť o blízkeho ako: (možnosť vybrať maximálne 3 odpovede)**

- poslanie
- prirodzenú povinnosť voči blížkemu
- ako z núdze cnosť
- fyzicky náročnú
- psychicky náročnú
- nezvládnuteľnú záťaž

**23. O ktoré ONLINE služby by ste záujem o:** (možnosť viacerých odpovedí)

- rozhovor so psychológom
- rozhovor so sociálnym pracovníkom
- pomoc pri vybavovaní príspevkov a komunikácii s úradmi
- výživové poradenstvo
- pohybové aktivity (online cvičenia)
- prevencia vyhorenia
- online podporné skupiny (stretnutia s opatrovatelkami so skúsenosťami)
- školenie digitálnych zručností a používania online aplikácií
- kariérne poradenstvo a podpora návratu na trh práce
- iné: .....

**24. O ktoré služby alebo poradenstvo poskytované OSOBNĚ (napr. u vás doma) by ste mali záujem?** (možnosť výberu viacerých odpovedí)

- osobná/individuálna podpora pri opatrovaní
- tréning zručností pri starostlivosti o blízkeho
- sprevádzanie procesom adaptácie na opatrovanie skúseným opatrovateľom
- podporné skupiny (osobné stretnutia)
- pomoc pri vybavovaní príspevkov a komunikácii s úradmi (osobne)
- iné: .....

**25. Ako hodnotíte svoje digitálne zručnosti?**

- veľmi dobré
- základné
- slabé
- žiadne

**26. Máte prístup k internetu?**

- áno, doma používam PC/tablet
- áno, len cez mobil
- nemám prístup

**27. Na čo používate internet?** (možnosť viacerých odpovedí)

- vyhľadávanie informácií
- komunikácia s rodinou,
- komunikácia s úradmi alebo lekármi
- online vzdelávanie
- nepoužívam internet

Ďakujeme za vyplnenie dotazníka, ktorý je súčasťou projektu *Innovate Femina – na ceste k rovnosti*, zameraného na podporu neformálnych opatrovateliek a seniorov.