

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 12, listopad 2025 10:59

Ewelina Kocemba

Odsłony: 895

Prawie 50% pracujących matek kontynuuje pracę mimo przeziębienia – wynika z badań przeprowadzonych w ramach kampanii społecznej „MAMY czas na zdrowie”. Ten alarmujący wynik pokazuje, że kobiety często czują, iż nie mogą sobie pozwolić na odpoczynek – ani w pracy, ani w domu. Towarzyszy im poczucie winy i przekonanie, że jeśli nie wykonają wszystkich obowiązków, coś ważnego zostanie zaniedbane. Zamiast regenerować się w czasie choroby, próbują sprostać wszystkim oczekiwaniom, zawodowym i rodzinnym, kosztem własnego samopoczucia.

Dlatego w trzeciej edycji kampanii organizatorzy – firma Haleon, producent leku Theraflu oraz Fundacja Share the Care – poszli o krok dalej: uruchomili program grantowy, który wesprze oddolne inicjatywy pomagające pracującym mamom zatrzymać się, złapać oddech i zadbać o siebie w czasie przeziębienia czy grypy – bez wyrzutów sumienia i presji, że muszą być zawsze „na posterunku”.

Według danych ZUS kobiety odpowiadają za niemal 80% dni absencji chorobowej z tytułu opieki nad dzieckiem, a samotne matki stanowią ponad 20% rodzin w Polsce. Kiedy jednak przeziębienie lub grypa dotykają je same, często nie mają wsparcia, by zostać w domu.

Presja finansowa sprawia, że mamy często nie dają sobie prawa do choroby i odpoczynku. Zamiast regenerować się w domu, pracują dalej, ryzykując pogorszenie zdrowia. Tymczasem zdrowi, zaopiekowani pracownicy są najcenniejszym zasobem każdej organizacji – przypomina Karolina Andrian, prezeska i współzałożycielka Fundacji Share the Care.

Poprzednie edycje kampanii koncentrowały się na budowaniu wsparcia w najbliższym otoczeniu mam oraz na dialogu z pracodawcami w sprawie elastycznych rozwiązań i benefitów zdrowotnych. Teraz organizatorzy oddali głos samym pracującym matkom i społecznościom lokalnym, w których na co dzień żyją i pracują.

Program grantowy – serce 3. edycji kampanii

Sercem tegorocznej odsłony kampanii jest program grantowy „MAMY czas na zdrowie”, w ramach którego fundacje i lokalne organizacje społeczne mogą ubiegać się o granty w wysokości 10 000 zł. Nabór projektów trwa do 12 grudnia 2025 r., a Jury wybierze 3 najlepsze inicjatywy, które zostaną ogłoszone w połowie stycznia 2026 r.

Zgłoszenia można przysyłać poprzez formularz dostępny na stronie www.mamycznazdrowie.pl, gdzie znajdują się także szczegółowe informacje i regulamin programu.

Chcemy, by w każdej społeczności powstały miejsca i sieci wsparcia, w których pracujące matki będą mogły poczuć, że nie są same, kiedy dopada je choroba. Odpoczynek nie jest oznaką słabości – jest niezbędny, aby wyzdrowieć – podkreśla Anna Bachulska-Kossek, Marketing Manager, Haleon.

Celem programu jest wsparcie projektów, które:

- wzmacniają poczucie wspólnoty i siostrzeństwa – tworzą przestrzeń, w której pracujące matki wspierają się nawzajem i budują lokalne sieci pomocy,
- prowadzą działania edukacyjne – pokazują, że odpoczynek w chorobie jest konieczny i zgodny z zaleceniami WHO,
- uczą komunikacji własnych potrzeb – jak rozmawiać z partnerem, rodziną czy pracodawcą

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 12, listopad 2025 10:59

Ewelina Kocemba

Odsłony: 895

o potrzebie regeneracji i wsparcia,

- aktywizują i integrują społeczność lokalną - np. poprzez warsztaty, grupy wsparcia czy działania sąsiedzkie integrujące kobiety z lokalnych społeczności.
- budują partnerstwo w związku – poprzez równomierne rozłożenie obowiązków opiekuńczych i domowych, tak aby w czasie choroby czy przeziębienia kobiety mężczyzna był w stanie przejąć jej obowiązki.

Każde zgłoszenie musi zawierać plan działań, harmonogram krok po kroku, budżet (do 10 000 zł), opis grupy docelowej i sposobu promocji, a także wskazać trwałe efekty projektu – np. powstanie sieci kontaktów, materiałów edukacyjnych czy cyklicznych spotkań.

Kontynuacja ważnej społecznej dyskusji

Trzecia edycja kampanii „MAMY czas na zdrowie” to nie tylko sam program grantowy, ale też kontynuacja ogólnopolskiej dyskusji o zdrowiu i dobrostanie pracujących mam.

Zależy nam, by przesłanie kampanii dotarło jak najszerszej. W końcu prawo do odpoczynku w czasie choroby nie jest luksusem, tylko podstawowym elementem troski o siebie. Im więcej osób to zrozumie, tym łatwiej będzie zmienić nawyki w całym społeczeństwie – dodaje Karolina Andrian, Fundacja Share the Care.

Na stronie kampanii www.mamycznazdrowie.pl dostępne są teksty i filmy edukacyjne, a także krótki test, w którym anonimowo można podzielić się swoimi doświadczeniami i zabrać głos w tej ważnej, społecznej dyskusji.

Źródło: IP