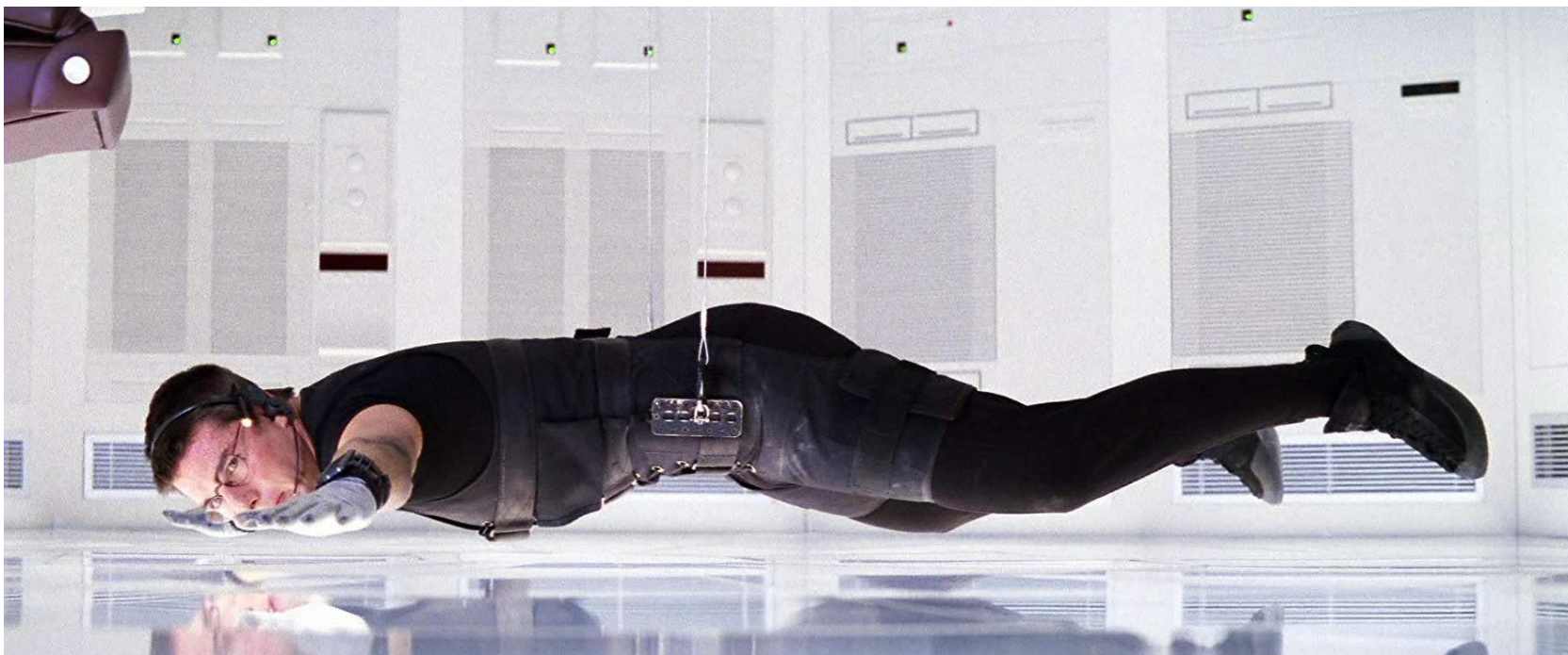


Rovnováha mezi prací a osobním životem

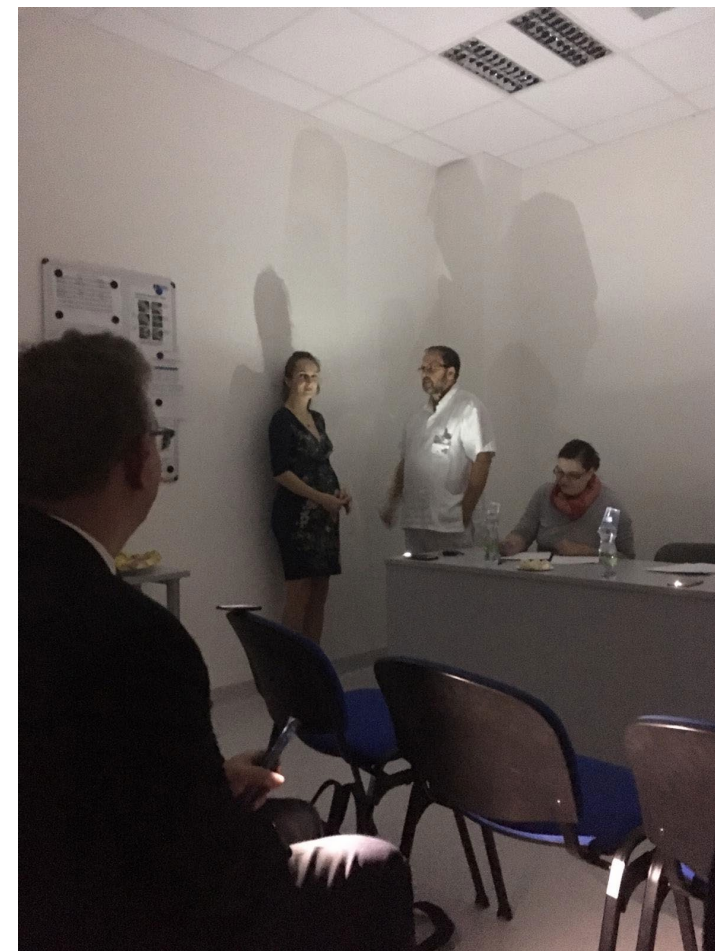
Hana Harazim

*Ústav simulační medicíny, LF Masarykovy univerzity, Brno
Klinika dětské anestezie a resuscitace, FN Brno*

Mission Impossible



Kolik rolí máš, tolikrát jsi člověkem?



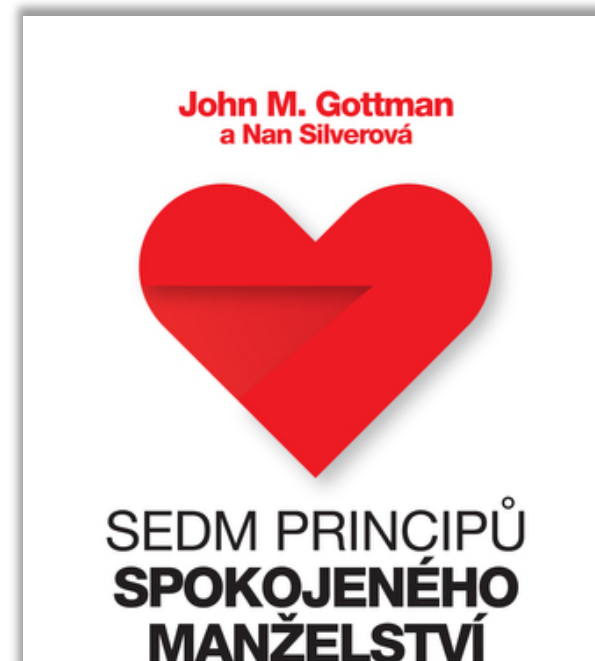
*„Máš jen jedno srdce a jen jeden kýbl na nervy...
a když budeš mít děti, počítej s tím, že obojí bude přetejkat“*

Tereza Mikeska (34), *pedagog, 2 děti*



Jak pečovat o svůj vztah?

– Společný smysluplný čas



"Musíte vědět, že přijdou chvíle, dlouhá časová období, kdy se nebudete moct vystát. Byly chvíle, kdy jsem chtěla Baracka vyhodit z okna. (...) tato období mohou vydržet roky a ty pocity můžou být opravdu intenzivní."

Michelle Obama (58), *nezaměstnaná, 2 děti*

Jak hojit svůj vztah?

- Gottman: 4 jízdcí apokalypsy
- Rataj+Vojtko: semináře párových terapeutů
- Psychoterapie



THE FOUR HORSEMEN AND HOW TO STOP THEM WITH THEIR ANTIDOTES

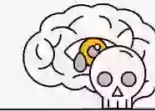
CRITICISM

Verbally attacking personality or character.



CONTEMPT

Attacking sense of self with an intent to insult or abuse.



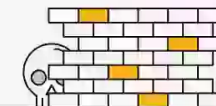
DEFENSIVENESS

Victimizing yourself to ward off a perceived attack and reverse the blame.



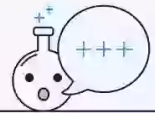
STONEWALLING

Withdrawing to avoid conflict and convey disapproval, distance, and separation.



GENTLE START UP

Talk about your feelings using "I" statements and express a positive need.



BUILD CULTURE OF APPRECIATION

Remind yourself of your partner's positive qualities and find gratitude for positive actions.



TAKE RESPONSIBILITY

Accept your partner's perspective and offer an apology for any wrongdoing.



PHYSIOLOGICAL SELF-SOOTHING

Take a break and spend that time doing something soothing and distracting.



The Gottman Institute

„Sdílený kalendář, asi jediný pozitivní výsledek naší párové terapie“

Tereza Kostrounová (38), *dokumentátorka Národní galerie, 3 děti*



Péče o děti



PARENTING YOUR TODDLER

The infographic is divided into four quadrants, each with an illustration and a text tip. A central speech bubble contains the title 'PARENTING YOUR TODDLER'. The 'verywell' logo is in the bottom left corner.

- Top Left:** Illustration of a toddler eating. Text: "Toddlers need about 1000 calories per day, spread out between each food group"
- Top Right:** Illustration of a parent and child playing on a bench. Text: "Allow time for both structured and unstructured physical activity"
- Bottom Left:** Illustration of a toddler sleeping in a crib. Text: "Stick to a routine that provides your toddler 15 hours of sleep per day"
- Bottom Right:** Illustration of a doctor examining a child. Text: "Well-child visits at 12, 15, 18, and 24 months"

Péče o domácnost

- Sociologický ústav AV ČR (2020):
 - ženy perou v 92 %,
 - pomáhají dětem s přípravou do školy ze 68 %
 - uklízí v 76 %
- Mentální zátěž =
 - předvídat,
 - plánovat,
 - organizovat,
 - kontrolovat
- Co jde, delegovat!



Péče o sebe

- Hlídaní dětí
- Zdrojovací rituály
 - Meditace
 - Fyzická aktivita
 - Socializace
- Spánek

ME-TIME



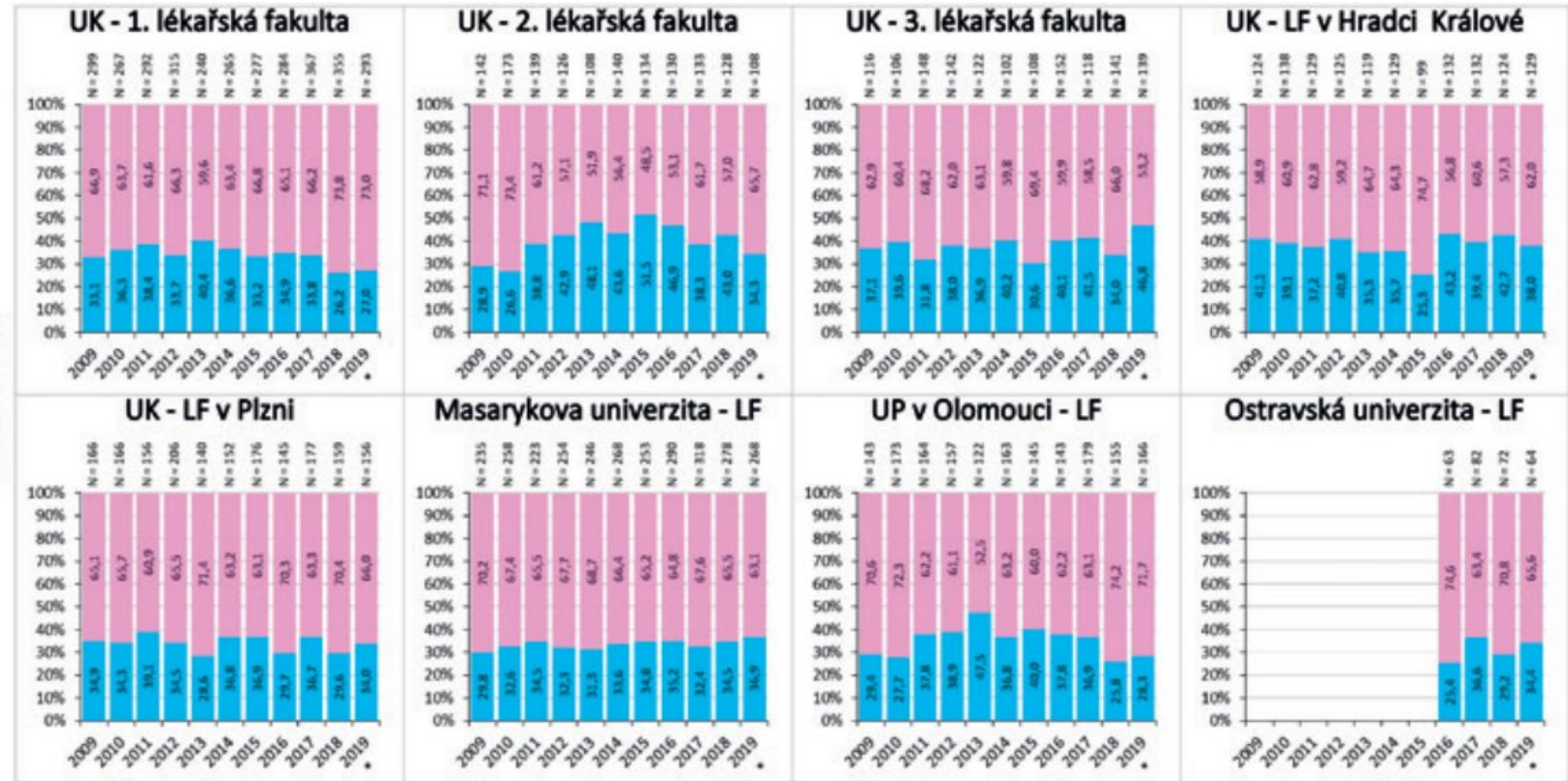
malá máma a pravdivý výrok





Feminizace zdravotnictví v ČR

- 2 : 1
- 98 % RD = ženy
- RD: 2-3 roky



Tempus Medicorum 1/2020

Gender pay gap

- ČR (VŠ; 40-44 let): 24%
- Vyrovnání platů za 138 let

ČSÚ, Struktura mezd zaměstnanců, 2020

- Mateřská dovolená
 - 28 týdnů = 70 % platu
 - platí zaměstnavatel (prac. smlouva!)
- Rodičovská dovolená:
 - celkem = 300 tis
 - cca 10 tis / měsíčně / 2.5 roku
 - platí stát

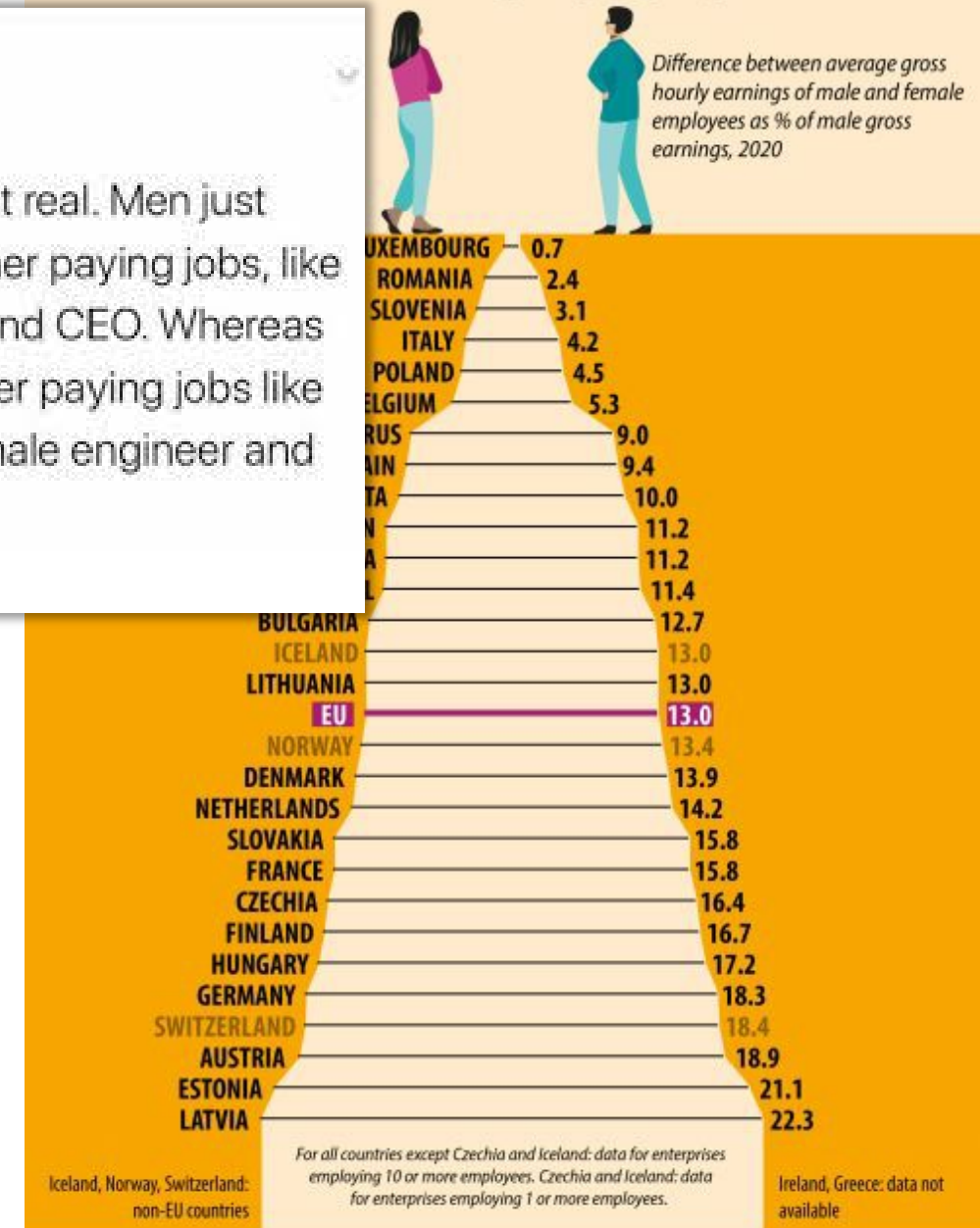
17 XXVIII. ČSARIM 16. 9. 2022

Gender pay gap:



REECE'S
@reeces

The wage gap isn't real. Men just tend to go for higher paying jobs, like doctor, engineer and CEO. Whereas women go for lower paying jobs like female doctor, female engineer and female CEO.



Kdy je nejlepší mít děti?



„Vše má své pro a proti.“

Michaela Richtrová (30+), *anestezioložka*, 3 děti

„Make yourself understood:

Have a plan.

Ask for help.

Discuss your plan with your family, spouse and mentor.“

Idit Matot (61), anesteziolog, 2 děti + 5 vnoučat



Co jde dělat na dálku?

- Kongresy: ČSARIM, konference AKUTNĚ.CZ
- Virtuální kongresy: ANESTHESIOLOGY, EUROANAESTHESIA
- WFSA: Anaesthesia Tutorial of the Week (ATOTW)

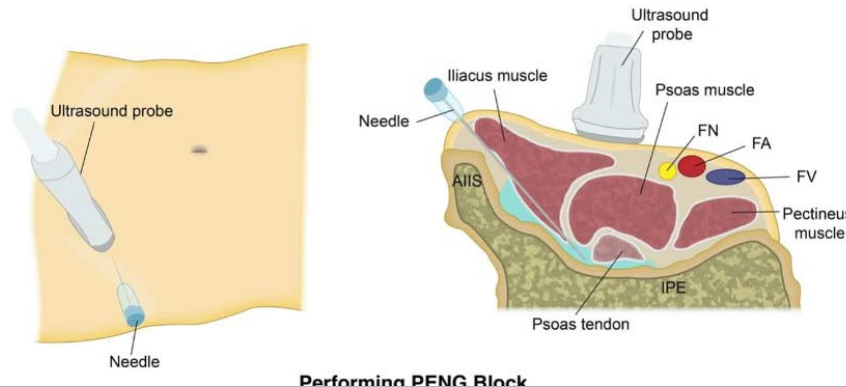
CATEGORIES: REGIONAL ANAESTHESIA

Published August 16, 2022

[478: Pericapsular Nerve Group \(PENG\) Block – An Evidence Based Discussion](#)

This tutorial explores the Pericapsular Nerve (PENG) Block, a novel regional anaesthesia technique which has been suggested as an alternative to existing blocks to reduce pain following hip fractures and hip surgery.

[View Tutorial](#)



Co jde dělat v češtině?



The screenshot shows the AKUTNE.CZ website with a dark red header containing navigation links: AKTUALITY, ALGORITMY, SBORNÍKY, VÝUKA, PUBLIKACE, REPORTÁŽE, SPONZORI, HALL OF FAME, ENGL. The main content area features several articles and sections:

- NOVÉ interaktivní algoritmy AKUTNĚ.CZ 2022 - vol.2**: An article about interactive algorithms, mentioning a 3rd volume and a team of 18 doctors and 20 students.
- Golfový turnaj AKUTNĚ.CZ Open 2022**: A short article about a golf tournament.
- SESAM 2022**: An article about the Society for Simulation in Europe congress in Seville.
- Reportáž z XV. kongresu České společnosti intenzivní medicíny**: A reportage about the XVth congress of the Czech Society of Intensive Care Medicine.
- Monitoring článků**: A section for monitoring articles, with a sub-section for COVID-19 and a table showing articles from August, July, and June 2022.
- Akutní středý**: A section for acute care, mentioning a website for AKUTNĚ.CZ.

- Sborníky z konferencí
- Akutní středý:
 - každý druhý týden; video + podcast
- Monitoring článků:
 - každý měsíc 15-20 abstraktů
- Reportáže z konferencí
- Interaktivní algoritmy AKUTNĚ.CZ
 - Více než 150 příběhů virtuálních pacientů

Jak si zjednodužit návrat do práce?

– Kurzy

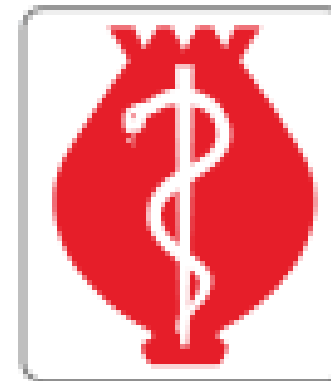
- EPALS (European Pediatric ALS)
- Generic Instructor Course,
- Basic ASsesment in Intensive Care
- Základní škola ultrazvuku
- **Simulační centrum MED MUNI**





Lepší balanc

- Návratové / udržovací kurzy pro rodiče
- Vyrovnání platových rozdílů
- Částečné úvazky
- Školky u zdravot. zařízení
- RD: legislativně pro oba rodiče
- OČR: férová dělba



Česká společnost anesteziologie,
resuscitace a intenzivní medicíny



„Život je jako
jízda na kole.
Abyste udrželi
balanc, musíte
se neustále
pohybovat
dopředu.“

Albert Einstein
(76), fyzik, 3 děti

MUNI
MED

FAKULTNÍ
NEMOCNICE
BRNO