

Doporučení pro pacienty s roztroušenou sklerózou



Tipy a triky na úpravu pracovního prostředí

Bc. Magdalena Vodová

Vytvořeno ve spolupráci se spolkem MSrehab, z.s.



PROHLÁŠENÍ

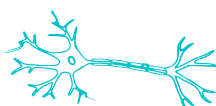
Tato doporučení mají sloužit jako první krok, který můžete udělat sami pro zlepšení svého pracovního výkonu a aktivního života. Nemají nahradit návštěvu odborníků, rehabilitaci a pravidelné domácí cvičení.

V brožurce pro inspiraci naleznete kurzivou vyznačená doporučení přímo od pacientů s roztroušenou sklerózou, co jim pomáhá. Obráz roztroušené sklerózy je u každého individuální, avšak zde můžete najít doporučení, které mohou práci usnadnit.

„Když se tím člověk řídí, tak potom zjistí, že těch 10 drobností udělá spoustu práce.“

Pavel, RS 15 let

Ke konci také uvádím kurzivou rady odbornice na problematiku zaměstnávání osob se zdravotním postižením.



OBSAH

DOPORUČENÍ ZABÝVAJÍCÍ SE JEDNOTLIVÝMI SYMPTOMY

ÚNAVA.....	3
KOGNITIVNÍ FUNKCE.....	7
POTÍŽE S HYBNOSTÍ KONČETIN, ZHORŠENÁ ROVNOVÁHA.....	8
MOZEČKOVÉ PORUCHY, TŘES.....	11
POTÍŽE S VYPRAZDŇOVÁNÍM.....	14
ZVÝŠENÁ CITLIVOST NA TEPLA NEBO CHLAD.....	15
POTÍŽE SE ZRAKEM.....	17

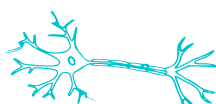
DOPORUČENÍ TÝKAJÍCÍ SE ÚPRAVY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.....	19
ERGONOMIE PRACOVNÍHO MÍSTA.....	22
TOALETA	25
VSTUPNÍ VCHOD, DVEŘE, CHODBY, SCHODIŠTĚ, VÝTAH.....	26
DOPRAVA.....	27

DOPORUČENÍ TÝKAJÍCÍ SE INFORMACÍ Z LEGISLATIVY A HLEDÁNÍ ZAMĚSTNÁNÍ

DŮLEŽITÉ INFORMACE Z LEGISLATIVY.....	29
PŘÍSPĚVKY PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ.....	32
HLEDÁM ZAMĚSTÁNÍ, NEVÍM SI RADY.....	34
INFORMOVÁNÍ ZAMĚSTNAVATELE A KOLEGŮ O DIAGNÓZE.....	37

ODKAZY.....	38
POZNÁMKY.....	39



ÚNAVA

Únava je přirozenou součástí našeho života, přičemž ji pocítujeme zejména při zvýšené fyzické či mentální zátěži. Pokud se potýkáte s roztroušenou sklerózou (RS), tak jí můžete vnímat v nadměrné míře. Jedná se o NEVIDITELNÝ PŘÍZNAK, který vás může velmi omezovat při práci. Únava totiž může dočasně zhoršit ostatní symptomy.

Jak se projevuje únava u roztroušené sklerózy?

PRIMÁRNÍ ÚNAVA

Primární únava u RS vzniká přímo jako následek onemocnění.

Typické projevy:

- Náhle vzniklá únava s okamžitým pocitem vyčerpání
- Může nastoupit ihned zrána, i po kvalitním spánku
- V průběhu dne se zhoršuje
- Po včasném odpočinku by měla rychle odeznít
- Zpravidla ji zhoršuje teplo

SEKUNDÁRNÍ ÚNAVA

Sekundární únava u RS nastává jako důsledek jiných spouštěcích faktorů.

Spouštěcí faktory:

- Dekondice
- Bolest
- Deprese
- Vlivy medikace
- Poruchy spánku
- Spasmy, svalové křeče a neklidné nohy

Většinou se člověk potýká s kombinací.

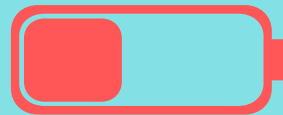
Jak vysvětlit únavu členům rodiny nebo kolegům v práci?

NOVÁ BATERIE



- rychleji se nabíjí
- déle vydrží
- větší výkon

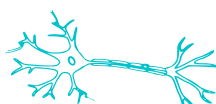
STARŠÍ BATERIE



- pomalu se nabíjí
- vydrží kratší dobu při vyšším výkonu

Lidé s RS potřebují více šetřit svojí energií, protože jejich kapacita už není tak výkonná.

! Pokud neustále pojedete na plný výkon, můžete se velmi rychle vyčerpat. Je tedy důležité se naučit s únavou pracovat a nepřetěžovat se. Nenechávejte to na dobu, kdy už bude pozdě.



DOPORUČENÍ

Jak „dobít“ svou baterii?

1. Snažte se si zlepšit svůj spánek

- dopřejte si dostatečné množství spánku
- vedte si únavový deník
- dbejte na spánkovou hygienu

2. Provádějte psychohygienu

- dechová cvičení
- relaxační techniky
- jóga a meditace
- tai-chi

3. Odpočívejte

Dopřejte si v průběhu dne jeden krátký 30 minutový šlofik.

4. Zacvičte si

- jízda na kole
- krátká procházka
- plavání
- jízda na rotopedu

5. Správně se stravujte

- jezte zdravě
- pijte dostatek tekutin
- v případě nejistoty se poradte s nutričním terapeutem

Spánková hygiena

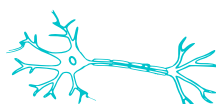
- Dodržujte pravidelný spací režim.
- Vytvořte si pravidelné předspánkové rutiny jako například čtení knihy, poslouchání rádia.
- Před spaním nepijte alkohol, nekuřte, nesledujte televizi a nepoužívejte mobilní telefon.
- Ložnice slouží jako prostor k odpočinku a spánku, ne k práci.
- V ložnici by měl být klid a úplná tma.
- Teplota ložnice by se měla pohybovat mezi 18° a 24°C.

„Nejvíc, co mi pomáhá, že občas všeho nechám, nekoukám do pracovních věcí, kolikrát nekoukám ani do počítače a zacvičím si, jdu si uvařit čaj, tam se protáhnu. To si myslím, že mi pomáhá nejvíc, že se rozhýbu a že nejsem jenom ve statické poloze.“

Lenka, RS 14 let

TIP

Pokud pracujete doma na home-office, tak se snažte nerozptylovat domácími povinnostmi, které v tu chvíli nejsou urgentní. Stanovte si dobu, kdy se později na tyto domácí povinnosti zaměříte.



Jak „šetřit“ svou baterii?

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

1. Stanovte si pracovní cíle a priority

- pracovní aktivity si můžete napsat na papír a seřadit si je

Lze to udělat následovně:

- aktivity, které musíte dělat sami
- aktivity, které můžete dělat s někým
- aktivity, které může dělat někdo jiný
- aktivity, které vás baví a odpočínáte si při nich

2. Sestavte harmonogram

K plánování činností můžete přistupovat následovně:

- nejnaléhavější úkoly: provedete okamžitě nebo mezi prvními hned ráno
- náročné úkoly: uděláte už dopoledne
- nenaléhavé úkoly: přesunete na dobu, kdy na ně máte dost času/energie

3. Pracujte dopoledne, kdy máte nejvíce energie

4. Dopřejte si plánované pravidelné přestávky

- každou hodinu na cca 10 -15 minut
- v průběhu přestávky změňte polohu těla, protáhněte se
- na začátku, než si na pravidelné přestávky zvyknete, můžete si nastavit upozornění na mobilu

SMART cíle

- S**pecific - specifické
- M**easurable - měřitelné
- A**chievable - dosažitelné
- R**ealistic - realistické
- T**ime-bounded- časově ohraničené

TIP

Náročnější úkoly prokládejte jednoduššími, abyste si mezi nimi mohli trochu odpočinout. Pokud je to možné, tak náročné úkoly rozdělte na dílčí kroky.



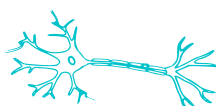
POMODORO:

4 bloky 25 minut intenzivní práce
5 minut pauza mezi bloky
15 minut přestávka po sérii
4 bloků

TIP: Existuje i jako mobilní aplikace.

CO JE TECHNIKA POMODORO?

Jedná se o techniku, která má pomoci zůstat delší dobu soustředěný a efektivně využít čas. Používá se především, pokud se člověk musí na něco intenzivně soustředit. Pomáhá i při týmové práci a poradách.



PRACOVNÍ DOPORUČENÍ

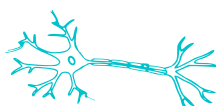
„Musím se učit pracovat s nějakou, já tomu říkám alkalická baterie. Já díky té nemoci pracuji už jenom v části té alkalické baterie a musím umět pracovat s touto energií, která už nejde dobít na plnou kapacitu.“

Pavel, RS 15 let

5. Domluvte si flexibilní pracovní dobu
 6. Dodržujte ergonomické zásady při práci
 7. Využívejte možnost home-office
 8. Přesuňte své pracovní místo blíže k sociálnímu zázemí (WC, odpočinková místnost,...)
 9. Parkujte v blízkosti vstupu do kanceláře
 10. Naučte se delegovat úkoly na kolegy a členy rodiny
 11. Pracujte v klidném prostředí
 12. Nebojte se říct si o pomoc
- „Umět pracovat s energií, umět si odpočinout, poznat to, nedělat hrdinu a nejtít přes moc, ale tohle jsou věci, které se učíte celý život.“*



Pavel, RS 15 let



KOGNITIVNÍ FUNKCE

Kognitivní neboli poznávací funkce tvoří například paměť, pozornost, rychlost zpracování informací, schopnost plánování a organizace. Tyto potíže souvisí i s únavou. Zároveň mentální i fyzická námaha může později vyústit v kognitivní únavu.

DOPORUČENÍ

1. Využívejte techniky šetření energie popisované v předchozí kapitole

2. Vyhněte se dělení více věcí najednou (multitaskingu) a práci v hlučném prostředí (minimalizujte rozptýlení)

3. Využívejte kompenzační pomůcky pro zaznamenání informací

- nahrávání
- upomínky
- plánovač
- diář
- organizér
- pomocné mobilní aplikace

4. Nechávejte věci vždy na stejném místě

5. Zapojte všechny smyly k lepšímu zapamatování informací

- „vidět to“
- „říkat to“
- „slyšet to“
- „zapisovat to“
- „dělat to“



TIP

K zamezení hluku můžete využít sluchátka.

„Hlavně, že jsem si udělala klid, když dělám doma kancelářskou práci, tak fakt ten klid. Jako že není nic puštěného, úplné ticho.“

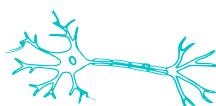
Marie, RS 15 let

MNEMOTECHNICKÉ POMŮCKY

- **Asociace:** snažte se přijít na vzájemnou podobnost (například lidi, kteří mají stejné jméno nebo vypadají podobně).

- **Kategorizace:** shlukujte si informace do menších skupin (například kategorie ovoce - jablko, pomernáč, náradí - kladivo, hřebík).

- **Vytváření příběhů:** vytvořte si krátký příběh z informací, které si máte zapamatovat.



POTÍŽE S HYBNOSTÍ KONČETIN, ZHORŠENÁ ROVNOVÁHA

HORNÍ KONČETINY

Už v brzkém stádiu roztroušené sklerózy můžete vnímat potíže v jemné motorice (šikovnosti prstů), což se projevuje při psaní nebo práci na počítači. Mohou vám vypadávat předměty z rukou, děláte překlady nebo nejste schopni psát již tak dlouho. Někteří lidé v pozdějších fázích pak nejsou schopni téměř nebo vůbec hýbat s rukou.

DOPORUČENÍ

DOLNÍ KONČETINY

Již při minimálním neurologickém postižení často dochází ke zhoršení kvality chůze, kdy se snižuje její rychlost nebo se zkracuje délka kroků. Často si lidé stěžují na zakopávání, zhoršenou rovnováhu, což se projevuje například obtížnou chůzí po schodech.

Svalová ztuhlost a zkrácení

1. Dodržujte strategie šetření energie, které jsou popsány v kapitole o únavě

2. Pravidelně se protahujte

Zejména:

- po jízdě autem
- při delší práci v sedě u počítače
- při delším stání

3. Uvolněte svaly

K uvolnění svalového napětí využijte relaxační techniky:

- jógu
- hluboká dechová cvičení
- progresivní svalovou relaxaci

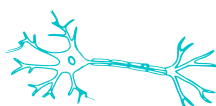
4. Noste volnější oblečení

„Aktivněji pracuji s vlastní vahou a silou při protahování v průběhu dne. To znamená, protahuji se v kanceláři na židli, protahuji se vlastní vahou, kdy se snažím ztuhlé svaly nějakým způsobem natáhnout a to funguje a pomáhá mi to.“

Pavel, RS 15 let

TIP

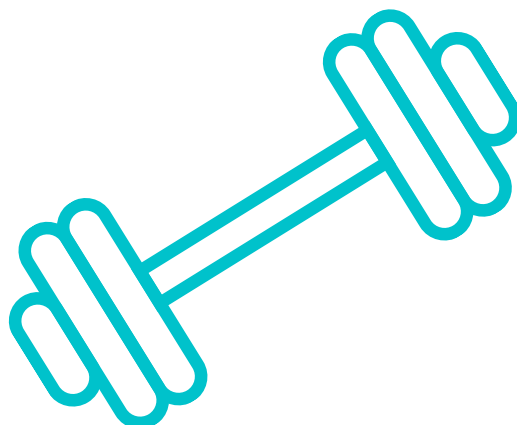
Pokud nevíte jak, poradte se se svým fyzioterapeutem.



Svalová slabost

5. Cvičte každý den

Ideálně aerobní cvičení (rotoped, procházka, plavání). Aby se nezvyšovala únava a docházelo k postupnému zlepšování kondice, tak zpočátku cvičte kratší dobu s nižší intenzitou (například stačí 5 - 10 minut) pozvolna můžete následně zvyšovat zátěž.



6. Dodržujte ergonomické zásady

7. Využívejte ergonomické pomůcky

Práce na počítači

Upravte si nastavení klávesnice a myši. Možné úpravy jsou podrobněji popsány v kapitole zabývající se třesem.

Klávesnice

- ergonomicky tvarovaná klávesnice
- ergonomická podložka pod klávesnici
- klávesnice pro jednu ruku
- miniklávesnice pro snadnější psaní jednou rukou



Myš

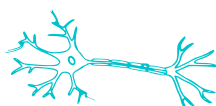
- trackball myš (s velkou kuličkou)
- ergonomicky tvarovaná myš (vertikální myš)
- ergonomická podložka pod myš

Další pomůcky

- ergorest - ergonomická zdravotní opěrka předloktí
- nahrávání - místo psaní si informace nahrávejte
- počítačový program na převádění mluvené řeči do psaného textu (již k tomu existují aplikace v mobilním telefonu nebo na počítači, případně používejte například Software Newton Dictate)
- držák/stojan na knihy a dokumenty

Mobilní telefon

- diktafon, handsfree
- pověšení mobilního telefonu na krk
- držák na mobilní telefon



Chůze

Využívejte pomůcky pro chůzi (lokomoční) dle doporučení fyzioterapeuta. Vždy dbejte na jejich správné nastavení.

Pomůcky pro chůzi:

- trekové hole
- čtyřkolové chodítko
- francouzské berle
- vycházková hůl
- mechanický vozík
- elektrický vozík

Pomůcky pro nadzvedávání špičky nohy:

- statické nebo dynamické ortézy (peroneální páska)
- zařízení jako WalkAide nebo NESS L300, které vám ji pomocí funkční elektrostimulace napomáhají zvedat

Pomůcky pro podlamující se koleno

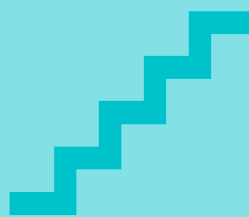
- ortéza na koleno

Schody

Vycházejte schody po jednom. Instalujte si zábradlí na schodišti, ideálně po obou stranách.

Kompenzační pomůcky:

- schodolez
- nájezdní plošina
- zvedací plošina

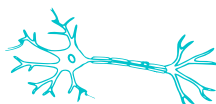


Potíže s udržením rovnováhy

8. Používejte lokomoční pomůcky pro lepší stabilitu
9. Odstraňte koberce, aby se minimalizovalo riziko zakopnutí a následného pádu
10. Pracujte na stabilní židli bez koleček, abyste při vstávání měli dobrou oporu

Práce v terénu

- noste batoh a ne kabelku/brašnu
- berte si s sebou skládací stoličku
- pokud máte již velké obtíže při chůzi, využívejte na delší vzdálenosti mechanický/elektrický vozík nebo jinou lokomoční pomůcku, kterou vám doporučil fyzioterapeut



MOZEČKOVÉ PORUCHY, TŘES

Postižení mozečku patří mezi jeden z hůře ovlivnitelných symptomů. Můžete se potýkat s třesem, nepřesností při cílení pohybu nebo potížemi s udržení rovnováhy. Což někdy výrazně zhoršuje manipulaci s předměty, psaní, používání přístrojové techniky, chůzi, udržení kvalitního sedu a často vede k pádům. Neexistuje žádný jednotný přístup k ovlivnění třesu, a proto pravděpodobně bude zapotřebí vyzkoušet různé techniky, než zjistíte, co vám nejlépe vyhovuje. Časem se tyto nalezené strategie také mohou měnit.

DOPORUČENÍ

Obecná doporučení

1. Vedte si „třesový“ deník

Vedení deníku může napomoci vypořádat situace, při kterých dochází ke zhoršování nebo naopak ke zlepšování třesu.

2. Naplánujte si pohyb

Předem si v hlavě naplánujte - představte pohyb, který chcete udělat.

3. Pravidelně odpočívejte

Průběžně si plánujte přestávky a odpočívejte. Pokud je činnost moc náročná, udělejte ji později, po odpočinku.

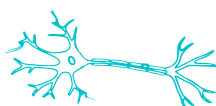
4. Soustředte se pouze na jednu činnost

5. Vyvarujte se spěchu a děláni věcí na poslední chvíli

TIP

Používejte závaží

- závaží připevněná na zápěstí/kotníky
 - závaží umístěná na používané předměty k chůzi a sebeobsluze (hole, chodítka, tužka)
- Nejdříve je dobré použít lehčí závaží a postupně tíhu zvyšovat tak, aby se člověk cítil dostatečně stabilní.



Doporučení pro chůzi

6. Udržujte se v kondici, pravidelně cvičte a hýbejte se
7. Používejte pomůcky pro chůzi
8. Noste bederní pás nebo stahovací prádlo ke stabilizaci trupového svalstva
9. Chodte v obuvi s pevnou patou

Trekové hole:

Do trekové hole je možné nasypat písek, aby byly těžší a stabilnější.

Čtyřkolové chodítko:

Vložení závaží do košíku, některým lidem pomáhá pomůcku ještě lépe ovládat a cítit se jistěji.

Manipulace s předměty horními končetinami

10. Snažte se o stabilní oporu těla

Při práci by mělo být tělo v židli stabilní, což následně napomáhá pohybu horními končetinami. Čím je sed stabilnější, tím by mělo docházet k menšímu třesu na horních končetinách. Vhodné je využívat bederní opěrku nebo opěrku hlavy a loktů.

11. Při manipulaci s předměty si opřete loket o stůl

Při manipulaci s horními končetinami vsedě by měly být lokty opřené o stůl. Horní končetina je lépe fixovaná, tím je následný pohyb snadnější.

12. Chladte svaly předloktí 5 - 10 minut

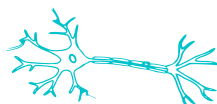
Stačí i namočený ručník s vodou.

13. Lehce přestřelujte cíl

Pokud se objevuje – zvětšuje třes na konci pohybu, tak je možné, se rukou natáhnout lehce za předmět a následně při pohybu zpátky jej teprve uchopit.

14. Opřete si končetiny o tělo

Při přenášení věcí by člověk měl držet paže blízko u těla, případně si zapřít loket proti hrudi, aby získal větší kontrolu nad pohyby předloktí.



Práce na počítači

Upravte si nastavení počítače dle vašich potřeb včetně klávesnice a myši:

Klávesnice

- zapněte si funkci jedním prstem. Umožní to stisknutí klávesových zkratk vyžadujících více kláves po jednotlivých klávesách
- zapněte si filtrování kláves, tedy citlivost klávesnice pro krátké nebo opakované úhozy
- nastavte si rychlost opakování znaků při psaní (při stisknutí klávesy se to stejné písmeno napíše pomaleji)
- zapněte si ozvučení přepínacích kláves, při zmáčknutí kláves Caps, Num nebo Scroll Lock se ozve zvuk

Příklady klávesnicových zkratk

- Ctrl + a (vybrat vše)
- Ctrl + c (kopírovat)
- Ctrl + v (vložit)
- Ctrl + x (vyjmout)
- Ctrl + z (zpět)
- Ctrl + levý Alt + v (@)
- AltGr + v (@) - pouze na české klávesnici

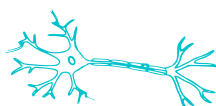


Myš

- změňte v nastavení rychlost ukazatele myši.
- upravte rychlost dvojitého kliknutí.

Moderní technologie a kompenzační pomůcky

- hlasový záznam/program pro převádění mluvené řeči do textu/diktafon
- ergonomická klávesnice
- pevný kryt na klávesnici (v anglickém jazyce KeyGuards)



POTÍŽE S VYPRAZDŇOVÁNÍM

Sfinkterové obtíže (potíže s vyprazdňováním) představují zejména problémy s močením a vyměšováním. Přetrvávající náplň močového měchýře může být potenciálně velmi nebezpečná, protože nevyprázdňovaná moč je živnou půdou pro infekci. Častou urgenci na močení lidé s RS někdy řeší omezením příjmu tekutin, což také zvyšuje riziko vzniku infekce.

DOPORUČENÍ

Potíže s močením

1. Dodržujte dostatečný pitný režim

Aby se vám lépe hlídalo, dávejte si pití do půllitrové nebo čtvrt litrové sklenice.

2. Minimalizujte močopudné tekutiny

Například alkohol, pomerančový džus, čaj a zejména kofein

3. Na základě konzultace s doktorem vyzkoušejte časované močení

Močení se provádí v předem daných pravidelných časových intervalech. Cílem je předcházet přeplnění močového měchýře a následně vzniku urgencye.

4. Vedte si mikční diář, který vám může pomáhat, pokud se snažíte o časované močení

5. Rehabilitujte pánevní dno pod dohledem odborníka

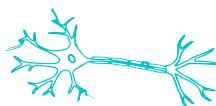
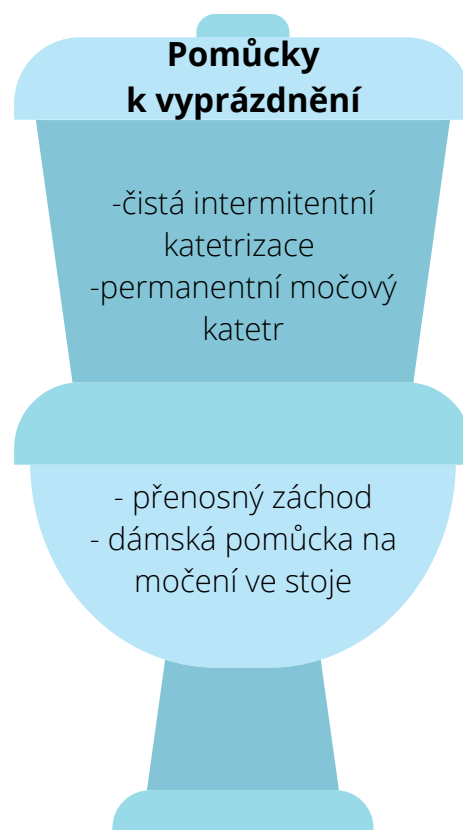
6. Používejte diskrétní ochranu a preventivní opatření

- mějte vždy po ruce vložky či jiné inkontinenční pomůcky
- noste s sebou náhradní spodní prádlo

7. Noste oblečení, které lze snadno svléknout jako například kalhoty s elastickým pasem

8. Vyhledejte si dostupné toalety v okolí

Pokud někam jedete, vždy si předběžně vyhledejte dostupné toalety. Můžete k tomu využít různé aplikace kupříkladu Vozejkmap.



ZVÝŠENÁ CITLIVOST NA TEPLO NEBO CHLAD

Narušená termoregulace negativně ovlivňuje schopnost organismu reagovat na zvýšenou tělesnou teplotu a může vést ke zhoršení symptomů roztroušené sklerózy.

TEPLO

Může být následkem cvičení, opalování, horké koupele, zvýšené teploty pracoviště.

Motorické (pohybové) reakce organismu:

- zhoršená rovnováha
- zvýšená svalová aktivita (spasticita)
- svalová slabost
- porucha řeči

Mentální reakce organismu:

- zvýšená únava
- zhoršení koncentrace
- horší pozornost
- zpomalení rychlosti zpracování informací, a tím narůstání celkové chybovosti

CHLAD

Někdo se může také potýkat se zhoršujícími symptomy v reakci na zvýšenou citlivost na chlad.

Motorické (pohybové) reakce organismu:

- mravenčení nebo brnění končetin
- závrať
- poruchy řeči
- ztuhlost těla
- třes
- rozmazané vidění

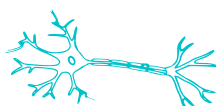
Mentální reakce organismu:

- obtíže s udržení pozornosti
- narušení paměťových procesů



„Když je zima, tak jsem ztuhlá a pohyb je horší a když je hodně horko, tak jsem unavenější, takže ty extrémní teploty jsou fakt blbé.“

Marie, RS 15 let



DOPORUČENÍ

Hlavním doporučením je odstranit tepelný stresor neboli zdroj tepla/chladu v pracovním prostředí.

Zvýšená citlivost na teplo

1. Napijte se studeného nápoje

2. Zchladte se studenou vodou

Postříkejte si obličej nebo předloktí chladivým sprejem nebo rozprašovačem naplněným ledovou vodou. Koupejte se a sprchujte se ve vlažné vodě.

3. Využívejte ochlazovače vzduchu

Využívejte stropního nebo ručního ventilátoru, případně další ochlazovače vzduchu, klimatizaci.

4. Noste chladivé oblečení

Například chladící vesta, čepice, chladící polštářek

5. Používejte rolety



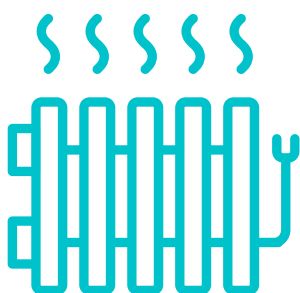
Zvýšená citlivost na chlad

1. Oblékněte se do vrstev

Mějte po ruce šátek nebo šálu, rukavice a čepici.

2. Vyhýbejte se alkoholu

3. Nevystavujte se průvanu



4. Používejte přikrývky a vyhřívací pomůcky

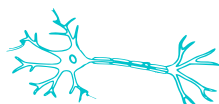
Například ohřívací láhve nebo elektrické vyhřívací dečky, hřejivé polštářky

5. Využívejte topná zařízení

Kupříkladu přenosná topení, ohřivače a termoventilátory

6. Často měňte pozici těla

Při nedostatečných změnách polohy dochází ke svalové ztuhlosti a zhoršení krevního oběhu.



POTÍŽE SE ZRAKEM

OPTICKÁ NEURITIDA

- jednostranný akutní zánět zřakového nervu

Příznaky:

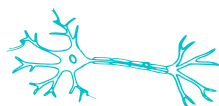
- bolest za okem, která se zvyšuje při pohybech očí
- mlhavé vidění, konkrétně tmavá místa uprostřed zorného pole
- vybledlost barev - jejich zešednutí a zmenšení kontrastů, horší vidění za šera a při příliš jasném osvětlení

ZDVOJENÉ VIDĚNÍ

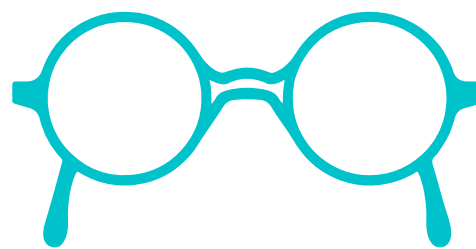
- vzniká sníženou schopností koordinace oko-hybných svalů
- ztěžuje čtení, chůzi nebo řízení

UHTHOFFŮV SYNDROM

- způsobuje zhoršení symptomů RS v horkém prostředí a při cvičení
- po ochlazení organismu by se mělo vše vrátit do původního stavu



DOPORUČENÍ

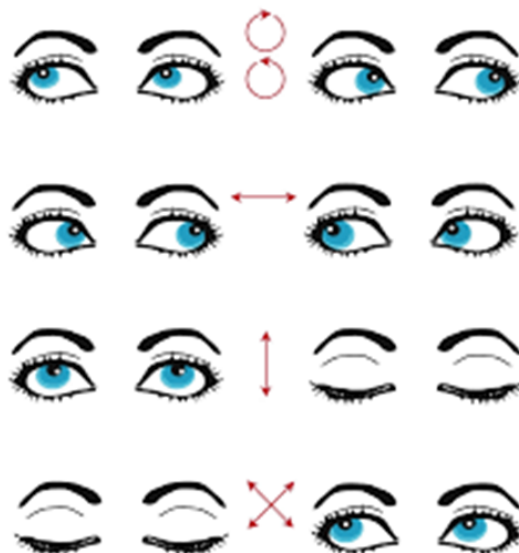


1. Vyhýbejte se horkému prostředí

Využívejte prostředky k ochlazení pracovního prostředí a organismu popisované v kapitole o zvýšené citlivosti na teplotu prostředí.

2. Práci prokládejte očními cvičeními

- opakované mrkání
- tzv. palming: zahřátí dlaní o sebe a následně jejich přiložení na oči a opření loktů o stůl, následuje celkové uvolnění doprovázené pravidelným dýcháním
- střídavé zaměřování zraku na dálku a blízko
- opakované střídavé koukání se do různých směrů



Převzato z (b.care,2021)

3. Zařadte přestávky při práci a jízdě autem

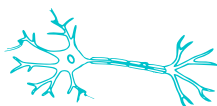
Pravidelné přestávky jsou důležité pro odpočinek očí.

Úprava pracovního místa

- mějte kvalitní osvětlení (kupříkladu není vhodné něco psát, když máte večer zapálené pouze svíčky)
- upravte si pracovní místo, aby nedocházelo k odrazům světla
- všechny důležité předměty uložte, aby byly snadno viditelné
- zvýrazněte si prostředí (kontrasty) - schodiště, dveře a vypínače označte kontrastními barvami, aby byly dobře rozpoznatelné a nedošlo při tom k úrazu
- upravte si velikost displeje počítače (velikost ikon, kurzoru), mobilního telefonu, tištěného textu, aby vše bylo dobře viditelné

Příklady kompenzačních pomůcek:

- zvětšovací zrcadlo
- lupa
- připínací světlo na knihu
- elektronické čtečky



PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

DOPORUČENÍ

Obecná

1. Nastavte pracovní úvazek dle individuálních potřeb

- flexibilní pracovní doba
- míra úvazku (plný/částičný)

2. Myslete na bezbariérovost pracovního prostředí

3. Práce by měla být dobře dostupná

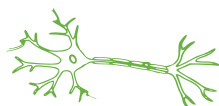
4. Při vyvráleném pracovním kolektivu informujte zaměstnavatele a kolegy o své diagnóze

5. Domluvte si možnost návštěvy lékaře

6. Využívejte techniky práce s únavou (strana 3)



Člověk by měl, pokud je to v jeho moci, dle §191 zákona č. 262/2006 Sb. zákoník práce (ZP) navštěvovat lékaře mimo svou pracovní dobu. Pokud musí jít k lékaři v pracovní době, tak pak by si měl najít lékaře, co nejbližší svému pracovišti, aby doba strávená u lékaře, byla co nejkratší. Zaměstnavatel je pak povinen poskytnout zaměstnanci pracovní volno dle § 191 ZP, popřípadě §199 ZP ve spojení s nařízením vlády č. 590/2006.



Kancelář

„Odhodila jsem stranou ty bloky, co jsem měla v hlavě a normálně jsem si svojí novou krásnou hůlku, co jsem si pořídila, vzala i na firmu, a to jsem měla předtím problém, že s fojrklackem tam nejdu. Doslova takhle jsem to měla v hlavě. Ne, už jsem si svojí pomůcku vzala i s sebou do kanceláře a naopak to sklidilo pochvalu, že to vypadá elegantně a že mi to sluší. Tak jsem si říkala, to není taková katastrofa, takže opravdu hodně věcí je fakt v hlavě.“

Lenka, RS 14 let

1. Mějte vlastní pracovní místo (ideálně soukromou kancelář)

Pracovní místo by mělo být ergonomicky upravené.

2. Pracujte v klidném prostředí

Když nemáte soukromou kancelář, tak použijte sluchátka s relaxační hudbou.

3. Dělejte si pravidelné plánované přestávky a protahujte se

4. Nezapomínejte na místo k odpočinku

5. Využívejte techniky práce s únavou (strana 3)

6. Využívejte pomůcky na chůzi

„Dneska jsem bez nervů, v klidu, vlastně dokonce si dokážu převést nějaké drobné věci díky vozičku protože předtím, když máte v ruce hůl, tak byste to musela dát do pusy, ty věci co potřebujete převést, talíř si dám na kolena a převezu.“

Pavel, RS 15 let



Home-office

1. Vytvořte si vhodné pracovní místo dle ergonomických zásad (ideálně pracovnu)

2. Pracujte v klidném prostředí

3. Stanovte si jasnou dobu na práci v dopoledních hodinách

4. Naplánujte si rozvržení pracovních a domácích povinností dle technik šetření energie (strana 4)

5. Využívejte techniky práce s únavou (strana 3)



„Byla jsem dřív zvyklá práci stihnout než půjdu spát, abych spala s tím, že už to mám hotové. Ve finále jsem pak padla vykoukaná a polomrtvá. Takhle jdu spát s tím, že se nic nestane, když to udělám ráno. Tak si přivstanu klidně o hodinu a udělám nějaké tabulky, reporty ráno, nemusím do toho civět do půlnoci.“

Lenka, RS 14 let

Práce v terénu

1. Pracujte v blízkosti místa k odpočinku

Můžete k tomu využít přenosnou stoličku, stát v blízkosti auta nebo na pracovní cestě využívat mechanický/elektrický vozík.

2. Místo pracovní schůzky plánujte, aby pro vás bylo dobře dostupné a v blízkosti toalety

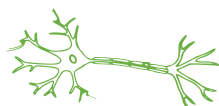
3. Pokud je to možné, využijte pomoc druhé osoby

4. Pravidelně se protahujte a měňte polohu těla

„Při stání mám problém, ale ne že bych to nevydržela, ale já stojím, stojím a pak nejsem schopná udělat krok. Ta končetina je tak zatížená, že neudělám ani krok, nikam se nedohrabu.“

Protahuji se, protože ono mě to aj nutí, tělo si samo říká, že potřebuje protáhnout, když vylezu z auta. Protahování rukou a nohou vyložené o gauč, zeď nebo auto, protahovat zadní stehno, lýtko pod kolenem.“

Marie, RS 15 let



ERGONOMICKÁ ÚPRAVA PRACOVNÍHO MÍSTA

V nařízení vlády č. 361/2007 Sb. kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci a vyhlášce č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb (POZOR ruší se k 1.7. 2023, kdy se stává účinným zákon č. 283/2021 Sb. stavební zákon) můžete najít podrobnější informace.

Práce vsedě

ERGONOMICKÝ SED

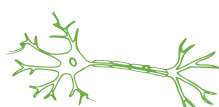
- Nejlépe by měl člověk zaujímat vzpřímený sed
- Končetiny svírají tupý úhel a jsou opřeny stabilně o podložku/zem
- Osa ramen by měla být rovnoběžná s osou pánve a nemělo by docházet k vytočení trupu
- Předklánět by se měl člověk do 20°



Převzato z (FITforWORK, 2021)

Pracovní stůl

Stůl je ideálně umístěn kolmo na okno tak, aby nedocházelo ke stínění denního světla tělem a přední hrana je zaoblená.



Pracovní židle

Sedací plocha:

Výška sedací plochy: Lýtka se stehnem by mělo svírat minimální úhel 90°.

Obtížné vstávání ze židle: Když dáte sedadlo trochu výše, bude se vám lépe vstávat. Pokud vám nohy nedosáhnou na zem, lze použít opěrky chodidel.

Hloubka sedu: Spíše menší, pánev má lepší podporu a bude se vám ze židle snadněji vstávat.

Hrana židle: Doporučuje se spíše zaoblenější, aby nedošlo ke stlačování měkkých tkání na zadní straně stehen.

Opěry:

Zádová opora: Pro lepší oporu by měla být zádová opěrka vyšší, aby umožňovala oporu i hrudní páteře. V ideálním případě zádová opěrka kopíruje fyziologické zakřivení páteře.

Opěrka hlavy: Optimální je, když má židle i opěrku hlavy, která je od zádové odkloněna přibližně 2,5 - 15° směrem dopředu.

Loketní opěrky: Loketní opěrky usnadňují vstávání a zároveň snižují zátěž na horní končetiny. Měly by být 20 mm - 30 mm nad výškou lokte vsedě. Pokud si opřete předloktí o opěrku, měly by svírat s paží úhel 90°.

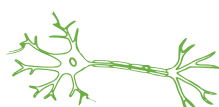
ŽIDLE BY MĚLA ZAJIŠŤOVAT STABILNÍ OPORU, TEDY **BEZ KOLEČEK**, PŘÍPADNĚ JE VYMĚNIT ZA KLUZÁK ZABRAŇUJÍCÍ POHYBU ŽIDLE/KOLEČKA S BRZDOU

Notebook a počítač

Notebooky nebyly navrženy pro dlouhodobé používání. Displej notebooku a klávesnice jsou moc blízko u sebe, takže není možné notebook nastavit do vhodné výšky. Pokud dlouho pracujete na notebooku, je nejlepší si pořídit samostatnou klávesnici a speciální podstavce.

Monitor: Horní okraj monitoru by měl být ve výšce očí a vzdálený minimálně 50 cm od člověka.

Klávesnice a počítačová myš: Před klávesnicí by měl být prostor pro oporu předloktí. Zápěstí je minimálně ve stejné výšce jako klávesnice a v jedné ose s předloktím. Zároveň v oblasti zápěstí by měl být volný prostor, aby nedocházelo k útlaku měkkých tkání.



PRÁCE S HORNÍMI KONČETINAMI

Horní končetiny by měly být rovnoměrně zatíženy a pracovní pomůcky vždy v dosahu (ideálně ve výšce mezi 60 - 120 cm). Předměty, které člověk běžně používá, jsou umístěny vždy v dosažitelné vzdálenosti.

PRÁCE S TEXTEM

Pokud pracujete s dokumentací, tak byste se měli vyhnout rotačním pohybům hlavy. V ideálním případě umístěte dokumenty do zorného pole. Lze k tomu využít například držáky na dokumenty.

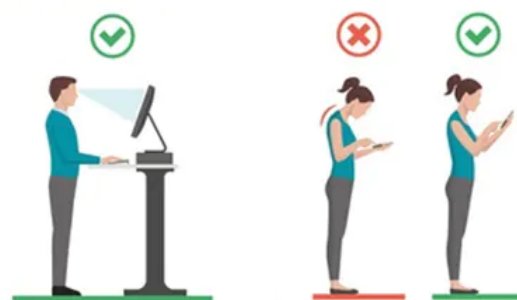
ZMĚNA PRACOVNÍCH POZIC

Pro dlouhodobou práci vsedě neexistuje ideální poloha. Člověk by se měl vyvarovat dlouhodobé statické pozici, protože při ní dochází k přetěžování těla.

Práce vestoje

ERGONOMICKÝ STOJ

- celými ploškami se opíráme o podložku
- nohy jsou mírně od sebe, na šířku kyčlí
- nohy jsou natažené, kolena jsou uvolněná
- zadek je zastrčený
- ramena jsou uvolněná
- hlava v prodloužení páteře
- brada je zastrčená



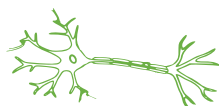
Převzato z (FITforWORK, 2021)

TIP

(pro lidi, kteří mají silné nohy)

Zvedání předmětů ze země a jejich nošení

- předměty zvedáte z podřepu s rovnými zády
- předměty by měly být co nejbližší u těla, následně byste je měli nosit v obou horních končetinách před sebou, co nejbližší u těla



TOALETA

1. Toaletní prostor mějte v blízkosti pracovního místa (pokud to jde)

2. Instalujte na toaletě madla

Instalujte si je dopředu a včas a nečekejte na moment, až to bez nich nezvládnete.

3. Odstraňte prahy mezi místnostmi

„Jediné co je, že bych chtěl mít záchod blíž stolu, protože přeci jenom kancelář má asi 12 - 15 metrů a já to musím odčapát.

Takže, když se v kanceláři nenajím, tak pak funguji jako průtokový ohříváč, dám si deci vody a letím. Bojím se, že to nestihnu, že bude záchod obsazený a já to nezvládnou. Ještě se to nestalo, ale už to bylo fakt několikrát jen tak tak. Když jsem najedený, tak je to úplně o něčem jiném, tak jdu jednou za půl dne.“

Pavel, RS 15 let

4. Pokud je váš zaměstnavatel vstřícný, požádejte jej o případné potřebné úpravy

Dle §103 ZP je zaměstnavatel povinen svému zaměstnanci, který je osobou se zdravotním postižením, na svůj náklad zajišťovat potřebnou úpravu pracoviště (bližší informace v části důležité informace z legislativy)

Bezbariérová toaleta - přehled důležitých bezbariérových prvků

Vstupní dveře: bezprahový vstup, dostatečná šířka pro vjezd vozíkem, otevírání dveří směrem ven, vodorovné madlo na vstupních dveřích

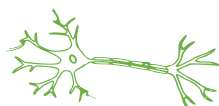
Prostor: dostatečný manipulační prostor pro pohyb na vozíku

Záchodová mísa: dostatečná výška a odsazení od zdi, madla po obou stranách (z příchodové strany sklopné), ovládací splachovací zařízení dosažitelné i ze sedu

Umyvadlo: prostor pod umyvadlem pro podjezd vozíku, pákové ovládání kohoutku, zrcadlo viditelné z vozíku i ze stoje (ideálně sklopné), svislé madlo u umyvadla

Další příslušenství: háček na oděvy, odpadkový koš

Přesné rozměry a vzdálenosti jsou uvedeny ve vyhlášce č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb



VSTUPNÍ VCHOD, DVEŘE, CHODBY, SCHODIŠTĚ, VÝTAH

Potřebné informace k možnostem zajištění úpravy pracovního prostředí naleznete v kapitole Důležité informace z legislativy (strana 29).

VCHOD DO BUDOVY

1. Parkujte v blízkosti vchodu do budovy
2. Zábradlí vedle vstupních schodů
3. Vedle schodiště bezbariérová rampa
4. Zjistěte si bezbariérové vstupy do budovy
5. Automatické otevírání dveří
6. Výměna vstupních dveří za lehčí

CHODBY

1. Volný průchod
2. Na dlouhé chodbě umístěné případně židle k odpočinku

Minimální průchozí šířka

Bez opory - 100 cm

Berle a hole 90 cm, běžně 120 cm

Chodítko - 90 cm

Vozík - 1200 x 1500 mm

DVEŘE

1. Odstraňené prahy
2. Vodorovná madla (při pohybu na vozíku)
3. Rozšířená šířka dveří

VÝTAHY

1. Dostatečný manipulační prostor před výtahem a ve výtahu

SCHODIŠTĚ

1. Na schodišti zábradlí (ideálně po obou stranách)
2. Instalace zvláštních pomůcek (například schodolez, zdvihací plošina, bezbariérová rampa)



DOPRAVA

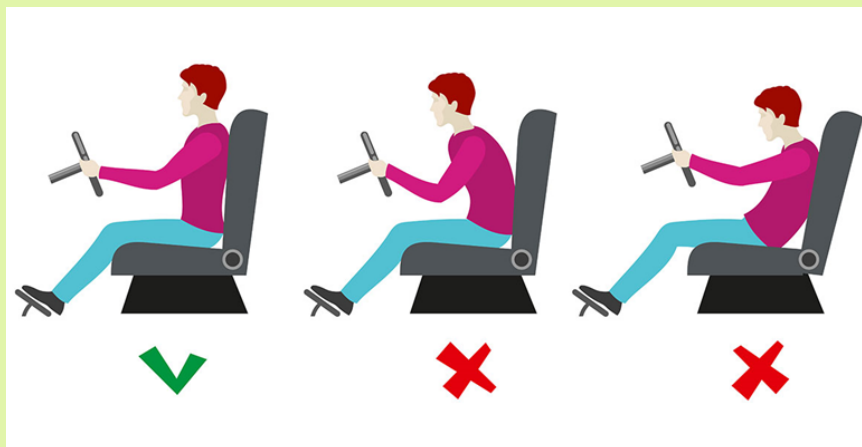
Individuální doprava automobilem

Schopnost řídit nejvíce ovlivňuje únava, potíže s hybností končetin, snížená citlivost, potíže se zrakem a s vyprazdňováním.

DOPORUČENÍ

1. Dodržujte správné sezení za volantem

Správné sezení za volantem je jednak bezpečnostní opatření, ale zároveň pomocí ergonomického sedu člověk šetří energii.



Převzato z: (Total Chiropractic Care, 2019)

Hlava: opřena o opěrku

Sed: napřímený, mezi bederní páteř je možné smotat malý ručník

Lokty: uvolněné a lehce pokrčené

Úchop volantu: držte jej na 3 a 9 hodinách

Dolní končetiny:

- mezi kyčlemi a trupem by měl být pravý úhel (90 - 100°)

- při maximálním sešlápnutí pedálů zůstávají nohy mírně pokrčené

2. Dělejte si průběžné pauzy po cestě

V průběhu přestávky se protáhněte, změňte polohu těla.



3. Řiďte pomaleji a na kratší vzdálenosti

4. Zjistěte si předem možná místa k zastavení

Při plánování trasy si vyhledejte (bezbariérové) toalety po cestě.

5. Využívejte výhod průkazů ZTP a ZTP/P

Mezi tyto výhody patří například příspěvek na mobilitu, vyhrazená parkovací místa pro invalidy, bezplatná dálnice.

6. Využívejte spolujízdu

Domluvte se s kolegou z práce a jezděte společně.

7. Upravte si ovládání svého automobilu

Například ruční ovládání, otočná a výsuvná sedačka, řízení přímo z vozíku atd.

Se správnou úpravou vám pomohou specializované firmy.

8. Využívejte k přepravě bezbariérovou veřejnou dopravu

Veřejná doprava

DOPORUČENÍ

1. Plánujte trasu předem

K plánování trasy lze využít webové stránky a mobilní aplikace. Můžete si v nich přímo navolit spoje, které jsou pouze nízkopodlažní nebo bezbariérové.

2. Zažádejte si o příspěvky pro osoby se zdravotním postižením

Pokud splňujete podmínky, lze zažádat o různé příspěvky a výhody pro osoby se zdravotním postižením.

Příklady služeb bezbariérového cestování po Praze

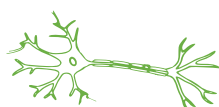
Autobusy: nízkopodlažní autobusy, zvláštní autobusová linka H1 (pro držitele průkazu OZP)

Tramvaje: nízkopodlažní tramvaje
Spoje jsou v jízdních řádech tramvajových linek vyznačené symbolem invalidního vozíku.

Metro: bezbariérové stanice metra
Na stránkách Dopravního podniku hlavního města Prahy je přehled aktuálního stavu bezbariérových zařízení nebo je možné nastavit zaslání bezplatných informačních SMS zpráv.

Mikrobusy: bezbariérová doprava
Mikrobusy na objednání pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace (ZTP, ZTP/P).
Například Bezba doprava, SOCIETA o.p.s. atd.

Taxislužby: například POHODA Transport s.r.o., HEWER, z.s., Helpdriver, atd.



DŮLEŽITÉ INFORMACE Z LEGISLATIVY

POVINNOSTI ZAMĚSTNAVATELE VŮČI OZP

Je velmi důležité vědět, že dle § 103 odstavce 5 zákona č. 262/2006 Sb. zákoník práce je zaměstnavatel povinen svému zaměstnanci, který je osobou se zdravotním postižením, na svůj náklad zajišťovat potřebnou úpravu pracoviště.

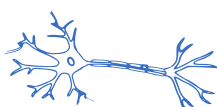
„Zaměstnavatel je povinen pro zaměstnance, který je osobou se zdravotním postižením, zajišťovat na svůj náklad technickými a organizačními opatřeními, zejména potřebnou úpravu pracovních podmínek, úpravu pracovišť, zřízení chráněných pracovních míst, zaškolení nebo zaučení těchto zaměstnanců a zvyšování jejich kvalifikace při výkonu jejich pravidelného zaměstnání.“

Kdo je osoba se zdravotním postižením?

Je to fyzická osoba, která je orgánem sociálního zabezpečení uznána:

- osobou zdravotně znevýhodněnou
- osobou invalidní v I. nebo II. stupni
- osobou invalidní ve III. stupni

Jak to doložit? Potvrzením, které vydává orgán sociálního zabezpečení.
(<https://eportal.cssz.cz/>)



OTEVŘENÝ TRH PRÁCE

Dle §81 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti mají zaměstnavatelé, kteří **zaměstnávají** v pracovním poměru **více než 25 lidí** povinnost zaměstnávat **4 % OZP** z celkového počtu zaměstnanců.

Jak je možné povinnost plnit?

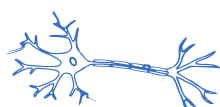
- Zaměstnávat na pracovní poměr OZP
- Odebírat výrobky nebo služby od zaměstnavatelů, kteří uzavřeli dohodu o uznání zaměstnavatele na chráněném trhu práce, nebo zadáváním zakázek těmto zaměstnavatelům nebo odebíráním výrobků nebo služeb od osob se zdravotním postižením, které jsou osobami samostatně výdělečně činnými
- Odvodem peněz do státního rozpočtu
- Kombinací výše zmíněných možností

Jaké existují výhody pro zaměstnavatele?

- Slevy na dani z příjmů
- Příspěvek na zřízení pracovního místa pro osobu se zdravotním postižením
- Příspěvek na zapracování
- Příspěvek na úhradu provozních nákladů vynaložených v souvislosti se zaměstnáváním osoby se zdravotním postižením
- Příspěvek zaměstnavateli na náklady na mzdu nebo plat zaměstnance z evidence ÚP ČR
- Příspěvek zaměstnavateli na vybavení pracoviště zaměstnance z evidence ÚP ČR

Příspěvek na úhradu provozních nákladů lze poskytnout například na:

- zvýšené správní náklady
- náklady na přizpůsobení pracoviště
- náklady na dopravu v souvislosti s OZP
- náklady pracovních asistentů



CHRÁNĚNÝ TRH PRÁCE

Chráněný trh práce tvoří zaměstnavatelé, kteří zaměstnávají více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu svých zaměstnanců. Zároveň s nimi Úřad práce uzavřel písemnou dohodu, že jsou zaměstnavateli na chráněném trhu práce.

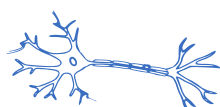
Jaké z toho plynou výhody?

1. Slevy na dani z příjmů
2. Příspěvek na podporu zaměstnávání OZP na chráněném trhu práce
3. Příspěvek na zapracování
4. Příspěvek na zřízení pracovního místa pro osobu se zdravotním postižením

OSOBA SAMOSTATNĚ VÝDĚLEČNĚ ČINNÁ (OSVČ)

Jaké existují příspěvky pro OZP jako OSVČ?

1. Slevy na dani z příjmů
2. Příspěvek na zřízení pracovního místa osobou se zdravotním postižením za účelem výkonu samostatné výdělečné činnosti
3. Příspěvek na zřízení společensky účelného pracovního místa pro výkon samostatné výdělečné činnosti
4. Příspěvek na úhradu provozních nákladů vynaložených v souvislosti se zaměstnáváním osoby se zdravotním postižením – osobou samostatně výdělečně činnou



PŘÍSPĚVKY PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

Příspěvky je možné čerpat, pokud splňujete konkrétní podmínky, které stanovuje zákon č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů. Mezi formy příspěvku patří například průkaz OZP, příspěvek na mobilitu nebo příspěvek na zvláštní pomůcku atd. Bližší informace naleznete na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (www.mpsv.cz/-/priznani-prukazu-ozp) a Úřadu práce ČR (www.uradprace.cz/prukaz-ozp).

PRŮKAZ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Výhody průkazů

TP

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných prostředcích kromě těch, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky
- přednost při projednání osobní záležitosti, pokud to vyžaduje delší stání a čekání (Nevztahuje se na nakupování a ošetření ve zdravotnickém zařízení)

ZTP

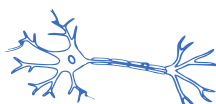
- výhody držitele TP
- bezplatná doprava pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy.
- sleva 75 % na jízdném ve druhé třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy

ZTP/P

- výhody držitele TP a ZTP
- bezplatná doprava průvodce ve veřejné hromadné dopravě
- bezplatná doprava vodícího psa, je-li osoba úplně nebo prakticky nevidomá a nemá průvodce

Další výhody pro ZTP a ZTP/P:

- parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením
- bezplatné dálnice v ČR, pokud držitel průkazu ZTP jede přímo v motorovém vozidle



PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU

Příspěvek je určený k úhradě nákladů na dopravu (například nákup pohonných hmot, úhrady taxi služby atd.).

PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU

Seznam zvláštních pomůcek pro osoby s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí:

Doprava

- motorové vozidlo
- dodatečná úprava motorového vozidla (například usnadnění nastupování nebo ruční ovládání atd.)

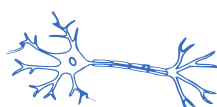
Obtíže s ovládáním počítače

- speciální komponenty osobního počítače (například uzpůsobená klávesnice nebo myš, speciální vybavení umožňující ovládání ústy nebo pohybem hlavy, očí atd.)

Obtíže s chůzí

- přenosná rampa
- nájezdové ližiny
- schodolez
- roštová lampa, včetně instalace
- svislá zvedací plošina, včetně instalace
- šikmá zvedací plošina, včetně instalace
- schodišťová sedačka, včetně instalace
- stropní zvedací systém, včetně instalace
- stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny, WC a rozšířením dveří

Další druhy a typy zvláštních pomůcek jsou uvedené ve vyhlášce č. 388/2011Sb. o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.

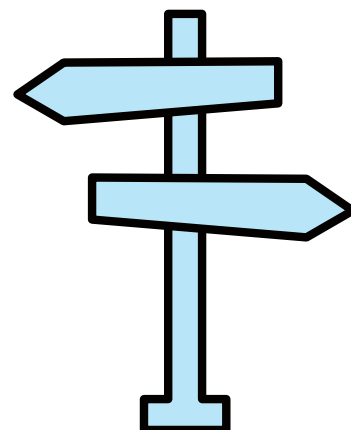


HLEDÁM ZAMĚSTNÁNÍ, NEVÍM SI RADY

PORADCE OZP

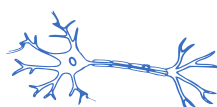
„Určitě první, co mě napadne, je navštívit poradce pro osobu se zdravotním postižením na Úřadu práce. Pro to, aby člověk poradce mohl kontaktovat, nemusí mít papír na invaliditu. To znamená, nemusí být papírově osobou se zdravotním znevýhodněním nebo postižením a nemusí být ani v evidenci Úřadu práce. Poradci pro osoby se zdravotním postižením mají řešit situaci lidí, kteří mají nějaké zdravotní znevýhodnění nebo nějakou diagnózu a chtějí ve svém životě cokoli změnit. Jsou to lidé, kteří pro toho klienta mají dělat první poslední a moje zkušenost je, že většina z nich to tak opravdu dělá.“

Odbornice na zaměstnávání osob s RS



Co nabízí?

1. Zajišťují poradenství pro osoby, které dosud nemají status OZP
2. Zajišťují poradenství pro osoby se zdravotním postižením a osoby zdravotně znevýhodněné
3. Předávají obecné informace pro osoby se zdravotním postižením
4. Zajišťují poradenství k pracovnímu uplatnění na běžném i chráněném trhu práce
5. Předávají informace k pracovní rehabilitaci
6. Pomáhají zajistit ergodiagnostické vyšetření



PRACOVNÍ REHABILITACE

„Pracovní rehabilitace je souvislá činnost zaměřená na získání a udržení vhodného zaměstnání osoby se zdravotním postižením.“

(§69 zákon č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti)

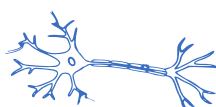
Zabezpečuje ji Krajská pobočka Úřadu práce ČR místně příslušná bydlišti osoby se zdravotním postižením.

Pro koho je určena?

1. Osoba dočasně práce neschopná
(na doporučení ošetřujícího lékaře)
2. Osoba se zdravotním postižením
3. Osoba, která přestala být invalidní
(na základě posouzení orgánu sociálního zabezpečení)
4. Osoba, která přestala být invalidní
(pracovní rehabilitaci doporučila okresní správa sociálního zabezpečení)

Formy pracovní rehabilitace

- poradenská činnost
- příprava na budoucí povolání
- příprava k práci
- rekvalifikační kurzy
- zprostředkování zaměstnání
- udržení a změna zaměstnání, změna povolání
- vytvoření vhodných podmínek pro výkon zaměstnání
- vytváření vhodných podmínek pro výkon jiné výdělečné činnosti



ERGODIAGNOSTIKA

Je to odborné lékařské vyšetření. Cílem je funkční vyšetření aktuálního psychosenzomotorického potenciálu jedince k práci.

Zajišťují ji akreditovaná ergodiagnostická centra a může být provedena samostatně nebo jako součást pracovní rehabilitace.

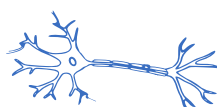
Kdo o ni může zažádat?

1. Úřad práce České republiky
2. Zaměstnavatel
3. Osoba se zdravotním postižením

Co nabízí?

1. Doporučení vhodných pracovních pozic vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu
2. Posouzení vašeho zdravotního stavu vzhledem k určité pracovní pozici
3. Doporučení potřebných opatření (například úprava pracovního prostředí nebo kompenzační pomůcky), které jsou nezbytné pro vaše zaměstnání nebo konkrétní pozici

Na konci ergoterapeutického vyšetření obdržíte zprávu, která obsahuje pozitivní rekomandaci. Neboli zpráva uvádí pozice, které pro vás budou vhodné a opatření, která by byla potřeba zajistit, abyste se mohli uplatnit na pracovním trhu (například typ úvazku, doporučená pracovní pozice, typ pracovní pozice, opatření pro zefektivnění výkonu a zajištění vaší bezpečnosti).



INFORMOVÁNÍ ZAMĚSTNAVATELE A KOLEGŮ O DIAGNÓZE

Informovat nebo neinformovat?

„Hrozně záleží, kolik tomu člověku je, na jaké je pozici a jaká je vyspělost toho kolektivu. Já každému doporučuji tak jako si otúknout ten tým, jak by reagoval na to, že má vedle sebe kolegu se zdravotním postižením nebo s nějakým znevýhodněním nebo nějakou diagnózou.“

NE

- práce na výkon
- přetvařování se a přehrávání
- snaha o "dokonalost"

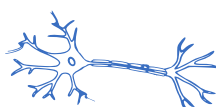
„Jsou určité obory v naší společnosti, které mají potřebu, aby ty lidi přehrávali, aby ze sebe dělali ty dokonalé, namachrované, úžasné, že všechno zvládnou. Tak tady bych pacientovi doporučila změnit profesi, jít pracovat někam jinam, protože pokud je to prostředí, které je přímo postavené na výkonu a na číslech, tak není schopné přijmout člověka se všemi jeho mínusy nebo plusy. Prostě jakékoliv škobrtnutí znamená velký problém, tak tam bych asi velmi rychle změnila práci.“

ANO

- vyspělý kolektiv
- podpora
- otevřenost k chybám, k nedokonalosti

„Pokud bych pracovala v kolektivu, ve kterém vidím, že je morálně a lidsky vyspělý a v pohodě, bere ohledy na někoho, kdo má malé děti a ráno přijde do práce unavený, protože dětem rostly zuby a normálně nahlíží na někoho, kdo má staré rodiče a potřebuje se o ně starat a občas odjíždí, aby je odvezl k lékaři, tak bych se nebála po nějakém samosmíření se s touto nemocí třeba 6-7 měsíců říct, že tu roztroušenou sklerózu mám. Určitě bych to neříkala na začátku, kdy v člověku probíhá ten mixér emocí a sám neví, co s tou RSkou bude.“

Odbornice na zaměstnávání osob s RS



ODKAZY

Lékař RS centra: zprostředkuje kontakty na další odborníky

Lékař (neurolog, urolog a další): správné nastavení medikace a léčby

Fyzioterapeut: doporučení pomůcek pro chůzi, individuální nastavení cvičebního plánu, správný způsob protahování a další

Ergoterapeut: doporučení úpravy pracovního prostředí, kompenzačních pomůcek, potíže s horními končetinami, doporučení ergonomických úprav a způsobu provádění činností atd.

Psycholog: doporučení vhodných relaxačních technik, způsob provádění psychohygieny a spánkové hygieny, psychická podpora

Klinický psycholog: například předání doporučení při potížích s pozorností, pamětí, plánováním a organizací činností

Sociální pracovník: doporučení vhodných organizací v okolí, pomoc s orientací v sociálním systému atd.

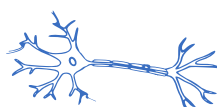
Nutriční terapeut: pomoc při nastavení správné životosprávy vzhledem k individuálním potřebám a diagnóze

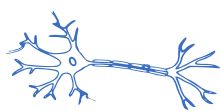
Poradce OZP: hledám zaměstnání, nevím si rady

Kancelář veřejného ochránce práv/oblastní inspektorát práce: pokud nevíte, co svému zaměstnavateli můžete říct nebo nemůžete říct. Primárně řeší situace, které jsou již za hranou, kdy došlo k porušení zákonů. Avšak oba subjekty ochotně cokoli zkonzultují i anonymně.

Pacientské organizace, spolky, nadační fondy a další organizace: Sdružení mladých sklerotiků (www.mladisklerotici.cz), organizace Roska (www.roska.eu), NF Impuls (www.nfimpuls.cz), MSrehab z.s. (www.msrehab.cz)

Užitečné rady můžete také najít na těchto webových stránkách: Aktivní život (www.aktivnizivot.cz), RS Kompas (www.rskompas.cz), Život v hlavní roli (www.zivotvhlavniroli.cz)





Vytvořeno v grafickém programu Canva

