



Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő olyan fiatalok számára,

akik a rehabilitációt követően újra munkába állnak



Felfedni vagy eltitkolni?

Végső soron ön dönti el, hogy tájékoztatja-e potenciális munkaadóját, illetve ha már majd dolgozik, a vezetőjét vagy a kollégáit a betegségéről. Ez a tematikus lap olyan témákat vet fel e tekintetben, amelyeket a döntése meghozása előtt érdemes átgondolni vagy megbeszélni a családjával, a barátaival vagy valakivel, akit tisztel, és akiben megbízik.

Egyes munkaadók elkötelezettek a betegséggel élők alkalmazása iránt – ez kitűnik abból, ha céges közleményekben pozitívan nyilatkoznak a fogyatékkal élők alkalmazásáról vagy az esélyegyenlőségről. Azok a munkaadók, akiknek toborzási politikája az esélyegyenlőség elvén alapul, a munkaerő-felvétel során előítéletek nélkül értékelik a jelentkezőket.

Az állapotától és a betegsége súlyosságától függően a reumatológiai betegségének lehetnek olyan szemmel látható jelei, amelyeket nem lehet elrejtetni. Ebben az esetben valószínűleg tájékoztatnia kell a munkaadóját a betegségéről, és arról, hogy ez mennyiben korlátozza önt a munkavégzésben. Ez lehetőséget ad az ön számára arra, hogy megbeszéljék, hogyan tudja végezni a feladatait és kezelni az állapotát, például rugalmas munkaidőben vagy a munkakörülményei/munkaállomása esetleges átalakításával (*további információért lásd a Köteles vagyok felfedni? cím alatt, valamint a Munkakörülmények átalakítása című tematikus lapot*).

Ha a betegsége nem nyilvánvaló, és a tünetei nem súlyosak és/vagy jól kontrollálhatóak, esetleg azzal a (számos más, reumatológiai betegségben szenvedő társánál is felmerülő) dilemmával találja szemben magát, hogy tájékoztassa-e potenciális munkaadóját a betegségéről, vagy sem (*lásd a Felkészülés a potenciális munkaadóval való interjúra című tematikus lapot*). Ideális esetben nem kell szégyellnie, és nyugodtan elmondhatja, hogy reumatológiai betegségben szenved, ami miatt időnként kórházi vagy orvosi kezelésben kell részesülnie (amelynek idején nem tud dolgozni), illetve, hogy amikor a betegsége esetleg időlegesen súlyosbodik, akkor rugalmas munkaidőre van szüksége, és/vagy arra, hogy bizonyos változtatásokat, átalakításokat hajtsanak végre a munkakörnyezetében/munkaállomásán. A valóság azonban sajnos ettől nagy mértékben eltérhet. Sok, reumatológiai betegséggel élő ember nem szívesen fedi fel, hogy beteg, hacsak nem feltétlenül szükséges, mert azt szeretné, hogy ugyanúgy viszonyuljanak hozzá, mint bármely más, egészséges emberhez, és nem szeretné, ha hátrányos megkülönböztetésben lenne része az állapota miatt.

Egyes reumatológiai betegséggel élő emberek túlzott erőfeszítést tesznek, hogy a munkahelyükön fenntartsák az egészség látszatát, és így a családi életre és a barátaikra, szórakozásra már nem



marad semmi energiájuk. Bár a munka sok szempontból (nem utolsó sorban az anyagiak miatt is) fontos, az általános életminősége szem előtt tartása azonban legalább ugyanennyire fontos kellene, hogy legyen. Ha a betegségről a megfelelő időben, megfelelő átgondolás után tájékoztatja a munkaadóját, a munkavégzést illetően esetleg meg tudnak állapodni úgy, hogy kialakíthasson egy olyan egyensúlyt a munkahelyi és a munkán kívüli élete közt, amely mind az ön számára, mind a munkaadója számára elfogadható.

A betegsége felfedése később is hasznos lehet, amikor a munkakörnyezete/munkaállomása, illetve munkafeltételei „ésszerű átalakítását/módosítását” kell kérnie. Ha azonban azelőtt soha nem említette, hogy reumatológiai betegségben szenved, a munkaadója joggal utasíthatja el az ilyen jellegű kérését.

Az **ésszerű átalakítás/módosítás** alatt az olyan munkafeltételek (például az épület vagy munkahely, a munkaidő) módosítása értendő, amelyek miatt, ha azokat nem igazítják a betegségéhez, jelentős hátrányba kerülhet egy ugyanazt a munkát végző, de nem betegséggel élő munkatársával szemben. Nincs általánosan elfogadott meghatározás arra nézve, hogy a különleges munkakörülmények biztosítása tekintetében mi az ésszerű mérték, de azt egyértelműen befolyásolja a módosítások költsége és kivitelezhetőségének bonyolultsági foka, illetve a munkaadó cég mérete is. Az ésszerű és általában kevésbé költséges átalakítások/módosítások között említhetők, többek közt, az alábbiak:

- Annak lehetővé tétele, hogy megjelenhess az orvosi vizsgálatokon és kezeléseken
- Rugalmas munkaidő
- Parkolási lehetőség biztosítása a munkahelyhez közel
- A munkaállomás (közvetlen munkakörnyezet) átalakítása stb.

(Az Egyesült Királyság Fogyatékkal élőkkel szembeni diszkriminációra vonatkozó törvénye alapján a fogyatékkal élők jogosultak ésszerű átalakítások/módosítások számukra való biztosítására.)

Lásd még a ***Munkahely átalakítása*** című tematikus lapot!

Köteles felfedni, hogy reumatológiai betegségben szenved?

Nincs olyan jogszabály, amely előírná, hogy *önként* tájékoztatást kell adnia a betegségéről, kivéve, ha:

- azt a munkaszerződése megköveteli
- reumatológiai betegsége az ön vagy a munkatársai egészségét vagy biztonságát veszélyeztetheti, mely esetben köteles arról tájékoztatni a munkaadóját (az Egyesült Királyság 1974-es, Egészségről és biztonságról szóló törvénye [Health and Safety Act

Előfordulhat, hogy a **jelentkezési lapon vagy egészségügyi kérdőívben** szerepel a fennálló betegségekre vonatkozó kérdés. Ha erre a kérdésre nem az igazságnak megfelelően válaszol, és a munkaadója később értesül a betegségéről, azt kockáztatja, hogy elveszti az állását.



Sokkal megbízhatóbbnak fogják tekinteni, ha önként beszámol a munkaadójának vagy vezetőjének a betegségéről. Az is igaz, hogy ha az emberek nem tudnak a problémájáról, akkor a megoldásában sem tudnak segíteni.

A munkaadója vagy vezetője tájékoztatása arról, hogy reumatológiai betegségben szenved, többek közt az alábbi előnyökkel is jár:

- A tüneteinek titkolása nehézségeket és feszültséget okozhat az ön számára, így megkönnyebbülést jelenthet, ha beszél a betegségéről, és azután már nem kell titkolóznia.
- Az egyesült királyságbeli előírások szerint, ha a munkaadója vagy vezetője tud arról, hogy reumatológiai betegségben szenved, biztosítaniuk kell bizonyos feltételeket a munkavégzéséhez, amennyiben az Egyesült Királyság Fogyatékkal élőkkel szembeni diszkriminációról szóló törvénye alapján a betegségedből kifolyólag "fogyatékkal élő személynek" minősül.

Bárki, aki valamilyen krónikus betegségben szenved, jogosult lehet a diszkriminációval szembeni védelemre. Jelenleg nincsen nemzetközileg elfogadott meghatározás a fogyatékos fogalmáról. Az Egyesült Nemzetek és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ugyan meghatározta, hogy mi értendő fogyatékos alatt, ezek a definíciók azonban a fogyatékosnak inkább az orvosi, nem pedig a társadalmi szemszögből való megközelítését tükrözik. Egyes országok szintén rendelkeznek saját, jogszabályban rögzített definícióval; az Egyesült Királyság Fogyatékkal élőkkel szembeni diszkriminációról szóló törvénye szerint a *fogyatékos alatt olyan fizikai (testi) vagy mentális (szellemi) korlátozottság értendő, amely kihatással van arra, hogy az adott egyén hogyan képes elvégezni a szokásos mindennapi tevékenységeket.*

Ha úgy dönt, hogy felfedi a betegségét...

A reumatológiai betegséggel élők általában könnyebbnek találják azt, hogy a betegségükről beszéljenek, ha úgy érzik, hogy a potenciális munkaadójuk támogatni fogja őket. Ha a munkaadója támogatását élvezzi, valószínűleg kevesebb lesz a munkahelyi stressz is az ön számára.

A munkaadók hozzáállása azonban attól is függhet, hogy milyen tapasztalatokat szereztek korábban a reumatológiai betegséggel vagy más fizikai fogyatékkal élő munkavállalók alkalmazásával kapcsolatban. A munkaadók, vezetők és munkatársak általában nehezen viselik el az olyan embereket, akik folyamatosan panaszkodnak, vagy akikről úgy vélik, hogy a betegségüket arra használják fel, hogy lógjanak a munkából. Ha a munkaadó korábban rossz tapasztalatokat szerzett a reumatológiai betegséggel vagy más fizikai fogyatékkal élő munkavállalók alkalmazásával kapcsolatban, még akkor is, ha az nem a betegséggel élő munkavállaló hibájából fakadt, ez befolyásolhatja a hozzáállását a fogyatékkal élő munkavállalók alkalmazásához.

A munkaadók rendszerint hajlanak arra, hogy a pályázók közül inkább azokat a munkavállalókat alkalmazzák, akik pozitív hozzáállást tanúsítanak, akik bizonyosságot adnak arról, hogy tisztában



vannak az üzleti igényekkel, és megoldásokat is tudnak javasolni a problémákra – és ez nem pusztán a reumatológiai betegséggel élő munkavállalók, hanem minden munkavállaló esetében igaz!

Ezért kulcsfontosságú a megfelelő kommunikáció! Ha úgy dönt, hogy beszél a betegségéről, meg kell próbálnia az egészségi problémáit a lehető legkevesebb érzelmi töltettel, és amennyire csak lehetséges, tényszerűen elmagyarázni, úgy, hogy egyben megoldásokat is javasol.

A munkaadója reumatológiai betegségéről való tájékoztatására vonatkozó általános tanácsok

Amikor a reumatológiai betegségéről beszél, érdemes követni néhány egyszerű tanácsot:

- **Ne bocsátkozzon részletekbe a betegségéről, és ne használjon bonyolult orvosi szakkifejezéseket; mindössze annyit mondjon el róla, amennyit az embereknek *feltétlenül tudniuk szükséges*** – sokan nem kíváncsiak az orvosi meghatározásokra, tehát a betegségének csak azokat az aspektusait beszélje meg velük, amelyek kihatással lehetnek a munkájára, és összpontosítson arra, hogy az önnel együtt dolgozókkal közösen hogyan találhatnak megoldásokat az esetleges problémákra!
- **Mindig próbáljon meg pozitívan beszélni a betegségéről (még akkor is, ha nem mindig így áll hozzá), és megoldásokat javasolni** – lehet, hogy a betegségével kapcsolatos problémák kezelése révén olyan tapasztalatokat és készségeket szerzett, illetve sajátított el, amelyek a munkája során is hasznosak lehetnek.

A betegségéről és arról, hogy az hogyan befolyásolja a munkáját, néhány egyszerű magyarázatot adhat:

- A reumatológiai betegségek az ízületek gyulladásával járnak
- A reumatológiai betegségben szenvedők többségének fájdalmai vannak, és sokszor nehéz számukra a mozgás
- A reumatológiai betegségek okozhatnak általános gyengeséget, előfordulhat, hogy a betegek nem tudnak fogni/markolni, a tagjaik merevek, és sokszor kimerültnek érzik magukat, ami eléggé megnehezíti bizonyos napi rutintevékenységek végzését
- A fájdalom nem csak az érintett ízületekben, hanem a test más részein is jelentkezhet
- A legtöbb beteg állapota hullámzó, azaz hol jobb, hol rosszabb

Hogyan térjen ki a reumatológiai betegségére vonatkozó kérdések megválaszolására elől?



Ha nem kíván részletekbe menően elbeszélgetni a betegségéről a potenciális munkaadójával azon kívül, hogy az hogyan befolyásolhatja a munkavégzését, illetve, hogy milyen átalakításokra lehet szüksége a munkakörnyezetében, az alábbi módokon terelheti más irányba a beszélgetést:

- Udvariasan közli, hogy nem szeretne beszélni a betegségéről! Ha a visszautasítását meg szeretné indokolni, hozzáteheti, hogy ön szerint a munkája szempontjából nincs jelentősége / nem szeretné, ha ez meglátszana a munkáján, illetve befolyásolná azt, hogy a munkatársai milyen hozzáállást tanúsítanak irányában / nem szeretné betegsége fontosságát eltúlozni, illetve nem szeretné, ha az élete a betegsége körül forogna!
- Ajánlja fel a kérdezőknek, hogy megadja nekik egy betegsége szervezete vagy egészségügyi szolgálat internetes oldalának címét, ahol információkat találhatnak a reumatológiai betegségekről, és megtudhatják a választ az őket érdeklő kérdésekre.

Mindig legyen udvarias, és ne felejtse el, hogy a betegségét nem kell feltétlenül megbeszélnie a potenciális munkaadójával, kivéve, ha az kihatással van a munkájára, vagy veszélyeztetheti a biztonságát / mások biztonságát! Ha a betegségéről beszél, **tanúsítson mindig pozitív hozzáállást, és javasoljon megoldásokat az esetleges problémákra!**