



Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő olyan fiatalok számára,
akik a megbetegedéskor már munkában állnak



A munkakörnyezet átalakítása

A munkahelyi egészségre és biztonságra vonatkozó előírások célja, hogy megelőzhetőek legyenek a balesetek, illetve minél kisebb legyen az egészségi kockázatok felmerülésének lehetősége például azáltal, hogy az alkalmazottakat kötelezik védőruha viselésére, vagy biztosítják, hogy a munkaeszközök minden esetben alkalmasak legyenek a rendeltetési céljukra való használatra. Az egészségi kockázatok közé tartoznak a mozgásszervi problémák is – ez az a terület, ahol a foglalkozás-egészségügyi- és ergonómiai szakemberek* bevonásával értékelhető a munkakörök, feladatok és az ezek elvégzésének teret adó munkakörnyezet kapcsolata, és meghatározható, hogy a munkakörnyezetet, munkafeltételeket hogyan lehet az alkalmazottak igényeinek, képességeinek és korlátainak megfelelően kialakítani. Ide tartozhat például a megfelelő, állítható székek biztosítása a gerincproblémák kialakulásának megelőzése érdekében, vagy bizonyos speciális igényeket kielégítő munkaeszközök biztosítása. A jól megtervezett munkaeszközök, berendezések nem csak a reumatológiai betegséggel élő alkalmazottak, hanem minden munkavállaló javát szolgálják.

Az egészséges munkahely a dolgozók és a vállalat számára egyaránt hasznos.

A reumatológiai vagy egyéb krónikus betegségben szenvedő alkalmazottak esetében lehetőség van a munkafeltételek értékelésére és a szükséges átalakítások elvégzésére, ehhez azonban az szükséges, hogy tájékoztassa munkaadóját vagy vezetőjét betegségéről. Az igényei ugyanakkor az idő múlásával és/vagy betegsége alakulásától függően változhatnak, ezért ilyen esetben tudatosítania kell munkaadójában vagy vezetőjében, hogy megváltoztak szükségletei, mert csak ekkor kerülhet sor a munkakörnyezete vagy az ön esetében fennálló munkahelyi kockázatok ismételt értékelésére. Az átalakításokat úgy kell elvégezni, hogy azok kifejezetten az ön igényei kielégítését szolgálják; ide tartozhat a munkakörnyezet átalakítása mellett a munkavégzési folyamatok, idő módosítása, például rövidebb vagy rugalmas munkaidő biztosítása, vagy másfajta munkafeladatok meghatározása.

Egyes európai országokban, például az Egyesült Királyságban, a munkaadókat törvény kötelezi a munkahely munkavégzést elősegítő célzatú átalakítására. Ez azt jelenti, hogy egyrészt a munkát a munkavállalóra kell „szabni”, másrészt azt, hogy adott feladat elvégzésére az arra alkalmas munkaerőt kell kiválasztani.

Lásd még a *Felfedni vagy eltitkolni?* című tematikus lapot!



Alkalmazottként köteles vagy a gépeket és berendezéseket rendeltetésszerűen használni, valamint tájékoztatni a munkaadódat minden olyan helyzetről, amely a te vagy mások munkahelyi egészségét és biztonságát veszélyeztetheti.

Vizsgálatok rámutattak, hogy a reumatológiai betegséggel élők esetében mennyire fontos a megfelelő tornagyakorlatok végzése. Például a nyújtógyakorlatok rendszeres végzése segíthet az ízületi merevség előrehaladásának megállításában.

Annak meghatározása céljából, hogy az ön esetében milyen átalakításokat kell megvalósítani a munkakörnyezetében, foglalkozás-egészségügyi vagy ergonómiai szakember által végzett kockázatelemzésre van szükség. A kockázatelemzés céljára számos módszer áll rendelkezésre, és a különböző országokban sokszor eltérő eljárásokat alkalmaznak. A kockázatelemzés célja, hogy megállapítsa, milyen módosításokra van szükség az ön esetében ahhoz, hogy továbbra is dolgozhasson.

Munkakörnyezet és munkaeszközök

Európában az egészségügyi és biztonsági jogszabályok előírják a munkaadók számára, hogy bizonyos átalakításokat hajtsanak végre az arra rászoruló alkalmazottaik számára. A reumatológiai betegséggel élő munkavállalók esetében ezek közé az átalakítások közé tartoznak az alábbiak:

- Szükség esetén a munkahely fogyatékkal élő dolgozók igényeinek megfelelő kialakítása. Ide értendők a fogyatékkal élő személyek által közvetlenül használt ajtók, átjárók, folyosók, lépcsőházak, zuhanyzók, mosdók és munkaállomások
- A megfelelő munkaeszközök rendelkezésre állásának biztosítása
- A munkahely ergonómiai követelményeket figyelembe vevő átalakítása

További információkért lásd az Occupational Safety and Health Administration (OSHA) weboldalát: www.osha.gov/

A munkahely átalakításának finanszírozását az adott ország jogszabályai határozzák meg. Valójában, bár léteznek jogszabályok, és azok alkalmazhatók a nagyobb munkaadó cégek esetében, számos kisebb vállalkozás nem feltétlenül rendelkezik a lehetőségekkel és forrásokkal ahhoz, hogy az összes, vagy akár csak néhány szükséges átalakítást elvégezzen, illetve, hogy a munkakörnyezetet az ön változó igényeihez igazítsa.



Munkaidő

A reumatológiai betegséggel élők számára nagyon fontos lehet a rugalmas munkaidő lehetőségének biztosítása, mivel így esetleg kiküszöbölhetők a reggeli ízületi merevség, a kimerültség, a kórházi és egyéb kezelések miatti munkahelyi hiányzások. Ugyanakkor, mivel a reumatológiai betegek állapota hullámzó, és időnként rosszabbodhat, a rugalmas munkaidő révén az ilyen okból való munkaképtelenség nem feltétlenül jelent munkából való hosszas távolmaradást.

A munkafeladatok elosztása

A munkája során elvégzendő feladatok köre meghatározható úgy, hogy az megfeleljen munkavégzési képességének. Ez jelentheti például a feladatok erősségeken alapuló megosztását ön és kollégái közt, vagy a munkaköre, felelősségi köre olyan módon való alakítását, hogy kényelmesen meg tudja tudni felelni minden követelménynek.

Képzés vagy integrációs források biztosítása

Ha állást kell változtatnia vagy módosítani kell a munkavégzési módszereit, a munkaadó biztosíthat az ön számára képzést és integrációs forrásokat, hogy segítsen másfajta munkát találni, illetve átalakítani a munkavégzés módját. Érdemes tájékozódnia arról, hogy e téren mit tud ajánlani munkaadója.

** Az **ergonómia** egyrészt tudományág, amely az adott rendszer emberi eleme és a többi rendszerelem közti kölcsönhatások vizsgálatával foglalkozik, másrészt szakma, amely elméleteket, elveket, adatokat és módszereket alkalmaz a tervezés folyamán a célból, hogy optimalizálja az emberi jó közérzetet és a rendszer teljesítőképességét. (IEA, 2000)*