



Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő olyan fiatalok számára,

akik a rehabilitációt követően újra munkába állnak



Bevezetés

Ha a reumatológiai betegség miatt távol kell maradnia a munkahelyéről, ez mind fizikailag, mind pszichikailag nagy kihívást jelenthet az ön számára.

Ha a betegsége miatt már egy ideje munkanélküli, esetleg érdemes rászánnia magát, hogy részt vegyen valamilyen átképzésben a képességei továbbfejlesztése és az önbizalma erősítése érdekében.

Ha a kezelések miatt egy időre távol kell maradnia munkahelyéről, de azután szeretne ismét dolgozni, ezt már lehetőleg a kezelések előtt tudatosítania kell az egészségügyi ellátását biztosító személyekben, hogy ennek a célnak az alapján tervezhessék meg a rehabilitációs programját, és ne csak folyamatosan meghosszabbítsák a betegállományát. Ugyanakkor a munkaadójával is meg kell beszélnie, hogyan tud majd újra munkába állni. Érdemes időnként kapcsolatba lépni a munkaadójával és munkatársaival, hogy tájékozódjon az aktuális helyzetről.

Esetleg megállapodhat a munkaadójával abban, hogy fokozatosan áll újra munkába, miáltal lehetősége nyílik arra, hogy a munkaideje lassú növelésével hosszabb idő alatt álljon vissza a normál munkaidőre, és a korábbi összes feladata újbóli felvállalására. Ez az időszak általában négy hét. Ha nem képes ugyanolyan intenzitású munkavégzésre, mint korábban, kérheti a munkabeosztása vagy a munkaköre módosítását a munkaadójától.

A fentiek függvényében az alábbi lehetőségei vannak:

- újból munkába áll ugyanannál a vállalatnál, változatlan munkakörben, VAGY
- más munkakörben áll munkába ugyanannál a vállalatnál, VAGY
- más vállalatnál végzi ugyanazt a munkát, VAGY
- más állást keres egy másik vállalatnál a meglévő képesítése/készségei alapján, VAGY
- segítséget kér és/vagy képzésben vesz részt, amely révén ismét képes lesz alkalmazni a korábbi képességeit, készségeit, és új munkát keres, VAGY
- átképzésben vesz részt.

Ez az eszköztár olyan információkat és ötleteket tartalmaz, amelyek célja, hogy segítsenek önnek abban, hogy újból dolgozhasson, akár a korábbi állásában, akár önkéntes munkavégzés keretében.

Az alábbi témakörökből válogatva saját igényeinek megfelelően személyre szabhatja az eszköztárat:



- Képességek felsorolása – képesítések, készségek, erősségek
- Átképzés és önbizalom-erősítés
- Milyen munkavállalókra van szükségük a munkaadóknak?
 - Üzleti kifejezéstár
 - Hogyan segíthet az orvosa és az egészségügyi dolgozók?
 - Felkészülés a leendő munkaadóval való állásinterjúra
 - Felfedni vagy eltitkolni?
 - A munkakörnyezet átalakítása

Esetleg az alábbi információforrások is hasznosak lehetnek a az ön számára:

Például:

- Munkaegészségügyi szervezetek
- Társadalmi szervezetek
- Egészségügyi és nyugdíjügyi szervezetek
- Állampolgárok számára tanácsadást biztosító szervezetek
- Fogyatékkal élők jogaira vonatkozó jogszabályok
- Stb.