



Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő fiatalok számára

Belépés a munka világába



Kommunikáció a munkaadókkal, vezetőkkel és munkatársakkal

Végső soron önnek kell eldöntenie, hogy tájékoztatja-e potenciális vagy jelenlegi munkaadóját, vezetőjét, illetve munkatársait 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.

Az állapotától és a betegsége súlyosságától függően a reumatológiai betegségének lehetnek olyan szemmel látható jelei, amelyeket nem lehet elrejteni. Ebben az esetben valószínűleg tájékoztatnia kell potenciális munkaadóját a betegségéről, és arról, hogy ez mennyiben korlátozza önt a munkavégzésben. Ez lehetőséget ad önnek arra, hogy megbeszéljék, hogyan tudja végezni a feladatait és kezelni az állapotát, például rugalmas munkaidőben vagy a munkakörülményeinek/munkaállomásának esetleges átalakításával.

Ha a betegsége nem nyilvánvaló, és a tünetei nem súlyosak és/vagy jól kontrollálhatóak, esetleg azzal a (számos, reumatológiai betegségben szenvedő társánál is felmerülő) dilemmával találja szemben magát, hogy tájékoztassa-e potenciális vagy jelenlegi munkaadóját és/vagy kollégáit a betegségéről vagy sem. 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 időlegesen súlyosodik, akkor rugalmas munkaidőre lenne szüksége, vagy arra, hogy bizonyos változtatásokat, átalakításokat végezzenek a munkakörnyezetében/munkaállomásán. A valóság azonban sajnos ettől nagymértékben eltérhet. Sok reumatológiai betegséggel élő ember nem szívesen fedi fel, hogy beteg, ha nem feltétlenül szükséges, mert azt szeretné, hogy ugyanúgy viszonyuljanak hozzá, mint bármely más, egészséges emberhez, és nem szeretne hátrányos megkülönböztetésben részesülni az állapota miatt.

Ha úgy érzi, hogy munkaadója, vezetője vagy munkatársai szívesen segítik és támogatják, lehet, hogy könnyebben tud beszélni a betegségéről. Ha a kollégái támogatását élvezzi, a munkahelyi stressz is kevesebb lesz. A kollégái hozzáállása ugyanakkor az ön hozzáállásától is függhet. Az emberek általában szívesebben segítenek azoknak, akik nem hagyják el magukat, és megteszik az önmaguk megsegítéséhez szükséges erőfeszítéseket – és ez mindenkire, nem csak a reumatológiai betegségben szenvedő emberek esetében igaz! A munkaadók, vezetők és munkatársak nehezen viselik el az olyan embereket, akik folyamatosan panaszkodnak, vagy akiről úgy vélik, hogy a betegségét arra használja fel, hogy lógjon a munkából. Ezért kulcsfontosságú a megfelelő kommunikáció!



1. Köteles –e 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 (1993. évi XCIII. Törvény a munkavédelemről 49. §)

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 munkaadó 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 nehéz és feszültséget okozó lehet az ön számára, így megkönnyebbülést jelenthet, ha beszél betegségéről, és azután már nem kell titkolóznia.

Lásd a *Potenciális munkavállalók megkeresése* című tematikus lapot is!

2. A vezetője és munkatársai reumatológiai betegségéről való tájékoztatására vonatkozó általános tanácsok

Amikor a reumatológiai betegségéről beszél, érdemes követni néhány egyszerű tanácsot, amelyek nem csak a munkaadókkal, vezetőikkel és munkatársakkal való kommunikációra vonatkoznak, hanem általános érvényűek:

- **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 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** – az emberek hamar belefáradnak abba, ha valaki állandóan csak panaszkodik (függetlenül attól, hogy valóban nem érzi jól magát, és minden oka megvan a panaszkodásra). Ha az állapota miatt valóban nem tud megbirkózni a feladataival, esetleg más



megoldást kell keresnie, vagy meg kell fontolnia egyéb lehetőségeket. Az alábbiakban erre az esetre adunk néhány ötletet.

Az állapotáról és arról, hogy az hogyan befolyásolja a munkáját, néhány egyszerű magyarázatot adhat:

- Az egyes reumatológiai betegségek az ízületek gyulladásával járnak
- A reumatológiai betegségben szenvedők többségének fájdalmai vannak, és sokszor nehéz számukra a mozgás
- A gyulladós 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

Ha a munkaadója vagy munkatársai további kérdéseket tesznek fel önnek, és többet szeretnének tudni a reumatológiai betegségéről, a legegyszerűbb az, ha megadja nekik a betegszervezet vagy a reumatológiai betegségek esetében illetékes egészségügyi hatóság internetes honlapjának címét, ahonnan többet megtudhatnak arról, hogy hogyan támogathatják az ilyen betegséggel élőket.

3. Pozitív hozzáállás

Amikor a munkaadókkal/vezetőkkel és munkatársakkal a betegségéről beszél, mindig tanúsítson pozitív hozzáállást, és a hangsúlyt arra fektesse, amit KÉPES megcsinálni, ne pedig arra, hogy mi az, amit nem tud vállalni! Ugyanakkor próbáljon meg megoldásokat javasolni az esetleges problémákra!

Az alábbiakban felsorolunk néhány problémát, amelyekkel állapota miatt szemben találhatja magát, és megoldási lehetőségeket javasolunk, amelyeket felajánlhat munkaadójának/vezetőjének/kollégáinak.



Probléma	Megoldás(ok)
<p>Rendszeres távolmaradás a munkából – orvosi vizsgálatokon való megjelenés vagy a betegség időleges rosszabbodása miatt</p> <p>A folyamatos munkavégzés megszakadása – pl. késik/korán távozik a munkahelyéről, nem tud részt venni egyes megbeszéléseken, nem tud felvállalni plusz feladatokat, nem tud előléptetést kérni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ha előre tudja a vizsgálatok időpontját, vagy nagyjából előre tudja jelezni, hogy mikor kénytelen távol maradni a munkából, minél hamarabb tájékoztassa róla a vezetőjét, és beszélje meg vele, hogy hogyan osztható be az önre háruló munka úgy, hogy minél többet el tudjon végezni ▪ Tájékozódjon előre a megbeszélések időpontjáról – illetve, hogy konferenciabeszélgetéseken az otthoni telefonjáról betárcsázva is részt vehet-e? Esetleg próbáljon meg ott maradni, és részt venni a megbeszélésen, vagy tartsa valamilyen más módon a kapcsolatot a csoporttal, például a csapattagoktól vagy kollégáktól kért rendszeres tájékoztatások révén! ▪ Tájékozódjon arról, milyen tevékenységek végzésével, milyen kötelezettségekkel jár a munkaköre, illetve melyek azok a feladatok vagy felelősségek, amelyeket a munkaadója/vezetője önre kíván bízni! Ha ezekben valamilyen támogatásra van szüksége, például arra, hogy átalakítsák a munkahelyét vagy egy munkatársa segítsen önnek, beszélje meg a lehetőségeket a munkaadójával/vezetőjével, és állapodjanak meg a legjobb megoldás(ok)ban! ▪ Az ellátását biztosító egészségügyi dolgozók vagy a reumatológiai betegségben szenvedők önszorgató/támogató csoportja esetleg további tanácsokkal vagy információkkal szolgálhat, amelyeket megbeszélhet a munkaadójával/vezetőjével.
<p>Nehézségek a munkatársakkal vagy felettesel</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A jó kommunikáció kulcsfontosságú. Folyamatosan tájékoztassa a munkatársait/felettesét, hogy tudjanak előre tervezni, amennyire csak lehetséges! ▪ A munkája legyen mindig naprakész, arra az esetre, ha hirtelen rosszabbodik az állapota, és néhány napig nem tud dolgozni; így a munkatársai könnyebben átvehetik/továbbvihetik az ön által elkezdett feladatok végzését! ▪ Ügyeljen arra, hogy minden érintettet tájékoztasson a vizsgálati/kezelési időpontjairól, illetve arról, hogy hogyan léphetnek önnel kapcsolatba, amikor nem



<p>Nem tudja felvállalni bizonyos tevékenységek elvégzését vagy magára vállalni bizonyos felelősségeket</p>	<p>dolgozik!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Olyan munkát/munkakört válasszon, amelyet valóban el tud végezni a betegsége mellett! ▪ Ha olyan tevékenységek végzésével bízzák meg, illetve olyan felelősséget ruháznak önre, amely esetében úgy érzi, támogatásra van szüksége, mint például a munkahely átalakítása, vagy segítség egy munkatársa részéről, illetve valamilyen segédeszköz beszerzése, beszélje meg a lehetőségeket a munkaadójával/vezetőjével! Az ellátását biztosító egészségügyi dolgozók vagy a reumatológiai betegségben szenvedők önszegítő/támogató csoportja esetleg további tanácsokkal vagy információkkal szolgálhat, amelyeket megbeszélhet a munkaadójával/vezetőjével. ▪ Esetleg gondolja át, hogy továbbra is ezt a munkát akarja-e végezni, és ha nem, keressen olyan tevékenységeket, feladatokat, amelyeket el TUD látni!
<p>Megelőzhető problémák</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kerülje el a probléma felmerülését azáltal, hogy saját munkatempójának megfelelően beosztja a munkáját, vagy rendszeresen végez nyújtó gyakorlatokat! ▪ Ha úgy gondolja, hogy a jövőben felmerülhet olyan probléma, amely befolyásolja a munkavégzési képességét, minél hamarabb beszélje azt meg az érintettekkel, vizsgálja meg és ajánlja fel a lehetséges megoldásokat!

4. Hogyan térjen ki a reumatológiai betegségére vonatkozó kérdések megválaszolására elől?

Ha nem kíván beszélni a betegségéről, amikor a munkaadója vagy a munkatársai rákérdeznek, vagy többet szeretnének tudni róla, mint amennyit addig elmondott, az alábbi módokon terelheti más irányba a beszélgetést:

- Adja meg a kérdezőknek egy hiteles internetes oldal címét, ahol információkat találhatnak a reumatológiai betegségekről, és megtudhatják a választ az őket érdeklő kérdésekre.
- Udvariasan közölje, hogy nem szeretne beszélni a betegségéről! Ha a visszautasítását meg szeretné indokolni, hozzáteheti, hogy ön szerint a munkája szempontjából nincs jelentősége / nem szeretné, ha az 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!

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

Bár a legtöbb ember, akivel együtt dolgozik, valószínűleg szívesen támogatja önt, lehet néhány olyan munkatársa is, akiknek szintén megvan a maguk problémája, vagy valami miatt bizonytalanok önmagukban. Néha az emberek nem önzetlenül, az ön érdekeit szem előtt tartva érdeklődnek az állapotáról vagy arról, hogy a betegsége mennyiben befolyásolja a munkavégzését. Például, esetleg úgy érzik, hogy a pozíciójuk veszélyben van, vagy hogy nem olyan népszerűek a kollégák körében, mint ön. Ha azt mondja nekik, hogy problémái vannak, és több támogatásra van szüksége, vagy a munkahelye átalakítására, esetleg megpróbálhatják kizárni önt egy adott projektben való részvételből, vagy hátráltathatják az előléptetését, vagy azt, hogy további felelősségeket vállaljon fel.

Ha tudja, kik ezek a munkatársai, akkor meg kell próbálnia ez ügyben támogatást kérni a vezetőjétől, rangidős kollégájától vagy más, potenciálisan önrel érző munkatársaitól.

Támaszkodjon a munkatársairól és az adott helyzetről birtokában lévő ismeretekre/információkra, és azok alapján döntse el, hogy mi a legjobb megközelítés az adott probléma esetében!

5. A munkahelyi körülmények változása

Függetlenül attól, hogy ez az első teljes vagy részmunkaidős állása, a munkavégzés hozzájárulhat ahhoz, hogy „jól érezze magát a bőrében”, és nagyobb függetlenséget biztosít számára. Ugyanakkor egyéb előnyökkel is jár, és remek alkalmat biztosít a kapcsolatteremtésre is. Mindazonáltal ne feledkezzen meg arról, hogy:

- A munkamódszerek változása, például, ha új feladatokat kap és/vagy új felelősséget kell felvállalnia, egyre gyakoribb manapság, amikor a vállalkozásokra és szervezetekre nagyobb nyomást gyakorolnak a jelenlegi gazdasági nehézségek.
- A munka a teljes életnek csak az egyik szelete, próbáljon meg elegendő időt tölteni a családjával és a barátaival!
- Ha a munkája túl sok stresszel jár, vagy nem teszi boldoggá, vizsgálja felül a helyzetét, ahelyett, hogy tovább küzd csak azért, mert mindenáron bizonyítani akar! A fontosabb változtatások előtt beszélje meg a problémáit a barátaival, a családtagjaival vagy ön által nagyra becsült személyekkel, akik megfontolt tanácsot adhatnak önnek!
- Ha csak nehezen tudja teljesíteni a munkafeladatait, de szüksége van a pénzre, próbáljon változtatni a munkamódszerein, vagy keressen más munkakört! Tájékozódjon arról, hogy milyen állami juttatásokra lenne jogosult, ha nem tudna tovább dolgozni!