

Priručnik

za ljude sa reumatskim bolestima koji
rade kada se otkrije da se razvija bolest



Uvod

Rad je značajan element ljudskog života; on donosi dohodak i doprinosi našoj nezavisnosti i samopoštovanju, tako da većina ljudi žele da pokušavaju da pronađu i zadrže posao. Međutim, kada se razbolite od reumatskog oboljenja, to dovodi do celog niza problema. Ukoliko vaše oboljenje, kao što je reumatoidni artritis, nije kompatibilno sa radnom sposobnošću bićete suočeni sa dilemom da li da otvoreno kažete za vaše zdravstveno stanje poslodavcu, direktoru i saradnicima ili da to zadržite za sebe. Ukoliko odlučite ili ako ste prinuđeni da ih o tome obavestite, o čemu treba da razmislite i kakav bi trebalo da bude vaš pristup ovom problemu? Ukoliko je vaše zdravstveno stanje prouzrokovano radom, kao što su ponavljane stresne povrede usled stalnog fizičkog preopterećenja (fizičkog stresa), da li će vaš poslodavac biti spreman da sprovede određene adaptacije ili da vam ponudi alternativni posao ili će biti neophodno da se edukujete za drugu vrstu posla? Ovaj tekst ima za cilj da vam pruži informacije, ponudi savete i stavove kao pomoć u donošenju odluke kako da se postavite u odnosu na vaše zdravlje i posao.

Na prvi pogled može da vam se učini da su pružene informacije na stranicama koje sadrže činjenice sklonije razmatranju poslova kancelarijskog tipa, međutim mnogi saveti i razmatranja isto se tako tiču manuelnih poslova. Pokušajte da ove informacije prilagodite i primenite na vašu situaciju. Napravite izbor iz teksta gde se navode činjenice i prilagodite ih vašim ličnim potrebama.

- Da li otkriti ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu
- Razgovar sa poslodavcem i direktorom
- Razgovar sa saradnicima
- Kako vam može pružiti pomoć vaš lekar i tim zdravstvenih radnika
- Prilagođavanje radnog mesta
- Promena posla i prekvalifikacija

Na narednim stranicama iznose su činjenice namenjene osobama koje su prisiljene da odsustvuju sa posla da bi se zatim, nakon određenog perioda rehabilitacije, vratile na svoj posao. To uključuje:

- Susret sa poslodavcima / priprema CV-a (biografija)
- Šta poslodavci zahtevaju – korišćenje ispravnog načina izražavanja i nastupa
- Priprema za intervju

Korisni kontakti:

- Institut za medicinu rada Srbije "Dr Dragomir Karajović", Deligradska 29, Beograd, 011/3400-900
- Republički zavod za zdravstveno osiguranje Srbije - www.rzzo.rs

- Centar za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba sa invaliditetom - 011/3036-228
- Vodič kroz prava osoba sa invaliditetom - www.minrzs.gov.rs/doc/osi/vodic.pdf

Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.

Da li otkriti ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu

Na vama je da odlučite da li ćete poslodavcu, direktoru ili saradnicima otvoreno reći za vaše zdravstveno stanje. Ovaj tekst razmatra neka pitanja o kojima bi trebalo da razmislite ili prodiskutujete sa vašom porodicom, prijateljima ili osobom koju cenite i u koju imate poverenje.

Neki poslodavci su se obavezali na zapošljavanje osoba sa invaliditetom – obratite pažnju na one poslodavce koji daju pozitivne izjave o problemu invaliditeta ili o politici jednakih mogućnosti. Poslodavci koji sprovode ovakvu politiku, pokazuju da radnike zapošljavaju bez predrasuda.

Svaka obolela osoba može da se kvalifikuje za sticanje zaštite protiv diskriminacije. Danas još uvek ne postoji međunarodna saglasnost oko definicije invalidnosti. UN i SZO raspolažu definicijama, međutim, one se uglavnom odnose na medicinski pristup pre nego na socijalni pristup ovom pitanju. Neke zemlje imaju vlastite definicije koje su zakonski priznate, kao na primer Zakon o sprečavanju diskriminacije osoba sa invaliditetom daje definiciju osobe sa invaliditetom. Zakon daje sledeću definiciju: *"izraz "osobe sa invaliditetom" označava osobe sa urođenom ili stečenom fizičkom senzornom intelektualnom ili emocionalnom onesposobljenošću koje usled društvenih ili drugih prepreka nemaju mogućnosti ili imaju ograničene mogućnosti da se uključe u aktivnosti društva na istom nivou sa drugima bez obzira na to da li mogu da ostvaruju pomenute aktivnosti uz upotrebu tehničkih pomagala ili službi podrške;"*.

Zavisno od težine vašeg zdravstvenog stanja ili stepena invaliditeta, mogu biti prisutne fizičke manifestacije reumatskog oboljenja koje nije moguće sakriti. U tom slučaju moraćete da izvestite vašeg poslodavca o svom oboljenju i o tome šta to znači u odnosu na vaše radne sposobnosti. To će vam pružiti mogućnost da prodiskutujete kako biste mogli da savladate i/ili da prilagodite vaš rad vašem zdravstvenom stanju, na primer fleksibilnošću rada ili mogućnošću adaptacije radnog mesta (za više informacija videti deo „Prilagođavanje radnog mesta“).

Ukoliko vaše stanje nije očigledno, uz simptome koji nisu teški i/ili su pod kontrolom, bićete suočeni sa istom dilemom poput mnogih drugih osoba sa reumatskim

oboljenjem, da li ili ne obavestiti poslodavca i/ili saradnike o svom stanju. U idealnom svetu trebalo bi da se osećate potpuno opušteno prilikom informisanja okoline da patite od reumatskog oboljenja, što će s vremena na vreme zahtevati odsustvovanje sa posla zbog bolničkog pregleda ili terapije ili radnu fleksibilnost u periodima pogoršanja oboljenja, kao i da će vam možda biti potrebno prilagođavanje radnog mesta. Realnost može da bude sasvim drugačija. Mnoge osobe ne žele da otvoreno kažu da pate od reumatskog oboljenja ukoliko to nije neophodno, jer žele da se osećaju kao svi ostali i ne žele da se suoče sa diskriminacijom zbog svoga stanja.

Izvestan broj osoba sa reumatskim oboljenjem ulažu na poslu toliko napora da održe određenu sliku o sebi tako da sa posla odlaze potpuno iscrpljeni, bez imalo energije za kuću i društveni život. Iako je posao značajan na brojnim nivoima, da ne pomenemo finansijskom, isto je tako važno uzeti u obzir i kvalitet života u celini. Putem osmišljenog otkrivanja svoje bolesti moguće je postići da se pregovorom pronađe put savladavanja radnih obaveza / životni balans na način koji bi bio odgovarajući i za vas i vašeg poslodavca.

Otkrivanje vašeg stanja takođe može biti od pomoći ukoliko se kasnije ukaže potreba za „razumnim prilagođavanjima“. Ukoliko niste otkrili da imate reumatsko oboljenje, postupak odbijanja poslodavca da pristane na prilagođavanje prema vašim potrebama biće potpuno opravdan.

Razumna prilagođavanja obuhvataju aspekte radnih uslova, kao što je zgrada ili mesto rada ili radni sati što sve može da vas dovede u znatno nepovoljniji položaj u odnosu na osobe bez invalidnosti, a koje rade isti posao kao i vi. Ne postoji određen stav o tome šta jeste ili nije razumno, međutim, finansijski rashodi i poteškoće da se kreira prilagođavanje, kao i veličina radne organizacije svakako mora da se uzme u obzir. Razumno i generalno jeftino prilagođavanje uključuje:

- odobravanje odsustvovanja zbog lekarskog pregleda ili lečenja
- fleksibilnost radnih sati
- obezbeđivanje parkirališta za auto u blizini ulaska u zgradu
- prilagođavanje vaše radne pozicije itd.

Razumna prilagođavanja su podržana i u Zakonu o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba sa invaliditetom.

Takođe videti stranice sa činjenicama „Prilagođavanje radnog mesta“.

Da li treba da otkrijete da bolujete od reumatskog oboljenja?

Ne postoji zakonska obaveza koja bi od vas zahtevala da *dobrovoljno* date informaciju o vašem zdravstvenom stanju, izuzev u sledećim slučajevima:

- Kad je to navedeno u vašem ugovoru o zaposlenju

- Vaše reumatsko oboljenje može da ugrozi zdravlje i bezbednost vas ili vaših saradnika; u obavezi ste da informišete vašeg poslodavca o vašem zdravstvenom stanju.

(Zakon o bezbednosti i zdravlju na radu)

Pitanje vam može direktno biti postavljeno na **obrascu za zapošljavanje ili medicinskom upitniku**. Ako o tome navedete lažnu informaciju, a poslodavac kasnije sazna istinu, pod rizikom ste da izgubite zaposlenje.

Bićete u mnogo boljoj poziciji, u odnosu na poverenje ostalih, ako poslodavca ili direktora detaljno obavestite o vašem zdravstvenom stanju. Takođe, ukoliko druge osobe ne upoznate da bolujete od reumatskog oboljenja biće vam uskraćena potrebna pomoć.

Ako sakrijete informacije o vašem reumatskom oboljenju od poslodavca ili direktora, može da va bude veoma naporno sakrivanje simptoma, i da osetite olakšanje ako razotkrijete vaše zdravstveno stanje.

(Takođe videti deo teksta „Razgovor sa poslodavcima i direktorima“).

Odluka da otkrijete vaše zdravstveno stanje

Osobe sa reumatskim oboljenjem obično lakše otkrivaju svoje zdravstveno stanje ukoliko osećaju da će dobiti podršku poslodavca, direktora ili saradnika. Ukoliko imate podršku takođe ćete na poslu biti manje izloženi stresu. Njihov stav će isto tako zavistiti od stava osobe sa reumatskim oboljenjem. Ljudi su uvek spremniji da pruže pomoć osobama koje se trude – a to se odnosi na sve, ne samo na osobe sa reumatskim oboljenjem! Generalno, poslodavci, direktori i saradnici neće tako dobro reagovati na osobu koja se neprekidno žali ili za koju smatraju da odsustvuje sa posla više nego što je potrebno.

Zbog toga je od vitalnog značaja dobra komunikacija. I premda to možda neće biti lako, potrebno je da objasnite vaše zdravstvene probleme na način koji je lišen emocija i zasnovan na činjenicama koliko god je to moguće i koji nudi pozitivna rešenja (videti „Razgovor sa poslodavcima, direktorima i saradnicima“).

Opšta pravila za razgovor sa poslodavcima, direktorima i saradnicima o vašem zdravstvenom stanju

Kada vodite razgovor o vašem reumatskom oboljenju, uzmite u razmatranje nekoliko jednostavnih postavki:

- **nemojte preterano detaljno da se upuštate u opis vašeg oboljenja i izbegavajte medicinsku terminologiju; druge osobe obavestite samo ono što je potrebno da znaju** – mnogi ljudi ne žele da čuju detaljni medicinski izveštaj – prodiskutujte samo one aspekte vašeg zdravstvenog stanja koji bi

mogli da imaju uticaja na vaš posao i na saradnju sa ostalim radnicima kako bi se pronašla rešenja

- **pokušajte da budete pozitivni (uprkos tome što se uvek tako ne osećate) u odnosu na vaše oboljenje i ponudite rešenja u odnosu na posao** – ljude zamaraju osobe koje se mnogo žale (čak iako se ne osećate dobro i imate razloga da se žalite). Ukoliko istinski niste u stanju da izađete na kraj sa vašim poslom verovatno će biti potrebno da potražite druga rešenja ili da razmotrite alternative. Ovde navodimo neke ideje koje mogu da vam budu od koristi.

Jednostavne činjenice koje možete da kažete o svom oboljenju da biste ga objasnili kao i njegov uticaj na vaš posao su sledeće:

- reumatsko oboljenje uključuje zapaljenski proces zglobova
- većina osoba sa reumatskim oboljenjem pati od bolova i teško se kreće
- reumatsko oboljenje takođe može da uzrokuje gubitak snage i jačine stiska šake, ukočenost i umor, tako da obavljanje svakodnevnih zadataka može da bude otežano
- bol može da se osetiti i u drugim delovima tela, a ne samo u zglobovima pogođenim bolešću
- većina ljudi ima neke dobre i neke loše dane.

Budite selektivni u onom šta izgovarate i pomenite samo ono što se odnosi na vas.

Niste obavezni da sa poslodavcem ili saradnicima diskutujete o vašem zdravstvenom stanju sem ako ono ne utiče na vašu sposobnost obavljanja posla i na zdravlje i bezbednost drugih osoba. Ukoliko se upustite u diskusiju, **budite pozitivni i pokušajte da predložite rešenja!**

Ukoliko vam poslodavac ili saradnici neprekidno postavljaju pitanja i žele da saznaju više o vašem reumatskom oboljenju, možete da im uljudno odgovorite da ne želite da detaljno diskutujete o vašem zdravstvenom stanju. Ukoliko želite da proširite objašnjenje, možete takođe da dodate da smatrate da to nije relevantno za vaš posao / da ne želite da to ometa vaš posao ili kako vas ljudi tretiraju na poslu / ne želite da preuveličavate problem ili da od toga pravite centralnu mesto u života. Ukoliko ostali istinski žele da budu detaljnije informisani, najbolje je da ih uputite na internet i veb-sajt Udruženja obolelih od reumatskih bolesti Srbije (www.ors.rs). Tu mogu pronaći više podataka o tome kako pružiti podršku!

Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.

Razgovor sa poslodavcima i direktorima

Ako ja vaša reumatska bolest dostigla tačku, kada jednostavno više niste u stanju da obavljate sadašnji posao, razgovarajte sa vašim poslodavcem ili direktorom.

Pre nego što se obratite poslodavcu ili direktoru razmotrite njihovu perspektivu. Njihovi ciljevi su vezani za finansije. Sve firme i organizacije pokrivaju tekuće troškove, koji uključuju plate i novac ostavljen na stranu za održavanje i buduće investicije. Privatne firme i organizacije takođe moraju da ostvare profit za svoje akcionare.

Veće kompanije imaju tendenciju da budu profitabilnije i da imaju više novca za investiranje u ljude, unapređenje radnog mesta i zapošljavanje osoba sa posebnim potrebama. Ali i velike korporacije mogu prolaziti kroz teška vremena, kada će pokušati da smanje opšte troškove tj. tekuće troškove. Manje kompanije imaju vrlo limitiran profit, tako da će morati vrlo pažljivo da troše svoj novac. Svaki deo kompanije ili organizacije će imati ciljeve vezane za profitabilnost i finansijsku održivost organizacije.

Ma kako se vašem poslodavcu dopadalo da radi sa vama, oni moraju da sagledaju kako da uklope vaše zdravstvene potrebe i sa poslom i ciljevima firme. U principu sve ovo će biti lakše za veće kompanije i organizacije.

Vaše potrebe

Prvo razmotrite vaše potrebe. Koji su vaši zdravstveni problemi i kako oni utiču na vaš život? Na primer:

- Nepredvidive upale mogu značiti da ne možete uvek da planirate kada ćete imati potrebu da izostanete sa posla
- Ako živite u seoskoj sredini i morate da putujete do lekara, to može značiti da ćete biti odsutni duže vreme
- Pogoršanje fizičkog stanja može da znači da duže vreme nećete biti u stanju da obavljate manuelne zadatke ili će vam biti potrebna specijalna oprema (*vidite Promena posla/prekvalifikacija*)

Kako će sve ovo uticati na poslodavca?

Bez obzira da li radite manuelni ili kancelarijski posao vaš poslodavac može imati proizvodne ili finansijske ciljeve, kratke rokove ili neke druge ciljeve. Takođe oni mogu biti vezani za neki raspored rada, delegiranje zadataka ili treba da osiguraju da zaposleni imaju odgovarajuće radne zadatke. Neki poslovi su sezonski, tj. mnogo su intenzivniji u jednom periodu godine i tada može biti potrebno da zaposleni rade

prekovremeno. Vaše odsustvovanje sa posla u tom periodu moglo bi doneti poteškoće vašem poslodavcu.

Koja rešenja biste mogli ponuditi i kakav okvir da ima vaš razgovor sa poslodavcem?

Kako pristupiti potencijalnom poslodavcu

Ako da sada niste rekli vašem poslodavcu da imate reumatsko oboljenje, trebalo bi da razmislite kako da pristupite ovom problemu (*vidite Da li otkriti ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu*). Ako niste to već ranije uradili, razmislite o tome da pre nego što se obratite poslodavcu, prvo razgovarate sa kolegom u koga imate poverenja. Pomoći će vam, ako imate kolegu koji vas podržava ili kolegu koji ima slične probleme (*vidi Razgovor sa kolegom*). Možda vam može pomoći i odeljenje za ljudske resurse. Međutim ogovaranja se brzo šire, tako da imajte na umu da je važno da vi budete prva osoba koja će reći poslodavcu o vašem zdravstvenom stanju.

Pre nego što potražite poslodavca razmislite šta nameravate da mu kažete. Recite mu jednostavne informacije o reumatskoj bolesti, ne koristite medicinske izraze i poslodavcu recite samo ono što je potrebno da on zna o vašem zdravstvenom stanju o tome kako ono utiče na vaš rad. Pokušajte da ne postanete emotivni i da se držite činjenica.

Koristite termine koji pokazuju da shvatate perspektivu poslodavca. Recite mu/joj da razumete njihovu situaciju, ali da biste želeli da razgovarate sa njima o nekim opcijama, koje bi pomogle da se smanji remećenje njihovog rasporeda i da vi i dalje možete da obavite sve ili većinu vaših zadataka.

Imajte pozitivan stav, pokazujući da razumete poziciju poslodavca i ponudite rešenja, koja će pokazati da ozbiljno shvatate vaš posao i da stvarno želite da radite što je duže moguće.

Rešavanje problema

Kada razgovarate sa poslodavcem, govorite o onome šta MOŽETE da uradite, a ne o onome što ne možete da uradite.

U donjoj tabeli su dati neki problemi koji mogu biti prouzrokovani vašem zdravstvenom stanju i neka potencijalna rešenja, koja možete ponuditi poslodavcu.

Problem	Rešenja
Izostajanje sa posla – za preglede ili zbog upale, izazvane	<ul style="list-style-type: none"> Ako znate, kada imate preglede ili očekujete kada će vam biti potrebno odsustvo, recite vašem menadžeru što je moguće ranije i recite kako je

<p>vašim zdravstvenim stanjem</p> <p>Prekid posla - dolaženje kasnije / odlaženje ranije, nemogućnost da se prisustvuje sastancima, nemogućnost da se preuzme dodatna odgovornost, napredovanje</p>	<p>najbolje da se organizuje posao</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saznajte koje sastanke imate - da li je moguće da ih obavite telefonom od kuće? Ili da učestvujete ili ostanete u vezi sa grupom na neki drugi način, kao što je redovno održavanje kontakta sa članovima tima ili kolegama ▪ Saznajte koje aktivnosti i odgovornosti zahteva vaš posao ili vaš poslodavac i šta biste vi od toga mogli da preuzmete ne sebe. Ako vam je potrebna podrška, kao što je prilagođavanje radnog mesta ili pomoć od kolega razgovarajte o tome sa poslodavcem i zajedno nađite najbolja rešenja ▪ Možda vam vaš zdravstveni tim ili grupa za podršku ljudi sa reumatskim bolestima može dati neke savete ili informacije, koje možete da imate sa sobom kada razgovarate sa poslodavcem/menadžerom
<p>Skraćenje radnog vremena</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ako mislite da nećete biti u stanju da radite puno radno vreme, razgovarajte na početku o tome sa poslodavcem i razmotrite moguće opcije, kao što je podela posla ili ograničen rad na pojedinim projektima ▪ Ako radite samo u određen broj sati nedeljno, budite sigurni da svi oko vas znaju vaš raspored, kada ćete biti na poslu i kako mogu da vas kontaktiraju, u slučaju da je nešto hitno. Možda biste mogli da se dogovorite da proveravate poruke u neko određeno vreme, tako da kolege znaju da tada mogu da stupe u kontakt sa vama ▪ Budite sigurni da su svi svesni vaših odgovornosti, šta je do sada urađeno, šta treba da bude urađeno dok ste odsutni i čija je to odgovornost, itd.
<p>Ne prihvatajte se pojedinih aktivnosti i odgovornosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saznajte koje su aktivnosti i odgovornosti zahtevane za vaš posao ili šta vaš poslodavac želi da započne. Ako vam je potrebna podrška, kao što je prilagođavanje radnog mesta ili pomoć od kolega razgovarajte o tome sa poslodavcem i zajedno nađite najbolja rešenja. Možda će biti dovoljno da promenite način rada. Vaš zdravstveni tim ili grupa za podršku ljudi sa reumatskim bolestima može dati neke savete ili informacije, o kojima možete da razgovarate sa poslodavcem/menadžerom ▪ P Možda treba da razmislite o vašem poslu i

	zatražite druge aktivnosti, koje MOŽETE da radite, akoje nisu u opisu vašeg sadašnjeg posla. mogli biste vi da predložite različite aktivnosti i odgovornosti, kojima biste pomogli svojim kolegama i ispunili svoju ulogu
Preduhitrite probleme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Izbegavajte probleme pre nego što se pojave, držite svoj tempo ili koristite pauze za razgibavanje ▪ Ako mislite da može da se pojavi neki problem u budućnosti, koju može da utiče na vašu sposobnost da obavljate posao, razgovarajte što pre sa svojim poslodavcem i budite spremni da razmotrite i ponudite rešenja

Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.

Razgovor sa saradnicima

Čak iako ne postoje vidljivi znaci reumatskog oboljenja, možda će biti teško da vaše stanje sakrivate od osoba sa kojima blisko saradujete. Ukoliko često patite od bolova ili umora, morate da odsustvujete sa posla jer se ne osećate dobro ili morate izlaziti sa posla da bi obavili preglede, to će privući pažnju vaših saradnika i izazvaće nagađanja, ogovaranja ili postavljanje pitanja. Alternativno, ukoliko ste došli do tačke kada više niste u stanju da obavljate vaš tekući posao, možda će biti potrebno da povedete razgovor sa vašim saradnicima o prilagođavanju posla vašem stanju i/ili smanjivanju radne opterećenosti. U poglavljima „*Da li da otkrijete ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu*“ i „*Razgovor sa poslodavcem i direktorom*“ navode se dodatne činjenice o ovom problemu. Ukoliko odlučite ili ste prisiljeni da se poverite nekom od vaših saradnika ili da kolege obavestite o svojem zdravstvenom stanju, u daljem tekstu navodimo neka razmatranja i savete kako da pozitivno priđete ovom problemu.

Glavna briga koja tišti mnoge osobe sa reumatskim oboljenjem je da će otkrivanjem svoga stanja uticati na sigurnost daljeg zadržavanja zaposlenja ukoliko ostali saznaju da boluju od hroničnog oboljenja. Idealna situacija je da vi donesete odluku da li, kada i kako ćete povesti razgovor sa vašim saradnicima o svom oboljenju, međutim, može da se desi situacija da vaši saradnici direktno postavite pitanje šta vam se to dešava. Zbog toga nije loša ideja da unapred razmotrite kako ćete reagovati ukoliko dođe do takve situacije.

Pomoći će vam ako razmotrite perspektivu vaših saradnika pre nego što im pristupite. Kako će vaše stanje uticati na njih? Ukoliko ste u stanju da preduhitrite njihovu zabrinutost i pitanja koja mogu da vam postave, to će vam pomoći da razradite koji bi bio najbolji pristup temi o vašem zdravstvenom stanju i njegov uticaj na vaš rad, kao i kako pristupiti pitanjima vaših saradnika, kao što su:

- „koliko često ćeš biti odsutan?“
- „kakav će to imati uticaj na moj/naš posao?“
- „da li ću ja/mi morati da preuzmemo tvoj posao kada si odsutan?“
- „da li ću ja/mi moći da planiramo kada ćeš odsustvovati sa posla?“
- „da li će ti pružiti (pod pretpostavkom ili u stvarnosti) privilegovane radne uslove u odnosu na mene/nas?“

Preuzimanje inicijative u otkrivanju problema

Uvek je povoljno kada je čovek okružen saradnicima koji će vam pružiti podršku, međutim, kao i sva ljudska bića radi se o različitim ličnostima, sa svojim nesigurnostima, ambicijama i motivima. I dok će jedni biti ljubazni, od pomoći i spremni da pruže podršku, drugi neće biti takvi. Biće potrebno da procenite koga smatrate da će vam dati podršku i u koga možete da se pouzdate, kao i ko nema nameru da vas podrži. Prema svakoj osobi treba da zauzmete različit pristup.

Ukoliko imate makar samo jednog saradnika na vašoj strani to vam može pomoći ako / kada priđete ostalim saradnicima i/ili poslodavcu ili direktoru.

Preporuke

- Nemojte uzeti zdravo za gotovo da ćete biti podržani
- Informaciju o vašem reumatskom oboljenju izrazite jednostavno i praktično i obavestite ostale na koji način će to uticati na vaš posao
- Nemojte zalaziti u duga i detaljna objašnjenja, nemojte koristiti medicinsku terminologiju. Ukoliko bi neko želio saznati više o vašem stanju, uputite ih na određeni sajt na internetu
- Održite pasivan ton govora; izbegavajte emotivnost u diskutovanju o vašem stanju; držite se činjenica
- Budite pozitivni, ponudite rešenja i fokusirajte se na ono šta možete obavljati (takođe pogledajte poglavlje „Razgovor sa poslodavcima i direktorima“).

Poveravanje saradniku

Ukoliko donesete odluku da sve otkrijete, razgovor bi prvo trebalo obaviti sa saradnikom ili kolegom koji vam je simpatičan i u kojeg imate poverenje i koji će imati empatiju za vašu situaciju i koji će vam dati podršku. Imati nekog na vašoj strani može

da vas rastereti od toga da morate sve sakrivati u sebi, a takođe će vam pružiti nekog koji će vam dati savet i koji će biti na vašoj strani, ukoliko to bude prikladno, u odnosu na ostale saradnike, vašeg šefa ili direktora.

Razgovor bi mogli da prvo povedete sa odabranim saradnicima o tome da su vam u poslednje vreme izvesni aspekti posla donekle teški i da ih molite za savet kako da rešite taj problem. Počnite tako da temi priđete široko i neodređeno da biste sagledali njihovo reagovanje. Pokušajte da razgovor vodite u opuštenom tonu i da ne upadnete u dugu jadikovku, čak iako se osećate depresivno ili anksiozno, uz izrazitu želju da se izjadate.

Kada utvrdite da imate podršku vaših saradnika, tada ih možete uputiti u osnovne informacije koje bi trebalo da znaju o vašem stanju i kako će ono uticati na vaš posao. Vaši saradnici će tada možda predložiti način prevazilaženja problema.

Međutim, ma koliko vam bio simpatičan i ma koliko imali poverenja u vaše saradnike kojima ste se poverili, ne postoji garancija da će to poverenje biti opravdano. Čak iako nemaju nameru da izveste ostale, saradnik kome ste se poverili će takođe u poverenju preneti ovu informaciju drugoj osobi ili će to slučajno nekome izreći ili ostale osobe mogu da primete privatne diskusije između vas i vaših saradnika ili će zapaziti promene u vašim radnim navikama i obratiće vam se sa pitanjima.

Možete da vaš problem otkrijete samo jednoj osobi, ali jednom kada ste izvestili jednu osobu morate biti spremni kako ćete rešiti problem postavljenih pitanja od ostalih i/ili potpuno otkrivanje vašeg zdravstvenog stanja svim vašim saradnicima i poslodavcu/direktoru.

Obaveštavanje saradnika

Bilo bi idealno da vi možete da odlučite kada i gde ćete izvestiti ostale sa radnog mesta o vašem stanju. Zavisno od veličine odeljenja u kom radite, razgovor bi trebalo da vodite pojedinačno ili grupno sa svim saradnicima.

U razgovoru sa saradnicima o vašem oboljenju, unapred treba da sagledate njihovu zabrinutost o tome kako će vaše zdravstveno stanje uticati na njihovo opterećenje radnim obavezama. Pripremite predloge o tome kako da se svede na minimum bilo kakav poremećaj u radnom procesu i u povećavanju radne opterećenosti vaših kolega. Kroz individualni razgovor sa svakim saradnikom pružiće vam se prilika da prodiskutujete pitanja koja će za njih biti od specifičnog značaja. Ovakav pristup koristite naročito ukoliko želite da:

- dobijete određenu podršku pre razgovora sa poslodavcem ili direktorom
- rešite pitanje saradnika koji rade pod izrazito različitim okolnostima i interesima
- rešite pitanje saradnika koji vam potencijalno neće pružiti podršku

•
Premda ćete možda želeći da sagledate stav nekih od vaših saradnika pre odlaska šefu, osigurajte da poslodavac ili direktor nisu poslednje osobe na vašem radnom mestu ili odeljenju koji će saznati o vašem zdravstvenom stanju.

Ukoliko postoji nekoliko saradnika sa kojima biste zajednički želeli da povedete razgovor o vašem stanju, tom pitanju može da se priđe neformalno tokom pauze za kafu i doručak ili na piću nakon posla. Alternativno, vaš direktor će možda da sugeriše da se pitanje obima vašeg posla ili promena radnog vremena ili načina rada prodiskutuje grupno tokom sastanka sa saradnicima koji će biti najviše pogođeni bilo kakvom promenom vaših uobičajenih radnih obaveza.

Potencijalno nepodržavajući saradnici

Nećete od svakog dobiti podršku. Ponekad razlozi ljudi da otkriju više o vašem zdravstvenom stanju i njegov uticaj na vaš rad neće biti u skladu sa vašim najboljim interesom. Na primer, možda je njihova pozicija na poslu lošija od vaše ili su manje popularni od vas. Ako ih obavestite da nećete biti u stanju obavljati neku određenu aktivnost koja će se od vas zatražiti u budućnosti, ali koju biste mogli obaviti ako dobijete dodatnu pomoć ili prilagođeno radno mesto, takve osobe bi mogle da pribegnu podrivanjem vašeg položaja u odnosu na direktora i drugih saradnika ili da vas istog momenta preskoče u nekom projektu ili unapređenju ili u dodatnim odgovornostima.

Iskoristite poznavanje vaših saradnika i situacije na poslu kako biste doneli odluku o naboljem pristupu ovom problemu.

Odgovor na nezatražena pitanja saradnika

Čak iako ste odlučili da vašim saradnicima ne otkrijete da bolujete od reumatskog oboljenja, ipak možda će vam oni postaviti pitanja o tome zašto tako često posećujete lekare, zašto morate da odsustvujete sa posla ili zašto imate poteškoće u obavljanju zadataka, itd. Pripremite nekoliko odgovora pre nego dođe do takve situacije da vas to ne bi zatekla nepripremljenim i držite pod kontrolom činjenice koje ćete otkriti i kome. Pokušajte da izbegnete utisak da ste u odbrani i uvek ljubazno odgovarajte na pitanja o vašem zdravlju ili radnoj sposobnosti, čak iako vam se pitanja učine narušavanjem vaše privatnosti. (Takođe pogledajte deo teksta „*Da li da otkrijete ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu*“).

Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.

Kako vam može pružiti pomoć vaš lekar i tim zdravstvenih radnika

Vaš lekar i tim zdravstvenih radnika imaju značajnu ulogu u održavanju vašeg zdravlja i radne sposobnosti. Međutim, može se desiti da vaš lekar neće u potpunosti razumeti značaj, koje za vas ima radna aktivnost i tada ćete biti primorani da preduzmete korake da biste ga u to uverili.

- Ukoliko to već niste učinili, unapred, pre lekarskog pregleda, uradite plan šta ćete preduzeti da ubedite lekara o vašoj čvrstoj odluci da zadržite posao
- Sastavite kratku listu razloga zašto imate želju ili potrebu da zadržite posao i na koji način možete dobiti podršku lekara i zdravstvenog tima
- Učinite sve da bi vašem lekaru bilo potpuno jasno koje vrste aktivnosti obuhvata vaš posao kako bi vas mogao uputiti drugim članovima zdravstvenog tima, kao što su fizioterapeut ili specijalista medicine rada radi procene i praktične pomoći u odnosu na prilagođavanja vezana za vaš posao.

Dijagnoza reumatskog oboljenja povezana je sa nizom emotivnih reakcija, pitanja i praktičnih okolnosti. Ako ste prilikom donošenja dijagnoze već u radnom odnosu, bićete suočeni sa donošenjem niza odluka uključujući da li želite da i dalje radite i, ukoliko to želite, da li ćete biti u stanju da i nadalje nastavite da obavljate isti posao. Od značaja je da vašeg lekara opšte prakse ili specijalistu upoznate sa vašim životnim ciljevima, jer to može da utiče na način lečenja vašeg oboljenja. Ukoliko je za vas važno da ostanete u radnom odnosu, o tome morate potpuno jasno obavestiti vašeg lekara ili specijalistu, kao i informisati ga koju vrstu aktivnosti obuhvata vaš posao. Vaš lekar će vas možda uputiti ostalim članovima zdravstvenog tima, kao što su fizioterapeut ili specijalista medicine rada radi procene i praktične pomoći u odnosu na prilagođavanje faktora vezanih za vaš posao.

Od značaja je dobro održavanje pod kontrolom vašeg reumatskog stanja radi vaše saomostalnosti i radne sposobnosti. Konsultujte vašeg lekara ili specijalistu o najadekvatnijem načinu lečenja i potražite organizacije ili lokalne grupe osoba sa reumatskim oboljenjem koje mogu da vam budu od pomoći i da vam pruže podršku.

Lekar i bolnički pregledi

Ponekad će lekarski i bolnički pregledi biti zakazani unapred, što će vam omogućiti da imate dovoljno vremena da o tome izvestite vašeg poslodavca ili direktora, da bi vam bilo omogućeno da odsustvujete sa posla. To je od značajne pomoći poslodavcu/direktoru i saradnicima kako bi mogli da unapred planiraju i reorganizuju posao tokom vašeg odsustva. Međutim, tok reumatskog oboljenja nije uvek predvidljiv i moguća je ga bolest bukne u bilo kada.

Rešavanje problema pri pojavi pogoršanja oboljenja

Ukoliko se javi iznenadno pogoršanje oboljenja tako da morate odsustvovati sa posla, vaš lekar će vam otvoriti bolovanje. Međutim mnogi lekari će vas držati na bolovanju, neshvatajući koliko vam je značajno da zadržite posao i radnu sposobnost. Ukoliko odaberete da i nadalje zadržite posao, potrebno je da jasno objasnite vašem lekaru da želite da se vratite na posao što je pre moguće.

Potrebno je da odmah obavestite vašeg poslodavca ili direktora da će vam trebati odsustvo zbog pogoršanja bolesti. Pokušajte da okvirno odredite trajanje vašeg odsustvovanja sa posla i o tome ih obavestite, kao i o narednim lekarskim pregledima koji će vam biti potrebni radi određivanja dalje terapije.

Od značaja je da sebi obezbedite vreme da se u potpunosti oporavite od pogoršanja bolesti i nemojte da se preuranjeno upuštate u aktivnosti. Sa druge strane, možda ćete osetiti da deo posla možete obavljati od kuće ili da se postepeno uključujete u posao u radnoj organizaciji za početak radeći ograničen broj sati ili dana u nedelji. Oslonite se na vlastito iskustvo sa vašom bolešću i na lekara/članove zdravstvenog tima u pomoći da procenite koliko posla možete preuzeti na sebe i kada možete da se vratite normalnom obimu aktivnosti.

Rešavanje problema bolova, umora i jutarnje ukočenosti

Bol je najčešći simptom reumatskog oboljenja i pitanje rešavanja bola može da se pokaže kao jedan od najtežih problema. Morate da obratite pažnju da aktivnosti koje se od vas na poslu zahtevaju ne utiču na pogoršanje vašeg oboljenja i da ne uzrokuju bolove. Možete da izbegnete nanošenje fizičkog stresa adaptiranjem vašeg radnog mesta ili načina na koji obavljate posao. Vaš lekar može da vas uputi specijalisti za medicinu rada koji će vam pomoći u odnosu na radnu adaptaciju. U većim radnim organizacijama ponekad postoje odeljenja za medicinu rada gde može da vam se pomogne u proceni i adaptaciji vašeg radnog mesta.

Ukoliko obavljanje vašeg posla zahteva sedenje, obratite pažnju na redovno razgibavanje tela u pauzama. Fizioterapeut može da vam predloži vežbe koje mogu da se izvode u sedećem položaju kako bi se sprečio stres zglobova usled ponavljanih pokreta i da bi zglobovi neprekidno bili u pokretnom stanju.

Ukoliko se bavite manuelnim radom, postoje načini adaptacije, što može da umanjí nivo zglobnog stresa. Vaš lekar, fizioterapeut ili specijalista medicine rada daće vam savet o vidovima adaptacije koji bi vam mogli biti od pomoći u načinu obavljanja radnih zadataka i/ili u rukovanju opremom ili aparatima. Zavisno od tipa i težine reumatskog oboljenja, možda će biti potrebno da razmotrite pitanje alternativnog posla.

Ukoliko ne možete rešiti problem bolova, porazgovarajte sa vašim lekarom ili specijalistom o mogućim opcijama lečenja. Vodite dnevnik o pojavi bolova upisujući one koji su bili najači, kao i faktore koji utiču na pojačavanje bola, što može biti od koristi prilikom konsultacija sa lekarom.

Umor je sledeći najčešći problem koji može da utiče na vašu radnu sposobnost. Ukoliko osetite da vam rad oduzima svu energiju i da se pri dolasku kući osećate iscrpljeno, razmislite o alternativnim mogućnostima kako bi vas posao manje umarao. Od značaja je da pokušate i održavate dobar balans između radnih, kućnih i društvenih aktivnosti.

Obezbeđenje dobrog noćnog sna je od velikog značaja.. Ukoliko to nije moguće ili ste umorniji nego uobičajeno, zatražite pomoć lekara.

Jutarnja ukočenost javlja se kod mnogih osoba sa reumatskim oboljenjem. Ukoliko patite od teške jutarnje ukočenosti trebalo bi da razmislite mogućnost da zatražite od vašeg poslodavca saglasnost da vaše radno vreme počinje i završava nešto kasnije. Neki poslodavci nude podelu posla sa drugom osobom ili rad u smenama; uzmite u obzir i ovu opciju.

Konsultujte vašeg lekara ili fizioterapeuta da vam preporuče vežbe ili drugi vid lečenja kojima bi se smanjila jutarnja ukočenost.

Prevazilaženje anksioznosti, stresa i lošeg raspoloženja

Dobiti dijagnozu reumatskog oboljenja, promeniti načina života i pokušati da se zadrži posao može da predstavlja težak izazov, kako emotivno tako i fizički. Anksioznost je takođe jedan od problema koji može da dovede do pogoršanja oboljenja.

Osećanje gubitka kontrole, nedostatka samopouzdanja ili osećanje nemoći može da ima uticaja na vaše raspoloženje. Lako je reći „budi pozitivan“, ali ponekad je to lakše reći nego učiniti. Možda ćete moći da izađete na kraj sa lošim raspoloženjem sami ili uz podršku vaše porodice i prijatelja, međutim, ukoliko patite od teške i/ili stalne anksioznosti, stresa ili lošeg raspoloženja potrebno je da se javite lekaru.

Postoji niz tehnika koje mogu da se primene kako bi se podstaklo osećanje samopouzdanja i poboljšanje raspoloženja, kao što su relaksacija i kognitivna bihevioristička terapija. Konsultujte lekara da vam sugeriše tehnike ili programe koji bi vam pomogli u relaksaciji ili da vas uputi na adekvatnog specijalistu ili potrebnu terapiju.

U mnogim zemljama za osobe sa reumatskim oboljenjem postoje kursevi samolečenja. Zdravstveni tim bi mogao da vam preporuči takav kurs ili da vas detaljno informiše o grupama podrške koje organizuju takve kurseve.

Unapređenje konsultacije

Većina lekara nema dovoljno vremena za pregled pacijenata, tako da je od značaja da zakazanu lekarsku konsultaciju iskoristite što je više moguće.

- Beležite vaše fizičke i emotivne simptome, kao i faktore koji utiču na pogoršanje bolesti
- Zabeležite lekove koje uzimate i način lečenja – obuhvatite lekove na recept i vrste terapije, lekove koje kupujete u apoteci i dodatne tretmane i terapije
- Sačinite spisak pitanja koje želite postaviti lekaru o vašem stanju, medikamentnoj i drugim terapijama
- Obavestite lekara o načinu na koji vaša bolest utiče na vaše svakodnevne aktivnosti i sposobnost da živite samostalno, uključujući i sva pitanja vezana za vaš posao.

Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.

Prilagođavanje radnog mesta

Zdravlje i bezbednost na poslu usmereni su na sprečavanje nesreća i minimalizovanje rizika od ugrožavanja zdravlja i to, na primer, nošenjem zaštitne odeće, obezbeđivanjem opreme koja je adekvatna za određenu vrstu rada. Drugi rizici za zdravlje obuhvataju muskularno-skeletni sistem gde specijalisti za radnu medicinu i ergonomisti* procenjuju odnos između posla, zadataka i okoline i načine na koji ovi faktori mogu da budu kompatibilni sa potrebama, sposobnostima i ograničenjima svakog radnika. To može da zahteva obezbeđivanje adaptabilnih stolica radi sprečavanja problema sa leđima ili obezbeđivanje adekvatne opreme. Dobro dizajnirana oprema nije samo povoljna za osobe sa reumatskim oboljenjem, već je od koristi svakoj osobi.

Zdravo radno mesto važno je i za vas i za vaš posao.

Procena i prilagođavanje radnog mesta može da se uradi za osobe sa reumatoidnim artritismom i drugim oboljenjima, međutim, prvo je neophodno da vašem poslodavcu ili direktoru objasnite vaše zdravstveno stanje. Vaše potrebe mogu da se tokom vremena promene i/ili da dođe do napredovanja vašeg oboljenja. Tada će biti neophodno da vašeg poslodavca ili direktora obavestite o promenama u vašim

potrebama radi usklađivanja vašeg radnog mesta i procene rizika. Prilagođavanje treba da bude urađeno u skladu sa vašim potrebama i može da obuhvati promene vaše radne okoline, kao i promene u samom procesu rada, kao što je manji broj radnih časova ili fleksibilniji radni časovi ili promena radnih zadataka.

U nekim evropskim zemljama, poslodavci imaju zakonsku obavezu da prilagode radno mesto kako bi vam omogućili obavljanje posla. To znači usklađivanje rada prema radniku i usklađivanje radnika prema radu.

Takođe videti deo teksta „*Da li da otkrijete ili ne vaše zdravstveno stanje poslodavcu*“

Kao zaposleni radnik, vi takođe imate obavezu da pravilno koristite mašine i opremu i da obavestite vašeg poslodavca o svakoj situaciji koja bi mogla da ima uticaja na zdravlje i bezbednost na radu vas ili drugih radnika.

Istraživanja su pokazala da je velika vrednost adekvatnih fizičkih vežbi za obolele od reumatskog oboljenja. Na primer, redovne pauze koje omogućavaju da protegnete telo pomažu da se izbegne ukočenost zglobova.

Kako bi se utvrdilo koja vrsta prilagođavanja je za vas najpogodnija, specijalista za medicinu rada ili ergonomist treba da sprovedu ispitivanje procene rizika. Postoje različite metode za procenu rizika i one variraju u pojedinim zemljama. Procenom rizika treba da se identifikuju kakva su prilagođavanja neophodno da se urade radi nastavljanja radnog procesa.

Prostorije i oprema

Na evropskom nivou, zdravstveno i bezbednosno zakonodavstvo zahteva od poslodavca da za svoje radnike učini određene adaptacije. Neke od njih odnose se na osobe sa reumatskim oboljenjem i obuhvataju:

- Organizovanje radnog mesta tako da se, ukoliko je to potrebno, uzmu u obzir radnici-invalidi
- Stavljanje na raspolaganje pogodnu radnu opremu
- Ergonomska poboljšanja radnog mesta

Za opširnije informacije pogledati „*Bezbednost na radu*“ i „*Zdravstvena administracija*“ (OSHA) website: www.osha.gov/.

Finansiranje prilagođavanja radnog mesta zavisi od državnog zakonodavstva (Zakon o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba sa invaliditetom). I dok zakonske regulative postoje i mogu da se primene na poslodavce većih firmi, mnoge manje firme možda neće imati kapacitete, mogućnosti ili sredstva da sprovedu sve, pa čak i poneke od neophodnih adaptacija i prilagođavanja da bi zadovoljile vaše potrebe.

Šema radnog vremena

Fleksibilna šema radnog vremena može da ima veliki značaj u prilagođavanju za osobe sa reumatskim oboljenjem. Takva šema će uzimati u obzir ranu jutarnju ukočenost, umor, bolničke preglede, kao i zakazano vreme za terapiju. Takođe, obzirom na mogućnost naglog pogoršanja reumatskog oboljenja, fleksibilno radno vreme omogućava njegovo pomeranje u skladu sa potrebama radnika.

Distribucija zadataka

Zadaci na radnom mestu mogu da se adaptiraju prema vašim potrebama. To može da obuhvati podelu posla sa ostalim zaposlenicima kako bi se zadaci distribuisali na način koji odgovara sposobnostima vaše fizičke snage. To takođe može da obuhvati promene vaših radnih zadataka kako bi vam se omogućilo obavljanje vaših odgovornosti bez posebnog napora.

Pružanje resursa za obuku i integrisanje

Ukoliko se javi potreba za promenom posla ili načina obavljanja rada, poslodavci mogu da stave na raspolaganje resurse za obuku i integrisanje kako bi pomogli ovu tranziciju na različit posao ili vrstu posla. Utvrdite šta vaš poslodavac nudi u tom pogledu.

**Ergonomija je naučna disciplina koja se bavi proučavanjem interakcije između ljudi i drugih elemenata sistema, kao i profesija koja primenjuje teoriju, principe, podatke i metode dizajniranja sa ciljem da se optimizuje ljudska dobrobit i sveukupni sistem (IEA-International Ergonomic Association, Međunarodno udruženje ergonomista, 2000)*

Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.

Promena posla ili prekvalifikacija

Mnoge osobe već su u radnom odnosu i sposobne su da i dalje rade u momentu dijagnostikovanja reumatskog oboljenja. Zavisno od težine zdravstvenog stanja i progresije bolesti, bićete možda sposobni da i dalje nastavite da radite na istom poslu ili ćete možda morati da promenite dosadašnju poziciju ili da promenite posao i/ili da se prekvalifikujete kako biste se osposobili za drugu vrstu posla. Od značaja je da pokušate da se upustite u takav proces kako biste nastavili sa radom koji bi ispunio

vaša očekivanja. Posmatrajte to sa pozitivne strane, jer mogu da vam se otvore nove mogućnosti izbora interesantne, nove karijere.

Kako biste to učinili biće potrebno da objasnite vašu situaciju direktoru i/ili poslodavcu. Možda će biti potrebno da se o tome poverite i vašem saradniku od poverenja i da sa njim o tome prodiskutujete (videti deo „*Da li da otkrijete ili ne vaše zdravstveno stanje*“; „*Razgovor sa poslodavcima i direktorima*“ i „*Razgovor sa saradnicima*“).

Prvo će biti potrebno da izvršite procenu vašeg tekućeg posla. Da li ste u stanju da nastavite da radite na istom poslu? Da li ćete biti u stanju da nastavite da i dalje radite ukoliko se unesu promene u vaš tekući posao? Koja vrsta adaptacije bi bila od pomoći (videti deo „*Prilagođavanje radnog mesta*“).

Alternativno, da li ćete biti primorani da napustite vaš tekući posao? Ako je tako, možda ćete i nadalje biti u mogućnosti da nastavite sa radom za vašeg trenutnog poslodavca, ukoliko vaša radna organizacija može da ponudi dijapazon različitih vrsta poslova. Na primer, ukoliko vaš trenutni posao uključuje manuelni rad koji više ne možete da obavljate zbog vašeg zdravstvenog stanja, možda će vam se obezbediti premeštaj u administrativno odeljenje u istoj radnoj organizaciji (*pogledajte dole navedeni tekst prikaz slučaja*). Ili, ćete možda biti prisiljeni da promenite radnu organizaciju. Ili, možete da razmislite o prekvalifikaciji potpuno različitu vrstu posla.

Bilo da zadržite vaš tekući posao ili da se javi potreba za prelazak na novi posao, od značaja je da ove opcije prvo prodiskutujete sa vašim poslodavcem. Osmislite rešenje ili predlog koji biste predložili vašem trenutnom ili budućem poslodavcu o tome šta MOŽETE da radite i na kom polju možete da date svoj doprinos njihovoj delatnosti / radnoj organizaciji. Ako ovom problemu pristupite na pozitivan način, poslodavcu će biti jasno od kakve koristi će biti to za radnu organizaciju ukoliko vas zaposli.

Osmišljavanje najboljeg rešenja navedeno je u daljem poglavlju koje će vam pomoći da identifikujete veštine primenljive na brojnim poslovima, što će vam pomoći da iznesete činjenice da ste pogodni da preuzmete novi radni zadatak.

Navođenje veština, sposobnosti, sklonosti i karakteristika

Spisak kvalifikacija, veština, sklonosti i sposobnosti primenljivih u nizu poslova.

Ovaj spisak će vam pomoći da utvrdite šta možete da ponudite i kako možete da ove karakteristike uklopite u vaše zahteve u potrazi za novim poslom.

Kvalifikacije

- Ranija edukacija
- Fakultetska diploma
- Posdiplomska kvalifikacija
- Profesionalna kvalifikacija
- Zanatska kvalifikacija
- Kvalifikacija o zvanju
- Stažiranje
- Testovi sposobnosti
- Dužina rada na određenom poslu, stečeno znanje na industrijskom polju rada / ključne odgovornosti i zadaci
- Volonterski rad
- OSTALO?

Dodatne veštine/karakteristike:

- **Korišćenje kompjutera:** Word, Power Point, Outlook / Mac itd.
- **Računovodstvo:** veština baratanja sa brojkama, npr. statistika, vođenje knjigovodstva, kompjuterizovani finansijski podaci, izdaci / finansijska kontrola
- **Organizovanje:** dobar u kreiranju tima / elemenata za projekt, sposobnost planiranja i završavanja projekta na vreme
- **Komunikacija:** dobar u **verbalnoj komunikaciji** – izdavanje jasnih naloga / odgovora itd. upotreba adekvatnog tona glasa
- **Dobar u pisanoj komunikaciji** – jasno napisano, dobra gramatika i pismenost, adekvatno napisano kada se koristi elektronska pošta, pismo, instrukcije, izveštaji itd.
- **Osobe:** međuljudske veštine / komunikativnost / timske veštine / sposobnost pružanja podrške kolegama i saradnicima / saosećajnost / diskretnost / strpljivost
- **Samosvest:** poznavanje svojih pozitivnih osobina i veština i posedovanje samopouzdanja da ih upotrebite
- **Rukovođenje:** Dobar u motivisanju drugih osoba / davanje jasnih uputstava
- **Inicijativa:** sagledavanje mogućnosti / postavljanje i postizanje ciljeva
- **Pouzdanost / iskrenost:** tačnost, uraditi prema obećanju / preuzimanje odgovornosti za zadate poslove, upoznavanje drugih osoba sa nastalim problemima
- **Lojalnost:** posvećenost radnoj organizaciji / poslodavcu / kolegama. Biti savestan
- **Fleksibilnost:** spremnost na adaptiranje / spremnost na promene u načinu rada i/ili pokušaj / preuzimanje novih zadataka / spremnost i sposobnost učenja novih veština
- **Rešavanje problema:** razmatranje problema na logičan i kreativan način / određivanje prioritnih problema

- **Pregovaranje:** dobra sposobnost ubeđivanja / sposobnost sagledavanja obe strane ili perspektive / pomaganje u rešavanju konfliktnih situacija / dovesti do pomirenja

Primer:

Od manuelnog rada do administrativnog posla

Ako radite u rasadnom centru ili supermarketu, a niste više u stanju da obavljate manualne poslove, možda biste mogli da povedete pregovore o premeštaju u prodajni deo radne organizacije. Ključne veštine potrebne za takav premeštaj obuhvatile bi:

- **lojalnost / iskrenost** – dokaz o radnom kretanju u radnoj organizaciji
- **znanje / razumevanje** posla / proizvoda / potrošača
- **prilagodljivost / dobra volja** da se obučite novim veštinama kao što su, korišćenje kase / kompjuterskog sistema itd.
- **verbalna komunikacija** – sposobnost razgovora sa potrošačima o ukrasnim biljkama / poznavanje proizvoda
- **inicijativa / kreativnost** – predlaganje ideja, kao što su nov izgled / raspored prodavnice / sezonske promocije itd.

Raspitajte se o mogućnostima prelaska na novo radno mesto. Koristite gore navedene sugestije kako biste ubedili poslodavca. Izvestite vaše saradnike da vam je neophodna promena, jer niste više u stanju da obavljate teške poslove, ali ih takođe ubedite da ćete im na drugi način uzvratiti njihovu podršku. Ukoliko uspete u premeštaju i dalje održavajte kontakt sa saradnicima kroz razgovor o njihovim idejama kako bi zadržali njihovu podršku.

Ukoliko na raspolaganju ne postoje slobodna radna mesta kod vašeg poslodavca, podnesite molbu drugim radnim organizacijama. Zamolite vašeg poslodavca da podrži vašu molbu za posao putem preporuke.

Edukativni kursevi

Možda ćete odlučiti da vam je potrebna dodatna edukacija kako biste pronašli novi posao. Neki poslodavci će ponuditi edukativne kurseve za promenu profesije ili će pokriti troškove u potpunosti ili delimično za edukaciju van radne organizacije. Možda će biti potrebno da sami potražite rešenje ovog pitanja. Identifikujte kvalifikacije i veštine koje će vam pomoći u nalaženju pogodnog posla:

- kursevi za samostalan posao
- univerzitet
- pripravnička obuka

- večernja škola
- zanat, tehnički, profesionalni, školski kursevi
- kursevi korespondencije itd.

Školarina može da bude veoma različita, ali možete da podnesete molbu kako bi dobili stipendiju za promenu profesije ili pozajmicu za razvoj karijere (Nacionalna služba za zapošljavanje).

Treba skrenuti pažnju da upisivanjem kursa ili savladavanje novih veština nije nužno garancija da ćete obezbediti novi posao. Međutim, školovanje kao takvo može da bude samo po sebi cilj, jer proširuje vaše znanje, veštine, sposobnosti i samopoštovanje.

Ovaj dokument je baziran na materijalu "Pobednički putevi do posla", koji je osmišljen od strane EULAR-a.

