

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Symptomy podle lokalizace zánětlivých ložisek

Příloha č. 2 Oční cvičení

Příloha č. 3 Typ práce a výška pracovní roviny

Příloha č. 4 Rozměry bezbariérové toalety

Příloha č. 5 Požadované rozměry a úpravy chodeb, schodiště, bezbariérových ramp, dveří, výtahu a zdvihacích plošin

Příloha č. 6 Povinnosti státu vůči OZP, povinnosti zaměstnavatele vůči OZP, výhody zaměstnávání OZP a návštěvy lékaře

Příloha č. 7 Příspěvky pro zdravotně postižené

Příloha č. 8 Hodnocení pracovního prostředí – semistrukturovaný rozhovor

Příloha č. 9 Fotografie domácího a pracovního prostředí probanda č.1

Příloha č. 10 Ukázka předaných doporučení

Příloha č. 11 Fotografie domácího a pracovního prostředí probanda č.2

Příloha č. 12 Případová studie č. 3

Příloha č. 13 Případová studie č. 5

Příloha č. 14 Shrnutí důležitých informací z rozhovoru se zaměstnavatelem

Příloha č. 15 Informovaný souhlas pacienta

Příloha č. 16 Informovaný souhlas pro rozhovor

Příloha č. 17 Informovaný souhlas pro zaměstnavatele

Příloha č. 18 Informace pro účastníky diplomové práce

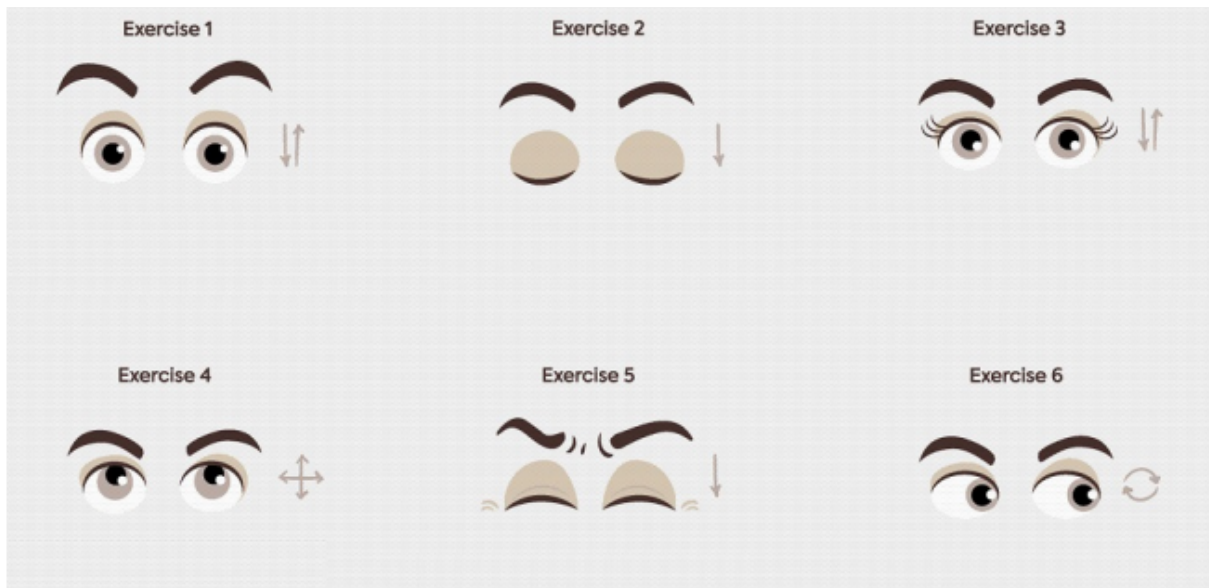
Příloha č. 19 Brožurka

Tab. č. 9. 1 – Symptomy podle lokalizace zánětlivých ložisek

Poškozená struktura CNS	Symptomy	Klinické příznaky
Koncový mozek	Kognitivní poškození Poruchy sensitivity a hybnosti Afektivní poruchy Epilepsie (zřídka)	Poruchy pozornosti, soustředění, rozhodování, poruchy exekutivních funkcí Příznaky poškození horního motoneuronu Deprese (nejčastější)
Optický nerv	Jednostranná ztráta zraku provázená bolestivostí	Skotom, snížená zraková ostrost, porucha barevného vidění, poškození pupilly
Mozeček a mozečkové dráhy	Tremor (třes) Poruchy rovnováhy Neobratnost	Klidový, kinetický a intenční tremor Ataxie chůze Poruchy koordinace pohybů končetin
Mozkový kmen	Diplopie, oscilopsie Vertigo Poruchy polykání Poruchy řeči a emocionální labilita	Nystagmus, oftalmoplegie Dysartrie Pseudobulbární obrna
Mícha	Slabost Ztuhlost a bolestivé spasmy Dysfunkce močového měchýře Poruchy erekce a impotence Zácpa	Příznaky horního motoneuronu Spasticita
Jiné nespecifické	Bolest Únava Termosenzitivita	

Převzato z (Novotná, 2020 z Compston a Coles, 2008)

Obr. č. 9.2 – Oční cvičení



Převzato z (Kraff, 2021)

Tab. č. 9.3 – Typ práce a výška pracovní roviny

TYP PRÁCE	VÝŠKA PRACOVNÍ ROVINY
Jemná práce	5 – 10 cm nad úrovní loktů
Obecně	5 – 10 cm pod úrovní loktů
Manuální práce	10 – 15 cm pod úrovní loktů
Těžká práce	15 – 40 cm pod úrovní loktů

(Česko, 2007)

Tab. č. 9.4 – Rozměry bezbariérové toalety

VYBAVENÍ	ROZMĚRY
Záchodová kabina	šířka 1800 mm, hloubka 2150 mm
	změny dokončených staveb: 1600 mm × 1600 mm
	S využitím asistence: šířka 2200 mm, hloubka 2150 mm
Šířka vstupních dveří (otevírání směrem ven)	800 mm
Výška vodorovného madla na vstupních dveřích	800 až 900 mm
Odsazení záchodové mísy od boční stěny	450 mm
Vzdálenost mezi čelem záchodové mísy a zadní stěnou kabiny	700 mm
Horní hrana sedátka záchodové mísy	460 mm nad podlahou
Ovládání splachovacího zařízení	nejvýše 1200 mm nad podlahou
Madla po obou stranách záchodové mísy (z příchodové strany sklopné)	ve vzájemné vzdálenosti 600 mm a ve výši 800 mm nad podlahou
Sklopné madlo u záchodové mísy	musí přesahovat mísu o 100 mm
Pevné madlo u záchodové mísy	musí přesahovat mísu o 200 mm
Záchodová mísa s přístupem z obou stran – sklopná madla po obou stranách	musí přesahovat mísu o 100 mm
Svislé madlo u umyvadla	délka nejméně 500 mm
Pevné zrcadlo	spodní hrana: maximálně 900 mm nad podlahou
	horní hrana: minimálně 1800 mm nad podlahou

(ČESKO, 2009)

Příloha č. 5 Požadované rozměry a úpravy chodeb, schodiště, bezbariérových ramp, dveří, výtahu a zdvihacích plošin

Zábradlí u schodiště a rampy přesahuje na začátku a na konci o 150 mm, od svislé zdi odstupuje nejméně o 60 mm a je ve výšce 900 mm. Bezbariérová rampa pak má mít šířku aspoň 1500 mm s maximálním podélným sklonem 6,25 % a příčným sklonem 1,0 % (ČESKO, 2009).

Tab. č. 9.5 – Minimální průchozí šířka chodby pro konkrétní typ lokomoční pomůcky

LOKOMOČNÍ POMŮCKA	MINIMÁLNÍ PRŮCHOZÍ ŠÍŘKA (u vozíku manévrovací plocha)
Bez opory	100 cm
Berle a hole	90 cm, běžně 120 cm
Chodítko	90 cm
Vozík	1200 x 1500 mm

(ČESKO, 2009)

Šířka 110 mm, šířka dveří 900 mm a hloubka 1400 mm jsou minimální rozměry výtahu u novostavby, aby umožňovaly bezbariérový vstup. Nejmenší manipulační prostor před výtahem je 1500 x 1500 mm (ČESKO, 2009).

Tab. č. 9.6 – Rozměry zdvihací a šikmé plošiny

SVISLÁ ZDVIHACÍ PLOŠINA	
Průvodce stojí za vozíkem	800 x 600 mm
Vozíčkář bez průvodce	800 x 1250 mm
Stojící jedinec	650 x 650 mm
Průvodce vedle vozíku	1100 x 1400 mm
ŠIKMÁ ZDVIHACÍ PLOŠINA	
Doporučený rozměr	800 x 1250 mm

(ČESKO, 2009)

Pro osoby na vozíku 2,3 m² (1525 x 1525) jsou umístěny předměty 600 mm až 1200 mm od podlahy a manipulační kruh má minimální průměr 150 cm (Skřehot et al, 2009).

Všechny vypínače, zásuvky, kliky, splachovače a další prvky jsou umístěny minimálně 500 mm od země, kdy ideální rozmezí je mezi 600 a 1200 mm (Šestáková a Lupač, 2010). U

veřejných objektů je požadována nejmenší šířka vstupních dveří 1250 mm. Dvoukřídlé dveře umožňují otevření nejméně 900 mm, kdy přes celou šířku jsou z opačné strany než závěsy opatřeny vodorovnými madly, a to ve výšce 800 až 900 mm. Ostatní dveře jsou široké 800 mm více (ČESKO, 2009).

POVINNOSTI STÁTU VŮČI OZP

Na mezinárodní úrovni máme mnoho lidskoprávních dokumentů, avšak stran problematiky osob se zdravotním postižením (dále jen OZP) je momentálně dle názoru autorky nejvýznamnější Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením OZP. Tato Úmluva je postavena na principu rovnoprávnosti a jejím cílem je zapojit OZP do života ve společnosti. Konkrétně v článku 27 Úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením stojí, že každý má „...*právo na možnost žít se prací svobodně zvolenou nebo přijatou na trhu práce a v pracovním prostředí, které je otevřené, inkluzivní a přístupné osobám se zdravotním postižením*“. (OSN, 2006) Česká republika ji ratifikovala a vstoupila v platnost dne 28. 10. 2009, tudíž je tento dokument součástí našeho právního řádu.

Na evropské úrovni je zapotřebí rozdělit dokumenty, které platí pro Evropskou unii (dále jen EU), a které pro země, které jsou součástí Rady Evropy. Obě tato uskupení nás významně ovlivňují nejen po ekonomické, sociální nebo kulturní stránce, ale i v právních otázkách. Evropská úmluva o ochraně lidských práv a základních svobod společně s Evropskou sociální chartou spadá mezi základní lidskoprávní dokumenty v členských zemích Rady Evropy. Zejména důležitá je Evropská sociální charta, která od svého přijetí v roce 1961 určuje rozvoj sociální politiky na evropské úrovni a byla inspiračním zdrojem pro naši Listinu. EU vydala Listinu základních práv EU, kde jsou zejména pro OZP důležité články 21 zákaz diskriminace, 26 nezávislost a začlenění a 10 svoboda myšlení, svědomí a náboženského vyznání (Členské státy hromadně, 2012). EU zároveň vydala Strategie pro práva osob se zdravotním postižením 2021-2030, ve kterých usiluje mimo jiné i o sjednocené definování OZP (European Commission, 2022).

Na vnitrostátní úrovni se v ústavní rovině, konkrétně v Listině základních práv a svobod v článku 26 odst. 3, uvádí že „*každý má právo získávat prostředky pro své životní potřeby prací. Občany, kteří toto právo nemohou bez své viny vykonávat, stát v přiměřeném rozsahu hmotně zajišťuje*“ a konkrétně v článku 29 odst. 1 že „...*osoby zdravotně postižené mají právo na zvýšenou ochranu zdraví při práci a na zvláštní pracovní podmínky*“ a dále dle článku 29 odst. 1 „...*právo na zvláštní ochranu v pracovních vztazích a na pomoc při přípravě k povolání*.“ (Česko, 1993) V obou zmíněných dokumentech je jasně uvedeno, že OZP jsou speciálně chráněni a mají právo vykonávat pracovní činnost v jimi přístupném prostředí. Tedy je třeba,

aby jim stát zajistil zvláštní pracovní podmínky a zvláštní ochranu nejen na pracovišti, ale i pomoc při řešení pracovních záležitostí při volbě povolání. Tato základní práva osob se zdravotním postižením jsou pak konkretizována v jednotlivých zákonných a podzákonných právních předpisech (například zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce atd.).

Aktivní politika zaměstnanosti je dle §104 odst. 1 zákona č.435/2004 Sb. zákonu o zaměstnanosti“*...souhrn opatření směřujících k zajištění maximálně možné úrovně zaměstnanosti.*“

Pro upřesnění v České republice jsou OZP lidé, které orgán sociálního zabezpečení shledal zdravotně znevýhodněnými, invalidními v I. a II. stupně a invalidními III. stupně (Česko, 2004).

POVINNOSTI ZAMĚSTNAVATELE VŮČI OZP

Trh práce se dle zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti dělí na otevřený a chráněný, přičemž je nutné toto rozdělení vnímat v návaznosti na podmínky vstupu na pracovní trh a výhody z toho plynoucí. Níže jsou popsány obecné povinnosti zaměstnavatele a dále více specifikovány dle typu pracovního trhu. Následně jsou vypsány výhody spojené se zaměstnáváním OZP (Česko, 2004).

Zaměstnavatelé jsou dle §16 odst. 1 ZP povinni zajišťovat rovné zacházení se všemi zaměstnanci (Česko, 2006). Tedy práva a povinnosti, co se týče finančního ohodnocení, výše úvazku, kariérního růstu a celkově pracovních podmínek jsou pro zdravého a zdravotně postiženého člověka shodná.

Zároveň ale dle §103 odst. 5 ZP *„zaměstnavatel je povinen pro zaměstnance, který je osobou se zdravotním postižením, zajišťovat na svůj náklad technickými a organizačními opatřeními, zejména potřebnou úpravu pracovních podmínek, úpravu pracovišť, zřízení chráněných pracovních míst, zaškolení nebo zaučení těchto zaměstnanců a zvyšování jejich kvalifikace při výkonu jejich pravidelného zaměstnání.“* (Česko, 2006)

Dle § 237 ZP mají zaměstnavatelé povinnost zaměstnávat OZP, přičemž konkrétní podmínky jsou uvedeny v § 67 a následně zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti. Na otevřeném trhu práce pak dle § 81 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti mají zaměstnavatelé, kteří zaměstnávají v pracovním poměru více než 25 lidí povinnost zaměstnávat 4 % OZP z celkového počtu zaměstnanců (Česko, 2004).

Tuto povinnost mohou plnit 4 způsoby a to:

„a) zaměstnáváním v pracovním poměru,

b) odebíráním výrobků nebo služeb od zaměstnavatelů, se kterými Úřad práce uzavřel dohodu o uznání zaměstnavatele (§ 78), nebo zadáváním zakázek těmto zaměstnavatelům nebo odebíráním výrobků nebo služeb od osob se zdravotním postižením, které jsou osobami samostatně výdělečně činnými a nezaměstnávají žádné zaměstnance, nebo zadáváním zakázek těmto osobám, nebo

c) odvodem do státního rozpočtu,

nebo vzájemnou kombinací způsobů uvedených v písmenech a) až c).“ (Česko, 2004)

Chráněný trh práce je pak „*tvořen zaměstnavateli, kteří zaměstnávají více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu svých zaměstnanců a se kterými Úřad práce uzavřel písemnou dohodu o jejich uznání za zaměstnavatele na chráněném trhu práce.*“ (Česko, 2004) K těmto zaměstnavatelům se pak vztahuje možnost poskytování tzv. náhradního plnění v rámci výše zmiňované povinnosti povinného podílu zaměstnanců OZP.

VÝHODY ZAMĚSTNÁVÁNÍ OZP

Výhody pro zaměstnavatele na otevřeném trhu práce

1. Slevy na dani z příjmů.

Dle zákona č. 586/1992 Sb. o daních z příjmů může získat slevy na dani:

- a. zaměstnavatel za každého zaměstnance se zdravotním postižením a s těžším zdravotním postižením (invalidní důchod III. stupně). (§ 35 odst.1)
 - b. poplatníci na dani z příjmů fyzických osob, pokud jsou invalidní I., II. nebo III. stupně. (§ 35ba odst. 1 písm. c), d))
 - c. držitel průkazu ZTP/P (§ 35ba odst. 1 písm. e))
2. Příspěvek na zřízení pracovního místa pro osobu se zdravotním postižením (§ 75 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
 3. Příspěvek na zapracování (§ 116 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
 4. Příspěvek na úhradu provozních nákladů vynaložených v souvislosti se zaměstnáváním osoby se zdravotním postižením (§ 76 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
 5. Příspěvek zaměstnavateli na náklady na mzdu nebo plat zaměstnance z evidence ÚP ČR (§ 116 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
 6. Příspěvek zaměstnavateli na vybavení pracoviště zaměstnance z evidence ÚP ČR (§ 116 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).

Výhody pro zaměstnavatele na chráněném trhu práce

1. Slevy na dani z příjmů (§ 35 odst. 1 a § 35ba odst. 1 psím. c)-e) zákona č. 586/1992 Sb. o daních z příjmů).
2. Náhradní plnění v rámci povinnosti povinného podílu zaměstnanců OZP (§ 81 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
3. Příspěvek na zřízení pracovního místa pro OZP (§ 75 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
4. Příspěvek na podporu zaměstnávání OZP na chráněném trhu práce (§78a zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).

Výhody pro osobu samostatně výdělečně činnou, která je OZP

1. Slevy na dani z příjmů (§ 35 odst. 1 a § 35ba odst. 1 psím. c)-e) zákona č. 586/1992 Sb. o daních z příjmů).
2. Příspěvek na zřízení pracovního místa OZP za účelem výkonu samostatné výdělečné činnosti (§ 75 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
3. Příspěvek na zřízení společensky účelného pracovního místa pro výkon samostatné výdělečné činnosti (§ 113 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).
4. Příspěvek na úhradu provozních nákladů vynaložených v souvislosti se zaměstnáváním OZP– osobou samostatně výdělečně činnou (§ 76 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti).

Návštěvy lékaře

Člověk by měl, pokud je to v jeho moci, dle §191 ZP navštěvovat lékaře mimo svou pracovní dobu. Pokud musí jít k lékaři v pracovní době, tak pak by si měl najít lékaře, co nejbližší svému pracovišti, aby doma, kterou u lékaře stráví byla co nejkratší. Zaměstnavatel je pak povinen poskytnout zaměstnanci pracovní volno dle § 191 ZP, popřípadě §199 ZP (Česko, 2004) ve spojení s nařízením vlády č. 590/2006, které uvádí:

„a) pracovní volno s náhradou mzdy nebo platu se poskytne na nezbytně nutnou dobu, bylo-li vyšetření nebo ošetření provedeno ve zdravotnickém zařízení, které je ve smluvním vztahu ke zdravotní pojišťovně, kterou si zaměstnanec zvolil, a které je nejbližší bydlišti nebo pracovišti zaměstnance a je schopné potřebnou zdravotní péči poskytnout (dále jen „nejbližší zdravotnické zařízení“), pokud vyšetření nebo ošetření nebylo možné provést mimo pracovní dobu...

b) Bylo-li vyšetření nebo ošetření provedeno v jiném než nejbližším zdravotnickém zařízení, poskytne se pracovní volno na nezbytně nutnou dobu; náhrada mzdy nebo platu však přísluší nejvýše za dobu podle písmene a).“ (Česko, 2006)

PRŮKAZ OZP

Nárok na přiznání průkazů má osoba starší 1 roku s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu., který postupně omezuje schopnost orientace nebo pohybu, včetně osob s poruchou autistického spektra. Podmínky přiznání podrobně popisuje zákon č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů hlava V (Česko, 2011).

Tab. č. 9.7 – Typy průkazů a jejich výhody

TYP PRŮKAZU	VÝHODY
TP	<p>Vyhrazené místo k sezení ve veřejných prostředcích kromě těch, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky.</p> <p>Přednost při projednání osobní záležitosti, pokud to vyžaduje delší stání a čekání. Nevztahuje se na nakupování a ošetření ve zdravotnickém zařízení.</p>
ZTP	<p>Výhody držitele TP.</p> <p>Bezplatná doprava pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy.</p> <p>Sleva 75 % na jízdném ve druhé třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.</p>
ZTP/P	<p>Výhody držitele TP a ZTP.</p> <p>Bezplatná doprava průvodce ve veřejné hromadné dopravě.</p> <p>Bezplatná doprava vodícího psa, je-li osoba úplně nebo prakticky nevidomá a nemá průvodce.</p>

(Česko, 2011)

Další výhody pro ZTP a ZTP/P:

- Parkovací průkaz pro OZP (§ 67 zákona č. 361/200 Sb. o provozu na pozemních komunikacích).
- Bezplatná dálnice v ČR, pokud držitel průkazu ZTP jede přímo v motorovém vozidle (§ 20a zákona č. 13/1997 Sb. o pozemních komunikacích).

PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU

Nárok mají držitelé průkazu ZTP a ZTP/P, kteří jsou starší 1 roku a pravidelně se v kalendářním měsíci za úhradu přepravují nebo jsou přepravováni a splňují další podmínky dle § 6 zákona č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Příspěvek je určený k úhradě nákladů na dopravu (například nákup pohonných hmot, úhrady taxi služby) (Česko, 2011).

PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU

Nárok na příspěvek má OZP charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, u které její zdravotní stav nevyklučuje přiznání tohoto příspěvku. Podmínky přiznání uvádí § 9 zákona č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Druhy a typy zvláštních pomůcek jsou pak popsány ve vyhlášce č. 388/2011Sb. o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením (Česko, 2011).

Seznam zvláštních pomůcek pro osoby s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí:

- Motorové vozidlo
- Dodatečná úprava motorového vozidla (například usnadnění nastupování nebo ruční ovládání)
- Speciální komponenty osobního počítače (například uzpůsobená klávesnice nebo myš, speciální vybavení umožňující ovládání ústy nebo pohybem hlavy, očí)
- Přenosná rampa
- Nájezdové ližiny
- Schodolez
- Roštová lampa, včetně instalace
- Svislá zvedací plošina, včetně instalace
- Šikmá zvedací plošina, včetně instalace
- Schodišťová sedačka, včetně instalace
- Stropní zvedací systém, včetně instalace
- Stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny, WC a rozšířením dveří

(Česko, 2011)

HODNOCENÍ PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ – SEMISTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR:

A. Obecné otázky týkající se vzdělání a případného předchozího zaměstnání:

1. Kde jste studoval/a?
2. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
3. Kde jste před momentálním zaměstnáním pracoval/a?
4. Jaký jste měl/a typ úvazku na předchozích zaměstnáních?
5. Změnil/a jste zaměstnání kvůli roztroušené skleróze?
6. Pokud ANO:
 - Co bylo hlavním důvodem ve spojení s roztroušenou sklerózou pro změnu zaměstnání?

B. Obecné otázky týkající se momentálního zaměstnání:

1. Kde nyní pracujete?
2. Jaký máte typ úvazku?
3. POKUD ČÁSTEČNÝ: Z jakého důvodu jste si musel/a snížit úvazek?
4. Na jaké pozici pracujete?
5. Máte fixní pracovní dobu?
6. Popište mi prosím vaši práci. Jak vypadá váš běžný den v práci?
7. Uvedl jste, že potřebujete odpočívat častěji. Jakým způsobem odpočíváte?
8. Máte možnost si v práci odpočinout?
9. Máte vlastní místo na práci (soukromá místnost)?
10. Pracujete v klidném a tichém prostředí?

PRACOVNÍxDOMÁCÍ POVINNOSTI – dotazník MSWDQ-23 otázky 20,21
FINANCE – dotazník MSWDQ-23 otázky 22,23

C. Otázky týkající se vztahů na pracovišti:

11. Informoval/a jste svého zaměstnavatele o vaší diagnóze RS?
12. POKUD NE? Z jakého důvodu jste zaměstnavatele neinformoval/a?
13. Vychází vám zaměstnavatel vstříc?
14. Informoval/a jste své spolupracovníky o vaší diagnóze RS?
15. POKUD NE? Z jakého důvodu jste kolegy neinformoval/a?
16. Pomáhají vám vaši spolupracovníci?
17. POKUD ANO Jakým způsobem?
18. Jaké máte vztahy na pracovišti?

VZTAHY NA PRACOVIŠTI – dotazník MSWDQ-23 otázky 8,9,10,11

D. Otázky týkající se cesty do práce:

1. Jakým způsobem se přepravujete do práce? Popište mi prosím přesně vaši cestu do práce.
2. Jak dlouho vám cesta trvá?
3. Musíte pro přepravu používat nějaké lokomoční pomůcky?
4. Pociťujete nějaké problematické oblasti týkající se cesty do práce a z práce?
5. Musel/a jste si vytvořit nějaké strategie, abyste se lépe dostal/a do zaměstnání?

VSTUP NA PRACOVIŠTĚ – dotazník MSWDQ-23 otázka 15

E. Otázky týkající se problematických oblastí na pracovišti:

1. Jaké jsou problémy, které pociťujete na pracovišti v souvislosti s diagnózou RS?
2. Omezují vás nějakým způsobem a případně jakým?

3. Jak dlouho se s nimi potýkáte?
4. Zkoušel/a jste už je řešit?
5. POKUD ANO Jakým způsobem?
6. Liší se tyto problémy nějak v průběhu dne?
7. POKUD ANO Jakým způsobem?
8. Přišel/šla jste na nějaké strategie, které vám pomáhají?

F. Otázky podrobněji na konkrétní symptomy + otázky z dotazníku MSWDQ-23:

1. POZORNOST – dotazník 1,4,6, 9
 - Máte potíže soustředit se na pracovní úkoly. Máte vytvořené už nějaké strategie, které vám pomáhají?
 - Máte někdy potíže udržet pozornost? Při jaké příležitosti?
 - Mění se to v průběhu dne?
 - Máte vytvořené už nějaké strategie, které vám pomáhají udržet pozornost?
2. PAMĚŤ – dotazník 2,3,4,6
 - Máte někdy potíže s pamětí?
 - Vytvořil jste si už nějaké strategie, které vám v tom pomáhají?
3. PLÁNOVÁNÍ A ORGANIZOVÁNÍ
 - Musíte v práci hodně věcí plánovat a organizovat?
 - Dělá Vám to potíže?
4. ÚNAVA – dotazník 5
 - Padá na vás únava při delších pracovních úkolech? Je to při konkrétních činnostech? Při jakých činnostech?
 - Máte potíže s udržením fyzického výkonu po delší dobu? Jak se to projevuje? Můžete mi to blíže popsat?
5. VÝKON – dotazník 7
 - V jakou dobu jste nejvýkonnější a kdy naopak nejméně?
6. KOORDINACE POHYBŮ, CHŮZE, ROVNOVÁHA – dotazník 12,13
 - Uvedl jste, že jste často nemotorný a nekoordinovaný, při jakých činnostech?
 - Máte potíže chodit na delší vzdálenosti?
 - Omezuje Vás to nějakým způsobem v práci a případně jakým?
 - Jak vás omezují potíže s rovnováhou ve vaší práci?
7. TŘES
 - Můžete mi prosím popsat, při jakých činnostech vás v práci omezuje třes končetin?
 - Vytvořil jste si už nějaké strategie, které vám v tom pomáhají?
8. PSANÍ – otázka 14
 - Máte potíže se psaním rukou nebo na počítači? Můžete mi to blíže popsat, v čem máte největší potíže?
9. SFINKTEROVÉ POTÍŽE – dotazník 16, 18
 - Máte někdy potíže s močením. Jak se to projevuje? Máte vytvořenou nějakou strategii, jak tyto obtíže zvládat?
10. BOLEST – dotazník 17
 - Trápí vás během dne bolesti? Máte nějaké bolesti nebo nemáte žádné bolesti?
11. TEPLOTA – dotazník 19
 - Máte potíže se zvládáním teploty na pracovišti?
 - Omezuje vás někdy, když je venku teplo?
12. CITLIVOST

- Máte potíže s citlivostí končetin?
- Vypadávají Vám předměty z rukou?
- Zakopáváte někdy o předměty?

G. Otázky týkající se vzhledu pracoviště/ergonomie pracovního místa (fotodokumentace, návštěva pracovního místa):

Cesta od vchodu k pracovnímu místu:

1. Máte nějaké schody před vchodem do vašeho pracoviště? Kolik?
2. Máte u schodiště zábradlí a na jaké straně?
3. POKUD ANO Dělalí vám tyto schody obtíže?
4. Máte tento vchod bezbariérově upravený?
5. POKUD ANO Jakým způsobem?
6. V jakém patře máte vaše pracovní místo?
7. Musíte k němu jít po schodech?
8. Máte u schodiště zábradlí a na jaké straně?
9. POKUD ANO Dělalí vám tyto schody obtíže?
10. Je na pracovišti výtah?
11. Jsou při cestě na vaše pracovní místo nějaké další bariéry, které musíte překonávat?

Pracovní místo:

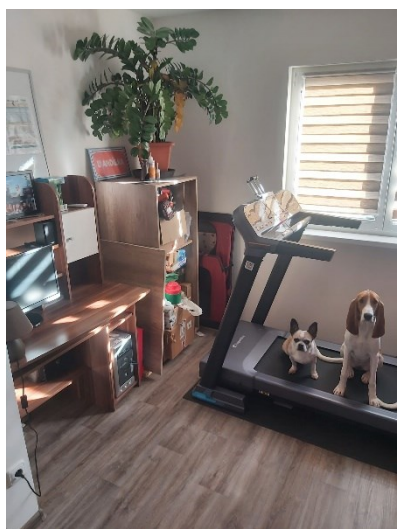
12. Jaká je hlavní pozice, kterou při práci zaujímáte?
13. Máte možnost střídát pracovní pozice (sed, stoj)?
14. Máte vaše pracovní místo nějakým způsobem přizpůsobené vzhledem k diagnóze RS?

Zázemí:

15. Jak daleko máte od vašeho místa zázemí (například, kuchyňka/**toaleta**/místo pro odpočinek)?
16. Jsou s těmito místy spojené nějaké obtíže, které pociťujete?

Příloha č. 9 Fotografie domácího a pracovního prostředí probanda č.1

DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ



KANCELÁŘ



UKÁZKA Z DOPORUČENÍ

Kvůli obsáhlosti doporučení je po představu níže uvedený pouze výňatek. Podobným způsobem byly zpracované ostatní části a doporučení pro další probandy.

STANOVENÍ PRIORIT

Na konci všedního dne / na začátku dne si stanovte pracovní/domácí priority na nadcházející den/týden.

- Napište si:
 - Aktivitu, které musíte dělat sama
 - Aktivitu, které můžete dělat s někým
 - Aktivitu, které může dělat někdo jiný
 - Aktivitu, které Vás baví a odpočínáte si při nich
- Do záznamového listu si napište naléhavé úkoly, které ten den musíte udělat a seřadte je podle priority.
- Nejnáléhavější úkoly, proveďte okamžitě nebo mezi prvními hned ráno.
 - Pracovní činnosti, které jsou náročné, udělejte už dopoledne.
 - Náročné činnosti prokládejte jednoduššími, abyste si mezi nimi mohla trochu odpočinout.
- Úkoly, které nejsou naléhavé přesuňte na dobu, kdy na ně máte dost času/energie.
 - Snažte se vnímat v danou chvíli nadbytečné aktivity, které Vám berou velké množství energie a přesuňte je na dobu, kdy máte více volného času.
 - Pokud pracujete doma na home-office, tak se snažte nerozptylovat domácími povinnostmi, které v tu chvíli nejsou urgentní. Stanovte si dobu, kdy se později na tyto domácí povinnosti zaměříte.

ÚPRAVA PRACOVNÍHO MÍSTA

HOME-OFFICE

Úpravy/opatření, které můžete udělat okamžitě

- Vytvořit si nové místo pro práci v rohu, zády k obývacímu pokoji, aby nedocházelo ke stálému rozptylování.
- Využívat podstavec pod notebook (levnější varianta – podložení knihami).
- Psát na samostatné klávesnici.

- Pořídit si kvalitní židli.
- Mít kvalitní osvětlení (stolní lampa) se žlutým světlem, aby se oči zbytečně nenamáhaly. Lampa by měla být umístěná po levé straně, kvůli dopadání stínu.

Pomůcky:

- Nástavec na notebook
- Samostatná počítačová klávesnice (lze pořídit přímo ergonomicky tvarovanou klávesnici a ergonomicky tvarovanou počítačovou myš)
- Gelová podložka pod klávesnici a myš (levnější varianta – smotaný ručník)
- Kvalitní pracovní židle
- Opěrka chodidel
- Stolní lampa

Úpravy/opatření do budoucna

- Vytvoření nového pracovního místa dle doporučení o ergonomickém uspořádání pracovního místa při práci na počítači.
- Využití diktafonu – například Software Newton Dictate umožňuje převádět mluvenou řeč do psaného textu v počítači. (<https://www.newtontech.net/cs/newton-dictate/>)

JEDNOTLIVÉ SYMPTOMY, KOMPENZAČNÍ POMŮCKY A STRATEGIE

SLABOST HORNÍCH KONČETIN

Úpravy/opatření, které můžete udělat okamžitě

- Ergonomická úprava pracovního prostředí.
- Software Newton Dictate nebo jiný počítačový program na převádění mluvené řeči do psaného textu.
- Pravidelné přestávky na protažení, změnu polohy těla.
- Začlenit do přestávky cviky na protažení horních končetin.

SLABOST DOLNÍCH KONČETIN

Kompenzační pomůcky

- Ortéza na pravou dolní končetinu v kombinaci s peroneální páskou.
- Šetření energie:
 - Vycházet schody po jednom.
 - Nosit batoh a ne kabelku.
 - Vozit s sebou skládací stoličku.
 - Dodržovat správnou ergonomii při sedu, nošení a zvedání břemen.

- Pravidelné aerobní cvičení – jóga, chůze na běžeckém pásu (Ideálně každý den/ ob den si aspoň na 15 minut zacvičit).

Opatření do budoucna

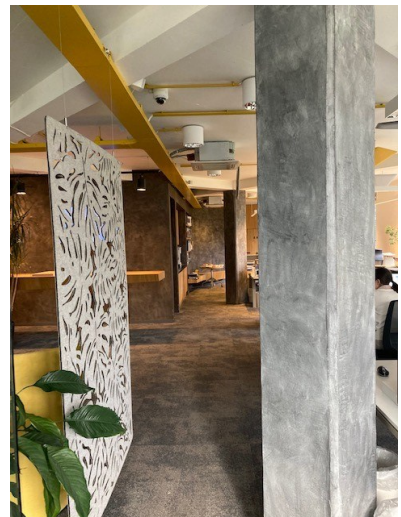
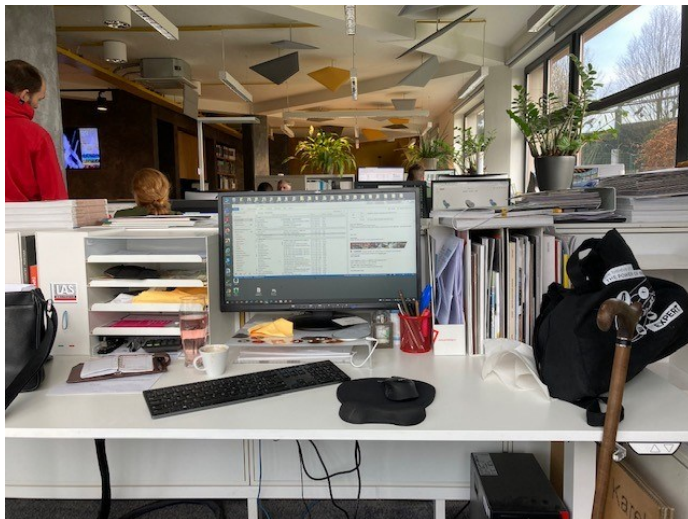
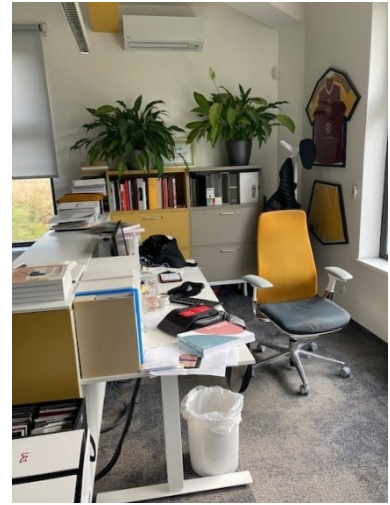
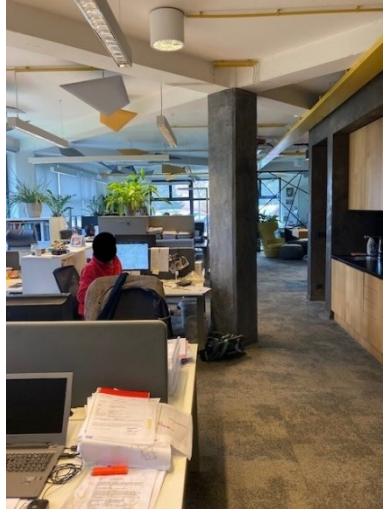
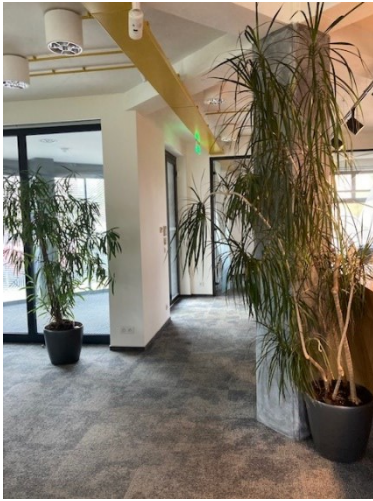
- Instalace madel na toaletu pro lepší vstávání.
- Mechanický vozík při pohybu na delší vzdálenosti.
- Přejít zcela na home-office a pracovní porady řešit online formou.

Příloha č. 11 Fotografie domácího a pracovního prostředí probanda č.2

DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ



KANCELÁŘ



Případová studie č. 3

Žena ročník 1983 momentálně se sekundárně progresivní formou roztroušené sklerózy. Relaps remitentní forma ji byla diagnostikována v roce 2008, EDSS 6,5. Klinicky se projevuje zejména levostrannou symptomatikou a instabilitou.

Bydlí v dvojpatrovém domě s 2 dětmi a 2 psi. Pobírá invalidní důchod 3. stupně a vlastní průkaz ZTP, kdy má podanou žádost o ZTP/P.

VYŠETŘENÍ

V modifikované škále únavy měla 59/84 bodů. Nejvíce vnímala únavu fyzickou a dále psychosociální. Fyzické a psychosociální položky jí způsobují často nebo vždy únavu. Všechny kognitivní položky jsou pro ni někdy unavující.

V dotazníku HADS získala ve stupnici úzkosti 2/21 bodů a ve stupnici deprese 6/21 bodů, zejména se cítí jakoby zpomalená. V SDMT obdržela 60 bodů, tedy výkon pod hranicí normy. V CVLT 70/70 bodů a v BVMT 33/36 bodů.

Vnímá křeče na všech končetinách, zejména pak na levostranných VAS 3. Na LDK ji v tu chvíli pomáhá promačkání a protažení, na LHK protažení dlaně a prstů. Na horních končetinách se objevují zejména při dlouhé práci na počítači nebo řízení automobilu, na dolních končetinách, pokud je delší dobu ve statické poloze Vnímá problémy s termoregulací, kdy má zvýšenou citlivost na teplo i chlad, což ji způsobuje potíže zejména v kanceláři. Ze sfinkterových dysfunkcí ji trápí stresová inkontinence a (při močení musí tlačit), potíže se stolicí neudává. Spánek má pravidelný (21:00-4:40), v průběhu noci má potíže s chůzí na toaletu. Občas pociťuje pálení očí, zejména při dlouhé zrakové fixaci, kdy ji pomáhá mrkání a zavření očí.

Její dominantní končetina je pravá. Devítikolíkový test dokončila s časem PHK 21,4s a LHK 28,8s, což je v hodnotách podprůměru oproti kontrolní skupině a hodnoty LHK se již pohybují v hodnotách nezaměstnaných osob s RS (Benedict et al, 2016). Na obou horních končetinách zejména vlevo má potíže se zhoršenou koordinací prstů, sníženou svalovou silou a výdrží (vypadávání předmětů z ruky), což ji limituje obecně při manipulaci a přenášení předmětů. Vnímá hyperstézii v oblasti předloktí a hřbetu ruky.

Na dolních končetinách se zejména vlevo objevuje snížená svalová síla, instabilita kolene a omezená DF akra, což ji velmi limituje při chůzi na delší vzdálenosti, v nerovném

terénu a po schodech. Při dlouhodobější statické pozici pociťuje výraznou ztuhlost až křeče. Timed 25 Foot Walk Test měla za 15,5s bez pomůcky, což jsou už hodnoty, které naznačují výrazné omezení průceschopnosti (Goldman et al, 2013). V domácím prostředí se pohybuje bez pomoci lokomoční pomůcky, pouze nosí peroneální pásku. Mimo domov využívá trekové hole i peroneální pásku. Na delší tratě má mechanický vozík.

V pADL je soběstačná, avšak pociťuje obtíže při zvedání a dosedání na toaletu, manipulaci s knoflíky při oblékání, při koupání a osobní hygieně. V iADL vnímá větší či menší potíže ve všech položkách. Hromadnou dopravu už nevyužívá. Jezdí vlastním či služebním automobilem, kdy vnímá největší potíže s řízením na dlouhé vzdálenosti, kdy ji chytají výše zmíněné křeče. Soukromý automobil má automatickou převodovku, což ji velmi pomáhá. Při práci na notebooku píše pomaleji, s občasnými překlepy. Ke psaní využívá zejména PHK. Při péči o domácnost ji velmi pomáhá automatický vysavač, pokud vaří sama, tak má problémy si přidržet potravinu LHK.

ZAMĚSTNÁNÍ

Paní pracuje ve výzkumném ústavu. Má plný úvazek s flexibilní pracovní dobou. Její práci ovlivňuje roční období. V průběhu jara a léta jezdí 1- 2x týdně do terénu do přírody a zbytek času tráví na home-office, výjimečně v kanceláři. Mimo sezónu vyhodnocuje nasbíraná data na home-office nebo v kanceláři. V kanceláři se v tuto dobu snaží být aspoň 1x týdně. Do terénu jezdí společně s kolegyní, která jí velmi pomáhá. Pacientka tráví většinu času v blízkosti automobilu a zaznamenává data a kolegyně odebírá vzorky. Zaměstnavatel i nejbližší kolegové jsou informováni o diagnóze. Zaměstnavatel se jí snaží vycházet vstříc (možnost práce na home-office, návštěvy lékaře, parkování před budovou). Má velmi dobré vztahy s kolegyní, která jí pomáhá, ale v širším kolektivu méně chápou její potřeby spojené s diagnózou.

PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

Home-office

Před domem má 3 nižší schody. V přízemí v chodbě, vedoucí od vchodových dveří do obývacího pokoje, jsou dveře do velmi malé toalety bez madel. Obývací pokoj je propojený s kuchyní. V obývacím pokoji je velký gauč s konferenčním stolem. V kuchyni je pak klasický jídelní stůl. V druhém patře jsou pokoje a koupelna. Do druhého patra vysoké schody se zábradlím. V domě není místnost, která by mohla sloužit jako pracovna.

Kancelář

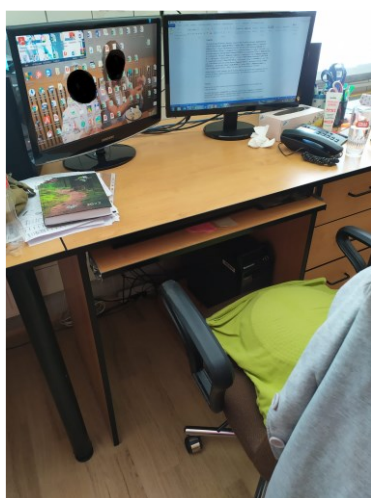
Když přijede před budovu musí vyjít 8-10 schodů se zábradlím ke vstupním dveřím. Následně vyjede výtahem do 2. patra a musí jít poměrně dlouhou chodbou ke kanceláři, kde má vlastní pracovní místo a sdílí jí s kolegyní. Na pracovním místě měla na začátku intervence kancelářskou židli s balanční fazolí a před sebou dva monitory, žádné ergonomické pomůcky nepoužívala. Toaleta se nachází ve stejném patře, ale není v blízkosti kanceláře. Na toaletě je velmi malý manipulační prostor a nikde nejsou umístěná madla. Mezi dveřmi jsou prahy.

Pracovní místo – kancelář

Pracovní místo v obývacím pokoji

Nové pracovní místo v

kuchyni



Popis stavu před intervencí ergoterapeuta

V dotazníku MSWDQ získala 60/92 bodů. Uvedla, že má největší obtíže s vnějšími bariérami (zvládnání domácích x pracovních povinností, obavy ze ztráty příjmu). Dále s psychosociálně/kognitivními bariérami, kdy uvedla, že vždy potřebuje upomínky, často má potíže se soustředit, při pracovních úkolech na ni padá únava a myslí si, že jí nadřizený a kolegové dostatečně nepodporují (zejména kolegové). Ostatní položky zaškrtnula také jako někdy problematické. Z fyzických bariér má téměř vždy potíže se psaním rukou nebo na počítači a s přístupem na pracoviště. Dále vnímá často zhoršenou koordinaci pohybů, potíže s udržením rovnováhy a špatně zvládá teplotu na pracovišti. Ostatní položky pro ni jsou zřídka problematické.

V kanceláři měla problém s bariérami pracoviště, a to se vzdáleností pracovního místa od vstupu do budovy a na toaletu, s chůzí po schodech a přes dlouhé chodby. „*Asi nejhorší jsou ty vzdálenosti, co musím nachodit...*“ Při cestě do terénu musela jezdit služebním autem. Velké obtíže jí dělalo dojet pro něj do garáže, vyjet z garáže a přenést potřebné věci, pokud zrovna

nebyl nikdo v okolí, kdo by jí s tím pomohl. Při práci v terénu měla obtíže s dlouhým stáním a s nemožností dojít si na toaletu. „*Tam třeba velký problém se ukázalo, když potřebuju jít čůrat v lese, a to je blbý, protože já si nedřepnu...chůze, toaleta.*“ Kvůli tomu si plánovala pořídit přenosný záchod. Zároveň se snažila měnit pozice, aby nedocházelo k zatuhnutí dolních končetin. Na home-office pracovala v obývacím pokoji na gauči. K práci využívala notebook, psala na něm hlavně PHK. Při delším řízení automobilu cítila křeče v LHK a na LDK při dlouhodobé statické pozici vsedě. „*...když řídím delší vzdálenosti, tak je problém ruka. Musím vyvěšovat ruku, nohy v pohodě, protože mám automat...*“

Doporučení

Doporučení byla zaměřená na práci s režimem dne (stanovování priorit, průběžný odpočinek, pravidelné protahování, změna pracovních poloh, rozdělení pracovních a domácích povinností). Obecně byla pacientka instruována, aby pracovala se svou únavou. Dále pak řešila úpravu pracovního místa na home-office (například přesunutí pracovního místa k jídelnímu stolu, instalace madla na toaletu, využívání ergonomických pomůcek- podstavec pod notebook, vertikální myš, bederní opěrka zad, podložka pod klávesnici a dalších pomůcek do jako diktafon atd.), doporučení pro práci v kanceláři (například domluvit instalaci madla na toaletu, zkontrolovat uspořádání pracovního místa dle ergonomických zásad a využívání ergonomických pomůcek a další), práci v terénu (pořízení přenosné stoličky, pravidelná změna polohy a s tím spojené protažení, pořízení přenosné toaletní pomůcky pro ženy na močení ve stoje), řízení automobilu (pravidelné přestávky s protažením) a doporučení k podstatným symptomům (únava, slabost horních a dolních končetin- protahování, pravidelné přestávky, aerobní cvičení, zvýšená citlivost na teplo- v letních dnech nošení chladicí vesty, zhoršená pozornost- pracovat v klidném prostředí, zavést doporučení popisovaná v práci s denním režimem atd.). V průběhu byly pomocné materiály a na konci příklady cviků.

Popis stavu po intervenci ergoterapeuta

Pacientka většinu času pracovala v terénu, a tak neměla možnost vyzkoušet doporučení v kanceláři. Do budoucna však plánuje ergonomickou úpravu pracovního místa. Při práci v terénu se snažila ještě více protahovat a měnit pozice, což zmiňovala, že ji pomáhalo. V terénu je pomoc kolegyně a dělba práce pro ni zásadní. „*...kolegyně to naštěstí fyzicky většinou odpracuje, přinese k autu a já se tak většinou jenom protáhnu... já jsem se protahovala i předtím, protože ono to fakt nutí, i teď se snažím...snažím se víc.*“ Na home-office se snažila pracovat u jídelního stolu, ne vždy to bylo možné. Pracovní činnosti prováděla

v klidném prostředí, hlavně v dopoledních hodinách a práci prokládala přestávkami, při kterých se protahuje, což podle ní ji opět pomohlo. Nedělala si pravidelné plánované přestávky. *„jsem ráno vstala a šla jsem si k tomu sednout a dělala jsem to dopoledne hlavně a ty pauzy celkem jela jsem, dokud jsem mohla a pak jsem si dělala pauzu...já to potřebuji fakt to dopoledne, nějakou tu mentální práci, že pak když jsem párkrát si vytáhla počítač, když jsem potom přijela z terénu, tak to už je u mě marný. ...jsem si udělala fakt ten klid, když dělám doma kancelářskou práci, tak fakt ten klid. Jako že není nic puštěného, jakože úplně ticho“*

Případová studie č. 5

Muž ročník 1989, s relabující-progresivní formou RS, EDSS 6,5. Roztroušená skleróza mu byla diagnostikována v roce 2007. Klinicky se projevuje mozečkovou symptomatikou a svalovou slabostí.

Bydlí s manželkou a 2 dětmi v bytě v 1. patře s výtahem, v koupelně a na toaletě má instalovaná madla. Pobírá invalidní důchod 3. stupně a vlastní průkaz ZTP.

V modifikované škále únavy měl 40/84 bodů. Nejvíce vnímal únavu psychosociální a fyzickou. U fyzické únavy se jednalo o položky: necítím se po fyzické stránce v pořádku, mám potíže s udržením fyzického výkonu po delší dobu, jsem nemotorný/nekoordinovaný, musel jsem si rozvrhnout tempo při fyzických aktivitách, mé fyzické aktivity jsou omezené a pociťuji svalovou slabost. Někdy musí odpočívat častěji nebo po delší dobu. V psychosociální oblasti je často omezený ve vykonávání aktivit mimo domov a méně motivovaný se účastnit společenských aktivit. V kognitivní části dotazníku uvedl jako často problematické schopnost udržet pozornost po delší dobu a někdy zapomětlivost. Ostatní položky mu málokdy nebo nikdy nedělaly potíže.

V SDMT obdržel 60 bodů, tedy výkon pod hranicí normy, CVLT 70/70 bodů a v BVMT 33/36 bodů. Z kognitivních funkcí během rozhovoru, popisoval potíže s udržením pozornosti a dlouhodobou koncentrací.

Bolesti neudává VAS 0. Aby se vyspal, musí brát prášky na spaní. Ze sfinkterových potíží jej trápí občasné zácpy.

Jeho dominantní končetina je pravá. Devítikolíkový test dokončil s časem PHK 98,9s a LHK 80,1s. Tyto hodnoty se již dle Benedicta a kolektivu (2016) pohybují výrazně pod hodnotou průměru nezaměstnaných osob s RS. Na horních končetinách jej omezuje zhoršená koordinace způsobená svalovou slabostí a kinetickým třesem, dominující na PHK. Třes má takřka každý den, ale jeho intenzita je variabilní.

Na dolních končetinách vnímá zejména svalovou slabost a kinetický třes, který způsobuje instabilitu. Timed 25 Foot Walk Test měl za 12,3s s chodítkem, opět hodnoty poukazují na sníženou práceschopnost. Kvůli zhoršené pohyblivosti musí chodit s dopomocí čtyřkolového chodítka, na delší vzdálenosti využívá odlehčený mechanický vozík.

Z lokomočních pomůcek vlastní výše zmíněné čtyřkolové chodítko, odlehčený mechanický vozík a na pohyb v bytě tříkolové chodítko z důvodu užších průchodů mezi pokoji.

V pADL je převážně soběstačný, potřebuje případně pouze malou pomoc při krájení jídla a oblékání. Při sebesycení dříve využíval závaží na PHK, momentálně jí LHK s oporou o loket. Má výrazné obtíže s chůzí do schodů. Všechny položky iADL jsou pro něj v menší či větší míře namáhavé. Péči o domácnost, vaření a nakupování zajišťuje především rodina. Při přepravě automobilem řídí jeho manželka nebo jezdí taxi. Na počítači píše pomaleji a občas dělá překlepy. Při práci na počítači nevyužívá žádné pomůcky.

ZAMĚSTNÁNÍ

Pracuje jako právník, momentálně je nezaměstnaný. Dříve pracoval v neziskové organizaci na úvazek 0,6. Důvod odchodu nebyl spojen s diagnózou RS. Přípravuje se na doktorské přijímací zkoušky, z tohoto důvodu intenzivně nehledal nové zaměstnání.

V dotazníku MSWDQ získal 26/92 bodů. Uvedl, že má největší obtíže s fyzickými bariérami (téměř vždy s koordinací pohybů a udržením rovnováhy, někdy při psaní rukou nebo na počítači). Z psychosociálně/kognitivních bariér udal, že často na něj padá při delších pracovních úkolech únava, někdy má potíže se soustředěním a jeho výkon není takový, jak by se očekávalo. Ostatní položky jsou pro něj zřídka problematické nebo je nepovažuje za limitující. Dotazník vyplňoval na základě zkušeností z předchozích zaměstnání.

Při volbě zaměstnání klade důraz na práci na zkrácený úvazek a bezbariérovost. Nejlépe se mu pracuje v dopoledních hodinách. S udržením pozornosti mu dle jeho slov v minulosti pomáhaly potravinové doplňky. Největší facilitátor je pro něj pomoc druhé osoby a práce v klidném prostředí (využívá sluchátka). Důležité úkoly se pokouší vyřešit do oběda.

Příloha č. 14 Shrnutí důležitých informací z rozhovoru se zaměstnavatelem

Tab. č. 9.8 – Shrnutí důležitých informací z rozhovoru se zaměstnavatelem

ZAMĚSTNAVATEL	
ZAČLENĚNÍ	ptát se na náhled (co zvládne/nezvládne-limity, úskalí zdravotního stavu), nadefinovat realistické cíle, nejdřív otestovat, hledat možnosti uplatnění – individuální nastavení, pravidelná zpětná vazba
	některé profese nejsou vhodné – výkon – volba jiného zaměstnání
PRACOVIŠTĚ	individuálně nastavená pracovní doba, upravené rozložení práce vzhledem k unavitelnosti, částečný úvazek, flexibilní pracovní rozvrh/fixní – individuální, pracovní různorodost (ne pouze kancelářská práce), možnost návštěvy doktora
VZTAHY NA PRACOVIŠTI, PODPORA	jaké jsou vztahy na pracovišti, v rodině
INFORMOVANOST ZAMĚSTNAVATELE A KOLEGŮ	ANO – vyspělý kolektiv, podpora, otevřenost k chybám, k nedokonalosti, výhody plynoucí ze zaměstnávání OZP (i osoba se zdravotním znevýhodněním) - slevy na daních, započítává se do 4 %
	špatné zkušenosti, ne na začátku po zjištění RS (nechat si několik měsíců na přijetí), obavy, že si to někdo splete s demencí, stařeckou sklerózou, NE – práce na výkon, přetvařování, přehrávání "dokonalost"
LEGISLATIVA	Dle Zákoníku práce 2012-2015- práva a povinnosti srovnány (velikost výdělku nebo úvazku), povinnosti zaměstnavatele u více než 25 zaměstnanců 4 % OZP, OZP – zvýšená ochrana na trhu práce, slevy na daních
	Zákoník práce – znevýhodnění zaměstnanců (návštěva lékaře)
ZMĚNA ZAMĚSTNÁNÍ	poradce pro osobu se zdravotním postižením, zeptat se po známých, chci pomáhat/předávat zkušenosti – lokální odbor úřadu nebo městského úřadu na sociálního pracovníka
	ne přes sociální síť
ERGONOMIE, VYBAVENÍ PRACOVIŠTĚ	pevně ukotvený nábytek – bez koleček, sjednocená úroveň a materiál podlahy (nestřídají se linolea a podlahy, odstraněné prahy), toaleta v blízkosti pracovního místa/kanceláře
DOPRAVA	dobrá dochodná, parkování před kanceláří
ÚNAVA	individuálně nastavená pracovní doba, krátký "šlofik", pravidelný odpočinek
POZORNOST	monitory – zvětšená obrazovka, rozdělení do jednotlivých dílčích úkolů na monitorech a následné systematické postupování

Tab. č. 9.8 – pokračování

VNITŘNÍ NASTAVENÍ, PSYCHIKA	povědomí o svém přínosu pro společnost, pozitivní nastavení (radování se z maličkostí, věnování se svým zálibám), reálné cíle
	neuvědomění si varovných signálů, nesmí se cítit jako nepotřebný člověk
UROLOGICKÉ PROBLÉMY	toaleta vždy v blízkosti (kancelář, pracovní schůzky)
MOTORICKÝ HANDICAP	sjednocená úroveň a materiál podlahy, pevně ukotvený nábytek, zázemí v blízkosti, individuální nastavení práce
POVĚDOMÍ O MOŽNOSTECH	poradce OZP, kancelář veřejného ochránce práv, oblastní inspektorát práce, široké spektrum odborníků
	nedostatečné povědomí o možnostech

Informovaný souhlas pacienta

Název diplomové práce (dále jen DP): Práceschopnost osob s roztroušenou sklerózou

Stručná anotace DP:

Cílem této diplomové práce je vytvořit návrh doporučení pro osoby s roztroušenou sklerózou ve vztahu k pracovnímu začlenění, které by mohly zlepšit jejich práceschopnost.

Podrobnější informace o průběhu výzkumu jsou shrnuty v informacích pro pacienta.

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

Kazuistika pacienta pod číslem:

- 1) Já, níže podepsaný/á souhlasím s mou účastí v DP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávný/svéprávná.
- 2) Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli DP a jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos DP.
- 3) Porozuměl/a jsem tomu, že svou účast v DP mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mé další léčby. Moje spolupráce při tvorbě DP je dobrovolná.
- 4) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat i jinde než v samotné DP.
- 5) S mou spoluprací při tvorbě DP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 6) Souhlasím s komplexním ergoterapeutickým vyšetřením.
- 7) Souhlasím s pořízením fotografií, video a audio záznamů mé osoby, které budou použity pro účely DP.
- 8) Souhlasím s osobní návštěvou mého pracoviště vyšetřujícím za účelem sběru dat. ANO-NE
- 9) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis pacienta:

Podpis autora DP:

Informovaný souhlas

Název diplomové práce (dále jen DP): Práceschopnost osob s roztroušenou sklerózou

Stručná anotace DP:

Cílem této diplomové práce je vytvořit návrh doporučení pro osoby s roztroušenou sklerózou ve vztahu k pracovnímu začlenění, které by mohly zlepšit jejich práceschopnost.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Kazuistika pod číslem:

- 10) Já, níže podepsaný/á souhlasím s mou účastí v DP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávný/svéprávná.
- 11) Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli DP a jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos DP.
- 12) Porozuměl/a jsem tomu, že svou účast v DP mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit. Moje spolupráce při tvorbě DP je dobrovolná.
- 13) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat i jinde než v samotné DP.
- 14) S mou spoluprací při tvorbě DP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 15) Souhlasím s pořízením audio záznamů mé osoby, které budou použity pro účely DP.
- 16) Souhlasím s osobní návštěvou mého pracoviště vyšetřujícím za účelem sběru dat. ANO-NE
- 17) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis:

Podpis autora DP:

Informovaný souhlas pro zaměstnavatele

Název diplomové práce (dále jen DP): Práceschopnost osob s roztroušenou sklerózou

Stručná anotace DP:

Cílem této diplomové práce je vytvořit návrh doporučení pro osoby s roztroušenou sklerózou ve vztahu k pracovnímu začlenění, které by mohly zlepšit jejich práceschopnost.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

- 18) Já, níže podepsaný/á souhlasím s mou účastí v DP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávný/svéprávná.
- 19) Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli DP a jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos DP.
- 20) Moje spolupráce při tvorbě DP je dobrovolná.
- 21)
- 22) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat i jinde než v samotné DP.
- 23) S mou spoluprací při tvorbě DP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 24) Souhlasím s pořízením fotografií nebo video záznamů pracoviště, které budou použity pro účely DP.
ANO-NE
- 25) Souhlasím s pořízením audio záznamů mé osoby, které budou použity pro účely DP.
ANO-NE
- 26) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis zaměstnavatele:

Podpis autora DP:

INFORMACE PRO ÚČASTNÍKY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Dobrý den,

Jsem studentka 2. ročníku magisterského studia ergoterapie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Cílem mé diplomové práce je vytvořit návrh doporučení pro osoby s roztroušenou sklerózou týkající se pracovního prostředí.

Níže si můžete přečíst podrobnější informace o jejím průběhu.

Bc. Magdalena Vodová

INFORMACE O DIPLOMOVÉ PRÁCI

Jedná se o kvalitativní výzkum, jehož cílem bude, na podkladě zhodnocení problematických oblastí v pracovním prostředí osob s roztroušenou sklerózou, vytvořit doporučení úprav a strategií za účelem zlepšení práce schopnosti.

Jelikož se jedná o kvalitativní výzkum, tak sběr dat může být v průběhu upravený v závislosti na zjištěných informacích. Pokud se tak stane, tak budete o změně včas informováni.

PRŮBĚH A POPIS SBĚRU DAT

Informace budou sbírány v RS centru Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN, případně pokud s tím budete souhlasit, tak na Vašem pracovišti.

VYŠETŘENÍ

Vyšetření se skládá ze dvou částí:

1. Hodnocení pracovního prostředí

V této části Vám bude předem dán k vyplnění dotazník, který je určený pro zhodnocení problematických oblastí na pracovišti.

Dále při osobním setkání s Vámi udělám rozhovor týkající se zaměstnání, který bude navazovat na již vyplněný dotazník.

Pokud s tím budete souhlasit, tak provedu návštěvu pracovního místa. Během osobní návštěvy pracoviště mohu objevit bariéry, které během rozhovoru nebo z dotazníku nemusí být

zřejmé. Pokud to nebude možné, tak budete požádáni, abyste vyfotografovali důležité prostory ve Vašem zaměstnávání.

2. Komplexní vyšetření

Před setkáním Vám bude předán k vyplnění dotazník týkající se hodnocení únavy a formulář struktury dne.

Ergoterapeutické komplexní vyšetření, stejně jako rozhovor, bude probíhat v RS centru Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN.

Vyšetření by mělo přibližně trvat dvě hodiny, kdy do něj není započítána případná návštěva pracovního prostředí, která by proběhla na základě domluvy. Pokud to nebude ve Vašich časových možnostech, tak je možné vyšetření rozdělit na dvě části.

INTERVENCE

Intervence bude probíhat skrz poradenskou činnost a bude rozdělena do tří částí, mezi kterými bude časový rozestup 2-3 týdny. Na základě komplexního vyšetření a zhodnocení pracovního prostředí Vám budou předány doporučení. Tyto doporučení se budou týkat úpravy pracovního místa, doporučení strategií a kompenzačních pomůcek souvisejících s konkrétní problematickou oblastí, práce s časem, tedy úpravy denního režimu a informací týkajících se Vašich práv a možnostech finanční podpory.

Během druhé schůzky, která proběhne buď online formou či osobně, budu zjišťovat využitelnost jednotlivých doporučení, které Vám byly již dříve předány. S Vaším souhlasem bude rozhovor nahráván. Budu zde vyhodnocovat, zda jste využil/a doporučení a zda fungovala nebo nefungovala. Pokud doporučení nefungovala nebo jste je nevyužil/a, tak z jakého důvodu. Na základě těchto odpovědí proběhne případná úprava doporučení.

Při posledním setkání proběhne finální zhodnocení využitelnosti doporučení na základě vaší zpětné vazby. S Vaším souhlasem bude opět rozhovor nahráván.

DŮVĚRNOST

S osobními daty stejně tak jako s výsledky budu nakládat s nejvyšší důvěrností a anonymitou, podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Výsledky diplomové práce budou publikovány bez uvedení identity.

PŘÍNOS PRO ÚČASTNÍKY

Účast v diplomové práci vám poskytne možnost konzultovat problematické oblasti spojené s Vaší prací. Zároveň účastí na diplomové práci pomůžete v rozvoji ergoterapeutického pracovního poradenství týkajícího se osob s roztroušenou sklerózou mozkomíšní.

ÚČAST NA DIPLOMOVÉ PRÁCI

Účast na diplomové práci je plně dobrovolná. Kdykoliv od účasti v diplomové práci můžete odstoupit. Se spoluprací v diplomové práci nejsou spojeny žádné finanční ani jiné odměny.

Pokud s účastí v diplomové práci souhlasíte, podepište prosím informovaný souhlas.

Kontaktní údaje:

Autor: Bc. Magdalena Vodová

E-mail: magdalena.vodova@gmail.com

Mobilní číslo: xxx xxx xxx

Doporučení pro pacienty s roztroušenou sklerózou



Tipy a triky na úpravu pracovního prostředí

Bc. Magdalena Vodová

Vytvořeno ve spolupráci se spolkem MSřehab, z.s.



PROHLÁŠENÍ

Tato doporučení mají sloužit jako první krok, který můžete udělat sami pro zlepšení svého pracovního výkonu a aktivního života. Nemají nahradit návštěvu odborníků, rehabilitaci a pravidelné domácí cvičení.

V brožurce pro inspiraci naleznete kurzivou vyznačená doporučení přímo od pacientů s roztroušenou sklerózou, co jim pomáhá. Obraz roztroušené sklerózy je u každého individuální, avšak zde můžete najít doporučení, které mohou práci usnadnit.

„Když se tím člověk řídí, tak potom zjistí, že těch 10 drobností udělá spoustu práce.“

Pavel, RS 15 let

Ke konci také uvádím kurzivou rady odbornice na problematiku zaměstnávání osob se zdravotním postižením.



OBSAH

DOPORUČENÍ ZABÝVAJÍCÍ SE JEDNOTLIVÝMI SYMPTOMY	
ÚNAVA.....	3
KOGNITIVNÍ FUNKCE.....	7
POTIŽE S HYBNOSTÍ KONČETIN, ZHORŠENÁ ROVNOVÁHA.....	8
MOZEČKOVÉ PORUCHY, TŘES.....	11
POTIŽE S VPRAZDŇOVÁNÍM.....	14
ZVYŠENÁ CITLIVOST NA TEPLA NEBO CHLAD.....	15
POTIŽE SE ZRAKEM.....	17
DOPORUČENÍ TYKALÍCÍ SE ÚPRAVY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ	
PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.....	19
ERGONOMIE PRACOVNÍHO MÍSTA.....	22
TOALETA.....	25
VSTUPNÍ VCHOD, DVEŘE, CHODBY, SCHODIŠTĚ, VÝTAH.....	26
DOPRAVA.....	27
DOPORUČENÍ TYKALÍCÍ SE INFORMACÍ Z LEGISLATIVY A HLEDÁNÍ ZAMĚSTNÁNÍ	
DŮLEŽITÉ INFORMACE Z LEGISLATIVY.....	29
PŘÍSPĚVKY PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ.....	32
HLEDÁNÍ ZAMĚSTNÁNÍ, NEVÍM SI RADY.....	34
INFORMOVÁNÍ ZAMĚSTNAVATELE A KOLEGŮ O DIAGNÓZE.....	37
ODKAZY.....	38
POZNÁMKY.....	39



2

ÚNAVA

Únava je přirozenou součástí našeho života, přičemž ji pocítujeme zejména při zvýšené fyzické či mentální zátěži. Pokud se potýkáte s roztroušenou sklerózou (RS), tak ji můžete vnímat v nadměrné míře, jedná se o NEVIDITELNÝ PŘÍZNAK, který vás může velmi omezovat při práci. Únava totiž může dočasně zhoršit ostatní symptomy.

Jak se projevuje únava u roztroušené sklerózy?

PRIMÁRNÍ ÚNAVA

Primární únava u RS vzniká přímo jako následek onemocnění.

SEKUNDÁRNÍ ÚNAVA

Sekundární únava u RS nastává jako důsledek jiných spouštěcích faktorů.

Typické projevy:

- Náhle vzniklá únava s okamžitým pocitem vyčerpání
- Může nastoupit ihned z rána, i po kvalitním spánku
- V průběhu dne se zhoršuje
- Po včasném odpočinku by měla rychle odeznít
- Zpravidla ji zhoršuje teplo

Spouštěcí faktory:

- Dekondice
- Bolest
- Deprese
- Vlivy medikace
- Poruchy spánku
- Spasmy, svalové křeče a neklidné nohy
- Většinou se člověk potýká s kombinací.

Jak vysvětlit únava členům rodiny nebo kolegům v práci?

NOVÁ BATERIE



- rychleji se nabíjí
- déle vydrží
- větší výkon

STARŠÍ BATERIE



- pomalu se nabíjí
- vydrží kratší dobu při vyšším výkonu

Lidé s RS potřebují více šetřit svoji energii, protože jejich kapacita už není tak výkonná.



Pokud neustále pojedete na plný výkon, můžete se velmi rychle vyčerpát. Je tedy důležité se naučit s únavou pracovat a nepřetěžovat se. Nenechávejte to na dobu, kdy už bude pozdě.



3

DOPORUČENÍ

Jak „dobít“ svou baterii?

1. Snažte se si zlepšit svůj spánek

- dopřejte si dostatečné množství spánku
- vedte si únavový deník
- dbejte na spánkovou hygienu

2. Provádějte psychohygienu

- dechová cvičení
- relaxační techniky
- jóga a meditace
- tai-chi

3. Odpočívajte

Dopřejte si v průběhu dne jeden krátký 30 minutový šlofik.

4. Zacvičte si

- jízda na kole
- krátká procházka
- plavání
- jízda na rotopedu

5. Správně se stravujte

- jtezte zdravě
- pijte dostatek tekutin
- v případě nejistoty se poraďte s nutričním terapeutem

TIP

Pokud pracujete doma na home-office, tak se snažte nerozptylovat domácími povinnostmi, které v tu chvíli nejsou urgentní. Stanovte si dobu, kdy se později na tyto domácí povinnosti zaměříte.



4

Jak „šetřit“ svou baterii?

OBECNÁ DOPORUČENÍ

1. Stanovte si pracovní cíle a priority

- pracovní aktivity si můžete napsat na papír a seřadit si je

Lze to udelat následovně:

- aktivity, které musíte dělat sami
- aktivity, které můžete dělat s někým
- aktivity, které může dělat někdo jiný
- aktivity, které vás baví a odpocínáte si při nich

SMART cíle

Specific - specifické
Measurable - měřitelné
Achievable - dosažitelné
Realistic - realistické
Time-bound - časově ohraničené

TIP

Náročnější úkoly prokládejte jednoduššími, abyste si mezi nimi mohli trochu odpocínout. Pokud je to možné, tak náročné úkoly rozdělte na dílčí kroky.

2. Sestavte harmonogram

K plánování činností můžete přistupovat následovně:

- nepřehánějte úkoly: provedete okamžitě nebo mezi prvními hned ráno
- náročné úkoly: udelejte už dopoledne
- nenálehavé úkoly: přesunete na dobu, kdy na ně máte dost času/energie

3. Pracujte dopoledne, kdy máte nejvíce energie

4. Dopřejte si plánované pravidelné přestávky

- každou hodinu na cca 10 -15 minut
- v průběhu přestávky změňte polohu těla, protáhněte se
- na začátku, než si na pravidelné přestávky zvyknete, můžete si nastavit upozornění na mobilu

CO JE TECHNIKA POMODORO?

Jedná se o techniku, která má pomoci zůstat delší dobu soustředěný a efektivně využít čas. Používá se především, pokud se člověk musí na něco intenzivně soustředit. Pomáhá i při týmové práci a poradách.



5

PRACOVNÍ DOPORUČENÍ

„Musím se učit pracovat s nějakou, já tomu říkám alkalická baterie. Já díky tý nemoci pracuji už jenom v části té alkalické baterie a musím umět pracovat s touto energií, která už nejde dobít na plnou kapacitu.“

Pavel, RS 15 let

5. Domluvejte si flexibilní pracovní dobu
6. Dodržujte ergonomické zásady při práci
7. Využívejte možnost home-office
8. Přesuňte své pracovní místo blíže k sociálnímu zázemí (WC, odpočinková místnost,...)
9. Parkujte v blízkosti vstupu do kanceláře
10. Naučte se delegovat úkoly na kolegy a členy rodiny
11. Pracujte v klidném prostředí
12. Nebojte se říct si o pomoc

„Umět pracovat s energií, umět si odpočinout, poznat to, nedělat hrdinu a nejtít přes moc, ale tahle jsou věci, které se učíte celý život.“

Pavel, RS 15 let



6

KOGNITIVNÍ FUNKCE

Kognitivní neboli poznávací funkce tvoří například paměť, pozornost, rychlost zpracování informací, schopnost plánování a organizace. Tyto potíže souvisí i s únavou. Zároveň mentální i fyzická námaha může později vyústit v kognitivní únavu.

DOPORUČENÍ

1. Využívejte techniky šetření energie popisované v předchozí kapitole
2. Vyhybejte se děláni více věcí najednou (multitaskingu) a práci v hlučném prostředí (minimalizujte rozptylení)
3. Využívejte kompenzační pomůcky pro zaznamenání informací
 - nahrávání
 - upomínky
 - plánovač
 - diář
 - organizér
 - pomocné mobilní aplikace
4. Nechávejte věci vždy na stejném místě
5. Zapojte všechny smyly k lepšímu zapamatování informací
 - „vidět to“
 - „řikat to“
 - „slyšet to“
 - „zapsovat to“
 - „dělat to“



TIP
K zamezení hluku můžete využít sluchátka.

„Hlavně že jsem si udělala klid, když dělám doma kancelářskou práci, tak fakt ten klid. Jako že není nic puštěného, úplné ticho.“

Marie, RS 15 let

MNEMOTECHNICKÉ POMŮCKY

- **Asociace:** snažte se přijít na vzájemnou podobnost (například lidi, kteří mají stejné jméno nebo vypadají podobně)
- **Kategorizace:** shlukujte si informace do menších skupin (například kategorie ovoce - jablko, pomeranč, nářadí - kladivo, hřebík).
- **Vytváření příběhů:** vytvořte si krátký příběh z informací, které si máte zapamatovat.



7

POTÍŽE S HYBNOSTÍ KONČETIN, ZHORŠENÁ ROVNOVÁHA

HORNÍ KONČETINY

Už v brzkém stádiu roztroušené sklerózy můžete vnímat potíže v jemné motorice (šikovnosti prstů), což se projevuje při psaní nebo práci na počítači. Mohou vám vypadávat předměty z rukou, děláte překlady nebo nejste schopni psát již tak dlouho. Někteří lidé v pozdějších fázích pak nejsou schopni téměř nebo vůbec hýbat s rukou.

DOPORUČENÍ

Svalová ztuhlost a zkrácení

1. Dodržujte strategie šetření energie, které jsou popsány v kapitole o únavě

2. Pravidelně se protahujte

- Zejména:
 - po jídle autem
 - při delší práci v sedě u počítače
 - při delším stání

3. Uvolněte svaly

- K uvolnění svalového napětí využijte relaxační techniky:
 - jógu
 - hluboká dechová cvičení
 - progresivní svalovou relaxaci

4. Noste volnější oblečení

DOLNÍ KONČETINY

Již při minimálním neurologickém postižení často dochází ke zhoršení kvality chůze, kdy se snižuje její rychlost nebo se zkracuje délka kroků. Často si lidé stěžují na zakopávání, zhoršenou rovnováhu, což se projevuje například obtížnou chůzí po schodech.

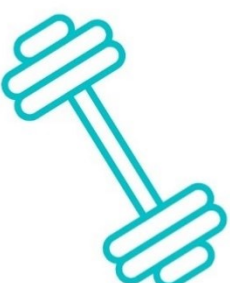
Svalová slabost

5. Cvičte každý den

Ideálně aerobní cvičení (trotoped, procházka, plavání). Aby se nezvyšovala únava a docházelo k postupnému zlepšování kondice, tak počátek cvičte kratší dobu s nižší intenzitou (například stačí 5 - 10 minut) pozvolna můžete následně zvyšovat zátěž.

6. Dodržujte ergonomické zásady

7. Využívejte ergonomické pomůcky



Práce na počítači

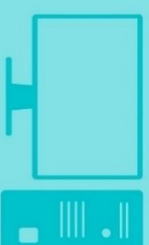
Upravte si nastavení klávesnice a myši. Možné úpravy jsou podrobněji popsány v kapitole zabývající se třesem.

Klávesnice

- ergonomický tvarovaná klávesnice
- ergonomická podložka pod klávesnici
- klávesnice pro jednu ruku
- mini klávesnice pro snadnější psaní jednou rukou

Myš

- trackball myš (s velkou kulíčkou)
- ergonomický tvarovaná myš (vertikální myš)
- ergonomická podložka pod myš



Další pomůcky

- ergorest - ergonomická zdíratelná opěrka předloktí
- nahrávání - místo psaní si informace nahrávajíte
- počítačový program na převádění mluvené řeči do psaného textu (iž k tomu existují aplikace v mobilním telefonu nebo na počítači, případně používejte například Software Newton Dictate)
- držák/stojan na knihy a dokumenty

Mobilní telefon

- diktafon, handsfree
- pověšení mobilního telefonu na krk
- držák na mobilní telefon



8



9

Chůze

Využijte pomůcky pro chůzi (lokomoční) dle doporučení fyzioterapeuta. Vždy dbejte na jejich správné nastavení.

Pomůcky pro chůzi:

- trekové hole
- čtyřkolové chodítko
- francouzské berle
- vycházková hůl
- mechanický vozík
- elektrický vozík

Pomůcky pro nadzvedávání špičky nohy:

- statulek nebo dynamické ortézy (peroneální pásky)
- zařízení jako Walkaide nebo NESS L300, které vám ji pomoci funkční elektrostimulace napomáhají zvedat

Pomůcky pro podlamující se koleno

- ortéza na koleno

Schody

Vycházejte schody po jednom. Instalujte si zábradlí na schodišti, ideálně po obou stranách.

Kompenzační pomůcky:

- schodolez
- naleznací plošina
- zvedací plošina



Potíže s udržením rovnováhy

8. Použijte lokomoční pomůcky pro lepší stabilitu
9. Odstraňte koberec, aby se minimalizovalo riziko zakopnutí a následného pádu
10. Pracujte na stabilní židli bez koleček, abyste při vstávání měli dobrou oporu

Práce v terénu

- noste batoh a ne kabelku/brašnu
- berle si s sebou skládací stoličku
- pokud máte již velké obtíže při chůzi, využijte na delší vzdálenosti mechanický/elektrický vozík nebo jinou lokomoční pomůcku, kterou vám doporučil fyzioterapeut



10

MOZEČKOVÉ PORUCHY, TŘES

Postžení mozečku patří mezi jeden z hůře ovlivnitelných symptomů. Můžete se potýkat s třesem, nepřesností při členění pohybu nebo potížemi s udržením rovnováhy. Což někdy výrazně zhoršuje manipulaci s předměty, psaní, používání přístrojové techniky, chůzi, udržení kvalitního sedu a často vede k pádům. Neexistuje žádný jednotný přístup k ovlivnění třesu, a proto pravděpodobně bude zapotřebí vyzkoušet různé techniky, než zjistíte, co vám nejlépe vyhovuje. Časem se tyto nalezené strategie také mohou měnit.

DOPORUČENÍ

Obecná doporučení

1. Vedte si „třesový“ deník
Vedení deníku může napomoci vypořádat situaci, při kterých dochází ke zhoršování nebo naopak ke zlepšování třesu.
2. Naplánujte si pohyb
Předem si v hlavě naplánujte - představte pohyb, který chcete udělat.
3. Pravidelně odpočívajte
Průběžně si planujte přestávky a odpočívajte. Pokud je činnost moc náročná, udělejte ji později, po odpočínku.
4. Soustřeďte se pouze na jednu činnost
5. Vyvarujte se spěchu a děláni věci na poslední chvíli

TIP

Používejte závaží

- závaží připravená na zápěstí/kotníky
- závaží umístěná na používané předměty k chůzi a sebezobsluze (hole, chodítko, tužka)

Negativně je dobré použít lehčí závaží a postupně tíhu zvyšovat tak, aby se člověk cítil dostatečně stabilní.



11

Doporučení pro chůzi

6. Udržujte se v kondici, pravidelně cvičte a hýbejte se
7. Používejte pomůcky pro chůzi
8. Noste bederní pás nebo stahovací prádlo ke stabilizaci trupového svalstva
9. Chodte v obuvi s pevnou patou

Trekové hole:

Do trekové hole je možné nasypat písek, aby byly těžší a stabilnější.

Čtyřkolové chodítko:

Vložení závaží do košíku, některým lidem pomáhá pomůcku ještě lépe ovládat a cítit se jistěji.

Manipulace s předměty horními končetinami

10. Snažte se o stabilní oporu těla
Při práci by mělo být tělo v židli stabilní, což následně napomáhá pohybu horními končetinami. Čím je sed stabilnější, tím by mělo docházet k menšímu třesu na horních končetinách. Vhodné je využívat bederní opěrku nebo opěrku hlavy a loktů.
11. Při manipulaci s předměty si opřete loket o stůl
Při manipulaci s horními končetinami vesele by měly být lokty opřené o stůl. Horní končetina je lépe fixovaná, tím je následný pohyb snadnější.
12. Chladte svaly předloktí 5 - 10 minut
Stavčí namočený ručník s vodou.
13. Lehce přestřelujte cíl
Pokud se objevuje – zvěšuje třes na konci pohybu, tak je možné, se rukou natáhnout lehce za předmět a následně při pohybu zpátky jej teprve uchopit.
14. Opřete si končetiny o tělo
Při přenášení věcí by člověk měl držet paže blízko u těla, případně si zapřít loket proti hrudi, aby získal větší kontrolu nad pohybem předloktí.



12

Práce na počítači

Upravte si nastavení počítače dle vašich potřeb včetně klávesnice a myši:

Klávesnice

- zapněte si funkci jedním prstem. Umožní to stisknutí klávesových zkratkou vyžadujících více kláves po jednotlivých klávesách
- zapněte si filtrování kláves, tedy citlivost klávesnice pro krátké nebo opakované úhony
- nastavte si rychlost opakování znaku při psaní (při stisknutí klávesy se to stejné písmeno napíše pomaleji)
- zapněte si ozvučení přepínacích kláves, při zmačknutí kláves Caps, Num nebo Scroll Lock se ozve zvuk

Příklady klávesnicových zkratk

Ctrl + a (vyrat vše)
Ctrl + c (kopírovat)
Ctrl + v (vložit)
Ctrl + x (vymazat)
Ctrl + z (zpět)
Ctrl + levý Alt + v (@)
AltGr + v (@) - pouze na české klávesnici

Myš

- změňte v nastavení rychlost ukazatele myši,
- upravte rychlost dvojitého kliknutí.

Moderní technologie a kompenzační pomůcky

- hlasový záznamní program pro převádění mluvené řeči do textu/diktáfon
- ergonomická klávesnice
- pevný kryt na klávesnici (v anglickém jazyce KeyGuards)



13

POTÍŽE S VYPRAZDŇOVÁNÍM

Sfincterové obtíže (potíže s vyprazdňováním) představují zejména problémy s močením a vyměšováním. Přerušovací náplň močového měchýře může být potenciálně velmi nebezpečná, protože nevyprázdňená moč je živinou půdou pro infekci. Častou urgencí na močení lidí s RS někdy řeší omezením příjmu tekutin, což také zvyšuje riziko vzniku infekce.

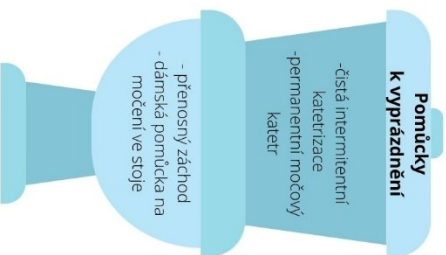
DOPORUČENÍ

Potíže s močením

- 1. Dodržujte dostatečný pitný režim**
Aby se vám lépe hltalo, dávejte si pít do půllitrové nebo čtvrt litrové sklenice.
- 2. Minimalizujte močopudné tekutiny**
Například alkohol, pomerančový džus, čaj a zejména kofein
- 3. Na základě konzultace s doktorem vyzkoušejte časované močení**
Močení se provádí v předem daných pravidelných časových intervalech. Cílem je předcházet přeplnění močového měchýře a následně vzniku urgencye.
- 4. Vedte si mlíční diář, který vám může pomáhat, pokud se snažíte o časované močení**
- 5. Rehabilitujte pánevní dno pod dohledem odborníka**
- 6. Používejte diskrétní ochranu a preventivní opatření**
 - mějte vždy po ruce vložky či jiné inkontinenční pomůcky
 - noste s sebou náhradní spodní prádlo



14



ZVÝŠENÁ CITLIVOST

NA TEPLU NEBO CHLAD

Narušená termoregulace negativně ovlivňuje schopnost organismu reagovat na zvýšenou tělesnou teplotu a může vést ke zhoršení symptomů roztroušené sklerózy.

TEPLO

Může být následkem cvičení, opalování, horké koupele, zvýšené teploty pracoviště.

Motorické (pohybové) reakce organismu:

- zhoršená rovnováha
- zvýšená svalová aktivita (spasticita)
- svalová slabost
- porucha řeči

Mentální reakce organismu:

- zvýšená úrava
- zhoršení koncentrace
- horší pozornost
- zpomalení rychlosti zpracování informací, a tím narůstání celkové chybovosti

CHLAD

Někdo se může také potýkat se zhoršujícími symptomy v reakci na zvýšenou citlivost na chlad.

Motorické (pohybové) reakce organismu:

- mravenčení nebo brrnění končetin
- závrať
- poruchy řeči
- ztuhlost těla
- třes
- rozmazané vidění

Mentální reakce organismu:

- obtíže s udržením pozornosti
- narušení paměťových procesů



„Když je zima, tak jsem ztuhlá a pohyb je horší a když je hodně horko, tak jsem unavenější, takže ty extrémní teploty jsou fakt blbě.“

Marie, RS 15 let



15

DOPORUČENÍ

Hlavním doporučením je odstranit tepelný stresor neboli zdroj tepla/chlady v pracovním prostředí.

Zvýšená citlivost na teplo

- 1. Napijte se studeného nápoje**
Postříkejte si obličej nebo předloktí chladivým sprejem nebo rozprašovačem naplněným ledovou vodou. Koupelte se a sprchujte se ve vlažné vodě.
- 2. Zchladte se studenou vodou**
Postříkejte si obličej nebo předloktí chladivým sprejem nebo rozprašovačem naplněným ledovou vodou. Koupelte se a sprchujte se ve vlažné vodě.
- 3. Využijte ochlazovače vzduchu**
Využijte strojního nebo ručního ventilátoru, případně další ochlazovače vzduchu, klimatizaci.
- 4. Noste chladivé oblečení**
Například chladicí vesta, čepice, chladicí polštářek
- 5. Použijte rolety**


Zvýšená citlivost na chlad

- 1. Oblékněte se do vrstev**
Mějte po ruce šátek nebo šálu, rukavice a čepici.
- 2. Vyhnějte se alkoholu**
- 3. Newystavujte se průvanu**

- 4. Použijte příkrývky a vyhřívací pomůcky**
Například ohřívací láhve nebo elektrické vyhřívací dečky, hřejivé polštářky
- 5. Využijte topná zařízení**
Kupříkladu přenosná topení, ohřívače a termoventilátory
- 6. Často měňte pozici těla**
Při nedostatečných změnách polohy dochází ke svalové ztuhlosti a zhoršení krevního oběhu.



16

POTÍŽE SE ZRAKEM

OPTICKÁ NEURITIDA

- jednostranný akutní zánět zrakového nervu

Příznaky:

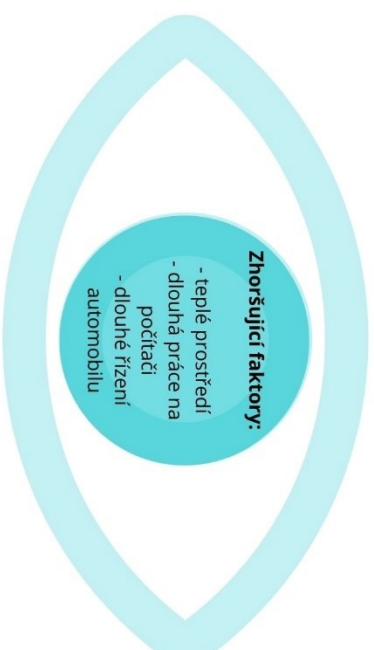
- bolest za okem, která se zvyšuje při pohybech očí
- mlhavé vidění, konkrétně tmavá místa uprostřed zorného pole
- vybledlost barev - jejich zeslednutí a zmenšení kontrastu, horší vidění za šera a při příliš jasném osvětlení

ZDVOJENÉ VIDĚNÍ

- vzniká sníženou schopností koordinace oko-hybných svalů
- ztěžuje čtení, chůzi nebo řízení

UHTHOFFŮV SYNDROM

- způsobuje zhoršení symptomů RS v horkém prostředí a při cvičení
- po ochlazení organismu by se mělo vše vrátit do původního stavu



17

DOPORUČENÍ

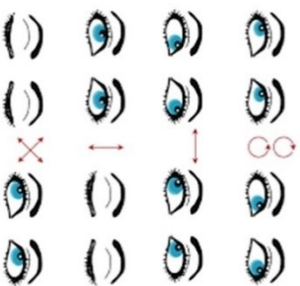
1. Vyhněte se horkému prostředí

Využívejte prostředky k ochlazení pracovního prostředí a organismu popísané v kapitole o zvýšené citlivosti na teplotu prostředí.



2. Práci prokládejte očními cvičeními

- opakované mrkání
- tzv. palming: zahřátí dlaní o sebe a následně jejich přiložení na oči a opření loktů o stůl následuje celkové uvolnění doprovázené pravidelným dýcháním
- střídavé zaměřování zraku na dálku a blízko
- opakované střídavé koukání se do různých směrů



Prevazaro z (b.care,2021)

Pravidelné přestávky jsou důležité pro odpočinek očí.

3. Zařadte přestávky při práci a jízdě autem

Úprava pracovního místa

- mějte kvalitní osvětlení (kupříkladu není vhodné něco psát, když máte večer zapálené pouze svíčky)
- upravte si pracovní místo, aby nedocházelo k odrazům světla
- všechny důležité předměty uložte, aby byly snadno viditelné
- zvýrazněte si prostředí (kontrasty) - schodiště, dveře a vypínače označte kontrastními barvami, aby byly dobře rozpoznatelné a nedošlo při tom k úrazu
- upravte si velikost displeje počítače (velikost ikon, kurzorů, mobilního telefonu, tiskového textu, aby vše bylo dobře viditelné)

Příklady kompenzačních pomůcek:

- zvlášťsvětlo
- lupá
- přírodní světlo na knihu
- elektronické čtečky



18

PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

DOPORUČENÍ

Obecná

1. Nastavte pracovní úvazek dle individuálních potřeb
 - flexibilitní pracovní doba
 - míra úvazku (plný/částičný)
2. Myslete na bezbariérovost pracovního prostředí
3. Práce by měla být dobře dostupná
4. Při vyzrálém pracovním kolektivu informujte zaměstnavatele a kolegy o své diagnóze
5. Domluvte si možnost návštěvy lékaře
6. Využívejte techniky práce s únavou (strana 3)



Člověk by měl, pokud je to v jeho moci, dle §191 zákona č. 262/2006 Sb. zákoník práce (ZP) navštěvovat lékaře mimo svou pracovní dobu. Pokud musí jít k lékaři v pracovní době, tak pak by si měl najít lékaře, co neblíže svému pracovnímu místu. Zaměstnavatel je pak povinen poskytnout zaměstnanci pracovní volno dle § 191 ZP, popřípadě §199 ZP ve spojení s nařízením vlády č. 590/2006.



19

Kancelář

„Odhodila jsem stranou ty bloky, co jsem měla v hlavě a normálně jsem si svoji novou krásnou hůlku, co jsem si pořídila, vzala i na firmu, a to jsem měla předtím problém, že s fojfrlackerem tam nejdu. Dostlova takhle jsem to měla v hlavě. Ne, už jsem si svoji pomůcku vzala i s sebou do kanceláře a naopak to skládlo pochvalu, že to vypadá elegantně a že mi to sluší. Tak jsem si říkala, to není taková katastrofa, takže opravdu hodně věci je fakt v hlavě.“

Lenka, RS 14 let

1. Mějte vlastní pracovní místo (ideálně soukromou kancelář)

Pracovní místo by mělo být ergonomicky upravené.

2. Pracujte v klidném prostředí

Když nemáte soukromou kancelář, tak použijte sluchátka s relaxační hudbou.

3. Dělejte si pravidelně plánované přestávky a protahujte se

4. Nezapomínejte na místo k odpočinku

5. Využívejte techniky práce s únavou (strana 3)

6. Využívejte pomůcky na chůzi

„Dneska jsem bez nervů, v klidu. Vlasně dokonce si dokážu převést nějaké drobné věci díky vozíčku protože předtím, když máte v ruce hůl, tak byste to musela dát do pusy, ty věci co potřebujete převést, takřka si dám na kolena a převezu.“

Pavel, RS 15 let



Home-office

1. Vytvořte si vhodné pracovní místo dle ergonomických zásad (ideálně pracovním)

2. Pracujte v klidném prostředí

3. Stanovte si jasnou dobu na práci v dopoledních hodinách

4. Naplánujte si rozvržení pracovních a domácích povinností dle technik šetření energie (strana 4)

5. Využívejte techniky práce s únavou (strana 3)



„Byla jsem dřív zvyklá práci stihnout než půjdu spát, obvyč spala s tím, že už to mám hotové. Ve finále jsem pak podla vykoukaná a polomrtvá. Takhle jádu spát s tím, že se nic nestane, když to udělám ráno. Tak si přivstanu klidně o hodinu a udělám nějaké tabulky, reporty ráno, nemusím do toho civět do půlnoci.“

Lenka, RS 14 let

Práce v terénu

1. Pracujte v blízkosti místa k odpočinku

Můžete k tomu využít přenosnou stoličku, stát v blízkosti auta nebo na pracovní cestě využívat mechanický/elektrický vozík.

2. Místo pracovní schůzky plánujte, aby pro vás bylo dobře dostupné a v blízkosti toalety

3. Pokud je to možné, využijte pomoc druhé osoby

4. Pravidelně se protahujte a měňte polohu těla

„Při stání mám problém, ale ne že bych to nevydržela, ale já stojím, stojím a pak nejsem schopná udělat krok. Ta končetina je tak zatížena, že neudělám ani krok, nikam se nedohrabu. Protahuji se, protože ono mě to gi nutí, tělo si samo říká, že potřebuje protáhnout, když vylezu z auta. Protahování rukou a nohou vyložene o gnuč, zeď nebo auto, protahovat zadní stehno, lýtko pod kolennem.“

Marie, RS 15 let



20



21

ERGONOMICKÁ ÚPRAVA PRACOVNÍHO MÍSTA

V nařízení vlády č. 361/2007 Sb. kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci a vyhlášce č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb (POZOR ruší se k 1.7. 2023, kdy se stává účinným zákon č. 283/2021 Sb. stavební zákon) můžete najít podrobnější informace.

Práce v sedě

ERGONOMICKÝ SED

- Nejlépe by měl člověk zaujmout vzpřímený sed
- Končetiny svírají tupý úhel a jsou opřeny stabilně o podložku/zem
- Osa ramen by měla být rovnoběžná s osou páneve a nemělo by docházet k vytočení trupu
- Předklánět by se měl člověk do 20°



Pievzato z (FITTORWORK, 2021)

Pracovní stůl

Stůl je ideálně umístěn kolmo na okno tak, aby nedocházelo ke stínění denního světla tělem a přední hrana je zaoblená.



Pracovní židle

Sedací plocha:

Výška sedací plochy: Lyžko se stěhem by mělo svírat minimální úhel 90°.

Obtížné vsedání ze židle: Když dáváte sedadlo trochu výše, bude se vám lépe vsedávat. Pokud vám nohy nedosáhnou na zem, lze použít opěrky chodidel.

Hloubka sedu: Spíše menší, pánev má lepší podporu a bude se vám ze židle snadněji vsedávat.

Hrana židle: Doporučuje se spíše zaoblenější, aby nedošlo ke stlačování měkkých tkání na zadní straně stěhem.

Opěrky:

Zádová opora: Pro lepší oporu by měla být zádová opěrka vyšší, aby umožňovala oporu i hrudní páteře. V ideálním případě zádová opěrka kopíruje fyziologické zakřivení páteře.

Opěrka hlavy: Optimální je, když má židle i opěrku hlavy, která je od zádové odkloněna přibližně 2,5 - 15° směrem dopředu.

Loketní opěrky: Loketní opěrky usnadňují vsedávání a zároveň snižují zátěž na horní končetiny. Měly by být 20 mm - 30 mm nad výškou lokte v sedě. Pokud si přehnete předloktí o opěrky, měly by svírat s paží úhel 90°.

ŽIDLE BY MĚLA ZAJIŠŤOVAT STABILNÍ OPORU. TEDY **BEZ KOLEČEK**, PŘÍPADNĚ JE VMĚNIT ZA KLUZÁK ZABRAVŮJÍCÍ POHYBU ŽIDLE/KOLEČKA S BRZDOU

Notebook a počítač

Notebooky nebyly navrženy pro dlouhodobé používání. Displej notebooku a klávesnice jsou moc blízko u sebe, takže není možné notebook nastavit do vhodné výšky. Pokud dlouho pracujete na notebooku, je nejlepší si pořídit samostatnou klávesnici a speciální podstavce.

Monitor: Horní okraj monitoru by měl být ve výšce očí a vzdálený minimálně 50 cm od člověka.

Klávesnice a počítačová myš: Před klávesnicí by měl být prostor pro oporu předloktí. Zápestí je minimálně ve stejné výšce jako klávesnice a v jedné ose s předloktím. Zároveň v oblasti zápestí by měl být volný prostor, aby nedocházelo k útlaku měkkých tkání.



PRÁCE S HORNÍMI KONČETINAMI

Horní končetiny by měly být rovnoměrně zatíženy a pracovní pomůcky vždy v dosahu (ideálně ve výšce mezi 60 - 120 cm). Předměty, které člověk běžně používá, jsou umístěny vždy v dosažitelné vzdálenosti.

PRÁCE S TEXTEM

Pokud pracujete s dokumentací, tak byste se měli vyhnout rotačním pohybům hlavy. V ideálním případě umístěte dokumenty do zorného pole. Lze k tomu využít například držáky na dokumenty.

ZMĚNA PRACOVNÍCH POZIC

Pro dlouhodobou práci vsedě neexistuje ideální poloha. Člověk by se měl vyvarovat dlouhodobé statické pozici, protože při ní dochází k přetěžování těla.

Práce vestoje

ERGONOMICKÝ STOJ

- celými ploškami se opíráme o podložku
- nohy jsou mírně od sebe, na šířku kyčlí
- nohy jsou natažené, kolena jsou uvolněná
- zadek je zastrčený
- ramena jsou uvolněná
- hlava v prodloužení páteře
- brada je zastrčená



TIP
(pro lidi, kteří mají silné nohy)

Zvedání předmětů ze země a jejich nošení

- předměty zvedáte z podřepu s rovnými zády
- předměty by měly být co nejlíže u těla, následně byste je měli nosit v obou horních končetinách před sebou, co nejlíže u těla



24

TOALETA

1. Toaletní prostor mějte v blízkosti pracovního místa (pokud to jde)

2. Instalujte na toaletě madla

Instalujte síle dopředu a včas a nečkejte na moment, až to bez nich nevládnete.

3. Odstraňte prahy mezi místnostmi

„Jediné co je, že bych chtěl mít záchod blíž stolu, protože před jenom kancelář má asi 12 - 15 metrů a já to musím odlopat.“

Takže, když se v kanceláři nenajím, tak pak funguji jako průtokový ohříváč, dám si deci vody a ležím. Bojím se, že to nestihnou, že bude záchod obsazený a já to neznádnou, ještě se to nestalo, ale už to bylo fakt několkrát jen tak, když jsem nohedejný, tak je to úplně o něčem jiném, tak já jednou za půl dne.“
Pavel, 55 let

Bezbariérová toaleta - přehled důležitých bezbariérových prvků

Vstupní dveře: bezprahový vstup, dostatečná šířka pro vjezd vozíkem, otevírání dveří směrem ven, vodorovné madlo na vstupních dveřích

Prostor: dostatečný manipulační prostor pro pohyb na vozíku

Záchodová mísa: dostatečná výška a odsazení od zdi, madla po obou stranách (z příhodové strany sklápěně), ovládací spídací prvky zajištění dosažitelnosti i ze sedu

Umyvadlo: prostor pod umyvadlem pro podjezd vozíku, pákové ovládání kohoutku, zrcadlo viditelné z vozíku i ze stoje (ideálně sklápěně), svítlé madlo u umyvadla

Další příslušenství: náčec na oděvy, odpadkový koš

Přesné rozměry a vzdálenosti jsou uvedeny ve výňiscce č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb



25

VSTUPNÍ VCHOD, DVEŘE, CHODBY, SCHODIŠTĚ, VÝTAH

Potřebné informace k možnostem zajištění úpravy pracovního prostředí naleznete v kapitole Důležité informace z legislativy (strana 29).

VCHOD DO BUDOVY

1. Parkujte v blízkosti vchodu do budovy
2. Zábradlí vedle vstupních schodů
3. Vedle schodiště bezbariérová rampa
4. Zjistěte si bezbariérové vstupy do budovy
5. Automatické otevírání dveří
6. Výměna vstupních dveří za lehké

CHODBY

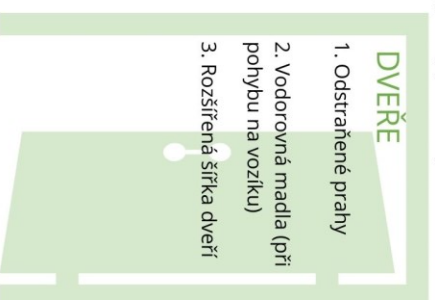
1. Volný průchod
2. Na dlouhé chodbě umístěné případně židle k odpočinku

Minimální průchozí šířka

- Bez opory - 100 cm
- Bezle a hole 90 cm, běžně 120 cm
- Chodítko - 90 cm
- Vozík - 1200 x 1500 mm

DVEŘE

1. Odstraňené prahy
2. Vodotrvná madla (při pohybu na vozíku)
3. Rozšířená šířka dveří



VÝTAHY

1. Dostatečný manipulační prostor před výtahem a ve výťahu

SCHODIŠTĚ

1. Na schodišti zábradlí (ideálně po obou stranách)
2. Instalace zvláštních pomůcek (například schodolez, zdvihací plošina, bezbariérová rampa)



26

DOPRAVA

Individuální doprava automobilem

Schopnost řídit nejvíce ovlivňuje úrava, protože s hybností končetin, snížená citlivost, potíže se zrakem a s vyprazdňováním.

DOPORUČENÍ

1. Dodržujte správné sezení za volantem

Správné sezení za volantem je jednak bezpečnostní opatření, ale zároveň pomocí ergonomického sedu člověk seřídí energii!



Prevzato z: (Total Chiropractic Care, 2019)

Hlava: opřena o opěrku

Sed: napřiměný, mezi bederní páteří je možné smotat malý ručiček

Lokty: uvolněné a lehce pokrčené

Úchop volantu: držte jej na 3 a 9 hodinách

Dolní končetiny:

- mezi kyčlemi a trupem by měl být pravý úhel (90° - 100°)

- při maximálním sešlápnutí pedálů zůstávají nohy mírně pokrčené

2. Dělejte si průběžné pauzy po cestě

V průběhu přestávky se protáhněte, změňte polohu těla.



27

3. Říďte pomaleji a na kratší vzdálenosti
4. Zjistěte si předem možná místa k zastavení
Při plánování trasy si vyhledejte (bezbariérové) toalety po cestě.
5. Využívejte výhod průkazů ZTP a ZTP/P
Mezi tyto výhody patří například příspěvek na mobilitu, vyhrazená parkovací místa pro invalidy, bezplatná dálnice.
6. Využívejte spolujízdu
Domluvit se s kolegou z práce a jezdit společně.
7. Upravte si ovládání svého automobilu
Například ruční ovládání, otočná a výsuvná sedadla, řízení přímo z vozíku atd.
Se správnou úpravou vám pomohou specializované firmy.
8. Využívejte k přepravě bezbariérovou veřejnou dopravu

Veřejná doprava

DOPORUČENÍ

1. **Plánujte trasu předem**
K plánování trasy lze využít webových stránek a mobilní aplikace. Můžete si v nich přímo navolit spoje, které jsou pouze nízkopodlaží nebo bezbariérové.
2. **Zažádejte si o příspěvky pro osoby se zdravotním postižením**
Pokud splňujete podmínky, lze zažádat o různé příspěvky a výhody pro osoby se zdravotním postižením.

Příklady služeb bezbariérového cestování po Praze

- Autobusy:** nízkopodlažní autobusy, zvláštní autobusová linka H1 (pro držitele průkazu OZP)
- Tramvaje:** nízkopodlažní tramvaje
Společně jsou v jízdních řádech tramvajových linek vyznačeny symbolem invalidního vozíku.
- Metro:** bezbariérové stanice metra
Na stránkách Dopravního podniku hlavního města Prahy je přehled aktuálního stavu bezbariérových zařízení nebo je možné nastavit zaslání bezplatných informací SMS zpráv.
- Mikrobusy:** bezbariérová doprava
Mikrobusy na obchůzku pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace (ZTP, ZTP/P).
Například bezba doprava, SOCIETA o.p.s. atd.
- Taxi služby:** například POHODA Transport s.r.o., HEWER, z.s., Helpdriver, atd.



28

DŮLEŽITÉ INFORMACE Z LEGISLATIVY

POVINNOSTI ZAMĚSTNAVATELE VŮČI OZP

Je velmi důležité vědět, že dle § 103 odstavce 5 zákona č. 262/2006 Sb. zákoník práce je zaměstnavatel povinen svému zaměstnanci, který je osobou se zdravotním postižením, na svůj náklad zajišťovat potřebnou úpravu pracoviště.

„Zaměstnavatel je povinen pro zaměstnance, který je osobou se zdravotním postižením, zajišťovat na svůj náklad technickými a organizačními opatřeními, zejména potřebnou úpravu pracovních podmínek, úpravu pracovišť, zřízení chráněných pracovních míst, zoskolnění nebo zručení těchto zaměstnanců a zvyšování jejich kvalifikace při výkonu jejich pravidelného zaměstnání.“

Kdo je osoba se zdravotním postižením?

Je to fyzická osoba, která je orgánem sociálního zabezpečení uznána:

- osobou zdravotně znevýhodněnou
- osobou invalidní v I. nebo II. stupni
- osobou invalidní ve III. stupni

Jak to doložit? Potvrzením, které vydává orgán sociálního zabezpečení.
(<https://portal.cssz.cz/>)



29

OTEVŘENÝ TRH PRÁCE

Dle §81 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti mají zaměstnavatelé, kteří **zaměstnávají** v pracovním poměru **více než 25 lidí** povinnost zaměstnávat **4 % OZP** z celkového počtu zaměstnanců.

Jak je možné povinnost plnit?

- Zaměstnávat na pracovní poměr OZP
- Odebrat výroby nebo služby od zaměstnavatelů, kteří uzavřeli dohodu o uznání zaměstnavatele na chráněném trhu práce, nebo zadáváním zakázek těmto zaměstnavatelům nebo odebráním výrobků nebo služeb od osob se zdravotním postižením, které jsou osobami samostatně výdělečně činnými
- Odvodem peněz do státního rozpočtu
- Kombinací výše zmíněných možností

Jaké existují výhody pro zaměstnavatele?

- Slevy na dani z příjmů
- Příspěvek na zřízení pracovního místa pro osobu se zdravotním postižením
- Příspěvek na zapracování
- Příspěvek na úhradu provozních nákladů vynaložených v souvislosti se zaměstnáváním osoby se zdravotním postižením
- Příspěvek zaměstnavateli na náklady na mzdu nebo plat zaměstnance z evidence ÚP ČR
- Příspěvek zaměstnavateli na vybavení pracoviště zaměstnance z evidence ÚP ČR

Příspěvek na úhradu provozních nákladů lze poskytnout například na:

- zvýšené správní náklady
- náklady na přírůstek pracoviště
- náklady na dopravu v souvislosti s OZP
- náklady pracovních asistentů



30

CHRÁNĚNÝ TRH PRÁCE

Chráněný trh práce tvoří zaměstnavatelé, kteří zaměstnávají více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu svých zaměstnanců. Zároveň s nimi Úřad práce uzavřel písemnou dohodu, že jsou zaměstnavateli na chráněném trhu práce.

Jaké z toho plynou výhody?

- Slevy na dani z příjmů
- Příspěvek na podporu zaměstnávání OZP na chráněném trhu práce
- Příspěvek na zapracování
- Příspěvek na zřízení pracovního místa pro osobu se zdravotním postižením

OSOBA SAMOSTATNĚ VÝDĚLEČNĚ ČINNÁ (OSVČ)

Jaké existují příspěvky pro OZP jako OSVČ?

- Slevy na dani z příjmů
- Příspěvek na zřízení pracovního místa osobou se zdravotním postižením za účelem výkonu samostatné výdělečné činnosti
- Příspěvek na zřízení společensky účelného pracovního místa pro výkon samostatné výdělečné činnosti
- Příspěvek na úhradu provozních nákladů vynaložených v souvislosti se zaměstnáváním osoby se zdravotním postižením – osobou samostatně výdělečně činnou



31

PŘÍSPĚVKY PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

Příspěvky je možné čerpat, pokud splníujete konkrétní podmínky, které stanovuje zákon č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů. Mezi formy příspěvku patří například průkaz OZP, příspěvek na mobilitu nebo příspěvek na zvláštní pomůcku atd. Blíží informace naleznete na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (www.mpsv.cz/-/priznani-prukazu-ozp) a Úřadu práce ČR (www.uradprace.cz/prukaz-ozp).

PRŮKAZ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Výhody průkazů

TP

- vyhrazené místo k sezení ve veřejných prostředcích kromě těch, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky
- přednost při projednání osobní záležitosti, pokud to vyžaduje delší stání a čekání (Nezastahuje se na nakupování a ošetření ve zdravotnickém zařízení)

ZTP

- výhody držitele TP
- bezplatná doprava pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy.
- sleva 75 % na jízdném ve druhé třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy
- výhody držitele TP a ZTP
- bezplatná doprava průvodce ve veřejné hromadné dopravě
- bezplatná doprava vodícího psa, je-li osoba úplně nebo prakticky nevidomá a nemá průvodce

Další výhody pro ZTP a ZTP/P:

- parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením
- bezplatné dálnice v ČR, pokud držitel průkazu ZTP jede přímo v motorovém vozidle



32

PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU

Příspěvek je určený k úhradě nákladů na dopravu (například nákup pohonných hmot, úhrady taxi služby atd.).

PŘÍSPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU

Seznam zvláštních pomůcek pro osoby s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí:

Doprava

- motorové vozidlo
- dodatečná úprava motorového vozidla (například usnadnění nastupování nebo ruční ovládání atd.)

Obtíže s ovládním počítače

- speciální komponenty osobního počítače (například uzpůsobená klávesnice nebo myš, speciální vybavení umožňující ovládání ústy nebo pohybem hlavy, očí atd.)

Obtíže s chůzí

- přenosná rampa
- nájezdové ližiny
- schodolez
- roštová lampy, včetně instalace
- svíslá zvedací plošina, včetně instalace
- šikmá zvedací plošina, včetně instalace
- schodišťová sedačka, včetně instalace
- stropní zvedací systém, včetně instalace
- stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny, WC a rozšířením dveří

Další druhy a typy zvláštních pomůcek jsou uvedené ve vyhlášce č. 388/2011 Sb. o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.



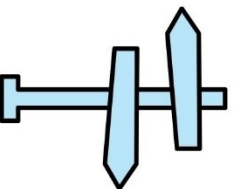
33

HLEDÁM ZAMĚŠTNÁNÍ, NEVÍM SI RADY

PORADCE OZP

„Učtíte první, co mě napadne. Je navštívit poradce pro osobu se zdravotním postižením na Úřadu práce. Pro to, aby člověk poradce mohl kontaktovat, nemusí mít papír na invaliditu. To znamená, nemusí být papírově osobou se zdravotním znevýhodněním nebo postižením a nemusí být ani v evidenci Úřadu práce. Poradci pro osoby se zdravotním postižením mají řešit situaci lidí, kteří mají nějaké zdravotní znevýhodnění nebo nějakou diagnózu a chtějí ve svém životě cokoliv změnit. Jsou to lidé, kteří pro toho klienta mají dělat první poslední a moje zkušenost je, že většina z nich to tak opravdu dělá.“

Odbornice na zaměstnávání osob s RSV



Co nabízí?

1. Zajišťují poradenství pro osoby, které dosud nemají status OZP
2. Zajišťují poradenství pro osoby se zdravotním postižením a osoby zdravotně znevýhodněné
3. Předávají obecné informace pro osoby se zdravotním postižením
4. Zajišťují poradenství k pracovnímu uplatnění na běžném i chráněném trhu práce
5. Předávají informace k pracovní rehabilitaci
6. Pomáhají zajistit ergodiagnostické vyšetření



34

PRACOVNÍ REHABILITACE

„Pracovní rehabilitace je souvislá činnost zaměřená na získání a udržení vhodného zaměstnání osoby se zdravotním postižením.“
(§69 zákon č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti)

Zabezpečuje jí Krajská pobočka Úřadu práce ČR místně příslušná bydlišti osoby se zdravotním postižením.

Pro koho je určena?

1. Osoba dočasně práce neschopná (na doporučení ošetřujícího lékaře)
2. Osoba se zdravotním postižením
3. Osoba, která přestala být invalidní (na základě posouzení orgánů sociálního zabezpečení)
4. Osoba, která přestala být invalidní (pracovní rehabilitaci doporučila okresní správa sociálního zabezpečení)

Formy pracovní rehabilitace

- poradenská činnost
- příprava na budoucí povolání
- příprava k práci
- rekvalifikační kurzy
- zprostředkování zaměstnání
- udržení a změna zaměstnání, změna povolání
- vytvoření vhodných podmínek pro výkon zaměstnání
- vytváření vhodných podmínek pro výkon jiné výdělečné činnosti



35

ERGODIAGNOSTIKA

Je to odborné lékařské vyšetření. Cílem je funkční vyšetření aktuálního psychosenzomotorického potenciálu jedince k práci.

Zajišťují ji akreditovaná ergodiagnostická centra a může být provedena samostatně nebo jako součást pracovní rehabilitace.

Kdo o ni může zažádat?

1. Úřad práce České republiky
2. Zaměstnavatel
3. Osoba se zdravotním postižením

Co nabízí?

1. Doporučení vhodných pracovních pozic vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu
2. Posouzení vašeho zdravotního stavu vzhledem k určité pracovní pozici
3. Doporučení potřebných opatření (například úprava pracovního prostředí nebo kompenzační pomůcky), které jsou nezbytné pro vaše zaměstnání nebo konkrétní pozici

Na konci ergoterapeutického vyšetření obdržíte zprávu, která obsahuje pozitivní doporučení. Neboli zpráva uvádí pozice, které pro vás budou vhodné a opatření, která by byla potřeba zajistit, abyste se mohli uplatnit na pracovním trhu (například typ úvazku, doporučená pracovní pozice, typ pracovní pozice, opatření pro zefektivnění výkonu a zajištění vaší bezpečnosti).



36

INFORMOVÁNÍ ZAMĚŠTNAVATELE A KOLEGŮ O DIAGNÓZE

Informovat nebo neinformovat?

„Hrozně záleží, kolik tomu člověku je, na jaké je pozici a jaká je výpěstost toho kolektivu. Já každému doporučuji tak jako si odčknout ten tým, jak by reagoval na to, že má vedle sebe kolegu se zdravotním postižením nebo s nějakým znevýhodněním nebo nějakou diagnózou.“

- NE**
- práce na výkon
 - přetvářování se a přehrávání
 - snaha o "dokonalost"

„Jsou určité obory v naší společnosti, které mají potřebu, aby ty lidi přehrávali, aby ze sebe dělali ty dokonalé, normativované, užasně, že všechno zvládnou. Tak tedy bych pacientovi doporučila změnit profesi, jít pracovat někde jinam, protože pokud je to prostředí, které je přímo postavené na výkonu a na číslech, tak není schopné přijmout člověka se všemi jeho minusy nebo plusy. Prostě jakékoliv škobrtnutí znamená velký problém, tak tam bych asi velmi rychle změnila práci.“

- ANO**
- vyspělý kolektiv
 - podpora
 - otevřenost k chybám, k nedokonalosti

„Pokud bych pracovala v kolektivu, ve kterém vidím, že je morálně a lidsky vyspělý a v pohodě, bere ohledy na někoho, kdo má malé děti a ráno přijde do práce unavený, protože dětem rostly zuby a normálně nahlíží na někoho, kdo má staré rodiče a potřebuje se o ně starat a občas odjíždí, aby je odvezl k lékařům, tak bych se nebdla po nějakém samosmiření se s tou nemocí třeba 6-7 měsíců říct, že tu roztroušenou sklerózu mám. Určitě bych to neřkala na začátku, kdy v člověku probíhá ten mixér emocí a sám neví, co s tou RSKou bude.“

Odbornice na zaměstnávání osob s RS



37



Vytvořeno v grafickém programu Canva