

*Reumatinio pobūdžio negalavimų patiria kas šeštas Lietuvos gyventojas. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga apie ketvirtį milijono Lietuvos gyventojų.*



#### KVIEČIAME

sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis, jų są artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip gyventi neprarandant vilties. Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

**LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA,**  
**Prezidentė**  
**Ona Stefanija Telyčėnienė.**  
 Žygimantų g. 9,  
 LT-01102 Vilnius.  
 Tel. (8 5) 2312249,  
 mob. 8 675 280 89  
 Faksas (8 5) 2123073,  
 el. paštas:  
 artritas@mail.lt  
 www.arthritis.lt

## Artritas ir darbas: profesinės reabilitacijos galimybės

**Dr. RŪTA SARGAUTYTĖ**

Suderinti artritą su darbu nėra lengva. Ateina laikas, kai kasdieniai su darbu susiję stresai ir įtampa pradeda atsiliiepti sveikatai. Prisideda rūpestis, kad teks imti nedarbingumo pažymą, juolab kad neaišku, ar viršininkas tikrai supranta, kas yra artritas...Juk apie artritą visi yra kažką girdėję, bet dauguma nežino nieko tikra. Nuvykti į darbą – taip pat iššūkis, ypač jei tenka naudotis perpildytais autobusais ar troleibusais, ar keliauti tolimą kelią. Jeigu įranga darbe neatitinka neįgalaus žmogaus poreikių, tai irgi sekina energiją.

Kodėl tuomet sergantieji artritu nenori prarasti darbo? Ne paslaptis, kad mūsų visuomenėje daug kam kyla klausimas: kodėl turintis negalią žmogus nori dirbti? Kodėl nepasitenkina gaunamomis socialinėmis išmokomis?

Apskritai žmonės dirba tiek dėl subjektyvių, tiek dėl objektyvių priežasčių. Dažniausiai jų yra trys: ekonominė (finansinis saugumas); tam tikri vaidmens šeimoje aspektai (pavyzdžiui, nuobodulys, izoliacija), kurie skatina ieškoti alternatyvių laiko leidimo formų; tam tikros psichologinės reikmės: socialinės padėties, kon-

taktų ir saviraiškos poreikis, noras būti naudingam visuomenei. Amerikiečių psichologas A. Maslow aprašė penkis pagrindinius žmogaus poreikius, kurie sudaro įžymiąją poreikių hierarchijos piramidę. Piramidės pamate – elementarūs fiziologiniai poreikiai, būtini organizmo gyvybei palaikyti. Tai – alkis, troškulys, miego poreikis ir kt. Patenkinus fiziologinius poreikius, kyla saugumo ir stabilumo poreikis – turėti stogą virš galvos, gyventi be grėsmių ir pan. Žmogui dar būdingas noras priklausyti grupei, poreikis mylėti ir būti mylimam, ir tai – jau aukštesnis priklausymo ir meilės poreikis. Savigarbos poreikis pakelia mus dar aukščiau poreikių hierarchijos laiptais, nes žmogui reikia jaustis pripažintam ir gerbiamam ir turėti už ką gerbti save patį. O aukščiausią poreikio formą A. Maslow pavadino savęs realizavimo poreikiu. Tai noras atskleisti savo gebėjimus ir įgyvendinti savo galimybes. Žinoma, galima ginčytis, ar poreikių eilė visuomet yra pastovi. Kartais žmonės badauja, keldami politinius reikalavimus, tačiau motyvacijos sampratai svarbi mintis, kad kai kurie poreikiai, kol jie nepatenkinti, yra svarbesni už kitus.

Klysta manantys, jog turinčių negalią žmonių poreikiai menkesni ar skurdesni. Tiesa tik ta, kad liga ar negalia apsunkina gyvenimą, pateikdama naujus iššūkius. Štai, pavyzdžiui, fiziologiniai poreikiai gali apimti ir poreikį išmokti naudotis neįgaliojo rateliais, ar rūpintis asmenine higiena (juk sergant artritu net ir plaukus susišukuoti kartais būna nelengva!). Saugumas ir stabilumas taip pat yra labai svarbūs, nes dažnas sergantis jau yra susitapatinęs su neįgaliojo vaidmeniu, nuo darbo atbaido pokyčių baimė, baimė prarasti socialines išmokas, lengvatas, ir į tai reikia atsižvelgti. Netgi turintys sunkią negalią žmonės turi didžiulį savigarbos poreikį, ir jie trokšta būti gerbiami kitų. Galiausiai, jei neįgalus asmuo sėkmingai įveikia gyvenimo sunkumus, ir jeigu kiti keturi poreikiai yra patenkinti, gal jo tikslas yra rasti darbą, kuris atitiktų tikruosius savęs aktualizavimo interesus, būtų prasmingas, naujoviškas ir kūrybiškas.

Analizuojant turinčių negalią žmonių atsakymus, galima pastebėti, kad dirbti motyvuoja toli gražu ne tik perspektyva užsidirbti pinigų, kurie būtini tiek fiziologiniams, tiek saugumo poreikiams pa-

tenkinti. Darbas gali patenkinti ir kitus poreikius – tai būdas susipažinti, susirasti draugų ir patirti bendravimo džiaugsmą, užuot monotoniškai leidus dienas namuose „tarp keturių sienų“. Gerai atliktas darbas leidžia pajusti, kad esi vertas pagarbos, pagaliau dirbdamas gali atskleisti, realizuoti savo polinkius, talentus, ir tai – pinigais neįkainojamas darbo privalumas. Galima sakyti, kad išorinė motyvacija dirbti – tai ir materialinis paskatinimas, kartais – šeimos interesai, įvertinimas, pripažinimas ir, žinoma, socialinės garantijos. O vidinė motyvacija atsiskleidžia neiškart, bet tai ne mažiau svarbūs ir netgi labiau motyvuojantys dalykai – savarankiškumas, iššūkis, bendravimas, saviraiška, savigarba, susidomėjimas veikla ir kt. Neįgalūs žmonės labiau pabrėžia išorines kliūtis dirbti: nepalanki visuomenės ir darbdavių nuomonė, darbo vietų trūkumas, netobuli įstatymai, nepritaikyta darbo vieta, artimųjų nerimas, transporto problemos, ne mažiau svarbu ir baimė prarasti netekto darbingumo pensiją, lengvatas. Vidinės kliūtys, tokios kaip išsilavinimo stoka, mažas aktyvumas, baimė keistis, prarasti šalpos išmokas, nepasitikėjimas savo jėgomis, laikomos mažiau reikšmingomis.

Tyrimai rodo, kaip svarbu dirbti, jei yra galimybė, bent dalį laiko. Žmonių,

kurie ilgą laiką nebedirba ar kurie niekuomet nedirbo, sveikata prastesnė. Pastebėta, kad kuo ilgiau nedirbama dėl sveikatos, tuo mažesnė tikimybė sugrįžti į darbą. Darbas sukelia iššūkių, bet daugeliui žmonių darbas pagerina savijautą. Esant pakankamai paramai ir darbo vietos pritaikymui, artritas netrukdo įsidarbinti ir išsilaikyti darbe. Pvz., turintys darbą sergantieji osteoartritu rečiau jautė skausmą, negu nedirbantieji (Arthritis Care, 2005 m.). Kiti tyrimai rodo, kad darbas padeda geriau valdyti artrito simptomus. Dėl darbo išlaikant aktyvumą, padidėja mobilumas, savarankiškumas ir gyvenimo kokybė. Žinoma, gali tekti šviesti darbdavius, reikalauti pritaikymo, verta mokyti atsipalaiduoti ir pailsėti per trumpą darbo pertrauką, efektyviai organizuoti darbą, tartis dėl nepilnos darbo dienos, lankstaus grafiko ir t.t. Pasirengti darbu padeda ir Artrito savivaldos programos, kurias veda patys sergantieji artritu, nes įgūdžiai ir pasitikėjimas savimi sumažina stresą.

Tarptautiniu projektu „Pasiruošęs darbu“ (2010) buvo siekiama išsiaiškinti, kokių veiksmų gali imtis politikai ir darbdaviai, kad sergantiems kaulų ir raumenų sistemos ligomis užtikrintų darbingumo išlikimą, maksimaliai gerą gyvenimo ir darbo kokybę, darbo vietos išsaugojimą (sugrįžimą į

darbą). Lietuvoje tarp darbingo amžiaus asmenų kaulų ir raumenų sistemos ligos yra antros pagal dažnį tarp negalia lemiančių priežasčių. Darbuotojai ir darbdaviai gali neteisingai suprasti, pernelyg sureikšminti kaulų ir raumenų sistemos ligas bei jas įsivaizduoti kaip labai sunkias ir neįveikiamas. Daugelis kaulų ir raumenų ligomis sergančių darbuotojų, jei tik jiems suteikiama galimybė, darbu skiria visas savo jėgas. Jie neturi būti 100 proc. tinkami grįžti prie savo darbo, bet jei darbdavys pažiūrėtų į šią situaciją kiek plačiau ir suteiktų galimybę darbuotojui dirbti tokį darbą, kokį jis gali ir tuo metu geba atlikti, tai palengvintų sugrįžimą į darbą ir gebėjimą dirbti visu pajėgumu. Pvz., būtų puiku, jei gydytojas išrašytų ne nedarbingumo, o darbingumo pažymą, kurioje nurodytų, kokio darbo darbuotojas gali imtis, turėdamas esamus negalavimus. Ši praktika jau taikoma Jungtinėje Karalystėje. Ir apskritai britai deklaruoja viena reikšmišką teigiamą darbo poveikį sveikatai: jis atneša pajamų, sukuria socialinę aplinką, suteikia tikslų ir prasmės. Viltį teikia vis labiau populiarėjantis biopsichosocialinio modelio taikymas, kuris turėtų užtikrinti darbuotojų, sergančių kaulų ir raumenų ligomis, išsilaikymą darbo rinkoje. Svarbi priemonė, padedant išsilaikyti darbo vietoje arba

sugrįžti į darbą, tai visuomenės, sveikatos priežiūros specialistų bei darbdavių informavimas ir švietimas apie darbo naudą sveikatos priežiūrai ir atsistatymui ir apie kiekvieno iš jų vaidmenį sugrįžtant į darbą. Įrodyta, kad darbas palankiai veikia sveikatą, gerovę ir atsistatymą po ligos. Tiek sergantiems, tiek neįgaliesiems svarbu ne tik pajamos, bet ir pasitikėjimas savimi bei savigarba. O mūsų sveikata ir gerovė veikia žmones aplink mus, tad darbas gali būti naudingas šeimai ir bendruomenei.

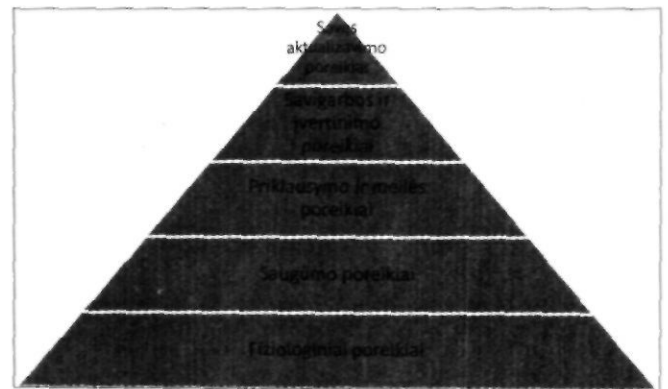
Jeigu Jungtinėje Karalystėje ir kitose šalyse profesinė rehabilitacija turi senas tradicijas, tai Lietuvoje palyginus nauja paslauga, kuria gali pasinaudoti turintys negalią darbingo amžiaus piliečiai. Remiantis Lietuvos Respublikos Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymu, *profesinė rehabilitacija* – tai asmens darbingumo, profesinės kompetencijos bei pajėgumo dalyvauti darbo rinkoje atkūrimas arba didinimas ugdymo, socialinio, psichologinio, rehabilitacijos ir kitomis poveikio priemonėmis. Profesinės rehabilitacijos sistema Lietuvoje pradėta kurti tik XXI a. Nuo 2002 m. kompleksinės rehabilitacijos – medicininės, profesinės, socialinės paslaugas žmonėms, turintiems sunkią fizinę negalią, pradėjo teikti Valakupių rehabilitacijos centras Vilniuje. Tai pirmasis centras ša-

lyje, kuris tokiems asmenims teikia visą profesinės rehabilitacijos turinį atitinkančias profesinės rehabilitacijos paslaugas. Šiuo metu profesinės rehabilitacijos paslaugas jau teikia 11 įstaigų visoje Lietuvoje. Šios paslaugos teikiamos asmenims, turintiems fizinę, jutimo (regos ir klausos), psichinę ir intelekto negalią. Lietuvoje sukurta teisinė bazė profesinei rehabilitacijai, kuriamos metodikos profesinės rehabilitacijos paslaugoms teikti pagal negalios pobūdį, auga ir profesinės rehabilitacijos paslaugų poreikis, nes kasmet yra nustatoma daugiau negu 20 tūkst. naujų netekto darbingumo atvejų. Profesinės rehabilitacijos tikslas – atkurti neįgaliųjų darbingumą ir didinti įsidarbinimo galimybes.

Pagal galiojančią tvarką nuolat Lietuvos Respublikoje gyvenantys asmenys pirmiausia kreipiasi į Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybą (NDNT), kur jiems nustatomas profesinės rehabilitacijos poreikis ir išduodama išvada dėl profesinės rehabilitacijos paslaugų poreikio nustatymo. Teisės aktuose nustatyta tvarka asmuo kreipiasi į teritorinę darbo biržą pagal gyvenamąją vietą. Teritorinė darbo birža, suderinusi su asmeniu ir profesinės rehabilitacijos paslaugas teikiančia įstaiga, išduoda jam profesinės rehabilitacijos pažymėjimą bei siuntimą į profesinės rea-

bilitacijos paslaugas teikiančią įstaigą. Asmenims, kurie dalyvauja profesinės rehabilitacijos programoje, mokama profesinės rehabilitacijos pašalpa.

Atvykus į profesinės rehabilitacijos paslaugas teikiančią įstaigą, profesinės rehabilitacijos programos (ciklo) turinį sudaro keturios paslaugos: 1) *Profesinių gebėjimų įvertinimas*. Tai asmens psichosocialinių profesinių savybių ir / ar funkcinio pajėgumo (fizinių savybių, reikalingų darbui); 2) *Profesinis orientavimas ir konsultavimas*. Tai asmens motyvacijos mokytis ir dirbti bei asmeninių savybių analizė, konsultavimas profesinio kryptingumo, tinkamumo, profesinės karjeros planavimo klausimais, informavimas apie profesinio mokymo ir įsidarbinimo galimybes, profesinių gebėjimų praktinis išbandymas, pagalba asmenims renkant ar keičiant profesiją, atsižvelgiant į jų individualias savybes (interesus, gebėjimus, polinkius), konkrečių profesijų ypatumus bei mokymosi, studijų ir darbo galimybes; 3) *Profesinių gebėjimų atkūrimas arba naujų išugdyimas*. Tai prarastų savybių, reikalingų darbui, atkūrimas bei esamų, bet nepakankamų, savybių, reikalingų darbui, lavinimas ir / ar naujų savybių ugdymas socialinio, psichologinio, rehabilitacijos, darbo imitavimo (profesinių gebėjimų atkūrimas ir / ar



A. Maslow poreikių piramidė.

lavinimas, atkartojant realų darbo procesą naudojant atitinkamas priemones ir įrangą sukurtoje kuo artimesnėje realiai darbo vietai aplinkoje) bei kitomis poveikio priemonėmis, profesinis mokymas pagal formaliąsias ir neįgaliems asmenims adaptuotas darbo rinkos profesinio mokymo programas, teisės aktų nustatyta tvarka įregistruotas į Studijų ir mokymo programų registro Darbo rinkos profesinio mokymo dalį ar į Darbo rinkos neformaliojo profesinio mokymo programų sąvadą; 4) *Pagalba įsidarbinant*. Tai informacijos rinkimas apie situaciją darbo rinkoje ir jos analizė, galimos darbo vietos klientams paieška bei potencialių darbdavių paieška, tarpininkavimo paslaugos įdarbinant asmenis, darbo paieškos įgūdžių formavimas, darbdavių konsultavimas darbo vietos pritaikymo, įdarbinimo klausimais. Tad išsami ir nuosekli profesinės rehabilitacijos programa padeda atsakyti į daugelį klausimų, nes su klientu

dirba specialistų komanda: psichologai, socialiniai darbuotojai, kineziterapeutai, ergoterapeutai, gydytojai ir kt. Susiorientuoti, suderinti savo norus, galimybes ir darbo rinkos poreikius padeda ir atvejo vadybininkai bei įdarbinimo vadybininkai. Galvojant apie tai, ką mokate, ką sugebate dirbti, nepamirškite, kad įgūdžiai, kuriuos įgijote sirgdami artritu – kantrybė, gebėjimas surasti kompromisą, planavimas ir problemų sprendimas – tai jūsų stiprybės. Ko gero, atlikdami kasdienius darbus, išmokote taikyti naujoviškus būdus. Daugumai darbdavių patrauklios tokios savybės, kurios rodo gebėjimą adaptuotis. Kodėl darbdaviai galėtų būti suinteresuoti priimti ar išlaikyti neįgalų darbuotoją? Tyrimai rodo, kad neįgalūs darbuotojai yra labiau prisirišę prie organizacijos ir ilgiau joje išbūna; jie punktualesni ir padaro mažiau pravaikštų; dažnai darbdaviui labiau apsimoka išlaikyti susirgusį darbuotoją, negu pri-

