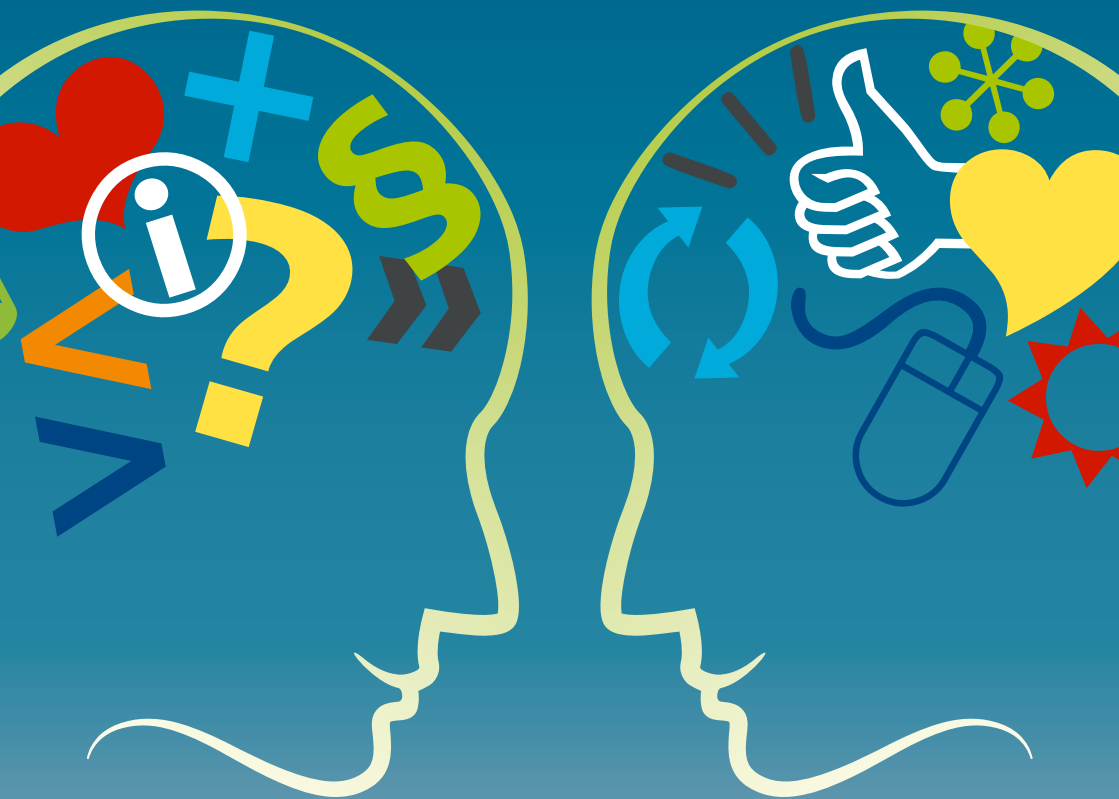


manuál

zaměstnávání osob po poškození mozku



CEREBRUM

Sdružení osob po poranění
mozku a jejich rodin



evropský
sociální
fond v ČR

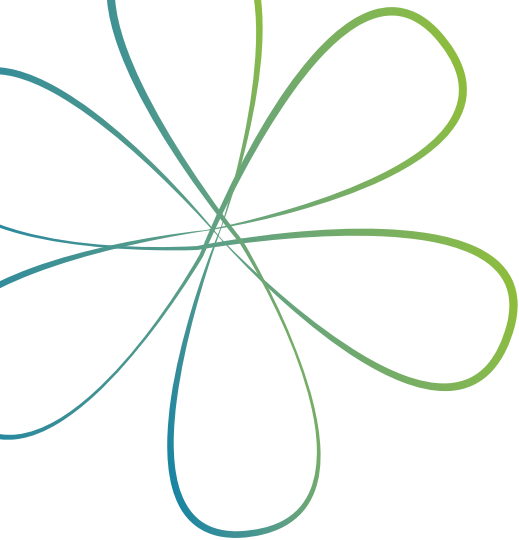


EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz



Poděkování

Tato publikace byla vydána v rámci projektu „Cesta do práce osob po poškození mozku“, který byl financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Manuál zaměstnávání osob po poškození mozku

Vydavatel: CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin
Křížíkova 56/75A, 186 00 Praha 8
Editor: Mgr. Dana Kollárová, jazyková korektura: Bc. Štěpánka Prokopová
První vydání, duben 2014

Úvod

Každý člověk v České republice má právo na svobodnou volbu povolání, právo na zaměstnání a na stejné podmínky v přístupu k zaměstnání a službám zaměstnanosti. Možnost pracovat a tím zároveň uspokojovat základní potřeby, ale i potřebu zažití úspěchu, ocenění, sounáležitosti, osobního růstu a vymezit své postavení ve společnosti má většina lidí. U lidí, kteří mají tuto možnost ztíženou např. vlivem zdravotního postižení, neznamena, že tyto potřeby nemají. Zdravotní postižení automaticky neznamena, že člověk pracovat nechce nebo by dokonce pracovat neměl. Člověku, který má pro výkon práce prokazatelně snížené pracovní schopnosti, společnost kompenzuje tuto ztrátu systémem sociálních dávek, zejména invalidním důchodem. I za těchto okolností může zdravotně postižený člověk využít svůj potenciál ke smysluplné činnosti a tím se dostat ze sociální izolace a ekonomické závislosti na státu. Projekt „Cesta do práce osob po poškození mozku“, který realizovalo CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin v období červen 2012 – květen 2014 za finanční podpory Evropského sociálního fondu se zaměřil na vhodnou rekvalifikaci lidí s následky poranění nebo poškození mozku a na jejich uplatnění na otevřeném trhu práce.

Cílem projektu bylo vytvořit systém znalostí a schopností, které je možné lidmi s poškozením kognitivní oblasti si osvojit, seznámit zaměstnavatele s možnostmi zaměstnávání lidí po poškození mozku s přihlédnutím na tyto následky a vytvořit jim podmínky pro pracovní uplatnění. Výsledkem tohoto úsilí byla nová kvalita života všech účastníků projektu a větší porozumění firem v oblasti zaměstnávání lidí s následky poškození mozku.

Manuál zaměstnávání osob po poškození mozku je věnován jak lidem po poškození mozku, tak zaměstnavatelům a je malým příspěvkem k zlepšení situace v jejich uplatnění na trhu práce.

*Projektový tým
Cesta do práce osob po poškození mozku*

Obsah

Část pro osoby poškození mozku (OPM)

I.a. Informace o následcích poškození mozku	3
I.b. Rehabilitace a péče o osoby poškození mozku	5
I.c. Pracovní rehabilitace	7
I.d. Návrat do práce poškození mozku	7
I.e. Kompenzační pomůcky	13
I.f. Poradenství pro lidi poškození mozku	16

Část pro zaměstnavatele

II.a. Pravidla komunikace s osobami poškození mozku (OPM)	19
II.b. Základní pravidla při organizaci práce OPM	19
II.c. Zásady ergonomie pracovního prostředí pro OPM	21
II.d. Výhody zaměstnávání OPM	23
II.e. Finanční podpora zaměstnávání OPM	24
II.f. Podporované zaměstnání pro OPM	26
III. Přílohy	27

Část pro osoby poškození mozku

I.a. Informace o následcích poškození mozku

Lidský mozek je velice složitým, specializovaným orgánem. K poškození mozku může dojít vlivem působení celé řady vnitřních nebo vnějších činitelů. Nejčastějšími příčinami získaného poškození mozku jsou:

Traumatické poranění mozku – poškození mozku způsobené fyzickým traumatem, které poničí mozek a je způsobeno vnější mechanickou silou

Netraumatické poškození mozku – cévní mozkové příhody, nádorová onemocnění, hypoxické poškození mozku atd.

Důsledky poškození mozku

Ve většině případů poškození mozku zanechává dlouhodobé nebo trvalé následky různého rozsahu. Následky jsou přímo závislé na rozsahu a místě léze a jejich šíře a intenzita je u každého jedince rozdílná. V ideálním případě jsou následky mírné, jindy mohou vést až ke smrti jedince.

Mezi nejčastější potíže, které trápí člověka po poškození mozku, patří:

- poruchy motoriky – centrální parézy – snížení svalové síly, zvýšení svalového tonu (spasticita), zvýrazněné šlachové a okosticové reflexy, přítomnost pyramidových, zánikových a iritačních jevů,
- poruchy hlavových nervů (diplopie, dysartrie, dysfagie), oslabení svalů tváře, čelisti, jazyka a polykacích svalů,
- sensorické poruchy – liší se v závislosti na postižené části mozku (poruchy zraku, sluchu, čítí),
- ovlivnění rytmu spánku a bdění,
- porucha regulace stupně vědomí, regulace srdeční a dechové frekvence a porucha termoregulace,
- psychologické a emocionální potíže (deprese, úzkost, emoční labilita, agresivita),

- ▶ postižení kognitivních funkcí – poruchy pozornosti, orientace, paměti a myšlení, apraxie, agnózie, afázie, poruchy abstrakce a prostorového vnímání, poruchy exekutivních funkcí,
- ▶ porucha vnímání vlastního těla a prostoru – neglect syndrom,
- ▶ zejména v případě traumatického poškození mozku může dojít k rozvoji pouřazové epilepsie,
- ▶ sociální následky – změny vztahů s rodinou, někdy dochází až k naprosté izolaci nemocného od rodiny i od společnosti.



Komunikace, kognitivní funkce

Lidé po poškození mozku mohou trpět i problémy v oblasti komunikace, které značně ovlivňují jejich působení v sociálním a pracovním prostředí.

Nejčastější jsou:

1. Potíže s mluvením – dysartrie

Příčinou dysartrie je ochablost či poranění svalů hlasového a řečového ústrojí. Výsledkem je nezřetelná mluva, hypernazalita (nosový tón), nebo tichý či jinak pozměněný hlas

2. Potíže s porozuměním – receptivní afázie nebo dysfázie

Potíže s porozuměním se projevují tak, že lidé nerozumí tomu, co jim ostatní říkají, nedokáží sledovat konverzaci a mívají také potíže se čtením a psaním.

3. Potíže s vyjadřováním – expresivní afázie či dysfázie

Lidé trpící expresivní afázií či dysfázií nedokážou nalézt správné slovo a srozumitelně se vyjádřit. Nedokážou tudíž formulovat svá přání a potřeby.



4. Potíže v kognitivní oblasti

Mezi další obtíže, které ovlivňují průběh komunikace, patří obtíže v kognitivní oblasti, jmenovitě problémy s pozorností, pamětí, usuzováním a organizací myšlenek. Lidé trpící těmito obtížemi mají problém sledovat konverzaci, často opakují jednu informaci stále dokola, odbíhají od tématu a může u nich snadno dojít k přehlcení větším množstvím informací.

5. Problémy v neverbální oblasti

Při problémech v neverbální oblasti se lidé po úraze mozku zřídka dívají na toho, s kým mluví, nepokývují hlavou, mají tendenci se často druhých dotýkat, sedají si příliš blízko druhých osob.

6. Přehlcení informacemi

Mezi časté problémy patří snadné přehlcení informacemi. Lidé po poranění mozku bývají snadno přehlceni větším množstvím informací, což může vést ke ztrátě orientace v diskusi nebo i k silným emočním reakcím, kdy například vybuchnou zlostí.

7. Ztráta sociálních dovedností a emoční poruchy

V důsledku úraze mozku může dojít ke ztrátě některých sociálních dovedností či k emočním poruchám. Můžeme se tedy setkat s tím, že se daná osoba rozesměje či rozpláče v neadekvátní situaci, může se chovat hrubě a nadávat okolí

Mezi časté potíže patří také tendence mluvit bez přestávky. Tehdy člověk po poranění mozku nedává druhému prostor pro vyjádření. Někdy se setkáme s tzv. perseverací, kdy jedinec neustále opakuje jedno a to samé téma.

I.b. Rehabilitace a péče o osoby po poškození mozku

Rehabilitace u poškození mozku vyžaduje komplexní přístup a včasnost, aby se následky dalo co nejlépe postihnout a rehabilitací zmírnit. Komplexní přístup obsahuje všechny složky života postiženého člověka – fyzickou, kognitivní, emocionální, sociální a pracovní.

Rehabilitace a péče o osoby po poškození mozku se skládá z fází:

1. **Fáze rehabilitace akutní** – probíhá ve zdravotnickém zařízení pro akutní péči
2. **Fáze rehabilitace včasné** – včasná rehabilitace probíhá v rehabilitačních centrech; fáze rehabilitace v Rehabilitačních centrech při nemocnicích akutní péče vyššího typu



3. Fáze rehabilitace regionální – regionální rehabilitace probíhá v rehabilitačních stacionářích a specializovaných ambulancích v regionech

4. Fáze rehabilitace komunitní – dlouhodobá a udržovací rehabilitace v komunitě, kterou zabezpečují neziskové organizace, rodiny, pečující a komunita, ve které postižena osoba žije.

5. Dlouhodobá péče – určité procento lidí po poškození mozku bude z důvodu těžkých následků poškození potřebovat dlouhodobou celoživotní péči.

Dlouhodobou zdravotní péči poskytují oddělení chronické resuscitační intenzivní péče (OCHRIP), oddělení dlouhodobé intenzivní péče (DIP), oddělení dlouhodobé péče a agentury domácí péče. Sociální služby zaměřené na dlouhodobou péči jsou centra denních aktivit, denní stacionáře, domovy pro osoby těžce postižené, odlehčovací služby a osobní asistence.

V současné době je dostupnost zdravotních a sociálních služeb pro lidi po poškození mozku v regionech České republiky mimo Prahu nedostatečná a nepřipravená na některé specifické potíže jako např. poruchy chování a těžké kognitivní deficity.

Rehabilitační péči vedou odborné týmy ve složení: rehabilitační lékař, ergoterapeut, fyzioterapeut, psycholog, sociální pracovník, speciální pedagog, pracovní poradce, kteří se zapojují do rehabilitace v jednotlivých fázích podle potřeby.

Rehabilitační program následní péče ve spolku Cerebrum je specificky připraven pro lidi po poškození mozku z Prahy a Středočeského kraje a zaměřuje se na:

- rozvoj fyzických, kognitivních a mentálních schopností a dovedností osob po poškození mozku
- zachovávání stávajícího stavu, v ideálním případě zdravotní stav zlepšovat
- zvyšování náhledu na problémy vzniklé poškozením mozku
- edukaci účastníků o následcích poškození mozku a možnostech / strategiích sloužících k jejich zlepšování
- sdílení zkušeností po poškození mozku
- osamostatňování účastníků zvládat svůj život a práci



Program se skládá ze skupinových aktivit: trénink kognitivních funkcí, kinezioterapie, podpůrná skupina, hippoterapie, ergoterapie, trénování paměti a pozornosti prostřednictvím počítačového programu.

Účastníkům a jejich rodinám je poskytováno individuální poradenství pro zvládnání stresu, sociálních a emočních problémů v souvislosti s postižením.

Více na www.cerebrum2007.cz

I.c. Pracovní rehabilitace

Pracovní rehabilitace je důležitou složkou rehabilitace lidí po poškození mozku a její cílem je zjistit rozsah schopností a znalostí po postižení, rekvalifikaci způsobenou těmito možnostmi a vyhledání vhodného pracovního uplatnění.

Osoby po poškození mozku se mohou účastnit pracovní rehabilitaci, kterou zabezpečuje úřad práce nebo jiná organizace, k tomu určena. Pracovní rehabilitace zahrnuje zejména poradenskou činnost zaměřenou na volbu povolání, teoretickou a praktickou přípravu pro zaměstnání, zprostředkování, udržení a změnu zaměstnání a vytváření vhodných podmínek pro výkon zaměstnání.

www.portal.mpsv.cz

I.d. Návrat do zaměstnání po poškození mozku – několik rad, jak to zvládnout

Vyhledejte podporu

Podstatné je, nebýt na všechno sám. Přijetí pomoci od ostatních je znamením síly, nikoli slabosti. Správně volená pomoc návrat do zaměstnání významně usnadní. Kam se obrátit o pomoc:

- Služby pracovní rehabilitace
- Organizace pro osoby se zdravotním postižením
- Neziskové organizace
- Úřady práce.

Podpora rodiny a přátel je také neocenitelná.

Vyberte si správnou variantu

Nejdůležitějším aspektem při návratu do zaměstnání, je zvolit správnou alternativu. Vrátit se zpět do zaměstnání na plný úvazek není vhodné pro každého. Mějte na paměti, že nejpodstatnější je vést příjemný, zdravý a vyvážený život, tak jak je to pro vás v současné době optimální.

Zvažte následující možnosti:

- Návrat do předchozího zaměstnání
- Najděte si nové zaměstnání, a to buď na plný úvazek, nebo na částečný úvazek
- Rekvalifikujte se nebo se dále vzdělávejte
- Začněte podnikat
- Sežeňte si práci jako dobrovolník
- Vychutnávejte volný čas a věnujte se svým zájmům, jako jsou koníčky nebo můžete trávit více času s rodinou a přáteli.



Pokud je to možné, vraťte se do původního zaměstnání!

Je-li pracovní místo, kde jste dříve pracovali, pro Vás stále otevřené, pak návrat alespoň v určitém časovém objemu, je obvykle nejlepším řešením. Návrat do práce k předchozímu zaměstnavateli přináší řadu výhod.

V zaměstnání Vás již znají a váží si Vás a s větší pravděpodobností vůči Vám budou brát více ohledů než tam, kde budete nováčkem.

Se zaměstnavatelem prodiskutujte následující možnosti:

- Postupný návrat do zaměstnání, například zpočátku pracovat jenom v některé dny, možnost práce z domova apod.
- Zvážit možnost kratší pracovní doby
- Častější zařazování přestávek
- Menší objem práce
- Nastoupit do jiné pracovní pozice

Sjednejte si schůzku se svým zaměstnavatelem a zjistěte, jaké jsou možnosti a postupy a nakolik mohou být flexibilní. Požádejte, aby Vám veškeré informace byly zaznamenány písemně, a to proto, abyste se v situaci lépe orientovali a na nic nezapomněli. Případně na schůzku přijďte s další osobou, která Vám pak informace připomene.

Budte pozitivní, ale realističtí

Postoj, jaký zaujímáte k návratu do zaměstnání, je velmi důležitý. Výzkum prokázal, že **následující faktory jsou zvláště významné:**

- Realistické povědomí a náhled
- Přijetí postižení a přijetí sebe sama
- Ochota používat strategie, které s těmito problémy pomohou
- Ochota říci ostatním, co potřebujete
- Ochota přijímat a reagovat na upřímnou zpětnou vazbu od okolí.



Pozitivní myšlení neznamená, že si pouze řeknete „Vrátím se do práce“, ale spíše představuje, že pečlivě zvažujete a plánujete nejhodnější varianty. Ptejte se sami sebe „Co mohu dělat?“, „S čím budu mít potíže?“ a „Jak mohu zvládat problémy?“.

Je třeba najít rovnováhu mezi pozitivním pohledem a realitou. Nerealistická očekávání mohou vést ke zklamání a ztrátě sebeúcty, a proto je velmi důležité přemýšlet o následcích poškození mozku a jejich dopadu na Vaše dovednosti. Nicméně pokud jste realističtí a uvažujete prakticky, pak je stejně důležité být pozitivní a rozhodnutí na cestě, již se rozhodnete následovat.

Promluvte si se svým zaměstnavatelem

Řada lidí si není jista, zda potenciálnímu zaměstnavateli říci o následcích poškození mozku. Je zcela na Vás, zda to zaměstnavateli oznámíte, nebo ne, ale pouze za předpokladu, že na to nejste přímo dotazováni ve formuláři žádosti o zaměstnání. O zdravotním postižení se však musíte zmínit vždy, pokud by mohlo být ohroženo zdraví a bezpečnost Vás nebo dalších osob.

Pokud jste upřímní, co se týče Vašich schopností a omezení, pak zaměstnavatel nebude překvapen v případě, že se objeví nějaké potíže. Také to znamená, že bude schopen učinit přiměřené adaptace v situaci, kdybyste potřebovali jakoukoli další podporu. K tomu by však nemohlo dojít, kdybyste zaměstnavatele včas neinformovali. V neposlední řadě budete mít čisté svědomí, že jste nic důležitého nezatajili.

Zaměstnavatelé často nechápou drobné, skryté následky poškození mozku, a to vzhledem k tomu, že zpravidla nemají žádné zkušenosti s lidmi po poškození mozku nebo nemají vzdělání v této oblasti. Následující doporučení by jim měla pomoci porozumět situaci a umožnit jim učinit potřebná přizpůsobení.



- Pravidelně zaměstnavatele informujte o Vaší situaci. Postarejte se o to, že budete se zaměstnavatelem v častém kontaktu, zatímco budete pryč.
- Ujistěte se, že máte povědomí o Vašem nároku na nemocenské dávky a dovolenou.
- Poskytněte zaměstnavateli údaje o následcích poškození mozku, např. letáky, publikace vydané spolkem CEREBRUM.
- Také se ujistěte, že Váš zaměstnavatel ví o všech případných problémech a právních otázkách, například pokud již nebudete moci řídit automobil z důvodu zvýšeného rizika epileptických záchvatů. To také může znamenat, že bude potřeba přijmout i jiná bezpečnostní opatření v zaměstnání.

Hovořte s kolegy v zaměstnání

Pokud se navracíte do původního zaměstnání, kolegové budou vědět, že jste po nějaký čas byli pryč, takže bude dobré jim říci alespoň něco o tom, co se Vám přihodilo. Nemějte pocit, že je nutné s ostatními sdílet veškeré detaily, pokud Vám to bude nepříjemné. Pokud budete upřímní, jak jen to bude možné, pomůžete ostatním pochopit Vaši situaci a oni Vám pak snáze nabídnou potřebnou pomoc. Můžete zvážit následující návrhy:

- Promluvte si se svým zaměstnavatelem, zda chcete, aby Vaši kolegové věděli, že u Vás došlo k poškození mozku a o možných následcích z toho vyplývajících. Máte však právo, aby ostatní nebyli informováni.
- Zůstaňte v kontaktu s kolegy po dobu, kdy nejste v práci. Pokud si to budete přát, požádejte je, aby informovali i ostatní spolupracovníky a diskrétně jim řekli o některých problémech, jež mohou nastat, až se vrátíte do zaměstnání.
- Pokud nastupujete do nového zaměstnání, jistě bude možné se s novými kolegy sejit ještě před tím, než začnete pracovat. Společně můžete vše prodiskutovat a ujistit se, že jsou si všichni vědomi eventuálních opatření spojených s Vaším nástupem do práce.

Ujistěte se, že pracovní prostředí a pracovní požadavky jsou pro Vás vhodné

Následky poranění mozku mohou způsobit, že některé pracovní prostředí pro Vás nebude vhodné. Například rušné, hlučné kancelářské prostředí může být pro Vás těžko zvládnutelné, pokud máte potíže se soustředěním a odfiltrováním rušivých vjemů. Také zaměstnání, kde budete čelit velkým dávkám stresu a náročných časových lhůt, může být pro Vás nevyhovující.

Následující charakteristiky pracovního místa mohou být pro Vás vodítkem při hledání vhodného zaměstnání:

- Vstřícný zaměstnavatel, který Vám dá zpětnou vazbu, podporu a stabilitu.
- Práce, která Vás zajímá, což je velmi vhodné při snížené frustrační toleranci.
- Málo stresu.
- Zaměstnání, ve kterém využijete známé a zažité dovednosti.
- Práce nevyžadující vykonávání více úkolů najednou.
- Práce, jež je strukturovaná, rutinní a předvídatelná.
- Pokud máte problém s únavou, je vhodná práce blízko místa bydliště a na částečný úvazek.

Tyto charakteristiky jsou obecné, avšak každý z nás je jiný a Vy byste se neměli cítit omezeni, pokud se domníváte, že jste připraveni i na náročnější zaměstnání. Často se stává, že lidé, kteří byli před úrazem/onemocněním výkonní, mohou, pokud jsou k tomu vytvořeny vhodné podmínky, stále vykonávat náročná zaměstnání.

Zajistěte si monitoring a zpětnou vazbu

Následkem poškození mozku nemusíte být vždy schopni objektivně hodnotit svůj výkon. Pravidelný monitoring a zpětná vazba Vám mohou pomoci identifikovat a zaměřit se na problémy ihned, jakmile se objeví.

Zvažte následující možnosti:

- Je dobré mít někoho, kdo Vám pomůže sledovat pokroky, identifikovat problémy a poskytnout Vám zpětnou vazbu ohledně Vašich silných a slabých stránek.
- Domluvte si se svým zaměstnavatelem pravidelná setkání, kde budete moci sledovat Váš pokrok a prodiskutovat případné problémy.

- Vhodná je přítomnost další osoby (pracovního konzultanta, ergoterapeuta, Vašeho „poradce“) během setkání se zaměstnavatelem, zejména v případě, že se poprvé navracíte do práce.
- Nejlépe je identifikovat a vyřešit jakýkoli problém ihned, jakmile se objeví.
- Některé problémy, kterým budete čelit, nemají souvislost s Vaším onemocněním a jsou běžnou součástí pracovního života.

Dobře se připravte

Je důležité se na návrat do zaměstnání maximálně připravit. Efektivním způsobem, jak toho dosáhnout, je vytvořit si takový denní program, který Vám pomůže odhadnout a rozvinout dovednosti, které budou v zaměstnání vyžadovány. Smyslem je, napodobit pracovní týden, proto si vytvořte takový program, který bude odpovídat Vaší budoucí pracovní době. Nejlépe je s tréningem začít minimálně dva týdny před nástupem do zaměstnání.

Zde uvádíme několik návrhů na strukturovaný domácí program:

- Trénujte práci na počítači a schopnost soustředit se po stejně dlouhou dobu, jakou se budete těmto aktivitám věnovat v zaměstnání.
- Vstávejte a chodte spát ve stejnou dobu jako byste již chodili do práce.
- Buďte fyzicky aktivní po stejný čas, jaký se budete fyzickým aktivitám věnovat v zaměstnání. Můžete využít jakoukoli fyzickou aktivitu, která Vás napadne, jako například sekání trávníku, nakupování, úklid nebo cvičení.
- Věnujte se aktivitám, při kterých musíte plánovat a organizovat, jako například nakupování, vaření, organizování setkání s přáteli nebo plánování dovolené.
- Zařazujte činnosti, při kterých se musíte soustředit, jako jsou počítačové hry, sledování filmů, čtení knížek nebo luštění křížovek.
- Natrénujte si psaní poznámek, když telefonujete.
- Procvičujte dovednosti hospodaření s časem tím, že budete dodržovat termíny schůzek, objednání k lékaři a podobně.
- Pokud nemůžete řídit automobil, trénujte jízdu městskou hromadnou dopravou. Zvláště vhodné je nacvičovat ve stejnou dobu, kdy budete cestovat do zaměstnání a potom zpět domů.



Do zaměstnání se vraťte jen za předpokladu, že se cítíte připraveni

Lidé se velmi často navracejí do zaměstnání příliš brzy po poranění mozku. To je zvláště velký problém v situaci, kdy dojde k dobrému fyzickému zotavení a lidé často mylně předpokládají, že kognitivní schopnosti se také upravily. Nástup do práce tak velmi často odhalí plný rozsah problémů a příliš časný návrat tak může vést k vážnému poškození sebedůvěry, pokud výkon nesplňuje očekávání.

Je rozumné vyhnout se zásadním rozhodnutím a nevrhat se do stresujících situací dříve, než se cítíte plně připraveni. Jedná se především o pracovní místa s vysokou mírou stresu a pracovního tlaku a tam, kde rezerva pro možné omyly je minimální. Chyby, kterých byste se dopustili vinou poranění mozku, by mohly poškodit Vaše sebedůvěru a brzdit uzdravení.

Neberte práci přesčas, práci na směny nebo se nepouštějte do nových úkolů, pokud se ještě necítíte dostatečně silní.

I.e. Kompenzační pomůcky

Kompenzační pomůcky jsou pomůcky a zařízení, jejichž účelem je podpořit, či zcela nahradit poškozené nebo ztracené funkce a umožnit jejich uživatelům v maximální možné míře nezávislý osobní a pracovní život.

Příklady některých kompenzačních pomůcek používaných u osob po poškození mozku:

Pomůcky pro usnadnění mobility

- Berle, hole, chodítka, vozíky, skútry, pojízdné schodišťové plošiny, nájezdové rampy, schodolezy

Pomůcky pro vybavení koupelny a WC

- Nástavce na WC, pevná či sklopná madla

Pomůcky pro sebeobsluhu

- Zapínače knoflíků, podavače předmětů, ergonomicky upravené příbory, hrnky, nože, protiskluzové podložky, otvírače lahví, ergonom. násadky na pero

Pomůcky pro práci v kanceláři

(zdroj: www.spektra.eu)

- Adaptovaná klávesnice (s velkými tlačítky, barevně odlišenými, s krytem, programovatelná klávesnice IntelliKeys aj.)

klávesnice Big Keys LX ▶▶▶



- Adaptované PC myši (ergonomické, vertikální, joysticky, trackball aj.)

zařízení Kid Track a Bigtrack ▶▶▶



- Speciální software (ozvučení klávesnice, klávesnice na obrazovce aj.)



- Externí spínače pro ovládání počítače ▶▶▶

- Digitální a kamerové zvětšovací lupy

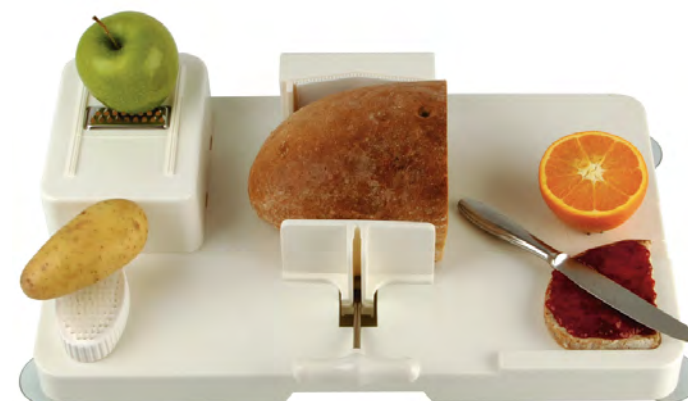
kapesní kamerová lupa FarView ▶▶▶



Pomůcky vhodné pro práci v kuchyni

(zdroj: www.dmapraha.cz)

- multifunkční kuchyňské prkénko ▶▶▶



- ergonomický multiotvívák ▶▶▶



- ergonomický nůž ▶▶▶



- protiskluzová podložka ▶▶▶



Příklad některých dalších pomůcek pro využití jak doma tak v pracovním prostředí:

- Diáře, kroužkové diáře, kapesní kalendáře
- Zápisníky
- Seznamy úkolů na den, na týden
- Mobilní telefony
- Hodinky
- Kalendáře
- Počítačové aplikace, například aplikace Outlook kalendář
- Nástěnné grafy
- Magnetofony a diktafony
- Elektronické organizéry
- Samolepicí poznámkové bločky
- Fotoaparáty, kamery

I.f. Poradenství pro lidi po poškození mozku ve spolku CEREBRUM

Cílem poradenství je poskytnout psychosociální a lidskou podporu v obtížné situaci a nasměrování na další služby. Osobní konzultace vedou odborníci dle problematiky problému a jsou jednorázové nebo vícečetné. Konzultace jsou poskytovány postižené osobě, rodině, kolegům, přátelům a dalším osobám, které jsou ve vztahu s osobou po poškození mozku.

Osobní konzultace

Kontakt: 226 807 049, 773 540 589, e-mailem: poradna@cerebrum2007.cz

Emailové poradenství

Emailové dotazy zodpovídají odborní zaměstnanci nebo spolupracující odborníci (neurologové, neurochirurgové, psychologové, logopedi, ergoterapeuti, fyzioterapeuti, právníci či sociální pracovníci).

Kontakt: poradna@cerebrum2007.cz

Telefonické poradenství

Kontakt: 226 807 049, 773 540 589



E-poradna / fórum na www.cerebrum2007.cz

Po zaregistrování se zde můžete klást své dotazy, nebo naopak zodpovídat dotazy lidí, kteří se nacházejí nebo nacházeli v podobné situaci.

Poradenství poskytujeme v oblastech:

- služeb pro občany po poranění mozku a jejich rodiny
- rehabilitace následků poranění mozku
- obtíže v oblasti fyzických funkcí
- poruchy kognitivních funkcí
- poruchy chování a prožívání
- motivace k rehabilitaci
- zvládání péče
- sociální dávky
- právní poradenství – zprostředkování kontaktů (nejčastěji odškodnění po nehodách, stížnosti na zdravotnická zařízení apod.)



Další odborné poradenství pro lidi po poškození mozku:

ErgoAktiv o. s.

www.ergoaktiv.cz
tel.: 774 939 169
e-mail: jana.rudolfova@ergoaktiv.cz

Cerebrum

www.cerebrum2007.cz
tel.: 226 807 048
e-mail: info@cerebrum2007.cz

Sdružení CMP

www.sdruzenicmp.cz
tel.: 241 721 518
e-mail: scmp@volny.cz

Asistence o. s.

www.asistence.org
e-mail: stredisko@asistence.org

Dílny tvořivosti

www.dilnytvorivosti.cz
tel.: 774 372 796
e-mail: dilny_tvorivosti@seznam.cz

Fosa o. p. s.

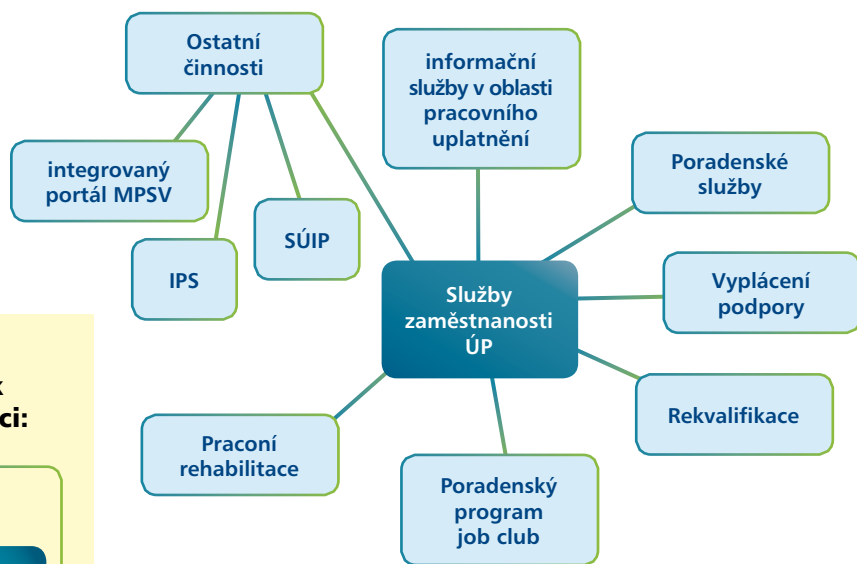
www.fosaops.org
tel.: 271 910 016, 775 350 115
e-mail: fosaops@fosaops.org

Klub afázie o. s.

www.klubafasie.com
tel.: 776 754 080
(Mgr. Zuzana Konůpková
– předsedkyně, klinický logoped)
e-mail: info@klubafasie.com

Pracovní poradenství

Informační služby Ministerstva práce a sociálních věcí:



Další instituce, které poskytují pracovní poradenství:



Postupy kde a jak hledat práci:

Státní sektor

Služby zaměstnanosti úřadu práce

Ostatní služby

Státní neziskový sektor

Sociální služby zaměřené na pracovní uplatnění

Ostatní služby

Část pro zaměstnavatele

II.a. Pravidla pro komunikaci s osobami po poškození mozku (OPM)

Rozhovor s člověkem, který utrpěl poranění mozku, nevyžaduje žádné speciální dovednosti. Stačí, když se budete držet následujícího desatera a zůstanete přirození.

1. Snažte se, pokud to jde, odstranit rušivé vlivy v okolí.
2. Snažte se udržovat oční kontakt.
3. Mluvte jasným způsobem, pokládejte přímé otázky, nepodávejte velké množství informací najednou.
4. Po chvíli zopakujte, k čemu jste společně již došli a zeptejte se dotyčného, zda je pro něj tento postup v pořádku.
5. Pokud dotyčný odbíhá od tématu, vraťte ho zpět.
6. Nepředstírejte, že rozumíte, pokud tomu tak není. Nebojte se požádat o zopakování již vyřčeného.
7. Buďte trpěliví, dejte dotyčnému čas k sebevyjádření. V případě nutnosti nabídněte slova, která by mohla pomoci.
8. Využívejte gestikulaci.
9. Pokud je to pro vás únosné, ignorujte nevhodné chování a zůstaňte co nejvíce v klidu.
10. Nemluvte s dotyčným jako s malým dítětem nebo chudákem, kterého je třeba litovat.

II.b. Základní pravidla při organizaci práce OPM

Jak postupovat při výběru pracovního místa pro člověka po poškození mozku?

V prvé řadě je třeba analyzovat pracovní prostředí, pracovní pozici a potřeby a omezení osoby po poškození mozku. Následně rozhodneme, jakým způsobem a do jaké míry bude nutno pracovní prostředí i danou pozici adaptovat.

Je důležité porozumět problémům konkrétního jedince. Výrazně špatná funkce v jedné oblasti neznamená špatný celkový stav, naopak jiné funkce mohou být na velmi dobré úrovni. Správné využití zachovaných funkcí a podpora a kompenzace funkcí porušených může znamenat pro jedince po poškození mozku úspěšný návrat do pracovního života.

Analýza pracovního prostředí

Všímáme si nároků, které klade prostředí na zaměstnance (zvýšená hluchost, prach, vlhko atp.) a také posoudíme, zda jsou prakticky proveditelné případné úpravy (bezbariérové vstupy, úprava osvětlení...). V rámci analýzy pracovního prostředí sledujeme:

- Mikroklima (teplota vzduchu, vlhkost...)
- Pracovní prostory (kancelář, dílna, hala...)
- Fyzikální, chemické a biologické faktory (hluk, vibrace, elektromagnetické pole, chemické látky, prach...)
- Prvky pracovního místa (pracovní stůl, židle, nábytek...)
- Pracovní pomůcky (nářadí, PC, stroje...)
- Rizikové faktory (pracovní podmínky, nebezpečné stroje, manipulace s chemickými látkami, riziko infekce...)

Analýza pracovní pozice

- Musíme zvážit přiměřenost požadavků dané pracovní funkce pro člověka po poškození mozku. Také zjišťujeme, zda jsou reálné určité adaptace pracovní pozice v souladu s potřebami a možnostmi osoby po poškození mozku, např. změny v organizaci práce – častější přestávky, flexibilní pracovní úvazky (částečný úvazek, práce z domova, volná pracovní doba), zajištění zástupu v případě nemoci aj.
- Během analýzy pracovní pozice si všímáme:
 - Pracovní polohy a pohybů
 - Požadavků na svalovou sílu, vytrvalost a rychlost
 - Monotonie
 - Psychické a kognitivní zátěže (míra odpovědnosti, nutnost učit se novým věcem, řešení problémů, stresory)
 - Senzorických nároků
 - Sociální interakce (komunikace se spolupracovníky, zákazníky, časté telefonování atp.)



- Organizace práce (pracovní doba, rozdělení pracovních úkolů, režim práce a odpočinku)
- Manipulace se stroji, přístroji, PC, nářadím aj.
- Manipulace s jinými předměty (zohledňujeme jejich hmotnost, velikost, množství).

Analýza potřeb a omezení jedince po poškození mozku

V rámci analýzy potřeb a omezení osoby po poškození mozku hodnotíme:

- Míru tolerované zátěže – fyzické i psychické
- Omezení funkcí horních končetin – jemná a hrubá motorika, koordinace, svalová síla atd.
- Potíže v oblasti kognitivních funkcí – paměť, pozornost, exekutivní funkce
- Fatické funkce – porozumění mluvené řeči, psanému textu, vyjadřovací schopnosti
- Soběstačnost v ADL (každodenních aktivitách)
- Senzitivní funkce
- Gnostické funkce

II.c. Zásady ergonomie pracovního prostředí pro OPM

Pracovní prostředí upravujeme tak, aby nejen vyhovovalo potřebám a možnostem osoby po poškození mozku, ale aby zároveň adaptace šly ruku v ruce se zásadami ergonomie. Ergonomii pracovního místa je třeba věnovat velkou pozornost, protože výrazně ovlivňuje zatížení a potažmo také výkon pracovníka. Ergonomie pracovního místa je tedy těsně spjata s pracovním prostředím a potřebami pracovníka.

Při úpravách pracovního prostředí se proto musíme zaměřit nikoli pouze na prvky tvořící pracoviště (pracovní nářadí, nábytek, osvětlení apod.), ale především vzít v úvahu individuální fyzické a duševní vlastnosti a předpoklady konkrétního jedince.



Pohodu a výkon na pracovišti ovlivňují:

- mikroklimatické podmínky pracovního prostředí,
- pracovní prostory (jejich velikost a uspořádání),
- vybavení pracoviště (pracovní stůl, židle atd.),
- doba, po kterou je práce vykonávána,
- druh práce (fyzická, psychická, sensorická nebo jejich kombinace),
- pracovní poloha a pohyby,
- zdravotní stav (fyzická síla, výkonnost, nemoci aj.),
- fyziologické vlastnosti (věk, pohlaví, tělesné rozměry, hmotnost atd.),
- sociální interakce.

Obecně platí, že hlavní zásadou pro vytvoření vhodného pracovního prostředí je odstranit všechny škodlivé, rušivé a obtěžující vlivy a vytvořit takové pracovní podmínky, aby bylo dosaženo co největšího pracovního pohodlí.

Možné úpravy pracovního prostředí pro osobu po poškození mozku:

- Zřízení bezbariérových vstupů (rampy, plošiny, výtah)
- Adaptace hygienických zařízení (větší šířka dveří, madla, opěrný rám...)
- Umístění prvků pro zlepšení orientace v budově (piktogramy, ukazatele vizuální, akustické nebo hmatové)
- Instalace zábradlí nebo madel ke schodům
- Odstranění vnějších rušivých vlivů (hlučné prostředí apod.) pro usnadnění soustředění na práci
- Protiskluzové úpravy podlah, schodů, barevné odlišení prvního a posledního schodu.

Technické požadavky na stavby stanoví vyhláška č. 398/2009 Sb. o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

Adaptace pracovní pozice pro osoby po poškození mozku

Lidé po poškození mozku mohou potřebovat přizpůsobení pracovního místa na míru podle jejich potřeb. Mnohdy stačí malé uzpůsobení, které může mít velký dopad. Při adaptaci pracovní pozice pro člověka po poškození mozku vycházíme z dat získaných předchozími analýzami.

Pracovní pozici můžeme adaptovat například těmito způsoby:

- Úprava pracovní doby
- Častější zařazování přestávek
- Používání kompenzačních pomůcek, adaptovaných pracovních pomůcek
- Vybavení přístrojů přehledem jednotlivých kroků pracovního postupu
- Instrukce zadávat po jednotlivých krocích, nikoli najednou
- Poskytnout více času pro splnění pracovních úkolů
- Náročnější činnosti zařazovat v denní době, kdy je nižší unavitelnost (většinou v dopoledních hodinách)
- Asistence druhé osoby při složitějších úkolech

Zákon 435/2004 Sb. o zaměstnanosti, Vyhláška MPSV 518/2004 Sb., Zákon 586/1992 Sb. o daních z příjmu

II.d. Výhody zaměstnávání OPM

- Slevy na dani – § 35 ZDP
- Příspěvky od státu – část III. ZoZ
- Příspěvek při zřízení společensky účelného místa – § 113 ZoZ
- Úhrada mzd. nákladů postiženého zaměstnance, až 15 000 Kč za měsíc
- Příspěvek při přípravě OZP k práci – § 72 ZoZ
- Příspěvek na podporu zaměstnávání OZP – § 78 ZoZ

Efektivnější využití fin. prostředků vynakládaných na zaměstnance:

- lidé se znevýhodněním mnohdy hledají práci na částečný úvazek.

Motivované zaměstnance:

- lidé se znevýhodněním si váží svého pracovního místa, a to často i v případě práce, která je pro ostatní zaměstnance neatraktivní.

Efektivnější využití kvalifikovaných zaměstnanců:

- lidé se znevýhodněním často vyhledávají pomocné práce.

Pozitivní dopad na pověst Vaší firmy nebo organizace:

- veřejnost kladně hodnotí snahu firem pomoci lidem se znevýhodněním.

II.e. Finanční podpora zaměstnávání OPM

- 18 000 Kč za každého zaměstnance se zdravotním postižením
- 60 000 Kč za každého zaměstnance s těžším zdravotním postižením
- Částka je odvozena z průměrného ročního přepočteného počtu těchto zaměstnanců; uvedené částky se týkají plného úvazku. Při snížení pracovního úvazku se úměrně snižuje i výše slevy na dani z příjmu.
- Vyřešení zákonné povinnosti zaměstnávat OZP, pro firmy s více jak 25 zaměstnanci způsobem, který dává smysl
- Stát podporuje zaměstnávání občanů s postižením. Firma má povinnost
- zaměstnávat 4% lidí se zdravotním postižením
- nebo odvést ročně do státního rozpočtu 2, 5 násobek průměrné mzdy v národním hospodářství, tedy cca 61 555 Kč.
- nebo nakoupit výrobky či služby z chráněné dílny ve výši 7 násobku průměrné mzdy v NH, tedy cca 163. 200 Kč od roku 2012 může náhradní plnění poskytnout omezeně a to ve výši 36-ti násobku průměrné hrubé měsíční mzdy 24 622 Kč, pro rok 2013 to byla částka 878 688 Kč.

Tyto částky můžete ušetřit a zaplatit jimi náklady na zaměstnance, který Vám odvede užitečnou práci.

Nižší mzdové náklady

- celkové mzdové náklady zaměstnavatele jsou nižší při stejné čisté mzdě, protože OZP uplatňují vyšší nezdanitelné položky
- např. při čisté mzdě 10 000 Kč budou u zaměstnance OZP za rok o 4 620 Kč nižší než u zaměstnance bez zdravotního postižení

Další výhody

- odborné poradenství k zaměstnávání osob se znevýhodněním
- pomoc s vytvořením vhodného pracovního místa
- vytipování (předvýběr) vhodného kandidáta
- pomoc se zaučením formou pracovních asistencí

Chráněné místo

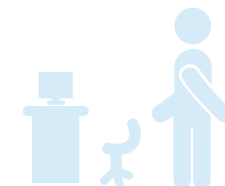
Na zřízení chráněného pracovního místa poskytuje Úřad práce zaměstnavateli příspěvek. Podmínkou pro poskytnutí příspěvku je, že chráněné pracovní místo musí být obsazeno alespoň po dobu 3 let. Příspěvek je do výše maximálně osminásobku a pro osobu s těžším zdravotním postižením maximálně dvanáctinásobku průměrné mzdy v národním hospodářství (za první až třetí čtvrtletí předchozího kalendářního roku.) Zřizuje-li zaměstnavatel na základě dohody s Úřadem práce 10 a více chráněných pracovních míst, může daný příspěvek dosáhnout až desetinásobku výše uvedené průměrné mzdy (resp. čtrnáctinásobku pro osobu s těžším zdravotním postižením.)

Další příspěvek, který Úřad práce poskytuje zaměstnavateli, je určen na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na již zřízeném chráněném pracovním místě. Podmínkou pro poskytování tohoto příspěvku je, že zaměstnavatel zaměstnává na chráněných pracovních místech více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu jeho zaměstnanců. Tento příspěvek se poskytuje v měsíční výši 75 % skutečně vynaložených prostředků na mzdy a platy včetně odvodů pojistného na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti a na veřejné zdravotní pojištění, nejvýše však 8 000 Kč.

Podporované zaměstnání

Podporované zaměstnávání je časově omezená služba určena osobám s poškozením mozku, které hledají placené zaměstnání v běžném pracovním prostředí. Jejich schopnosti získat a zachovat si zaměstnání jsou přitom z důvodu poškození mozku omezeny do té míry, že potřebují individuální dlouhodobou a průběžně poskytovanou podporu poskytovanou před i po nástupu do práce.

Podporované zaměstnávání vytváří příležitost pro lidi po poškození mozku uplatnit se na otevřeném trhu práce a najít vhodné zaměstnání. Podpora je poskytována též zaměstnavatelům, kteří projeví zájem tyto osoby zaměstnávat.



II.f. Podporované zaměstnávání pro lidi po poškození mozku

Podstatou podpory poskytované v rámci podporovaného zaměstnávání je osobní pomoc, která zahrnuje např. poradenství a individuální konzultace, doprovázení, zastupování, pracovní asistenci apod. Součástí podpory je příprava k práci.

- Výše pracovního úvazku zohledňuje specifické potřeby osob po poškození mozku.
- Druh práce odpovídá jejich potřebám, dovednostem a možnostem a současně umožňuje jeho profesní rozvoj.
- Podpora je orientovaná na konkrétní osobu a na konkrétní pracovní místo / zaměstnavatele.
- Podpora je kontinuální, zaměřuje se na získání a zachování zaměstnání. Je poskytována také po uzavření pracovního právního vztahu v oblastech, které potřebuje osoba po poškození mozku řešit.
- Služba je časově omezená a v rámci stanoveného limitu se přizpůsobuje jejich individuálním potřebám.
- Podporu lze využít opakovaně, pokud je to v zájmu zachování nebo získání nového zaměstnání.
- Za běžný prvek podpory se považuje podpora poskytovaná přímo na pracovišti.
- Způsob poskytování podpory dává lidem po poškození mozku příležitost rozhodovat o vlastním pracovním uplatnění (druh práce a místo výkonu práce, velikost pracovního úvazku apod.).
- Podpora je poskytována také zaměstnavateli. Zahrnuje pomoc s administrativou, která souvisí s přijetím osoby po poškození mozku do pracovního poměru, s úpravou pracovního místa a pracovní náplně, vytvoření podmínek pro jeho do pracovního kolektivu, motivace a podpora zaměstnavatele a jeho dalších zaměstnanců, kteří jsou v kontaktu s postiženou osobou.



III. Přílohy

A. Kontakty

PŘÍSPĚVKY

Příspěvek na mobilitu je měsíčně opakující se nároková dávka.

Příspěvek na zvláštní pomůcku náleží osobě, které umožní sebeobsahu nebo přispěje k realizaci pracovního uplatnění, k přípravě na budoucí povolání, k získávání informací, vzdělávání anebo ke styku s okolím.

Seznam druhů a typů zvláštních pomůcek, na které je dávka určena, je obsažen ve vyhlášce č.388/2011 Sb. a na internetových stránkách.

Průkaz osoby se zdravotním postižením nahradil „Průkaz mimořádných výhod“. Papirové kartičky TP, ZTP a ZTP/P jsou tímto průkazem nahrazeny, zažité zkratky zůstávají.

Zájemce o Průkaz OZP vyplní formulář, který si vyzvedne buďto přímo na ÚP nebo je ke stažení na <http://portal.mpsv.cz/forms/> a podá jej na příslušné pobočce Úřadu práce.

ÚP ČR – Úřad práce České republiky – Kontaktní pracoviště krajské pobočky pro hl. m. Prahu:

- Kontaktní pracoviště Praha 2 (pro Prahu 1 a 2):
Bělehradská 214/86,
120 00 Praha 2-Vinohrady

- Kontaktní pracoviště Praha 3 (pro Prahu 3):

Roháčova 133/13,
130 00 Praha 3-Žižkov
(zprostředkování zaměstnání)

Seifertova 559/51,
130 00 Praha 3-Žižkov
(státní sociální podpora, hmotná nouze, sociální služby, příspěvek na péči, dávky pro OZP)

- Kontaktní pracoviště Praha 4 (pro Prahu 4, 11, 12):

Údolní 1147/106,
142 00 Praha 4-Braník
(zprostředkování zaměstnání)

Táborská 350/32,
140 00 Praha 4 Nusle
(státní sociální podpora, hmotná nouze, sociální služby, příspěvek na péči, dávky pro OZP)

- Kontaktní pracoviště Praha 5 (pro Prahu 5, 13 a 16):

Štefánikova 216/21,
150 00 Praha 5-Smíchov
(zprostředkování zaměstnání)

Plzeňská 314/115,
150 00 Praha 5-Košíře
(státní sociální podpora, hmotná nouze, sociální služby, příspěvek na péči, dávky pro OZP)

- Kontaktní pracoviště Praha 6 (pro Prahu 6 a 17):
 Bělohorská 688/165,
 169 00 Praha 6-Břevnov
 (zprostředkování zaměstnání)

 Jugoslávských partyzánů 1089/15,
 160 00 Praha 6-Dejvice
 (státní sociální podpora, hmotná nouze, sociální služby, příspěvek na péči, dávky pro OZP)
- Kontaktní pracoviště Praha 8 (pro Prahu 7 a 8)
 Stejskalova 185/7,
 Praha 8-Libeň
 (zprostředkování zaměstnání)

 U Meteoru 676/8
 180 00 Praha 8-Libeň
 (státní sociální podpora, hmotná nouze, sociální služby, příspěvek na péči, dávky pro OZP)
- Kontaktní pracoviště Praha 9 (pro Prahu 9, 14, 18, 19, 20, 21):
 Sokolovská 14/324,
 190 00 Praha 9-Vysočany
- Kontaktní pracoviště Praha 10 (pro Prahu 10, 15, 25)
 Vršovická 1429/68,
 101 00 Praha 10-Vršovice

INVALIDNÍ DŮCHOD

Nemoc či zdravotní postižení samo o sobě nezaručuje přiznání invalidního důchodu. Člověk, kterému je invalidita I., II. či III. stupně přiznána, musí splňovat také podmínku dostatečné doby důchodového pojištění a na základě toho je mu vyměřena výše ID.

Žádosti o přiznání invalidního důchodu sepisují s občany úředníci České správy sociálního zabezpečení, na úřadě příslušném místu trvalého pobytu. Adresy a kontakty jednotlivých pracovišť najdete dále v této brožuře a na <http://www.cssz.cz/cz>.

Okresní správa sociálního zabezpečení je povinna sepsat žádost o dávku invalidního důchodu; nesmí odmítnout sepsání žádosti, a to i když má za to, že občan nesplňuje podmínky stanovené pro nárok na dávku důchodového pojištění nebo není-li žádost občana doložena potřebnými doklady.

Tento text není závaznou právní normou. Pro detailní získání informací slouží platné znění zákona č. 155/1995 Sb. Pro podrobnější informace doporučujeme také sledovat www.mpsv.cz, sekci „Hlavní změny v důchodovém pojištění“.

ČSSZ – Česká správa sociálního zabezpečení – Územní pracoviště Pražské správy sociálního zabezpečení:

- Územní pracoviště PSSZ Biskupská 7, Praha 1 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 120 00, 128 00, 142 00, 143 00)
- Územní pracoviště PSSZ I Olšanská 3, Praha 3 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 140 00, 141 00, 147 00)
- Územní pracoviště PSSZ II Olšanská 3, Praha 3 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 148 00, 149 00)

- Územní pracoviště PSSZ Křížová 6a, Praha 5 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 150 00, 152 00, 153 00, 154 00, 156 00, 158 00, 159 00, 155 31)
- Územní pracoviště PSSZ Janského 2370, Praha 5 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 155 00, 155 21, 158 00, 163 00)
- Územní pracoviště PSSZ Sokolovská 855/225, Praha 9 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 160 00, 161 00, 162 00, 164 00, 165 00, 169 00, 130 00)
- Územní pracoviště PSSZ Trojská 1997/13a, Praha 8 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 180 00, 181 00, 182 00, 184 00, 186 00)
- Územní pracoviště PSSZ Bohušovická 539, Praha 9 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 190 00, 190 11, 190 12, 190 14, 190 15, 190 16, 190 17, 193 00, 196 00, 197 00, 198 00, 199 00)
- Územní pracoviště PSSZ V Korytech 8, Praha 10 (pro klienty bydlící v částech Prahy s PSČ: 101 00, 102 00, 103 00, 104 00, 106 00, 107 00, 108 00, 109 00, 100 00)

Další informace najdete na:
<http://portal.mpsv.cz/upcr>

SLUŽBY PRO OSOBY S POŠKOZENÍM MOZKU NA ÚZEMÍ HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

Podporované zaměstnávání, pracovní poradenství

Lidé, kteří si chtějí najít zaměstnání, ale potřebují k tomu podporu jiné osoby:

- Unie pro podporované zaměstnávání
<http://www.unie-pz.cz>
- Fosa o.p.s.
<http://www.fosaops.org>
- Asistence o.s.
<http://www.asistence.org>
- Rytmus o.s.
<http://www.rytmus.org>
- CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin
<http://www.cerebrum2007.cz>
- Ergoaktiv o. s.
<http://ergoaktiv.cz>
- Dílny tvořivosti o. s.
<http://www.dilnytvořivosti.cz>

Občanské poradny

Občané, kteří potřebují informace, ocitli se v obtížné situaci a neví, jak ji řešit.

Potíže s bydlením, vystěhováním, majetkem, potíže s dluhy, problémy ve vztazích (rodina, partner), problémy v práci, ochrana spotřebitele, právní otázky, posouzení smluv, pomoc při řešení sporů a konfliktů, pomoc při vyhledání dalších služeb, doporučení vhodné služby.

- **Asociace občanských poraden**
<http://www.obcanskeporadny.cz>
- **Proxima Sociale o. s.**
<http://www.proximasociale.cz>
- **Občanská poradna Společnou cestou**
www.spolcest.cz
- **Občanská poradna Remedium**
<http://www.remedium.cz>
- **Proxima Sociale**
proximasociale.cz
- **Centrum sociálních služeb Praha**
<http://www.csspraha.cz>
- **Bezplatná právní poradna**
Politických vězňů 9,
111 21 Praha 1, 3. p., místnost
č. 152, každý čtvrtek od 18 hodin
(rok 2013)
- **Advokátní kancelář se specializací na náhradu škody na zdraví**
<http://www.akspitalska.cz>

Specializované poradny a služby

Lidé, kteří mají obtíže způsobené konkrétní příčinou a chtějí je řešit do hloubky, se specialistou.

- **CEREBRUM** – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin
<http://www.cerebrum2007.cz>
<http://www.poranenimozku.cz>
- **ErgoAktiv o. s.**
<http://ergoaktiv.cz>
- **ICTUS o. p. s.**
<http://www.ictus.cz>
- **Sdružení CMP**
<http://sdruzenicmp.cz/cz>
- **Dílny tvořivosti o. s.**
<http://www.dilnytvořivosti.cz>
- **Národní rada osob se zdravotním postižením ČR**
<http://www.nrzp.cz>

B. Příběh

Příběh Jirky S.

Jmenuji se Jirka, je mi 32 let. Před 3, 5 roky se mi přihodilo něco, co mi změnilo život a ve všech věcech ho převrátilo na ruby. V 29 letech jsem byl zdravý, dělal jsem všechny sporty, měl jsem dobrou práci a užíval si života na plný plyn.

V pátek, 16. srpna 2010, když jsem v montážní jámě spravoval řízení u auta, spadlo mi na hlavu. Štěstí, že u toho byl bratr, který mi hned poskytl první pomoc. Pak začal kolotoč o záchranu mého života. Toto co píši, si vůbec nepamatuji a znám to jen z vyprávění své rodiny.



Po složitém vyproštění z montážní jámy pro mě přijela nejdříve záchranná služba a po té mně hned transportovali do FN na Vinohradech na traumatologické oddělení. Ještě, než mě naložili, jsem na několik vteřin procítl a pak úpadek. Po probuzení jsem nevěděl vůbec nic. Kde jsem, co se stalo, jaké je datum apod.

Po probuzení po čtyřech dnech jsem zjistil, že skoro vůbec neslyším, a že nevidím na pravé oko. Po různých vyšetřeních zjistili, že jsem oslepl a částečně ohluchl. Nebylo jednoduché vůbec něco vnímat, byl jsem v transu a začal jsem mít halucinace. Čekala mě operace přední jámy lebny, protože mi praskla lebka a vytékal mozkomíšní mok. Navíc všechno komplikovaly mnohačetné zlomeniny obličejového skeletu.

Nakonec jsem prodělal čtyři operace. Dvě operace hlavy, lokte a plastiku obličeje. Dlouhých osmnáct měsíců jsem rehabilitoval a dodržoval režim, který nebyl vůbec jednoduchý.

Postupem času už nevěděli co se mnou. Potřeboval jsem něco dělat. Doma to fakt už nešlo. Náhodou jsem v televizi viděl pořad o CEREBRU a hned druhý den jsem volal, že tam chci jezdit. Tam mi konečně pomohli a otevřeli oči. Chodil jsem na trénink kognitivních funkcí na programu Neurop a podpůrné skupiny osob po úrazech hlavy a já zjistil, že začínám někam patřit. Hlavně jsem se začal zlepšovat. Začal jsem lépe mluvit i paměť se zlepšila a vůbec všechno šlo líp. Jako následek mi zůstala úplná slepota pravého oka, levé oko je nepohyblivé a mohu se jím dívat jen rovně, nemám vůbec slzy, čich, částečně chuť, jsem hluchý na levé ucho.

10. února 2013 jsem nastoupil zpět do práce. Nic jsem nevzdal a to jen díky mé přítelkyni Renatě a rodině. Kdybych neměl jejich oporu, tak by to dopadlo velmi špatně. Zjistil jsem, že se dá žít i po tak těžkých úrazech, ale člověk se nesmí vzdát a úspěch se dostaví.

Na konec bych chtěl poděkovat bráčkovi Mirkovi, který mi zachránil život, přítelkyni Renatě, která se mnou protrpěla spoustu špatných dní a že na mně byla trochu tvrdší a já se musel snažit. A samozřejmě rodičům a kamarádům. Velké poděkování patří i CEREBRU. Po těch nešťastných chvílích co jsem prožil, jsem zjistil, že v tomto státě nic nefunguje a lidi jako jsem já, jsou státu na obtíž. Byl bych rád, aby se všichni, kdo si přečtou můj příběh, zamysleli nad tím, že každému z nich se může něco podobného stát. Já jsem se před úrazem vůbec nezajímal o to, jak žijí lidi s postižením, a nedovedl jsem si představit, co všechno musejí zvládnout. Než mě potkal úraz. Nerad vzpomínám na některé věci, ale snad to co tady píšu, pomůže lidem přijít na lepší myšlenky a zamyslí se nad tím, že v životě můžeme ztratit vše za jednu vteřinu a svět se prostě bude točit pořád dokola a už záleží jen na dotyčných lidech, jak se s těžkou situací poperou.

C. Fotografie z projektu



CEREBRUM
Sdružení osob po poranění
mozku a jejich rodin



Podpořte nás

Posláním CEREBRA je podporovat a pomáhat osobám po poranění mozku a jejich rodinám a pečujícím.

Bez Vaší podpory a pomoci, ať už ve formě dobrovolné práce, poradenství, věcných nebo finančních darů a příspěvků, bychom mohli pomáhat jen velmi omezeně a obtížně. Prosíme, zvažte jakou formu pomoci byste nám mohli nebo chtěli nabídnout a neváhejte nás kontaktovat. Vaší podpory si velmi vážíme a děkujeme za ni.

Podpořit nás může finančním darem na činnost, věcným darem či dobrovolnou pomocí. Finanční dar můžete poukázat jednorázovým či trvalým bankovním příkazem, případně poštovní poukázkou typu A, na transparentní účet 224975907/0300 u ČSOB.

Za finanční podporu děkujeme!

Použijeme ji na rozvoj činnosti spolku a projektů podporujících osoby po poranění mozku. Pokud chcete poukázanou částku využít ke snížení vašeho daňového základu, zašlete prosím údaje o Vás a Vaší firmě na náš e-mail: cerebrum@cerebrum2007.cz.

Obratem Vám zašleme potvrzení o přijmutí daru.

Další možnosti podpory

Darujme.cz
PaySec
Dobrovolnictví
Více na www.cerebrum2007.cz



Použité zdroje:

MPSV, Headway UK, FOSA o.p.s,
CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin

CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin je spolek, jehož posláním je přispívat k porozumění problematice poranění mozku, poskytovat informace a zejména podporovat občany, kteří utrpěli traumatické či jiné poškození mozku, nebo jejich rodinné příslušníky a pečující. CEREBRUM je od roku 2007 aktivním členem Evropské konfederace národních asociací osob po poranění mozku (Brain Injured and Families – European Confederation) a zároveň členem Society for Cognitive Rehabilitation, která sdružuje profesionály zabývající se kognitivní rehabilitací.

CEREBRUM

Sdružení osob po poranění
mozku a jejich rodin



www.cerebrum2007.cz

www.poranenimozku.cz