



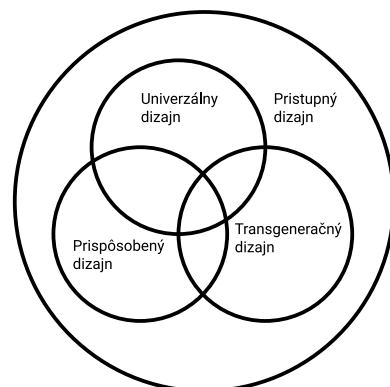
Pracovisko bez bariér

V Profesia Labe zamestnávateľom pomáhame odstraňovať bariéry tak, aby vynikol potenciál človeka, jeho zručnosti a schopnosti. Limity spôsobené zdravotným znevýhodnením odstraňujeme cez pomocné technológie, pracovných koučov, či vhodnými úpravami na pracovisku. Zároveň sa usilujeme vytvoriť celoslovenský model spolupráce viacerých partnerov, ktorý je nevyhnutný najmä pri začleňovaní ľudí s neurovývinovými odlišnosťami. Detailnejšie informácie sú na www.sosrdcom.sk

Zásady univerzálneho dizajnu pomáhajú využívať výrobky, zariadenia, programy, služby aj priestor čo najširšej skupine ľudí. Zohľadňujú potreby mužov, žien, seniorov, nízkych aj vysokých ľudí, ľudí s dočasným aj trvalým zdravotným znevýhodnením. Fungujú v tme, hluku, mokrom prostredí aj v čase únavy používateľa. Každý ma z nich úžitok.

Používanie je:

- 1. Rovnocenné:** dizajn je použiteľný pre ľudí s rôznymi schopnosťami
- 2. Flexibilné:** Dizajn zahŕňa širokú škálu preferencií a možností pre jednotlivcov
- 3. Jednoduché a intuitívne:** Dizajn je ľahko pochopiteľný, nezávisle od skúseností a poznatkov užívateľa, jeho znalosti jazykov, či schopnosti sústrediť sa v danom čase.
- 4. Ľahko čitateľné:** dizajn sprostredkúva informáciu užívateľovi efektívne, nezávisle od okolitých podmienok či užívateľových senzorických schopností.
- 5. Toleruje chyby:** Dizajn minimalizuje škody a následky v prípade, že užívateľ urobí chybu alebo nežiadúcu aktivitu.
- 6. Nevyžaduje veľké fyzické úsilie:** Používanie je efektívne a komfortné, s minimálnou únavou.
- 7. Má veľkosť a dostupný priestor na používanie:** Vhodná veľkosť a dostatočný priestor na prístup, dosiahnutie, manipuláciu a používanie nezávisle od veľkosti tela, postoja a mobility užívateľa.



Zdroj: Molly Follette Story M.S. (1998) *Maximizing Usability: The Principles of Universal Design, Assistive Technology* (<https://bit.ly/3KJeRLi>)

Príklady z praxe v USA

- Použitie univerzálneho dizajnu. <https://bit.ly/3q7bGne>
- Vyhľadávanie podľa zdravotných znevýhodnení aj pracovných limitov: www.askjan.org

Ľahko-čitateľné a ľahko-zrozumiteľné dokumenty

Sú dôležité najmä pre ľudí s mentálnym postihnutím, aby sa mohli učiť nové veci, zapájať do života v spoločnosti, postaviť za vlastné práva a robiť rozhodnutia. Európske pravidlá tvorby ľahko-čitateľných a ľahko-zrozumiteľných informácií: <https://bit.ly/3Bc78Ca>

Zrak

Pomôcky pre nevidiaceho človeka

- **Notebook** – bežný notebook so slúchadlami a nainštalovaným špeciálnym softvérom, ktorý nevidiacemu sprostredkúva informácie z obrazovky pomocou hlasového výstupu a zároveň mu umožňuje ovládať počítač z klávesnice.
- **Skener a OCR softvér** – bežný skener, ktorým si nevidiaci naskenuje text a nechá OCR softvér (Optical Character Recognition Software) rozpoznať text. Ten následne nainštalovaný softvér prečíta.
- **Dotykový mobil (smartfón)** – bežný dotykový mobil s operačným systémom Android alebo iOS. Má nainštalovaný softvér (čítač obrazovky), vďaka ktorému s ním nevidiaci môže pracovať.
- **Biela palica** – pomáha nevidiacemu s pohybom v priestore.
- **Kancelársky organizér nevýraznej jednotnej farby** – klasický organizér, s ktorým vie aj nevidiaci pracovať.
- **Štandardný tlačенý materiál (faktúry a pod.)** – nevidiaci vie pracovať so štandardným tlačným materiálom pomocou zariadení popísaných vyššie. Text si naskenuje, nechá ho rozpoznať OCR softvérom a hlasový výstup údaje následne prečíta nahlas.

Pomôcky pre slabozrakého a prakticky nevidiaceho človeka

- **Notebook** – bežný notebook s nainštalovaným zväčšovacím softvérom
- **Elektronická lupa** – zväčší text
- **Kontrastná podložka so šálkou a organizér výrazne odlišných farieb** – kontrastné farby pomáhajú slabozrakému lepšie rozoznávať objekty
- **Lampa** – svetlo zvyšuje kontrast a výrazne napomáha efektívnej zrakovej práci
- **Fixky na zapisovanie si poznámok** – zlepšujú kontrast zapísaného



Vedeli ste, že si môžete dať urobiť aj audit Vašej webstránky a mobilnej aplikácie, nakoľko je čitateľná pre ľudí so zrakovým postihnutím? Viac si o tom môžete prečítať tu: <https://bit.ly/3B2VI9i>

Sluch

- **Keď človek nepočuje zvuk, vie reagovať na svetelný signál.** Na pracovisku môžete nainštalovať zvonček, požiarneho alarm a ďalšie bezpečnostné prvky, ktoré vydávajú svetelné záblesky.
- Osvetlenie miestnosti je dôležité, aby človek so sluchovým postihnutím zreteľne vnímal tvár človeka. Odborníci odporúčajú použiť **fluorescenčné osvetlenie**.
- Výrobné firmy sa obávajú zamestnať človeka so sluchovým postihnutím aj kvôli tomu, že po ploche chodia vysokozdvížne vozíky. Máme však skúsenosť, že zamestnanci sa vedú naučiť, kadiaľ môžu bezpečne chodiť a často sa nebránia ani výraznejšiemu označeniu na pracovnom oblečení, aby kolegovia vedeli, že nepočujú.
- **Akustika miestnosti** zohráva úlohu najmä u ľudí so zvyškami sluchu. Akýkoľvek okolitý hluk im môže zhoršovať pocity. Ak je to možné, na pracovisku doplňte koberce a závesy.
- Steny miestnosti by mali byť podľa možnosti holé a jednofarebné. Výrazné pásy a vzory na stenách a odeve pôsobia rozptyľujúco, či už pri odzeraní z úst alebo pri koncentrovaní sa na tľmočníka, preto je tiež vhodné nosiť jednoduchý odev, ak sa na vás má človek so sluchovým postihnutím koncentrovať dlhšiu dobu.
- Ak má nepočujúci **FM systém** (pomôcka, ktorá pomáha osobám s poruchou sluchu lepšie počuť a rozumieť vo väčších priestoroch, na poradách, v hluku), používajte ho v maximálnej možnej miere, keďže zlepšuje porozumenie reči na väčšiu vzdialenosť.

Slovenský posunkový jazyk

Služby tľmočníka slovenského posunkového jazyka vedú zabezpečiť Centrum bezbarierovej komunikácie a TASPO. Viac informácií na www.bezbarierovakomunikacia.sk a www.taspo.sk.

Obmedzený pohyb

Pri každodennom zvládaní úloh pomôže napr. stavebnicový systém nájazdových dielcov pre debarierizáciu, karbónové a hliníkové nájazdy, doska na presadenie do auta, podávač predmetov, systém uchytenia tašiek a puzdier, či podporný ramenný systém. Užitočné informácie pre ľudí na invalidnom vozíku pred návštevou neznámeho objektu poskytne VozickarMAP (www.vozickar.info). Na trhu sú už bežne dostupné aj výškovo nastaviteľné stoly pre pracovné miesto.

Duševné zdravie

Občianske združenie IPčko vytvorilo psychologickú internetovú poradňu pre mladých ľudí so zdravotným postihnutím. Na www.dobralinka.sk poskytujú poradenstvo prostredníctvom chatu, e-mailu alebo videoporadenstva (v posunkovom jazyku pre nepočujúcich).

Neurovývinové odlišnosti

V prípade ľudí na autistickom spektre, s ADHD, dyslexiou, dyskalkuliou a ďalšími neurovývinovými odlišnosťami odporúčame **pozerat' na pracovné začlenenie z pohľadu ich silných stránok a motivácie.**

Terminológia:

- Ľudia s neurovývinovými odlišnosťami sa súhrnne nazývajú aj **neurodivergentní alebo neurominorita.**
- Väčšinová populácia môže byť v tomto kontexte pomenovaná ako **neurotypická alebo neuromajorita.**
- Populárnym sa stáva pojem **neurodiverzita**, ktorý je spoločným pojmom pre obe skupiny – neurodivergentných aj neurotypických zamestnancov.

Príklady z praxe:

	Problémové oblasti súvisiace s výkonom práce	Nadštandardný výkon týkajúci sa pracovnej činnosti
ADHD	Časový manažment Schopnosť sústrediť sa a ovládať svoje správanie Nespavosť, depresie Častejšie úrazy a absencia Udržanie si zamestnania Tímová práca	Kreatívne myslenie Vizuálne a priestorové videnie Extrémne sústredenie sa, vytrvalosť a odvaha
Autizmus	Časový manažment Schopnosť sústrediť sa a zvládnuť viac ako 1 úlohu Sociálne a komunikačné zručnosti Potreba opakovanej činnosti (rutiny)	Dobrá pamäť, zručnosti nadštandardné v porovnaní s neurotypickými jednotlivcami ako čítanie, kreslenie, hudobné nadanie a počítanie Inovatívne myslenie a schopnosť vnímať detaily
Dyslexia	Schopnosť čítať a pamätať si Organizačné a komunikačné zručnosti Úcta k sebe samému Časový manažment a manažment stresu Aktívne zapájanie sa do života na pracovisku – z pohľadu mentálneho fungovania a sociálnych interakcií Kognitívne zručnosti	Podnikateľské myslenie Kreativita, správanie prispôbované cieľom a plánom Vizuálne a priestorové myslenie, praktické zručnosti a schopnosť hovoriť v príbehoch

Zameranie	Vhodné riešenie
Pracovné prostredie	Zníženie senzorických vyrušení cez flexibilný pracovný čas Používanie uzavretých miestností na stretnutia Slúchadlá na odhlučnenie Redizajn zdieľaných kancelárií
Flexibilný pracovný čas	Vyhýbanie sa rušným hodinám na cestovanie Práca z domu na zamedzenie senzorického preťaženia, lepšie sústredenie sa a minimalizáciu sociálnej interakcie na pracovisku
Podpora od nadriadeného alebo kolegu	Čas navyše s nadriadeným na poskytovanie/získanie spätnej väzby Rozdiely v inštrukciách – viac detailov, presnejšie informácie
Ďalšia podpora	Mentoring od iných neurodivergentných kolegov v rámci firmy Umožnenie podporných aktivít počas pracovného dňa – od iných zamestnancov, odborníkov na duševné zdravie, prípadne rodinných príslušníkov, či duchovných pracovníkov
Koučing týkajúci sa výkonu práce	Koučing s pomocou pracovnej psychológie, zameraný na plánovanie, zoraďovanie úloh podľa priorít, organizačné zručnosti
Tréning	Zaslanie podkladov vopred, úpravy v zadaniach, upravený proces pri začleňovaní nového kolegu/kolegyne (chápanie firemnej kultúry)
Pracovné miesto	Používanie dvoch obrazoviek pre lepšie sústredenie sa, biele tabule a ďalšie pomôcky pre lepšie pamätanie si Výškovo nastaviteľné stoly s pohyblivými podložkami na státie kvôli pohybu počas výkonu práce
Pomocné technológie a nástroje	Softvér na spracovanie hovoreného slova do textu a textu do audio výstupu (Speech-to-text, text-to-speech) – podporná pomôcka pri zníženej schopnosti čítať, písať a zlepšenie sústredenia sa Softvér na mapovanie mysle (mind-mapping) s cieľom umožniť prechod od komplexného pohľadu na detailné zameranie Kontrola pravopisu pre ľudí s dyslexiou Softvér na plánovanie a pamätanie si úloh
Schopnosť čítať	Koučing zameraný na schopnosť čítať inštrukcie podľa pracovnej pozície (rýchlosť čítania inštrukcií, robenie poznámok, tvorba a štruktúra súhrnu, plánovanie písaného textu a pod.)

Zdroj: *British Medical Bulletin*, 2020, 135; 108-125 (Doyle, 2020)

Profesia Lab je CSR aktivitou spoločnosti Profesia, financovaný z jej 2 % a darov.

Kontakt pre ďalšie informácie: anna.podlesna@profesia.sk, www.sosrdcom.sk

Organizátor:



Partneri:

