

Bilgi ve yardım nereden alınabilir?

- Alman Emeklilik Kasası'nın ücretsiz telefon servisi hattı 0800 10004800
- Hastalık Kasanız
- Emeklilik Kasası
- Sosyal Haklar Kılavuzu- Kronik hastalığı olanlar için ücretsiz telefon hattı 0 8000 - 48 64 72
- Yerel Uyum Büroları (IFD) ve Uyum Dairesi www.integrationsaemter.de
- Almanya Bağımsız Hasta Danışmanlığı (UPD) Servis telefonları 0800 0117722 (Ücretsiz) 0177 1785152 (Ücretli)

Destekleyen:

abbvie



Hazırlayan:
Türk Alman Sağlık Vakfı
Friedrichstr. 13
35392 Gießen
Tel.: 0641 96 61 16



Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e.V.
Türk Alman Sağlık Vakfı

Kronik Hastalıklar

Çalışırken nasıl sağlıklı oluruz?



- Sağlık nedir ?
- İyi çalışma şartları hastalık riskini azaltır
- Çalışmanın sağlık üzerindeki etkileri
- Kronik hastalığa rağmen çalışmak
- Çalışmanın sağlığı destekleyici yönleri
- Örnekler

Sağlık nedir?

Sağlıklı olmak sadece sağlıklı organlara veya yüksek fiziksel performansa sahip olmak değildir. Sağlıklı olmak daha çok fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bir uyum içinde olmaktır. Bu da insanın kendisini bu üç yönden nasıl hissettiğine bağlıdır. Hiç kimse yüzde yüz sağlıklı veya yüzde yüz hasta değildir. Herkes bu iki uç noktanın arasındadır ve daha fazla sağlıklı olmayı veya daha fazla hasta olmayı herkesin kendisi belli ölçüde etkiler.

İyi çalışma şartları hastalık riskini azaltır

Bu durumda, yapılan işin (mesleğin) risk faktörleriyle birlikte kişinin kendi şartları sağlığı üzerinde büyük rol oynar. İşsizlik, sağlık için büyük risk faktörüdür. İşsizler daha çok hasta olur, daha fazla hastanede yatar ve erken ölüm ihtimalleri daha fazladır.

İşten kaynaklanan yükler

- Duman, toz, gaz
- Vardiya çalışma, ışına maruz kalma, tehlikeli maddeler
- Soğuk, sıcak, yağ, benzin, pislik
- Koruma elbisesi, sürekli aynı çalışma pozisyonu
- Tütün
- Değer verilmemesi, mesai arkadaşlarından destek gelmemesi,

Kronik hastalığa rağmen çalışmak

Çalışabilir veya çalışamaz durumda olmak bir bütünün iki zıt uçlarıdır. Bir kişi kısmen çalışabilir veya çalışmaz durumunda da olabilir. Bu hastalığın çeşidiyle ilgili olduğu kadar yapılan meslek ile de ilgilidir. Burada önemli olan

somut bir hastalığın etkisinin veya semptomlarının çalışırken ne kadar sorun yarattığıdır. Kronik hastalığı olan birçok kişi çalışmasına devam edebiliyor.

Örnek: Diyabet Hastalığı – Tip I

Diyabet hastası olmanın kişinin performansının mutlaka kısıtlı olacağı anlamına gelmez. Hasta kişi gerekirse kan şekeri seviyesini ayarlayabilir. Kişi, işyerinde yemek saatlerini esnek şekilde ayarlayabilmek ve kanındaki şeker seviyesini ölçebilmesi için gereken imkana sahip olmalıdır. Bunlara ilaveten düzenli olarak doktora gidebildiği veya bir program dahilinde hareketliliğini ayarlayabildiği takdirde mesleğini yerine getirmesinde başka bir engel kalmaz.

Örnek: Bel Fıtığı

Bayan R. birkaç yıl önce iki kez bel fıtığı olur. O zaman dan beri kronik bir bel ağrısı sorunu vardır. Ama tıbbi ve mesleki rehabilitasyondan sonra eski mesleğine devam eder. Bayan R.'ye işyerinde ona uygun bir çalışma ortamı sağlanmıştır. (Örneğin yüksekliği ayarlanabilir bir masa ve sandalye) Bilgi için bakınız: ([www.uni-bamberg.de /fileadmin/bafbs/datein/broschuere_wege_26-10-08.pdf](http://www.uni-bamberg.de/fileadmin/bafbs/datein/broschuere_wege_26-10-08.pdf))

Çalışmanın çeşitli yönleri:

“İşleyen demir paslanmaz”

Çalışmanın amacı genel olarak para kazanmaktır. Çoğu zaman farkına varmasak bile çalışmak para kazanmaktan da öteye önemli insani gereksinimleri de yerine getirir. Başka insanlarla ilişki kurabilmek için zaman ayırmak gerekir. Düzenli çalışmak bu imkanı sağlar. Hep beraber bir hedefe ulaşmak için çaba sarf etme imkanı verir. Çalışmak insana belirli bir statü kazandırır, düzenli aktif olmak, iş yapmak ortamı hazırlar. Bundan dolayı çalışmak insanın kendine güven kazanmasına, yaşamından memnun olmasına ve psikolojik sağlığına olumlu etki yapar.

Hareket kabiliyetinin kısıtlanması

Günümüzde özellikle küçük işletmelerde çalışanlardan yüksek derecede esneklik ve hareketlilik talep edilmektedir. Hareket kabiliyeti kısıtlı insanlara bu talepler zor gelebilir. Ama bu durumda bir işyerinde çalışma şartları ayarlanabilir. Bunun için Uyum Daireleri gerek maddi gerekse teknik destek sağlayarak yardımcı olabilir. Böylece, işyerindeki çalışma ortamının yeniden düzenlenmesinden genel olarak işyeri kazançlı çıkar.

Yardım için: www.integrationsaemter.de

Örnek: Diyabet Hastalığı Tip II

Diyabet hastalarının performansları genelde kısıtlı değildir. Ama işyerinde yemek zamanlarını, kandaki şeker seviyelerini düzenli olarak kontrol edebilme imkanına sahip olmalıdırlar. Önemli olan kişinin bu konuda ayrımcılığa uğramamasıdır. Aksi takdirde ayrımcılığa uğrayan kişi insulini iğnesini ya gizli olarak yapacaktır ve daha kötüsü hiç yapmayacaktır. Kişi sağlığıyla aktif olarak kendisi ilgilenmelidir. Bu konuda bilgiyi şuradan alabilirsiniz.

<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/diabetes-neu.pdf>