

DARĀM KOPĀ

ROKASGRĀMATA
DARBAM
AR
CILVĒKIEM,
KURIEM IR INVALIDITĀTE

Projekta nosaukums | **Cilvēku ar invaliditāti sociāla iekļaušana darba tirgū**

Galvenais sadarbības partneris | Anīkšču mākslas inkubators- mākslas studija, Lietuva

Partneri | Panevėžas Biznesa konsultāciju centrs, Lietuva
| Jelgavas novada pašvaldība, Latvija

Eiropas Reģionālās attīstības fonda finansiālais atbalsts
(ERAF līdzfinansējuma apmērs) 210 230,50 EUR

Publikācijas sastādītāji: Māris Grāvis, Roma Survilienė, Lina Trebienė, Jurgita Tuitaitė

Projekta ilgums: 24mēneši.

Sākuma datums: 01.03.2018.

Noslēguma datums: 29.02.2020.



Šī publikācija ir sagatavota projektā "Personu ar speciālām vajadzībām iekļaušana darba tirgū" (Nr. LLI-404, New Skills), ko finansē Eiropas Savienība. Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild Anīkšču mākslas inkubators – mākslas studija, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads	4
1. NODAĻA	5
Kas ir invaliditāte?	5
Kā jums vajadzētu strādāt ar cilvēkiem, kuriem ir invaliditāte, un ar cilvēkiem, kuriem tādas nav?	7
Kādas ir iespējas cilvēkiem ar darbnespēju?	8
2. NODAĻA PROCESA SĀKUMS.....	9
1. Saziņa	15
2. Informācijas apkopošana par invaliditāti	19
3. Riska vērtēšana	24
4. Individuālais plāns.....	25
3. NODAĻA PROCESS.....	30
1. Fiziski traucējumi	30
2. Maņu darbības orgānu traucējumi	36
3. Saziņas traucējumi.....	42
4. Uzvedības traucējumi.....	46
5. Garīgās veselības traucējumi.....	49
6. Epilepsijas lēkmes.....	51
7. Kognitīvie traucējumi	52
4.NODAĻA VIDE.....	55
1. Universālais dizains	57
2. Tehniskie palīgīdzekļi	62
3. Darba pielāgošana	67
5.NODAĻA LABĀKĀS PRAKSES PIEMĒRI	68
Literatūra un atsauces.....	72

Ievads

Šī publikācija ir sagatavota saistībā ar projektu „Personu ar invaliditāti sociāla iekļaušana darba tirgū” (Nr.LLI-404, Jaunas prasmes). Projekta vispārējais mērķis ir veicināt personu ar invaliditāti sociālu iekļaušanu, palielinot viņu līdzdalību darba tirgū un uzlabojot jaunu profesionālo iemaņu apguves pieejamību.

Projekta mērķauditorija ir personas ar fizisku, kognitīvu, sensorisku vai emocionālu invaliditāti no 16 gadu vecuma, kurām tiek izstrādāta pielāgota apmācības sistēma, lai palīdzētu viņām iegūt jaunas profesionālās prasmes **padomdevēja vadībā. Padomdevējs ir konkrētās jomas speciālists, kurš ir gatavs strādāt kopā ar personu, kam ir invaliditāte, lai veicinātu viņas iekļaušanos darba tirgū.** Sociālie iekļaušanas pasākumi ir izstrādāti un ieviesti dzīvē, lai nodrošinātu specifisku jaunu prasmju apgūšanas veidu personām ar invaliditāti un palielinātu viņu līdzdalību darba tirgū, kā arī mazinātu nevienlīdzību specifisku izglītības mērķu sasniegšanā.

■ Kas var izmantot šo rokasgrāmatu un kā tā lietojama?

Sociālās iekļaušanas jomā strādājoši padomdevēji.

Personu ar invaliditāti apmācības metodika ir izstrādāta un paredzēta speciālistiem, kuri vēlēties kļūt par padomdevējiem personām ar invaliditāti, mācot profesijai nepieciešamās tehniskās prasmes. Šajā metodoloģiskajā rokasgrāmatā ir aprakstīta pieeja un metodika, kas parāda, kā padomdevējiem apmācīt personas ar invaliditāti. Šajā rokasgrāmatā ir sniegti praktiski padomi un labākās prakses piemēri, kā arī iztirzātas iespējamās problēmsituācijas un piedāvāti daži risinājumi.

Rokasgrāmata būs publiski pieejama ikvienam mūsu projekta partneru un citu attiecīgo ieinteresēto pušu tīmekļa vietnēs.

1. NODAĻA

■ Kas ir invaliditāte?

Vai tad katrs cilvēks nav īpašs? Mēs tā domājam.

Mūsaprāt ikvienam ir jābūt iespējai mācīties, strādāt un piedalīties visās dzīves norisēs. Mēs izmantojam tādus terminus kā „persona ar īpašām vajadzībām”, „cilvēki ar invaliditāti” un „cilvēki ar traucējumiem”. Bet ko mēs domājam, sākot „persona ar īpašām vajadzībām”? Ko mēs domājam, sākot „invaliditāte”?

Vārdu „invaliditāte” var izmantot, lai apzīmētu ķermeņa trūkumus vai ierobežotas spējas garīgā vai fiziskā aspektā (Grue, 2015). Pasaules Veselības organizācija (PVO, 2012) ir publicējusi šādu definīciju: „**Invaliditāte ir vispārīgs termins, kas ietver traucējumus, aktivitātes un dalības ierobežojumus**”. Traucējums ir problēma, kas saistīta ar organisma funkciju vai struktūru; bet aktivitātes ierobežojums ir grūtības, ar kurām indivīds sastopas, izpildot uzdevumu un/vai darbību; dalības ierobežojums ir problēma, ko indivīds piedzīvo saistībā ar dažādām dzīves situācijām. Tātad invaliditāte nav tikai veselības traucējums. Tas ir sarežģīts termins, kas atspoguļo mijiedarbību starp personas ķermeņa iezīmēm un tās sabiedrības īpatnībām, kurā šī persona dzīvo. Lai novērstu grūtības, ar kurām sastopas cilvēki ar invaliditāti, jālikvidē vides un sociālie šķēršļi.

Invaliditāte ir mijiedarbība starp indivīdu ar veselības traucējumiem, viņa personīgajiem un vides faktoriem. Dažādi invaliditātes modeļi palīdz mums izprast cilvēkus, kuriem ir veselības traucējumi, taču politiskā situācija, tehnoloģiju, pasaulē valdošo uzskatu pārmaiņu u.c. aspektu dēļ šādi modeļi nav stabili. Vebs (Webb, 2015) skaidroja, ka invaliditāti var aplūkot atšķirīgi, un aprakstīja divus modeļus jeb divus skatījumus uz invaliditāti. Pirmais ir individuālais modelis, kad invaliditāti aplūko no slimības un traucējumu skata punkta – tiek uzskatīts, ka problēma ir individuā. Saskaņā ar šo invaliditātes skaidrojumu ar cilvēkiem, kuriem ir invaliditāte, kaut kas nav kārtībā. Atšķirīgās iezīmes ir jālabo vai jākorģē, lai šie cilvēki varētu kļūt pēc iespējas līdzīgāki citiem cilvēkiem. Galvenais veids, kā viņi tiek identificēti, ir traucējums vai slimība. Otrs ir traģēdijas modelis, kad cilvēki ar invaliditāti tiek uzskatīti par nelaimīgiem, sliktākiem par pārējiem un par slogu savām ģimenēm un sabiedrībai.

Apvienotā Nāciju Organizācijas pieņemtā Vispārējā konvencija par personu ar invaliditāti tiesībām (2006) sniedz pamatinformāciju, lai dažādās valstīs mainītu attieksmi un uzskatus par cilvēku ar invaliditāti potenciālu un aktīvas līdzdalības iespējām sabiedrības dzīvē, konvencija ir bijusi noderīga, mazinot ar attieksmi un vidi saistītos šķēršļus personām ar invaliditāti (Bingham, Clarke, Michaelsen, Van de Meer, 2013). Tajā minētie modeļi palīdz mums izprast terminu „invaliditāte”. Pirmais modelis ir invaliditātes medicīniskais modelis, kad galvenais akcents tiek likts uz institucionalizāciju (šādas personas ir jāārstē). Invaliditātes sociālajā modelī (1980) galvenais akcents tiek likts uz politiku, diskriminācijas mazināšanu un sistēmisku interešu aizstāvību, turklāt atšķirībā no iepriekšējiem modeļiem tas definē invaliditāti kā sociālu, nevis individuālu parādību.

Funkcionālo spēju un invaliditātes starptautiskās klasifikācijas (ICF; International Classification of Function and Disability) biopsihosociālais modelis (1990) tika izstrādāts kā kompromiss, kad tiek ņemti vērā gan medicīniskie, gan sociālie invaliditātes aspekti. Sākotnējās publikācijas nosaukums bija „Traucējumu, invaliditātes un fizisku trūkumu starptautiskā klasifikācija”. Kopš tā laika visi turpmāk minētie termini ir tikuši nomainīti, lai atspoguļotu holistisko skatījumu:

- termins „fizisks trūkums” ir mainīts uz „dāļības ierobežojums”;
- termins „invaliditāte” ir mainīts uz „aktivitātes ierobežojumi”;
- termins „traucējums” mainīts uz „veselības īpatnība”, kas ir vispārīgs termins un ietver ne tikai slimību, bojājumu, kaitējumu vai traumu, bet arī tādus stāvokļus kā grūtniecība, novecošana, stress, iedzimta anomālija un ģenētiska predispozīcija (Jacobs, MacRae, Sladyk, 2014).

Saskaņā ar Dženkinsa (Jenkins; 2014) pausto „invaliditāte” ietver:

- fizisko vai garīgo funkciju zudumu;
- ķermeņa daļas zaudēšanu;
- infekcijas un neinfekciozas slimības;
- personas ķermeņa daļas nepilnvērtīgu darbību vai izkropļojumu;
- traucējumus, kas ietekmē personas domāšanas procesu, realitātes izpratni, emocijas un spriedumus vai izraisa uzvedības traucējumus.

Kādas definīcijas mums vajadzētu izmantot? Lai teksts būtu labāk saprotams, mēs šajā rokasgrāmatā izmantosim Dženkinsa (2014) definētos terminus.



■ **Kā jums vajadzētu strādāt ar cilvēkiem, kuriem ir invaliditāte, un ar cilvēkiem, kuriem tādas nav?**

Cilvēki ar invaliditāti meklē tādas pašas iespējas kā cilvēki bez invaliditātes. **Iekļaušana nozīmē, ka cilvēki ar invaliditāti vai bez tās var piedalīties norisē un līdzvērtīgi mijiedarboties ar citiem cilvēkiem. Iekļaušana ir cilvēka pieredzes dabiska daļa.**

Cilvēku ar invaliditāti iekļaušana ikdienas darbībā ietver prakses un politikas, kas izstrādātas tā, lai atklātu un likvidētu, piemēram, fiziskus, saziņas un ar attieksmi saistītus šķēršļus, kas nelabvēlīgi ietekmē indivīda spēju pilnībā iekļauties sabiedrībā tāpat kā cilvēkiem bez invaliditātes. Iekļaušana, daļēba dažādās norisēs kā sabiedrības loceklim ir taisnīgas sabiedrības objektīvs aspekts. Iekļaujošas izglītības rezultātu ietvars ir veidots, pamatojoties uz sociokulturālas mācīšanās teoriju, ietverot mācīšanās raksturu kā sociālu un kultūras izpausmi (Rogoff, 2003; Vygotsky, 1980).

Kā tas notiek? Iekļaušana ietver nediskriminēšanas principu; priekšmetu, procedūru vai sistēmas pielāgošanu, lai persona ar invaliditāti varētu tos izmantot maksimāli iespējamā apmērā (pamatoti pielāgojumi), izstrādājumu, saziņas sistēmu un fiziskās vides padarīšanu ērtāk lietojamu pēc iespējas vairāk cilvēkiem (universālais dizains); uzskata, ka cilvēki ar invaliditāti nav veseli vai ir mazāk spējīgi rīkoties, (stigmatu) izskaušanu. Pamatoti pielāgojumi ir priekšmetu, procedūru vai sistēmu izmaiņas, kas ļauj personai ar invaliditāti tās izmantot maksimāli iespējamā apjomā. Universālā dizaina izmantošana vienkāršo lietas ikvienam, ar nelielām izmaksām vai bez papildu izmaksām padarot izstrādājumus, saziņas sistēmas un fizisko vidi ērtāk lietojamu pēc iespējas lielākam cilvēku skaitam. Universālais dizains sniedz ieguvumus cilvēkiem jebkādā vecumā un ar jebkādām spējām. Tādēļ universālā dizaina principi tiek izmantoti izglītībā, rehabilitācijā un daudzās citās jomās. Mācīšanās veids ir izstrādāts tā, lai būtu piemērots daudziem konkrētiem studentiem ar dažādām spējām. Taču ir patiešām svarīgi izprast konkrētā studenta invaliditātes ietekmi un apsvērt dažādus veidus, kā persona ar invaliditāti varētu rīkoties.

■ Kādas ir iespējas cilvēkiem ar darbnespēju?

Mūsdienās līdzdalība darba tirgū ir ļoti svarīga, taču veselības traucējumi un slimības var mazināt personas darba produktivitāti. Darbnespēja attiecas uz personas nespēju veikt darbu vai strādāt noteiktu skaitu stundu ar veselību saistītu iemeslu dēļ. Darbnespējas termins ietver personīgās ciešanas, funkcionālo spēju ierobežojumus, ienākumu zaudēšanu un saspringtas attiecības starp individu un pārējiem sabiedrības locekļiem. Bezdarbs var būt cēlonis sociālai izstumtībai, tādēļ, lai cilvēkus ar invaliditāti atkal integrētu sabiedrībā, vēlams izmantot darba iespējas.

Ir svarīgi atcerēties, ka iekļaujošs darbs attiecināms ne tikai uz konkrētās darbavietas plānojumu, bet arī uz norisēm konkrētajā darbavietā.

Iekļaujošs darbs nozīmē, ka

- cilvēks var dabūt darbu un iemācīties jaunas prasmes, pat ja viņam ir smagas vai kompleksas īpašās vajadzības;
- tiek sniegts atbalsts un pamudinājums darbiniekiem ar īpašām vajadzībām justies labi un piedalīties ikvienā notikumā, kas risinās darbavietā;
- tiek nodrošināta palīdzība, panākot, ka darbinieks ar īpašām vajadzībām var gūt maksimālu labumu no sava darba;
- sistēma tiek pielāgota tā, lai atbilstu darbinieka vajadzībām, nevis tiek gaidīts, ka darbinieks ar īpašām vajadzībām „iederēsies” sistēmā;
- personām ar īpašām vajadzībām tiek nodrošinātas tādas pašas tiesības un ieguvumi, ko sniedz atbilstīgs darbs, tāpat kā viņu kolēģiem, kuriem šādu vajadzību nav;
- ir pieejama atbalsta persona, kas palīdz darbiniekam ar īpašām vajadzībām, veicot darba pienākumus;
- tiek nodrošināta personas ar īpašām vajadzībām vienlīdzība darbavietā;
- tiek pievērsta papildu uzmanība, lai radītu dažādas iespējas personai ar īpašām vajadzībām;
- tiek pievērsta papildu uzmanība prasībām, kādas ir darbiniekam ar īpašām vajadzībām;
- darbiniekam ar īpašām vajadzībām tiek uzticēti elastīgi veicami uzdevumi.

2. NODAĻA

2

NODAĻA

■ PROCESA SĀKUMS

1. Saziņa
2. Informācijas apkopošana par invaliditāti
3. Riska vērtēšana
4. Individuālais plāns

Iekļaujošām arodapmācības sistēmām ir šādas iezīmes:

- cilvēku ar invaliditāti un cilvēku bez invaliditātes iekļaušana vienā kopējā sistēmā;
- cilvēku ar invaliditāti iesaistīšana visos šīs sistēmas aspektos, arī dizaina un programmu izstrādē, kā arī cilvēku ar invaliditāti nolīgšana par treneriem un skolotājiem šajās programmās;
- vide bez šķēršļiem– vide, kurā likvidēti visi šķēršļi, to vidū fiziski, mācīšanās, sociāli un psiholoģiski; infrastruktūra ir izplānota un izveidota, domājot par tās pieejamību cilvēkiem ar invaliditāti, telpas ir attiecīgi rekonstruētas; ir veikti pielāgojumi, sistēmas ir padarītas pieejamas visiem cilvēkiem, to vidū neredzīgajiem un nedzirdīgajiem, ir nodrošināta transporta pieejamība;
- mācīšanas metodes ir pielāgotas, un ir pieejamas mācīšanās palīgierīces un citi atvieglojumi;
- tiek piedāvātas konsultācijas ar karjeru saistītos jautājumos, lai cilvēki ar invaliditāti varētu izdarīt atbilstīgas izvēles; kas ietver studentu prasmju individualizētu novērtējumu un proaktīvus norādījumus, kas nediskriminē personu ar invaliditāti;
- uz tirgu vērsta pieeja, kas nodrošina mācību kvalitāti un maksimāli uzlabo nodarbinātības iespējas, aktīvi iesaistot darbiniekus, lai nodrošinātu prasmju pilnveidošanu atbilstīgi viņu vajadzībām;

- tiek atzīts, cik svarīgi vairot pozitīvu attieksmi studentu bez invaliditātes un darbinieku vidū, lai nodrošinātu labvēlīgu un atbalstošu atmosfēru cilvēkiem ar invaliditāti;
- pasniedzēji un invaliditātes speciālistu atbalsta personāls, kas var pielāgot mācību metodes un tehnikas, lai nodrošinātu, ka visi studenti, arī studenti ar invaliditāti, attīsta viņiem nepieciešamās profesionālās spējas;
- atbilstīgi resursi, lai varētu atbalstīt visu veidu studentu apmācību;
- atbilstīga cilvēku ar invaliditāti sagatavošana, lai nodrošinātu sekmīgu arodapmācības apguvi. Tas nozīmē, ka bērni ar invaliditāti apmeklē skolu un veiksmīgi iegūst pamatizglītību, turklāt tiek veidota saikne starp vidusskolām un profesionālās izglītības, kā arī dažādām citām mācību sistēmām. (International Labour Office, Gender, Equality and Diversity, 2013).

Jūsu plānā iekļaujamās darbību kategorijas

- Profesionālās sagatavošanas centra un tā pirmā stāva **pieejamība** un nepieciešamie fiziskie pārveidojumi.
- **Darbinieku apmācība** un, iespējams, citu ieinteresēto personu apmācība, sniedzot informāciju par invaliditāti.
- **Saziņa** ar cilvēkiem, kuriem ir invaliditāte un viņu informēšana tieši un ar citu personu starpniecību.
- **Konsultācija un** partneru vai ekspertu **norādījumi**, lai atrisinātu ar iekļaušanu saistītās problēmas, kas var rasties un kuras jūs neesat paredzējuši vai paši nespējat novērst.
- Instrukcijas nepieciešamā **aprīkojuma** un instrumentu **iegādei** vai pielāgošanai, vai citu resursu nodrošināšanai, ņemot vērā konkrēto apmācāmo personu vajadzības.
- **Materiālu un mācību vielas pielāgošana**, īpaši nodrošinot piekļuvi drukātai vai elektroniskai informācijai un, panākot tās pieejamību citos formātos, dažādu apmācības pieeju izmantošana, kā arī iespēja pielāgot pārbaudes procedūras.

(International Labour Office, Gender, Equality and Diversity, 2013)

■ Paredzamā padomdevēja loma

Pozitīva attieksme pret personu ar īpašām vajadzībām var viņu pozitīvi ietekmēt. Šim indivīdam būs iespēja iegūt atšķirīgu pieredzi, jaunus draugus un viņu cieņu, justies kā sabiedrības daļai, kā arī vairot savu pašcieņu un celt pašapziņu.

Padomdevējiem, kuri strādā komandā ar kolēģi, kuram ir īpašas vajadzības,

- **jāizveido pozitīvas lomas modelis.** Modelēšana ir viens no iedarbīgākajiem veidiem, kā cilvēki mācās. Cilvēki mācās no citiem, vērojot, kā viņi reaģē konkrētā situācijā un attiecas pret konkrētu cilvēku. Padomdevējam ir vajadzīgs lomas modelis atbalstāmajai personai, kā arī plašākai sabiedrībai.
- **vispirms jāaskata persona.** Visi cilvēki ir individualitātes– definēt personu pēc invaliditātes nozīmē uzskatīt, ka vispirms runa ir par invaliditāti un tikai tad par cilvēku. Piemēram, var teikt „Dauna sindroma slimnieks”. Tādējādi cilvēks tiek definēts pēc viņam piemītošās invaliditātes. Labāk teikt „cilvēks ar Dauna sindromu”; tādējādi vispirms tiek akcentēts cilvēks un tikai tad invaliditāte;
- **jāizturas pret cilvēkiem cieņpilni.** Jāizvairās lietot pazemojošu, bērnišķīgu vai aizbildniecisku runas veidu. Jāiesaista persona sarunās, kurās tiek runāts par viņu vai kas notiek šīs personas klātbūtnē. Jāiepazīstina jūsu atbalstītā persona ar cilvēkiem, kuri piedalās sarunā, un viņa jāiesaista sarunā. Persona ar kādu citu jāiepazīstina cieņpilni:
- **jāizvairās no pāraprūpes;**
- **jāizsakās saprotami.**

■ Kāds sarunas stils jāizmanto padomdevējiem?

NEOFICIĀLS	OFICIĀLS
Neplānota tikšanās	Plānota tikšanās
Brīvprātīga dalība	Zināmā mērā piespiedu raksturs
Individuāli mērķi	Politiski un institucionāli mērķi
Augsta līmeņa sarunas	Zema līmeņa sarunas
Kopīga pagātne un pieredze	Sociāla distance
Augsta sociālā intensitāte	Zema vai vidēja sociālā intensitāte
Pašiniciēta draudzība	Sadalījuma rezultātā izveidojušās attiecības
Neierobežots laiks	Ierobežots laiks
Mazāk norādījumu	Vairāk norādījumu
Grūti izsekojama tikšanās	Atbilstīgi specifiskiem kritērijiem intensīvi uzraudzīta tikšanās
Notiek ģimeniskā vidē	Notiek kādā iestādē
Saistīta ar plašākām sociālajām saitēm un līdzbiedru grupu	Tiek akcentēts indivīds
Balstīta vietējā kopienā	Atdalīta no vietējās kopienas

■ Ētika

Ir ļoti svarīgi darboties klienta interesēs un izveidot ētisku atmosfēru, ievērojot privātumu un konfidencialitāti kopienā.

- Nepieļaut „aizkulišu sarunas”. Izveidojiet konfidenciālas vietas, kur pārrunāt klienta personīgo situāciju, un atcerieties, ka pat ikdienišķas sarunas var ātri kļūt par sarunām, kurās tiek pārrunāta konfidenciāla informācija.
- Pārliecinieties, vai jūsu klienti saprot, kas ir privāts un kas nav, jo pētījumi liecina, ka daudzi klienti neizprot konfidencialitātes jēdzienu. Jaunos klientus lēmumu pieņemšanā iesaistiet, runājot vienkāršā, viņiem saprotamā valodā.
- Dariet visu iespējamo, lai saglabātu privātās un profesionālās informācijas konfidencialitāti. Neglabājiet konfidenciālus ziņojumus vai mapes pavirši un neatstājiet tās tualetē vai neaizslēgtā automašīnā. Konfidenciālas lietas pārvietojiet vienīgi absolūtas nepieciešamības gadījumā. Visu ar klientu saistīto informāciju glabājiet savā datorā šifrētā vai ar paroli aizsargātā veidā.
- Atbildiet dabiski uz jautājumiem, kas rodas parastos apstākļos, taču esiet uzmanīgs, lai saglabātu privātumu un konfidencialitāti. Pārliecinieties, vai speciālista palīgi saprot pienākumu ievērot konfidencialitāti un nesniedz vairāk informācijas nekā vajadzīgs.
- Runājiet ar klientiem un viņu ģimenes locekļiem par to, kas jums vajadzīgs, lai varētu izdarīt visu iespējamo kā speciālists, un kāda varētu būt iespējamā līdzdalība dabiskā vidē. Pajautājiet par invaliditātes pieminēšanu vai citu izglītošanu; iesaistiet personu ar invaliditāti lēmumu pieņemšanā un diskusijā.
- Nešaubīga piekrišana un pamatotas gaidas attiecībā uz konfidencialitāti ir daļa no labas prakses, kad klients un ģimenes locekļi ir iesaistīti kopienās vidē. Ģimenei un klientam ir jābūt informētam un „jāpiekrīt” iejaukšanās pasākumiem un pieejai.
- Radiet ētisku atmosfēru kopienā, modelējot, izglītojot, organizējot un finansiāli atbalstot darba sanāksmes ar ekspertu līdzdalību. Apsveriet ētikas programmas izveidi (Jacobs, MacRae, Sladyk, 2014).



Atcerieties, ka persona ar invaliditāti zina visu par saviem traucējumiem un arī to, kādu uzdevumu var izpildīt atšķirīgā veidā.

Ir svarīgi nevis pieņemt, ka students ar invaliditāti nevar paveikt uzdevumu, bet pajautāt viņam, kā tieši viņš to var izdarīt.

■ Personas datu aizsardzība

Ir ļoti svarīgi zināt un ievērot Eiropas Savienības (ES) Direktīvu Nr.95/46/EK par personas datu aizsardzību.

Padomdevējs nereti par atbalstāmo personu un viņa ģimeni uzzina vairāk nekā citi cilvēki. Personas privātuma respektēšana attiecas uz visām personas dzīves jomām, arī uz personas mājām, personīgo dzīvi, ģimeni, darba dzīvi un visām citām jomām, kurās invaliditātes atbalsta darbinieks var un var nebūt iesaistīts.



PADOMDEVĒJS NEDRĪKST:

- stāstīt citai personai personīgu informāciju par atbalstāmo personu;
- apspriest atbalstāmo personu ar citu darbinieku, ģimenes locekli vai paziņu;
- pazaudēt personīga rakstura piezīmes par atbalstāmo personu;
- atstāt personīgu informāciju vietā, kur tai var piekļūt kāds cits.

1. SADAĻA / Saziņa

2

NODAĻA

■ Kā jums jārunā? Iepazīšanās

Uzņemiet jaunu kolēģi ar invaliditāti tāpat, kā jūs savā darbavietā uzņemtu kādu citu jaunpieņacēju. Tas, ka kādam ir invaliditāte, nenozīmē, ka nepieciešama citāda saziņas forma. Esiet paties un atvērts – TĀDS, KĀDS JŪS PATIESĪBĀ ESAT!!!

- Ja persona piekrīt, piedāvājiēt paspiest roku iepazīstoties un atvadoties.
- Runājiet tieši ar konkrēto personu, neizmantojiet par starpnieku asistentu vai palīgu.
- Pievērsiet personas uzmanību.
- Runājiet normālā balsis tonī. Liela kļūda ir runāt ar cilvēku, kuram ir invaliditāte, saldā balsī kā ar mazu bērnu.
- Katrs cilvēks ir atšķirīgs, vienam var vajadzēt vairāk pielāgojumu, citam – mazāk vai cita veida pielāgojumus.
- Vienmēr uzrunājiet personu vārdā.
- Esiet pieklājīgs un pacietīgs.
- Runājiet ar personu viegli saprotamā veidā. Sniedziet īsu un skaidru vēstījumu vai informāciju. Esiet konkrēts.
- Centieties nerunāt pārāk daudz.
- Pagaidiet, līdz persona pabeidz sakāmo.
- Izvaieties no pārpildītām, aizņemtām un trokšņainām vietām. Dodieties uz klusāku vietu.
- Dažu cilvēku teikto var būt grūti saprast. Ja komunicējat ar personu, kam ir runas un valodas traucējumi, varat uzdot īsus jautājumus, uz kuriem iespējams atbildēt ar „jā” vai „nē” (noraidoši vai apstiprinoši, pamājot ar

galvu). Nekad neizliecieties, ka saprotat, ja īstenībā nesaprotat. Lūdziet, lai persona jums parāda, ko domā.

- Ja komunicējat ar personu ratiņkrēslā, rūgieties, lai saziņa notiktu acu līmenī. Apsēdieties, lai jūsu acis būtu vienā līmenī. Tas palīdz personai justies līdzvērtīgai sarunā un novērš sāpju rašanos sprandā.
- Ja komunicējat ar personu, kam ir redzes traucējumi, pastāstiet par sevi. Ja tiekaties pirmoreiz, varat pastāstīt, cik jums ir gadu, kā jūs izskatāties, kā esat apģērbies u.c.
- Ja komunicējat ar personu, kurai ir dzirdes traucējumi un kas spēj lasīt no lūpām, nelieciet neko pie mutes, lai persona varētu lasīt no jūsu lūpām.
- Acu kontakts liecina par mūsu patiesumu, godīgumu un labsajūtu, sazinoties ar kādu citu. Taču acu kontakts var būt ļoti nepatīkams personai ar autiskā spektra traucējumiem.
- Runājiet skaidri un tieši. Dažiem cilvēkiem var būt grūti saprast jokus, ķermeņa valodu vai zemtekstu.
- Izmantojiet vizuālus palīg līdzekļus– iepriekš sagatavojiet materiālus, kas jums palīdzēs sazināties konkrētajos apstākļos.

Support materials can include:

- A calendar used as a pictorial reminder of the work that should be done in the week ahead;
- An illustrated manual with photos of the sequential steps to be taken to complete a task;
- A daily schedule with photographs of the tasks that will likely need to be done.

Relax— not everyone has the same needs and ability to communicate. What is OK for you could be not OK to other person, or vice versa.

Use a person-first attitude when you are speaking with a person with a disability (Fig.1).

■ What styles should mentors use?

VISPIRMS PERSONA JEB POZITĪVĀ ATTIEKSME	VISPIRMS INVALIDITĀTE JEB NEGATĪVĀ ATTIEKSME
Persona ar invaliditāti	Invalīds, nespējīgs
Persona bez invaliditātes	Normāls cilvēks, vesels cilvēks
Persona ar intelektuālu, kognitīvu, attīstības invaliditāti	Lēns, prāsts, nepilnvērtīgs, idiots
Persona ar emocionālu vai uzvedības invaliditāti	Traks, psihs, maniaks
Persona ar garīgās veselības vai psihiskiem traucējumiem	Neredzīgais
Neredzīga persona/persona ar redzes traucējumiem	Kurlmēmais, mēmais
Persona ar dzirdes traucējumiem	Ratiņkrēslam piesaistīta persona
Persona ratiņkrēslā	Kropļs, klībs, deformētais, invalīds, spasticitātes skarts
Persona ar fizisku invaliditāti	Epiletiķis
Persona ar epilepsiju vai krampjiem	Cerebrālās paralīzes upuris
Persona ar cerebrālu paralīzi	Daunis, mongoļoīds
Persona ar Dauna sindromu	Liliputs, rūķis
Persona ar īsu augumu	Lilliputian, gnome

■ Neverbālie signāli, atbildot personai

- Atrodieties pret personu nelielā leņķī, sēdus vai stāvus, jo atrašanās tieši ar seju pret seju var izskatīties pēc konfrontācijas, taču negriezieties arī pilnīgi prom.
- Atrodieties pietiekami tālu, lai jūs nevarētu aizsniegt ar roku – apmēram divu izstieptu roku attālumā stāvus un varbūt pusotras (pleca augstumā) izstieptas rokas attālumā sēdus.
- Nepieskarieties satrauktajai personai pirmais – tas izraisīs naidīgu reakciju.
- Dažkārt pamājjiet ar galvu.
- Turiet galvu taisni pret satraukto personu – galvas atliešana atpakaļ, paceļot zodu uz augšu, ir agresijas pazīme, bet lūkošanās uz leju, paslēpjot zodu, liecina par nespēju pretoties.
- Nesmaidiet – tas tiks uztverts par izsmieku.
- Izveidojiet acu kontaktu, bet neskatieties cieši.
- Centieties atslābināties, jo tad jūs liksieties mazāk biedējošs.
- Turiet rokas tā, lai tās būtu redzamas, nelieciet rokas kabatās, vislabāk, ja tās ir atslābinātas.
- Ar rokām izdariat maigas, brīvi plūstošas atvērtas kustības.
- Rādiet „stop” ar vienu roku, jo abu roku pacelšana izskatās pēc padošanās.
- Viena izstiept atvērta roka simbolizē sarunas.
- Nepieskarieties ar rokām matiem un sejai – tas var liecināt, ka esat satraukts, nepacietīgs, šaubāties, garlaikojaties vai pavedināt;
- Pašaizsardzība, piemēram, ķermeņa aptveršana ar rokām vai apakšdelma sātveršana, ir upura pazīmes, bet sevis glāstīšana tiek uzskatīta par pavedināšanu.
- Izvairieties no atkārtotām kustībām, piemēram, bungāšanas ar pirkstiem.
- Izvairieties no seksuālu signālu raidīšanas – ar rokas vai ķermeņa kustībām nepiesaistiet uzmanību mutei, dzimumorgānu vai krūšu rajonam un nelaiziet lūpas, ja jūs var redzēt.
- Apsēdieties, ja jūtat, ka tas ir pietiekami droši, jo tā jūs esat mazāk draudīgs. (Braithwaite, 2001)

2. SADAĻA / Informācijas apkopošana par invaliditāti

Iekļaujoša profesionāla mācību programma sākas ar aktivitāšu plānošanu. Apmācītājam ne tikai jāplāno aktivitātes, bet arī jāapkopo informācija par dalībniekiem.

Individuāli darba plāni vai individuāli profili ir kļuvuši par nozīmīgiem instrumentiem, plānojot programmas cilvēkiem ar dažādiem traucējumiem. Vērtējums var būt formāts un summējošs. Novērtējumam jāpalīdz definēt personas stiprās un vājās puses. Tāpēc vērtējums var palīdzēt veidot programmu, uzraudzīt visus procesus un saskatīt progresu. Speciālisti, lai iegūtu informāciju par personas kognitīvo un efektīvo stāvokli, fizisko traucējumu līmeni un sensorisko disfunkciju, izmanto dinamiskās novērtēšanas veidlapas, kā arī dažādus citus vērtēšanas instrumentus. Ir dažas vērtēšanas veidlapas, kas būtu jāizmanto katram, kurš darbojas iekļaujošajā modelī. Tās ietver novērošanu, sarunāšanos un dažus vienkāršus specifiskus testus.

Vajadzības jāidentificē personai ar īpašām vajadzībām. To pierakstīšana palīdzēs jums strādāt komandā ar darbinieku, kuram ir īpašas vajadzības.

1. Identificējiet motivāciju strādāt.
2. Identificējiet atbalstāmās personas vajadzības.
3. Identificējiet spēju mācīties un mācīšanās stilus.
4. Identificējiet ar saziņu saistītās vajadzības.
5. Identificējiet autonomiju darbavietā.
6. Identificējiet spēju risināt konfliktus un problēmas.
6. Identify the ability to solve conflicts and problems.

INDIVIDUĀLO VAJADZĪBU VĒRTĒŠANAS VEIDNE

1. Identificējiet motivāciju strādāt.

- Vai jums ir darba pieredze?
- Vai esat kādreiz zaudējis darbu?
- Vai nespējāt pieņemt darba piedāvājumu? Kādēļ?
- Cik apmierināts jūs bijāt ar iepriekšējo darbu?
- Kādēļ jūs vēlaties tieši šo darbu?
- Kāds varētu būt jūsu nodarbinātības statuss: pilna laika, nepilna laika, sezonas darbinieks?
- Kāds būtu jums piemērotākais darbs?
- Kādu padomu jūs dotu cilvēkiem, kuri darbavietā rīkojas nepareizi?

2. Identificējiet atbalstāmās personas vajadzības.

- Vai jums ir nepieciešama palīdzība, lai piekļūtu rakstiskai vai elektroniskai informācijai?
- Vai jums ir vajadzīga palīdzība, lai pārvietotos nepazīstamās darbavietās un/vai apgūtu jaunus uzdevumus?
- Vai jums ir nepieciešama palīdzība ar darbavietu saistītu bīstamu situāciju apzināšanā?
- Vai jums ir vajadzīga palīdzība, lai nokļūtu darbavietā ar sabiedrisko transportu?

3. Identificējiet spēju mācīties un mācīšanās stilus.

- Cik ilgs laiks jums nepieciešams jaunu prasmju apgūšanai?
- Jums labāk patīk mācīties, izmantojot attēlus vai reālus priekšmetus?
- Vai jūs jūtaties labi, strādājot trokšņainā vidē, vai arī jums ir nepieciešams klusums?
- Vai jums patīk lietas dažas reizes atkārtot, lai tās labāk atcerētos, vai arī jūs dodat priekšroku loģikai, pamatošanai un sistēmām?
- Vai jūs vēlaties saņemt informāciju mutiski vai rakstiski?

- Vai jūs vēlaties mācīties grupās kopā ar citiem cilvēkiem, vai arī jums patīk mācīties vienam pašam pašmācības ceļā?

4. Identificējiet ar saziņu saistītās vajadzības

- Vai jums ir grūti runāt auditorijas priekšā?
- Vai jums ir grūti rakstīt vai lasīt?
- Vai jums ir grūti lasīt un saprast oficiālus dokumentus, piemēram, savu darba līgumu?
- Vai jūs izmantojat sociālos tīklus (Facebook, Twitter, WhatsApp u.c.) par saziņas līdzekli?

5. Identificējiet autonomiju darbavietā.

- Vai jums patīk ēst pusdienas vienatnē vai kopā ar citiem cilvēkiem?
- Vai jums ir nepieciešama palīdzība pusdienu pārtraukumā?
- Vai jums ir vajadzīgs īpašs uzturs?
- Vai jums ir nepieciešama palīdzība, apmeklējot tualeti?
- Vai jums ir pieejams privāts tālrunis un vai es varu jums zvanīt, ja man jānodod jums informācija?
- Vai jums vajadzīga palīdzība, rīkojoties ar naudu?

6. Identificējiet spēju risināt konfliktus un problēmas.

- Pastāstiet man par jūsu dzīves laimīgāko brīdi.
- Vai varat man pastāstīt par pēdējo konfliktu, kurā bijāt iesaistīts? Cik ilgi tas sagādāja problēmas?
- Vai esat „problēmu radītājs” vai „problēmu risinātājs”?

7. Identificējiet īpašās vajadzības.

- Vai piekřitat, ka es uzdođu jums dažus jautājumus par jūsu īpašajām vajadzībām?
- Ar kustībām saistītas īpašas vajadzības/ ar maņu orgāniem saistītas īpašas vajadzības (redze)/
- Ar maņu orgāniem saistītas īpašas vajadzības (dzirde) / ar maņu orgāniem saistītas īpašas vajadzības (autiskā spektra traucējumi)/ īpašas saziņas vajadzības/ īpašas garīgas vajadzības/ īpašas intelektuālas vajadzības/ problemātiska uzvedība

■ Vienkārši specifiski testi

Indivīda mācīšanās un profesionālās iemaņas jānovērtē pirms procesa. Individus ar saziņas traucējumiem, piemēram, ar disleksiju, kā arī citus var pārbaudīt, nosakot neatbilstības un atšķirības, kā arī aprunāties ar viņiem pašiem un viņu ģimenes locekļiem.

■ Neatbilstības

Šī ir pieeja vērtēšanai, kas var ietvert neatbilstību konstatēšanu starp dažādiem elementiem lasīšanas laikā. Var izmantot šādas metodes: atšifrēšanas tests (nevārdu lasīšanas tests); vārdu lasīšanas tests; fonoloģiskās izpratnes tests; dzirdētā saprašanas tests un lasītā saprašanas tests. Šajos testos iegūto informāciju var salīdzināt un konstatēt uzskatāmas neatbilstības.

■ Atšķirības

Mācīšanās konteksts var parādīt atšķirības, jo indivīda veikspēja ir atkarīga no kontekstuāliem faktoriem, un indivīda produktivitātes līmenis var būt mainīgs. Kontekstuālie faktori ir klases vide, mācīšanās stils, uzdevuma veids un materiāli/resursi. Interaktīvie modeļi ļauj mums koncentrēties uz mācīšanās šķēršļiem, kas audzēkņiem var rasties, notiekot mijiedarbībai starp studenta īpašībām un viņam piedāvātajām iespējām. Vides faktoros var izvērtēt, novērojot, kā persona ar saziņas traucējumiem veic uzdevumus dažādos apstākļos un ar atšķirīgu atbalstu.

■ Novērošana

Novērojošu vērtēšanu var izmantot dabiskos apstākļos ar interaktīvām aktivitātēm. Jānovēro šādas iezīmes:

- emocionālā motivācija; _____
- noturība; _____
- atbildības sajūta; _____
- struktūra; _____
- sociālā mijiedarbība; _____
- saziņa; _____
- izziņas veida izvēle; _____
- ēšana; _____
- dienas laiks; _____
- skaņu atspoguļojums; _____
- apgaismojuma ietekme; _____
- temperatūras ietekme; _____
- mēbeļu izvietojuma ietekme; _____
- domāšanas un mācīšanās spēja; _____
- paredzēšanas spēja; _____
- atgriezeniskā saite. _____

Dažādiem mācīšanās stiliem un mācību videi ir daudz izpausmju. Taču viens veids, ko var izmantot, lai sāktu novērošanu, ir izvēlēties vienu mācīšanās aspektu. Jūsu izpratne parasti uzlabosies līdz ar novērošanas ilgumu. Informāciju par indivīda mācīšanās stiliem iespējams iegūt, uzdodot studentam jautājumus par viņa izvēlēm attiecībā uz mācīšanos.

3. SADAĻA /

Riska vērtēšana

Ne mazāk svarīga ir RISKĀ VĒRTĒŠANA.



Lai nodrošinātu drošu darba vidi, ir svarīgi, lai padomdevējs novērtētu visus riskus.

Vērtējot risku, jāpajautā sev

- Kāda ir iespējamība, ka konkrētais risks nodarīs kaitējumu man vai manam kolēģim ar īpašām vajadzībām?
- Cik smags var būt kaitējums man vai kādam citam?
- Svarīgi, lai visi darbinieki:
 - » apmeklētu apmācību par drošības jautājumiem;
 - » izmantotu personīgos aizsarglīdzekļus;
 - » darītu darbu visdrošākajā veidā.

Padomdevējs darbā var sastapt cilvēkus, kuriem ir grūti pieņemt lēmumus. Šādā gadījumā padomdevējs nedrīkst pieņemt lēmumus šīs personas vietā, bet viņam jāpalīdz šai personai izprast izvēles iespējas un katra varianta sekas. Padomdevējam jāuzsver katras personas tiesības pieņemt viņu ietekmējošus lēmumus, tai pašā laikā nodrošinot, ka tiek novērsts jebkāds risks, kas var radīt zaudējumus vai kaitējumu. Padomdevējs var sastapties ar situāciju, kad redzams, ka viņa atbalstāmā persona pieņem lēmumu, kas var nodarīt kaitējumu. Tad padomdevējam jānodrošina, ka darbinieks ar īpašām vajadzībām tiek informēts par iespējamām sekām un spēj pieņemt informētu lēmumu.

4. SADAĻA / Individuālais plāns

2

NODAĻA

Ieteicams izveidot INDIVIDUĀLU PLĀNU (IP) (skat. piemērus turpmāk) katram darbiniekam ar īpašām vajadzībām.

Individuāls plāns ir rakstisks plāns, kura lietošana palīdzēs darbiniekam ar īpašām vajadzībām mācīties, strādāt un sasniegt progresu. IP ir ietverti darba mērķi, kas darbiniekam jāsasniedz noteiktā laika periodā, un norādīta darba stratēģija, resursi un atbalsta pasākumi, kas vajadzīgi, lai palīdzētu personai sasniegt izvirzītos mērķus. IP ir jāizstrādā un jāpārskata padomdevējam vai uzraugam kopā ar darbinieku, kuram ir īpašas vajadzības.



Piemērs Nr.1

INDIVIDUĀLAIS PLĀNS

Vārds _____

Datums ___ / ___ / _____

Roku funkcijas (norādiet, ja apmācāmā persona neizmanto rokas vai to izmantošana ir ierobežota, ir persona, kas nepaspiež roku, izmanto protēzi u.c.) _____

Acu kontakts (vai personai vajadzētu veidot acu kontaktu, vai arī persona ir akla vai kurla) _____

Palīdzība (kāda palīdzība ir nepieciešama) _____

Saziņa (kas ir vajadzīga neatkarības nodrošināšanai) _____

Fiziskā telpa (aprakstiet visas specifiskās vajadzības) _____

Vajadzīgais aprīkojums (audio ieraksti, paliktņi rakstīšanai, vārdu zīmes u.c.) _____

Mērķi:

Rezultāti:

INDIVIDUĀLAIS PLĀNS

Vārds _____

Datums ___/___/___

Kāda veida palīdzība šai personai ir nepieciešama?

- nekāda / apģērbties /
- pāēst / parūpēties par sevi / ieņemt vietu /
- CITA

Darba/uzdevuma apraksts

Izpildījuma novērtējums

Iespējamie/vēlamie uzlabojumi

Īstermiņa mērķis (līdz sešiem mēnešiem)

Ilgtermiņa mērķis (līdz 12 mēnešiem)

Ieteikumi kolēģiem

INDIVIDUĀLAIS PLĀNS

Vārds _____

Datums ___/___/_____

Īsa informācija par personu:

1.1. Vārds, uzvārds

Dzimšanas gads

1.2. Sociālās komunikācijas tīkls (ģimenes locekļi, ar kuriem persona dzīvo kopā, draugi, kontaktpersonas)

1.3. Emocijas: nosliece uz agresivitāti, konfliktiem, jutīgumu u.c.

1.4. Personas veselības stāvoklis, būtiskākās (-o) slimības (-u) diagnoze (-es) u.c.:

// continued on next page

#	Darba uzdevumi	Uzdevuma izpildei vajadzīgie rīki, aprīkojums un vide	Rezultāti

Sagatavošanas datums: ___ / ___ / _____

Par plāna izveidi atbildīgā persona
(vārds, uzvārds, amats, paraksts):

Plāna īpašnieka paraksts:

Plāns jāpārskata: ___ / ___ / _____

Izskatīts: ___ / ___ / _____

3. NODAĻA

■ PROCESS

1. Fiziski traucējumi
2. Maņu orgānu traucējumi
3. Saziņas traucējumi
4. Uzvedības traucējumi
5. Garīgās veselības traucējumi
6. Epilepsijas lēkmes
7. Kognitīvie traucējumi

1. SADAĻA / Fiziski traucējumi

Ir vairāki medicīniski stāvokļi, kas saistīti ar fizisku invaliditāti un var ietekmēt spēju kustēties. Skeleta muskuļu un neiroloģisko traucējumu kategorijā var ietvert vairākus stāvokļus, kuru cēlonis ir dzemdību trauma vai cita trauma, piemēram, vairāki lūzumi ceļu satiksmes vai ar darbu saistītā negadījumā, tie var būt arī izveidojušies hroniskās slimības dēļ, piemēram, artrīta gadījumā u.c. Šie stāvokļi var izraisīt fiziskus traucējumus.

■ Kādi ir fizisko traucējumu simptomi?

- Kāju vai roku pilnīga vai daļēja paralīze.
- Paralīze, kas skar visas četras ekstremitātes (tetraplégija) vai vienu ķermeņa pusi (hemiplégija).
- Urīnpūšļa un zarnu paralīze.
- Apgrūtinātas darbības ar rokām un plaukstām.
- Stīvas un/vai nekustīgas kājas.
- Vāja spēja noturēt galvu.
- Vājas sīkās motorikas prasmes.
- Slikta līdzsvara sajūta.
- Asinsrites traucējumi.
- Elpošanas traucējumi.
- Epilepsija.
- Sāpes mugurās lejasdaļā, kaklā, gūžās, ceļos vai augšējās ekstremitātēs.
- Redzes traucējumi.

■ Kas man būtu jāzina?

Ja ir fizisko spēju un mobilitātes traucējumi, var palīdzēt ar dažādiem līdzekļiem, arī pielāgojot vidi, mainot ierasto kārtību, izmantojot aprīkojumu un palīglīdzekļus vai asistenta atbalstu. Cilvēki ar fiziskiem traucējumiem nereti var izmantot ratiņkrēslu, kruķus vai staiguļus, tādēļ ir ļoti svarīgi padarīt pieejamu fizisko vidi.

**KĀ STRĀDĀT AR CILVĒKIEM,
KAM IR AUGŠĒJO EKSTREMITĀŠU DARBĪBAS TRAUČĒJUMI**

TRAUCĒJUMA GALVENIE SIMPTOMI	IETEIKUMI
<p>AUGŠĒJĀS EKSTREMITĀTES DARBĪBAS TRAUCĒJUMI</p> <p>Simptomi:</p> <p>smeldze ekstremitātēs, sāpes, pietūkums, nejutīgums, durstīšanas sajūta, vājums un krampji.</p> <p>Pārmērīgi daudz atkārtotu kustību, statiska vai slikta poza un stress.</p> <p>EKSTREMITĀTES ZAUDĒJUMS VAI BOJĀJUMS</p> <p>Simptomi:</p> <p>koordinācijas un kustību traucējumi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizēt īsus pārtraukumus (ieteicamu katru stundu 5–10 minūtes). • Izpildīt ergonomiskās prasības. • Padarīt nastu mazāku vai vieglāk paceļamu. • Pielāgot darbības vidi, lai mazinātu ar griešanos saistītas kustības vai priekšmetu celšanu no grīdas līmeņa vai virs plecu augstuma. • Padarīt manuālās darbības vieglākas un drošākas, izveidojot optimālus vides apstākļus apgaismojuma, grīdas seguma un gaisa temperatūras ziņā. • Izpildīt celšanu pēc iespējas drošāk. • Izmantot celšanas un pārvietošanas palīgriekus, piemēram, grozāmus un sasveramus galdus, kā arī mehāniskus liftus. • Ļaut skarto ekstremitāti novietot miera stāvoklī uz ļoti īsu brīdi. • Ietvert relaksācijai paredzētu laiku. • Dažiem indivīdiem var būt nepieciešama palīdzība, piemēram, apmeklējot tualeti, apģērbjoties un ēdot. • Pielāgot sēdvietu, ja nepieciešams, jo cilvēkiem var būt mākslīgas ekstremitātes (protēzes). • Nodrošināt liftu. • Dot vairāk laika ar plaukstām veicamajām darbībām, ja personai nav plaukstas.

KĀ STRĀDĀT AR CILVĒKIEM, KAM IR SIRDSARBĪBAS UN ELPOŠANAS TRAUCĒJUMI

TRAUCĒJUMA GALVENIE SIMPTOMI	IETEIKUMI
<p>SIRDS SLIMĪBAS</p> <p>Simptomi: aritmija (neritmiska sirdsdarbība – sirds var sisties pārāk ātri vai pārāk lēni); slikti kontrolēts asinsspiediens.</p> <p>ELPOŠANAS SISTĒMAS SLIMĪBAS</p> <p>Dūmi, putekļi un tvaiki var ietekmēt elpošanu.</p> <p>Simptomi: elpošanas traucējumi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ierobežot fizisko aktivitāti (atkarībā no medicīniskajiem ieteikumiem dažas kustības varētu būt aizliegtas vai nav ieteicamas). • Izvairīties no nepiemērotas fiziskās slodzes. • Regulāra braukāšana no darba uz mājām daudziem cilvēkiem var radīt stresu. • Dažas elektriskās ierīces var izraisīt neritmisku sirdsdarbību, tādēļ jāizlasa ierīces lietošanas instrukcija. • Organizēt īsus pārtraukumus (ieteicams katru stundu 5–10 minūtes). • Izpildīt ergonomiskās prasības.



KĀ STRĀDĀT AR CILVĒKIEM, KAM IR NEIROLOĢISKAS SLIMĪBAS

TRAUCĒJUMA GALVENIE SIMPTOMI	IETEIKUMI
<p>NEIROLOĢISKĀS SLIMĪBAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iespējams, persona izmanto pārvietošanās palīgriklus, piemēram, kružus vai ratiņkrēslu, tādēļ vienkārši esiet uzmanīgs un atbrīvojiet vairāk vietas pie galdiem vai vairāk brīvas vietas.

Šīs slimības negatīvi ietekmē galvas smadzeņu darbību, un personas var sastapties ar būtiskiem šķēršļiem, cenšoties atrast piemērotu, elastīgu vidi.

Simptomi:

viegli, vidēji smagi vai smagi kognitīvi traucējumi, kas skar atmiņu, koncentrēšanās spēju, darbiniekam nepieciešamās prasmes, piemēram, spēju plānot, organizēt, pieņemt lēmumus un risināt problēmas; intelektuāli traucējumi; ierobežotas sociālās prasmes; uzvedības un emocionāli traucējumi (to vidū nesavaldība, agresija vai neparedzamība); koordinācijas spējas un kustību traucējumi; redzes, garšas sajūtas un ožas zudums; saziņas traucējumi; disleksija; epilepsija; vispārēji mācīšanās traucējumi; nogurums; vājums; sāpes; miega un gremošanas traucējumi.

- Ieteikumi darbam ar ratiņkrēsla lietotājiem: izveidojiet sēdvietu netālu no durvīm, lai varētu viegli iekļūt klasē un izkļūt no tās; esiet elastīgs attiecībā uz ierašanās un prom došanās laiku, lai izvairītos no brīžiem, kad koridori ir pilni ar audzēkņiem.
- Ņemiet vērā, ka cilvēki var izmantot ratiņkrēslu, kā arī rakstāmgaldus, novietojot pēdas uz grīdas vai uz pēdu paliktņa tā, lai potītes būtu pareizā leņķī.
- Motoriski traucējumi un telpiskuma uztveres traucējumi var radīt problēmas, rakstot ar roku un risinot matemātikas uzdevumus.
- Cilvēkiem ar kognitīvo funkciju traucējumiem nereti ir problēmas ar mācīšanos un sapratni, tādēļ norādījumiem par aktivitāti jābūt skaidriem un sniegtiem rakstiski vai mutiski.
- Cilvēkiem ar kognitīvo funkciju traucējumiem dažreiz nepieciešami audioieraksti.
- Ja ir runas un valodas traucējumi, var būt vajadzīga citu terapeitu, piemēram, runas terapeita, palīdzība vai var būt jāizmanto runas sintezatori.
- Enerģiskas fiziskās aktivitātes var būt pārāk riskantas.
- Dienā var noderēt klusa vieta pārtraukumam vai brīvā laika aktivitātēm.

- Var būt jāpielāgo sēdvietā, lai tā būtu piemērota indivīdam, kuram ir grūti noturēt noteiktu ķermeņa pozū.
- Dažkārt cilvēkiem būs vajadzīgs elastīgs aktivitātes sākuma un noslēguma laiks.
- Cilvēkiem var būt urinācijas traucējumi un, iespējams, ir ievietots katetrs, kas ir nostiprināts pie kājas, vai arī viņiem var būt biežāk jādodas uz tualeti.
- Cilvēkiem dažkārt nepieciešama palīdzība ikdienišķās darbībās, piemēram, lai apģērbtos, paēstu, apmeklētu tualeti u.c.
- Sniedziet informāciju nelielās devās.
- Mutisko informāciju pastipriniet ar rakstiskām piezīmēm vai detalizētu izdales materiālu.
- Ja redzams, ka audzēknim ir grūti koncentrēties vai noturēt uzmanību, piedāvājiet tiešu atbalstu – īpaši strādājot grupā.
- Klasē vai darba vidē var būt augsts sensorisko stimulu līmenis, piemēram, troksnis un vizuālās informācijas pārpilnība, un fiziskā aktivitāte studentu pilnā klasē var radīt dezorganizējošu ietekmi.
- Organizējiet īsus pārtraukumus (ieteicams 5–10 minūtes reizi stundā).
- Izpildiet ergonomiskās prasības.

2. NODAĻA / Manu orgānu darbības traucējumi

Katra no četrām maņām atklāj citu pasaules aspektu. Prasmes, kuras veidojas, efektīvi izmantojot visas četras maņas, tiek sauktas par perceptuālām prasmēm. Tās ietver vizuālās perceptuālās prasmes– ko mēs redzam; taktilo uztveri– ko mēs spējam sataustīt; audiouztveri– ko mēs dzirdam un garšas uztveri– ko mēs ēdam.

Frēnčs un līdzstrādnieki (French et al., 1997) sniedz dažus praktiskus padomus, kuriem mēs esam pievienojuši vēl dažas idejas.

- Intervijas laikā jūsu sejas izteiksmi var redzēt labāk, ja jūs sēžat gaismā.
- Daži cilvēki labāk redz dienas gaismā vai iekštelpās, krēslā vai vāji apgaismotā vidē. Tas var ietekmēt laiku, kad jums ir visvieglāk sazināties.
- Daudzi cilvēki spēj lasīt drukātu tekstu, taču tas var būt salasāms ikdienā izmantotā fonta lielumā vai arī fonta izmērs var būt jāpalielina, un teksts var būt labāk salasāms uz noteiktas krāsas papīra. Jebkurā gadījumā jums jāatvēl pietiekami daudz laika informācijas izlasīšanai, un tā ir jāizsūta pirms nozīmīgām sanāksmēm.
- Ja persona nelasa drukātu tekstu, bet lasa Braila rakstā– vai jūs varat sagatavot šai personai dokumentus Braila rakstā? Vai šī persona izmanto datoru ar balsis funkciju, lai jūs varētu viņai nosūtīt e-pasta vēstuli? Vai tālrunis ir labs līdzeklis, lai sazinātos ar šo personu? Kopumā tālrunis ir piemērotāks īsas informācijas sniegšanai, bet Braila rakstā sagatavota un pa e-pastu nosūtīta informācija dos iespēju personai to pārskatīt viņai piemērotā laikā.
- Lai kādu atpazītu, dažiem cilvēkiem var būt nepieciešami vizuāli mājieni, bet daudziem cilvēkiem būs nepieciešams saklausāms mājiens: nepietiks, ja vienkārši stāvēsiet un smaidīsiet, vajadzēs mutiski sasveicināties. Atgādiniet, kas jūs esat, un iepazīstiniet arī ar citiem klātesošajiem.

- Nolemt, kad iesaistīties sarunā, kurā piedalās vairāki cilvēki, ir grūtāk, ja nav izstrādāti neverbāli mājiņi. Tādēļ laiku pa laikam pārbaudiet un izveidojiet neverbālus vēstījumus, kas liecina, ka persona vēlas runāt, tad ļaujiet viņai izteikties. Persona pirms tam var, piemēram, noliekties uz priekšu vai ievilkēt elpu.

Skaņa mums palīdz izprast pasauli. Īpašas vajadzības saistībā ar dzirdi var būt nelielas, mērenas, būtiskas vai ļoti izteiktas. Personai ar viegliem dzirdes traucējumiem var būt grūti saprast teikto, īpaši tad, ja apkārt ir daudz trokšņu, bet personām ar vidēji smagu kurlumu var būt jāizmanto dzirdes aparāts.

Daži cilvēki ar dzirdes traucējumiem saziņai ar citiem izmanto lasīšanu no lūpām. Cilvēki ar smagas pakāpes kurlumu nedzird vispār neko, tādēļ viņiem var būt jāpaļaujas uz lasīšanu no lūpām vai zīmju valodu. Tai pašā laikā autisma ietekme ir plaša un var ietvert sociālās mijiedarbības un saziņas traucējumus, ierobežotas un atkārtotas intereses un uzvedību, kā arī jutību pret sensoriskiem kairinātājiem – troksni, gaismu, pieskārienu u.c.

KĀ STRĀDĀT AR CILVĒKU, KAM IR REDZES TRAUCĒJUMI

KĀDAS IR IZPAUSMES?	IETEIKUMI
<p>Galvassāpes.</p> <p>Diskomforts.</p> <p>Izvairīšanās no darba, kas ietver skatīšanos tuvumā.</p> <p>Nespēks vai nogurums.</p> <p>Koncentrēšanās spēju zudums.</p> <p>Uzmanības zudums.</p> <p>Izklaidīga uzvedība.</p> <p>Izvalbītas acis.</p> <p>Jutība pret spožu gaismu.</p> <p>Patoloģiska poza lasot vai rakstot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Svarīgi ir skatīšanās pārtraukumi (ik pēc 5 minūtēm noguruma mazināšanai). • Mazināt laiku darbam, kas ietver skatīšanos tuvumā. • Ieplānot dažus brīžus acu aizvērsšanai un atpūtināšanai. • Sniegt tikai nozīmīgu informāciju. • Nodrošināt pēc iespējas vairāk dabiskā apgaismojuma.

<p>Grūtības tikt galā ar uzdevumiem.</p> <p>Rindu vai vārdu izlaišana vai atkārtota izlasīšana.</p> <p>Grūtības zīmēt.</p> <p>Apgrūtināta spēja rakstīt ar roku.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Izsniegt izdrukātu eksemplāru, ja informācija ir norādīta uz ziņojumu dēļa. • Izmantot datoru, nevis rakstīt ar roku.
--	--

KĀ STRĀDĀT KOMANDĀ AR PERSONU, KAM IR REDZES TRAUCĒJUMI

IZAICINĀJUMI	PALĪDZĪBA
<p>Dzīve kopā ar personu, kam ir īpašas vajadzības saistībā ar redzi, var apgrūtināt ikdienas uzdevumu izpildi.</p> <p>Redzes traucējumi ietver zināmas pakāpes redzes zudumu un var iekļaut neskaidru redzi, samazinātu dziļuma un attāluma uztveri, jutību pret spilgtu gaismu, tuneļveida redzi, sliktu redzi naktī u. c.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sveicinot kādu, kuram ir īpašas vajadzības saistībā ar redzi, stādieties priekšā, pat ja šī persona pazīst jūsu balsi. • Sociālās situācijās stādieties priekšā individu. Iesaistiet viņu sarunā. Identificējiet un stādieties priekšā citus klātesošos. • Runājiet tieši ar personu. Neuzdodiet jautājumus ar citas personas starpniecību. • Nerunājiet skaļā balsī. Neuzskatiet, ka redzes zuduma dēļ ir izmainīta arī citu maņu orgānu darbība. • Neraizējaties, ja indivīds neskatās tieši uz jums. Viņš var skatīties uz leju vai jums nedaudz garām. • Izstaigājot nepazīstamu ēku, indivīds var labāk izprast ēkas plānojumu. Staigājot kopā, akcentējiet svarīgāko objektu, piemēram, drošības izeju, tualešu u. tml. atrašanās vietu. Palīdziet indivīdam justies ērti un droši.

	<ul style="list-style-type: none"> • Piedāvā jiet palīdzību, ja tā ir nepieciešama un piemērota. Jautājiet: „Vai drīkstu jums palīdzēt?” vai „Vai drīkstu iet kopā ar jums?”. Piedāvā jiet indivīdam turēties pie jūsu rokas, nevis paņemat viņu aiz rokas vai stumjat pareizajā virzienā. • Nosauciet sociālo sanāksmju laikā pasniegtu ēdienu. Ja paredzēta pašapkalpošanās, piedāvā jiet indivīdam palīdzību, izvēloties ēdienu. • Pēc iespējas ātrāk informējiet indivīdu par sanāksmes laika vai norises vietas maiņu, lai viņš varētu pieņemt lēmumu, kā turp nokļūs. • Pasakiet personai, ja izejat no telpas. • Sniedziet precīzas mutiskas norādes vai instrukcijas.
--	--

KĀ STRĀDĀT KOMANDĀ AR PERSONU, KAM IR DZIRDES TRAUCĒJUMI

IZAICINĀJUMI	PALĪDZĪBA
<p>Īpašas vajadzības saistībā ar dzirdi var būt nelielas, mērenas, būtiskas vai ļoti izteiktas. Personai ar viegliem dzirdes traucējumiem var būt grūti saprast teikto, īpaši tad, ja apkārt ir daudz trokšņu, bet personām ar vidēji smagu kurlumu var būt jāizmanto dzirdes aparāts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atrodiet veidus, kā sazināties. Uzrakstiet vārdus vai zīmējiet attēlus uz papīra. • Atrodiet veidus, kā prezentēt informāciju vizuāli. • Pajautājiet personai, kā viņa vēlētos saņemt informāciju.

<p>Daži cilvēki ar dzirdes traucējumiem saziņai ar citiem izmanto lasīšanu no lūpām. Cilvēki ar smagas pakāpes kurlumu nedzird vispār neko, tādēļ viņiem var būt jāpaļaujas uz lasīšanu no lūpām vai zīmju valodu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skatieties tieši uz personu un runājiet normāli. • Ja nesaprotat, ko persona saka, lūdziet atkārtot vai pārfrāzēt teikto, vai arī piedāvājiet pildspalvu un papīru. • Novērtējiet darbavietas atrašanās vietu – ļaujiet darbiniekam redzēt telpā ienākošos cilvēkus un izvietojiet darbavietu zonā ar minimālu fona troksni.
---	--

DARBS AR NEDZIRDĪGIEM CILVĒKIEM (saskaņā Harris (1997), Williams un Hewitt (2004), kā arī Young et al. (1998) ieteikumiem)

- Uztveriet kurlumu kā atšķirīgu iezīmi, tāpat kā dzimumu, seksuālo orientāciju u.c.
- Uztveriet zīmju valodu kā pilnīgu un sarežģītu valodu.
- Māziniet diskrimināciju, radoši izmantojot pildspalvu un papīru, žestus, zīmējumus u.c.
- Esiet pacietīgs.
- Atvēliet sanāksmēm vairāk laika.
- Ticieties vietās, kur nav lielas kņadas un daudz vizuālu stimulu.
- Runājiet lēni un veidojiet vārdus skaidri (taču nepārspilējiet).
- Runājot negriezieties prom un neaizsedziet muti.
- Ja nesaprotat personas teikto, uzdodiet jautājumus.
- Izmantojiet tulkus, īpaši ļoti svarīgās sanāksmēs.
- Sazinieties ar vēstulēm, pa faksu vai e-pastu, nevis pa tālruni.

- Iemācieties zīmju valodu – pat nelielas zināšanas parāda cieņu un interesi.
- Iemācieties lietot zīmju valodu tekoši, ja ar nedzirdīgiem cilvēkiem strādājat regulāri.

VEIDI, KĀ STRĀDĀT KOMANDĀ AR PERSONU, KURAI IR ĪPAŠAS AR MAŅU ORGĀNU DARBĪBU SAISTĪTAS VAJADZĪBAS (AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI)

Autisma ietekme ir plaša un var ietvert sociālās mijiedarbības un saziņas traucējumus, ierobežotas un atkārtotas intereses un darbības, kā arī jutību pret sensorisku ietekmi – troksni, gaismu, pieskārienu u.c.

Tā kā autisma izpausmes var būt ļoti dažādas, vārdu „spektrs” izmanto, lai raksturotu vairākus traucējumus.

Par autiskā spektra traucējumiem uzskata autiskus traucējumus, Aspergera sindromu un citādi nekonkretizētus visaptverošus attīstības traucējumus (Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified; PDD-NOS). Pakāpe, kādā dažādās iezīmes ietekmē konkrēto bērnu, ir atkarīga no traucējumu smaguma.

Personas ar autiskā spektra traucējumiem vispārējs raksturojums:

- **Kognitīvā funkcija:** kognitīvo prasmju nevienmērīga attīstība; relatīvi labāka spēja apstrādāt vizuālu, nevis mutiski sniegtu informāciju.
- **Sociālās iemaņas:** grūtības izprast sociālos noteikumus, piemēram, vajadzību gaidīt savu kārtu un dalīties; grūtības izprast un nolasīt citu cilvēku emocijas, ņemt vērā citu skatījumu, sākt un turpināt mijiedarbību un sarunas ar citiem cilvēkiem.
- **Saziņa:** grūtības reaģēt uz ātrā tempā mutiski sniegtu informāciju, saprast vairāku pakāpju komandas; neatbilstīga mutiski sniegtas informācijas saprašana; nepieciešamība, lai tiktu atkārtota mutiska, īpaši, jauna informācija.
- **Organizētība/pašvirzība:** grūtības atšķirt stimulus, veikt darbības neatkarīgi un sākt darbu, organizēt brīvo laiku un pārtraukt vienu aktivitāti, pārejot pie nākamās, būt elastīgam, pievērst uzmanību kaut kam citam, darīt vairākas lietas vienlaicīgi.

3. SADAĻA / Saziņas traucējumi

Runāšana mazākuma valodā nav traucējums. Taču jāatceras, ka jaunpienācējiem, valstī ilgi dzīvojošiem rezidentiem, kuri nav iemācījušies valsts valodu, nedzirdīgiem cilvēkiem un dažiem cilvēkiem ar mācīšanās traucējumiem var rasties runas grūtības. Kā vajadzētu strādāt ar viņiem? Jums vajadzētu izvairīties no sarežģītu gramatisko struktūru un neskaidru terminu izmantošanas, tēlaini aprakstīt grūti saprotamus vārdus vai jēdzienus, izskaidrot informāciju vienkāršā valodā, zīmēt attēlus un izmantot tādus priekšmetus kā kartes vai žurnāli, lai sniegtu saziņu atvieglojošu vizuālu informāciju. Jums arī jāpārbauda, vai persona ir visu sapratusi, un jāpanāk, lai lēmumi netiktu pieņemti, ja persona nav pilnībā iesaistījusies lemtānā.

Mēs sazināties, lai informētu par savām vajadzībām, izveidotu savu identitāti, iemācītos ko jaunu, socializētos, veidotu attiecības, apmainītos ar zināšanām un ietekmētu citus. Šī saziņa var būt gan verbāla, gan neverbāla. Verbālā saziņa ietver izrunātus vārdus. Neverbālā saziņa ietver žestus, sejas izteiksmi, uzvedību, sarunas toni un uztverto ietekmes statusu. Daudziem cilvēkiem var būt grūti sazināties, un viņiem var būt atšķirīgs izpratnes līmenis.

Disfāzija un disleksija ir divi saziņas traucējumu veidi. Terminu „disleksija” bieži izmanto, lai vispārīgā veidā raksturotu vairākus specifiskus mācīšanās traucējumus. Disleksija ietver traucējumus un atšķirības saistībā ar skaņu, vizuālo stimulu, simbolu un kustību apstrādi un ietekmē tādu uzdevumu veikšanu, kuru izpildei vajadzīga dažāda veida informācijas apstrāde, lineāra sekvenēšana, laika izjūta un motoriska koordinācija. Cilvēkiem ar disleksiju ir dažāda līmeņa traucējumi, kas skar funkcionālās spējas (spēju rakstīt, lasīt tekstu, muzicēt, veidot deju rakstus vai citas simboliskas izpausmes), pareizrakstību, pamata rēķināšanas prasmes, organizatoriskās prasmes, spēju klausīties, runāt, noturēt līdzsvaru un koordinēt fiziskas kustības. Parasti viņu augstākās kognitīvās apstrādes prasmes, piemēram, spriestspēja, spēja interpretēt, saprast, radīt un sintezēt, nav tiešā veidā traucētas. Taču cilvēki ir atšķirīgi. Kāds cilvēks ar disleksiju var būt līdzīgā pozīcijā kā vājredzīgs vai akls cilvēks, bet citam cilvēkam ar disleksiju var būt grūti pēc neilga laika apstrādāt skaņas, bet vēl cits ar disleksiju var būt līdzīgā pozīcijā kā kāds ar dzirdes

traucējumiem. Dažkārt cilvēki ar disleksiju nespēj rakstīt tikpat ātri kā cilvēks, kam nav ekstremitātes vai tā ir lauza. Dažiem cilvēkiem mēdz būt vairāk par vienu šādu traucējumu. Jāsaprot, ka cilvēkiem ar disleksiju ir neparasta vai negaidīta stipro un vājo pušu attiecība mācīšanās un funkcionālo spēju ziņā, taču ir ļoti svarīgi būt pacietīgam un ļaut šiem cilvēkiem darboties savā tempā. Protams, personai ar disleksiju informācijas apstrādes grūtību dēļ var būt nepieciešams daudz ilgāks laiks, lai apgūtu un lietu dažas no uzdevuma veikšanai vajadzīgajām pamata prasmēm.

■ Kā iemācīt jaunas prasmes cilvēkiem ar disleksiju?

- Ņemiet vērā, ka katrā klasē studējošajiem var būt ļoti dažādas neatklātas ar mācīšanos saistītas vajadzības un nenoteikts invaliditātes līmenis.
- Radiet atmosfēru, kurā studenti jūtas droši un vēlas atklāt savas grūtības, pārrunāt dažādas pieejas un stratēģijas.
- Mudiniet studentus strādāt atbilstīgi savam mācīšanās stilam un iemāciet dažādus uztveres veidus.
- Pirms lekcijas izsniedziet tās konceptu papīra un elektroniskā formā.
- Iekļaujiet galvenos faktus un norādījumus par to, kur meklēt papildu informāciju.
- Iesakiet alternatīvas gadījumam, kad jūsu sākotnējie ieteikumi nav pieejami vai nav pieejami datorā.
- Atbildot uz jautājumiem, izvairieties no sarežģītām teikumu konstrukcijām un negatīvu izteiksmes formu izmantošanas. Studenti ar disleksiju drīzāk izmanto vispārējās lasīšanas, nevis katra vārda izlasīšanas stratēģiju, tādēļ viņi eksāmenā var „neredzēt” tādus vārdus kā „nav” un „ne”. Iespējams, ka ikdienā viņi izmanto stratēģijas, kas ļauj tekstu izlasīt precīzi, taču to lietojums eksāmenā nav iespējams.
- Izmantojiet uzdevumus, kas studentiem patiešām ļauj parādīt savu izpratni un zināšanas, maziniet uzsvāru uz iegaumēšanu, jo dislektiskiem studentiem var būt grūtāk nekā citiem mācīties iekļaut un eksāmenā atcerēties tādu informāciju, kas ietver vārdus, datumus un dažādus datus.
- Maz iespējams, ka studenti ar disleksiju spēs izmantot valodu, lai maskētu

konkrētu faktu nezināšanu.

- Piedāvāriet apmācību un norādījumus par to, kā tikt galā ar pirmajiem uzdotajiem darbiem, kā arī mācīšanās prasmju stratēģijas. Nereti rezultāts ir labāks, ja tās tiek pasniegtas kā „profesionālas”, nevis mācīšanās iemaņas.
- Ņemiet vērā, ka tādas palīgtehnoloģijas kā elektroniskie lasītāji vai pareizrakstības pārbaudes rīki spēj nodrošināt tikai daļēju risinājumu un to lietošana var būt laikietilpīga.
- Nodrošiniet, ka kopijas un izdales materiāli ir pietiekami labas kvalitātes, lai tos varētu ieskenēt datorā. Centieties neizmantot mazu fontu un neveikli izvietotu palielinātu tekstu.
- Lai uzlabotu salasāmību studentiem ar disleksiju, ja iespējams, drukājiet tekstu kolonnās ar divkāršu atstarpi, Ariel 14 fontā.

S. Kortnells konstatēja, ka studentu ar specifiskiem mācīšanās traucējumiem sniegums uzlabojas, ja:

- viņi var būt radoši;
- viņi ir atslābinājušies un par sevi pārlicināti, nevis darbojas stresa un spiediena apstākļos;
- viņiem ir pietiekami daudz laika, lai strādātu savā tempā, divreiz pārbaudītu savas darbības un tās rezultātu un praktizētu jaunus uzdevumus vairākas reizes;
- pirms nogurdinošu vai grūtu uzdevumu izpildes un tās laikā parņemt pārtraukumu, atslābināties un koncentrēties;
- var izplānot sava uzdevuma izpildi un kompensēt savas specifiskās grūtības, nevis vienkārši tiek „nolikti fakta priekšā”;
- viņiem tiek dots laiks un telpa, kur pašiem izdomāt, kā veikt uzdevumu;
- ir sniegti profesionāli norādījumi par to, kā identificēt atbilstīgu personīgo stratēģiju;

- viņiem ir ļauts parādīt savu izpratni ar līdzekļiem, izvēloties piemērotu viņu invaliditātei (t.i., ar balsi, rakstot ar roku, rakstot ar tastatūru, izmantojot balss programmatūru, izgatavojot artefaktu, praktiski parādot u.c.);
- viņi var izmantot savas labākās maņas modalitāti, piemēram, izsmalcinātu krāsu kodējumu, dzirdes atmiņu vai iespēju pārvietoties un mainīt pozīciju;
- viņu uzmanību nenovērs nevajadzīgi traucēkļi vai impulsi;
- vizuālajiem (piemēram, izdales materiāli) un skaņas (piemēram, audioieraksti) stimuliem ir laba kvalitāte;
- ir likvidēti nevajadzīgi šķēršļi, ņemot vērā, ka uzdevuma izpildei var būt nepieciešams papildu laiks;
- mutiskus norādījumus papildina ar rakstiskiem norādījumiem un otrādi.

Vērtējot cilvēku ar specifiskām mācīšanās grūtībām situāciju darba tirgū, redzams, ka šo grupu ir ļoti grūti apmācīt un bez vajadzīgajām prasmēm viņi nespēj atrast darbu. Tādēļ ir ļoti svarīgi, pirms sākt darbu ar šiem cilvēkiem, padomāt par to, kādas mācīšanas un vērtēšanas metodes tiks izmantotas.

■ **Veidi, kā strādāt komandā ar personu, kam ir īpašas saziņas vajadzības**

- Esiet uzmanīgs, runājot ar kādu vai uzklauset kādu, kam ir saziņas traucējumi. Izveidojiet acu kontaktu.
- Izturieties pret personu ar cieņu. Nebaidieties palūgt, lai persona atkārtotu kādu vārdu vai teikumu. Esiet pacietīgs, nesakiet priekšā vārdus un nepabeidziet domu šīs personas vietā.
- Kontaktējieties ar personas, kurai ir saziņas traucējumi, tieši. Neuzskatiet, ka cilvēkam ar runas traucējumiem ir vājāka izpratne nekā citiem.
- Pievērsiet uzmanību ar sejas izteiksmi, plaukstām, kā arī citā veidā sniegtajām atbildēm. Runa nav vienīgais saziņas veids.

- Nelieciet personai, kura stostās, runāt lēnāk vai atkārtot sakāmo. Tas parasti pastiprina stostišanos. Dodiet šim cilvēkam laiku, lai atbildētu.
- Runājiet skaidri un saprotami, bet dabiski. Ņemiet vērā, ka tad, ja runājat pārāk lēni, cilvēkiem var šķist, ka jūs „nolaižaties līdz viņu līmenim”.
- Centieties saprast, ko indivīds saka, koncentrējot uzmanību uz to, ko viņš saka, nevis uz to, kā viņš to dara.
- Centieties nelietot žargonvārdus.

4. SADAĻA / Uzvedības traucējumi

Pacietība, konsekvence un rūpes ir veiksmīgi instrumenti, kas izmantojami, strādājot kopā ar kolēģi, kam ir emocionāla invaliditāte.

Jums jāatceras, ka naidīga un agresīva rīcība var izpausties kā kliegšana, draudēšana, lamāšanās, draudīgas pozas ieņemšana (piemēram, bakstīšana ar pirkstu otra cilvēka sejā), draudu izteikšana mutiski klātienē vai rakstiski, spļaušana, ielaušanās personīgajā telpā, nevēlama pieskaršanās, priekšmetu mētāšana, draudīga vicināšanās ar ieroci, sišana, cita veida fiziski vai seksuāli uzbrukumi, neļaušana doties prom vai īpašuma bojāšana (Braithwaite (2001, pp. 23–4); Mason un Chandley (1999, pp. 21–2); Gilbert (1992)).

Ikdienas situācijās

- Izstrādājiet noteikumus un noslēdziet vienošanos ar konkrēto personu par viņas uzvedību.
- Uzdodiet skaidrus un sistematizētus uzdevumus.
- Centieties neuzdot uzdevumus, kas kolēģim varētu būt pār grūtu.
- Dodiet pietiekami daudz laika, lai pabeigtu vienu uzdevumu un tikai pēc tam sāktu nākamo.

- Atalgojiet kolēģi par labu uzvedību.
- Nerunājiet par problēmām.
- Negaidiet pārāk daudz.
- Nekādā gadījumā nerīkojieties kā personas ar invaliditāti priekšnieks.
- Nekādā gadījumā neizmantojiet fizisku vai emocionālu spēku.
- Nekādā gadījumā nerunājiet sarkastiski vai paceltā balsī.
- Sniedziet papildu pozitīvu uzmanību kolēģim ar invaliditāti un demonstrējiet pozitīvu uzvedību.
- Radiet darbavietā patīkamu atmosfēru.
- Iemantojiet kolēģa uzticību.
- Izmantojiet pozitīvu sarunu par labu uzvedību un citām nozīmīgām vērtībām.
- Regulāri pastāstiet savam kolēģim ar emocionālu invaliditāti, kā jūs jūtaties.

Neatbilstīgas uzvedības gadījumā

- Iesakiet kolēģim paņemt papildu pārtraukumu.
- Iesakiet kolēģim doties uz citu telpu, lai atslābinātos vai nomierinātos.
- Ignorējiet sīkus strīdus.
- Pāsakiet „stop”.
- Esiet pacietīgs un nekādā gadījumā neizrādiet īgnumu.
- Atbildiet mierīgi: ievelciet dziļi elpu un raugieties, lai jūsu paša emocijas neņemtu virsroku.
- Novirziet uzmanību: mainiet tēmu vai aktivitāti.

Atcerieties – pacietība, konsekvence un rūpes ir instrumenti, kas veiksmīgi izmantojami, strādājot kopā ar kolēģi, kam ir emocionāla invaliditāte.

IZAICINĀJUMI	PALĪDŽĪBA
<p>Cilvēkiem ar emocionālu invaliditāti ir grūti atpazīt, interpretēt, kontrolēt un paust pamata emocijas. Dažas iezīmes un uzvedības veidi, kas raksturīgi personai ar emocionālu invaliditāti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hiperaktivitāte (īss uzmanības noturības laiks, impulsivitāte); • agresija vai pašagresija; • dramatiskas garastāvokļa svārstības no pārmērīgas pacilātības līdz skumjām un bezcerībai un atpakaļ; • iracionālas bailes no ikdienas situācijām; • grūtības ievērot noteikumus un uzvesties sociāli pieņemamā veidā; • sliktas saziņas prasmes; • halucinācijas; • atkārtotas darbības (roku mazgāšana, skaitīšana, pārbaudīšana, tīrīšana u.c.); • grūtības atrast darbu un noturēties tajā; • grūtības izveidot vai uzturēt attiecības ar citiem cilvēkiem; • neatbilstīga uzvedība vai sajūtas normālos apstākļos; • neparasti ātra vai lēna runa vai neparasti augsta, zema, skaļa vai maiga balss; • negatīva reakcija uz jebkādām pārmaiņām; • zema pašcieņa; • manipulatīva attieksme pret citiem cilvēkiem. 	<p>Sākot strādāt kopā ar personu, kurai ir emocionāla invaliditāte, vispirms apkopojiet datus – veltiet laiku, lai apsēstos un aprunātos par to,</p> <ul style="list-style-type: none"> • kas personai patīk, kas nepatīk; • kas viņu varētu tracināt; • kas varētu padarīt laimīgu vai nelaimīgu; • kas varētu padarīt dusmīgu un kas nomierināt; • vai viņai patīk rutīna vai izaicinājumi; • vai viņai patīk strādāt vienai pašai vai komandā; • kādā viņa jūtas droša un kādā nedroša. <p>Pastāstiet kolēģim par sevi, savām gaidām, stiprajām un vājajām pusēm.</p> <p>Izstrādājiet drošības plānu.</p>

5. SADAĻA / Garīgās veselības traucējumi

Garīgā veselība ietver emocionālo, psiholoģisko un sociālo labsajūtu. Tā ietekmē veidu, kā mēs domājam, jūtamies un rīkojamies. Tā palīdz arī tikt galā ar stresu, kas saistīts ar citiem un izdarīt izvēles. Garīgā veselība ir nozīmīga visos cilvēka dzīves posmos.

Biežāk sastopamās garīgās slimības: depresija, trauksme, šizofrēniski personības traucējumi, anoreksija, bulīmija, obsesīvi kompulsīvi traucējumi (OKT) un pēctraumatiskā stresa sindroms (PTSS).

Personai, kam ir garīgo funkciju traucējumi, var būt grūti sazināties, mācīties un atcerēties informāciju. Šādas personas informāciju var apstrādāt lēnāk nekā citas, viņām var būt grūti sazināties un lietot ikdienas dzīvē vajadzīgās prasmes, kā arī grūti izprast tādus abstraktus jēdzienus kā nauda un laiks.

Garīgo funkciju traucējumi parasti ir reģeneratīvs stāvoklis, kas ietekmē galvas smadzeņu spēju apstrādāt informāciju. Tas nav raksturīgs kopš dzimšanas brīža. Kognitīvie traucējumi var ietvert Alcheimera slimību, senilitāti un alkoholismu vēlīnā stadijā. Garīgo funkciju traucējumi ietekmē to, kā persona jūtas, domā, uzvedas un mijiedarbojas ar citiem cilvēkiem. Garīgo funkciju traucējumi var arī izraisīt problēmas ikdienas dzīvē, darbā un attiecībās, kā arī neparedzamas garastāvokļa svārstības.

Kolēģim ļoti vajadzīgas iezīmes ir empātija, uz sadarbību vērsta attieksme un mierīgs temperaments.

IZAICINĀJUMI	PALĪDZĪBA
<p>Strādāt kopā ar kādu, kam ir garīga slimība, var būt izaicinājums. Šādu darbu nevajadzētu uzņemt vienam, jo jums būs vajadzīgs atbalsts un papildu resursi. Ir svarīgi, lai jūs pievērstu uzmanību arī savām fiziskajām, sociālajām un emocionālajām vajadzībām.</p> <p>Pievērsiet uzmanību pazīmēm, kas liecina, ka kļūstat nervozs, un apsveriet iespēju vērsties pēc palīdzības, ja domājat, ka tā ir nepieciešama.</p>	<p>Daži specifiski veidi, kā strādāt kopā ar personu, kurai ir garīga slimība:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ieklausieties personas viedoklī un pievērsiet uzmanību viņas sajūtām; klausieties pacietīgi un nevērtējot; • mudiniet šo personu socializēties un rīkoties; • palīdziet viņai sasniegt izvirzītos mērķus; • pievērsiet uzmanību saviem vārdiem; jūsu valoda var ietekmēt klausītāja uztveri; • izvairieties no negatīvām frāzēm un izvēlieties vārdus ar ļoti konkrētu nozīmi; • esiet draudzīgs.

6. SADAĻA / Epilepsijas lēkmes

3

NODAĻA

IZAICINĀJUMI	PALĪDŽĪBA
<p>Epilepsijas skar cilvēkus jebkurā vecumā. Epilepsija nozīmē to pašu, ko „krampju lēkmes”.</p> <p>Epilepsijai ir raksturīgas neparedzamas krampju lēkmes, un tā var izraisīt arī citus veselības traucējumus.</p> <p>Epilepsija ir spektra traucējums, kura gadījumā var būt dažāda veida lēkmes un kontroles traucējumi, kas dažādiem cilvēkiem var būt atšķirīgi.</p> <p>Publiski pārpratumi, ko izraisa epilepsija, var radīt izaicinājumus, kas nereti ir nozīmīgāki nekā pašas lēkmes.</p>	<p>KĀ RĪKOTIES</p> <ul style="list-style-type: none">• Pālieciet kopā ar personu epilepsijas lēkmes laikā.• Gādājiet par personas drošību: pasargājiet viņu no traumām, īpaši no galvas traumas.• Kad lēkme beidzas (vai uzreiz, ja personai mutē ir ēdiens/šķidrums/atvemtās masas), pagrieziet personu uz sāniem.• Novērojiet un uzraugiet elpošanu.• Maigi mieriniet personu, līdz tā atgūstas. <p>KĀ NERĪKOTIES</p> <ul style="list-style-type: none">• Neko nelieciet personai mutē.• Nefiksējiet personu.• Nepārvietojiet personu, ja vien nedraud briesmas. <p>IZSAUCIET NEATLIEKAMĀS PALĪDŽĪBAS BRIGĀDI, JA:</p> <ul style="list-style-type: none">• jums ir kādas šaubas;• ir radusies trauma;• personas mutē ir ēdiens/šķidrums/atvemtās masas;• personai ir elpošanas traucējumi;• drīz sākas vēl viena lēkme;• epilepsijas lēkmes ilgums pārsniedz piecas minūtes;• persona nereaģē ilgāk par piecām minūtēm pēc epilepsijas lēkmes beigām.

7. SADAĻA / Kognitīvie traucējumi

Terminu „kognitīvie traucējumi” (kurus sauc arī par intelektuālu invaliditāti) izmanto, lai apzīmētu situāciju, kad personai ir noteikti garīgo funkciju ierobežojumi un tādu prasmju kā saziņa, pašpalīdzība un sociālās iemaņas, traucējumi. To cēlonis var būt trauma, slimība, ģenētiska vai galvas smadzeņu patoloģija.

Tie var veidoties pirms bērna piedzimšanas vai bērnībā. Daudziem cilvēkiem intelektuālās invaliditātes cēlonis nav zināms.

Kognitīvie traucējumi rodas 2,5–3% populācijas.

Kognitīvās jeb intelektuālās invaliditātes pakāpe var būt no ļoti vieglas līdz ļoti smagai. Dažiem cilvēkiem ar intelektuālu invaliditāti var būt arī fiziska invaliditāte vai veselības traucējumi, kas ietekmē viņu dzīvi. Kognitīvi traucējumi tiek definēti kā par 70–75 zemāks IQ koeficients.

■ Viegli kognitīvi traucējumi

Apmēram 85% cilvēku ar garīgu aizturi traucējumi ir vieglas pakāpes. Viņiem IQ koeficients ir no 50 līdz 75, un viņi nereti spēj apgūt akadēmiskās prasmes līdz sestās klases līmenim. Viņi var kļūt diezgan pašpietiekami un dažos gadījumos var dzīvot neatkarīgi ar kopienas un sociālu atbalstu.

■ Vidēji smagi kognitīvi traucējumi

Apmēram 10% cilvēku ar garīgu aizturi ir vidēji smagas pakāpes traucējumi. Individuāli ar vidēji smagu aizturi IQ koeficients ir diapazonā no 35 līdz 55. Viņi var izpildīt darba un pašaprūpes uzdevumus nelielā uzraudzībā. Viņi parasti apgūst saziņas prasmes bērnībā un spēj veiksmīgi dzīvot un funkcionēt kopienā uzraudzītā vidē, piemēram, grupu mājā.

■ Smagi kognitīvi traucējumi

Apmēram 3–4% cilvēku ar garīgu aizturi ir smagas pakāpes traucējumi. Individīdiem ar smagu aizturi IQ koeficients ir diapazonā no 20 līdz 40. Viņiem var būt tikai pašas pamata pašaprūpes iemaņas un dažas saziņas prasmes. Daudzi indivīdi ar smagu aizturi spēj dzīvot grupu mājā.

■ Dziļi kognitīvi traucējumi

Tikai 1–2% cilvēku ar garīgu aizturi ir dziļa aizture. Individīdiem ar dziļu aizturi IQ koeficients ir mazāks par 20–25. Viņi ar atbilstīgu atbalstu un apmācību var apgūt pamata pašaprūpes un saziņas prasmes. Viņiem aizturi nereti izraisa pavadoši neiroloģiski traucējumi. Individīdiem ar dziļu aizturi ir nepieciešama augsta līmeņa struktūra un uzraudzība.

IZAICINĀJUMI	PALĪDZĪBA
<p>Cilvēkiem ar kognitīvu invaliditāti var būt apgrūtināta spēja mācīties un tikt galā ar ikdienas uzdevumiem. Viņiem var būt nepieciešams vairāk laika nekā citiem, lai veiktu parastas ikdienas darbības, un īpašs atbalsts, lai iemācītos jaunas prasmes.</p> <p>Personai ar intelektuālu/kognitīvu invaliditāti ir liela vajadzība pēc individuāla atbalsta. Šīm personām parasti nepieciešams daudz laika, lai saprastu un iemācītos jaunas lietas.</p>	<p>Katrs cilvēks ir unikāls un atšķirīgs un katram ir citādas vajadzības. Tādēļ vissvarīgākais ir individualizēts atbalsts.</p> <p>Ir ļoti svarīgi atpazīt un novērtēt konkrētajai personai vajadzīgo aprūpi un atbalstu.</p>

	<p>Daži specifiski atbalsta un palīdzības veidi, kurus jūs varat izmantot, ja strādājat kopā ar personu, kurai ir intelektuāla invaliditāte:</p> <ul style="list-style-type: none">• runājiet vienkārši un skaidri, skatoties tieši uz šo personu, lai viņa varētu redzēt jūsu acis un sejas izteiksmi;• palūdziet šai personai atkārtot informāciju saviem vārdiem, lai pārbaudītu, vai viņa ir visu sapratusi;• veiciet paredzamas rutīnas veida darbības;• pasniedziet uzdevumus un informāciju pakāpeniski un maksimāli vienkārši;• ļaujiet šai personai mācīties un saprast, pieskaroties, skatoties un klausoties, kur vien iespējams;• skaidri un konsekventi izsakiet savas gaidas, lai mazinātu pārpratumus;• identificējiet atbalsta struktūras (piemēram, atbalsta tīklus vai profesionālu palīdzību), kas šai personai var palīdzēt piedalīties darbā.
--	--

4. NODAĻA

■ VIDE

1. **Universālais dizains**
2. **Tehniskie palīglikdzekļi**
3. **Darba pielāgošana**

Jebkura vide ir sarežģīta un daudzšķautņaina, un tā var vai nu apgrūtināt, vai atbalstīt personas kompetenci un funkcionalitāti ikdienas dzīvē.

Pieejama vide (Pasaules Veselības organizācija, 2001) ietver fiziskus elementus (cilvēka radīta vide, dabiska vide, aprīkojums un tehnoloģijas), sociālus elementus (sociālais atbalsts un sociālā attieksme), kultūras, iestādes un ekonomiskus elementus, kas ietekmē fiziskos traucējumus, kā arī vides pielāgojumus, kas nepieciešami, lai uzturētu un/vai uzlabotu profesionālo veikspēju cilvēkiem ar fiziskiem traucējumiem.

Jums jāapkopo informācija par mācīšanas vidi, jo ir ļoti svarīgi zināt, cik cilvēku ar invaliditāti piedalīsies kādā aktivitātē un kāda veida invaliditāte viņiem būs.

■ Galvenie jautājumi, kas jums jāuzdod pašam sev:

- cik daudz cilvēku ar invaliditāti varētu izvēlēties piedalīties jūsu arodapmācības programmā?
- kāda veida piekļuves pasākumus un pamatotos pielāgojumus jums vajadzētu nodrošināt?
- Vai cilvēki, kuri vēlas iesaistīties programmā, ir tam gatavi? Ja nē, kas ir nepieciešams, lai palīdzētu viņiem sagatavoties?

Vides radītie šķēršļi un pielāgojumi varētu palīdzēt vai traucēt tiem, kuri vēlas piedalīties arodapmācības procesā.

Tādēļ pirms papildu pielāgojumu izveides ir ļoti svarīgi zināt atbildes uz dažiem būtiskiem jautājumiem

- Vai apmācāmā persona var viegli nokļūt mācību vietā un no tās mājās?
- Vai apmācāmā persona var viegli pārvietoties pa klasi, darba sanāksmes vai mācību iestādi?
- Vai apmācāmā persona var viegli un droši izmantot klasē, darba sanāksmes norises vai darba vietā esošās lietas?
- Vai apmācāmā persona var iegūt informāciju no kursu materiāla vai darba sanāksmes demonstrācijām formā, kādā tā pašlaik ir pasniegta?
- Vai apmācāmā persona var piedalīties grupas aktivitātēs kopā ar citām apmācāmajām personām? Vai apmācāmā persona var praktiski darboties tāpat kā citas apmācāmās personas?
- Attiecībā uz zināšanu vai prasmju apgūšanu (novērtēšana un testēšana), vai apmācāmā persona to spēj darīt tāpat kā citas apmācāmās personas (t.i., rīkoties tāpat, kā citi)?
- Kāda veida atbalsts vai citi pielāgojumi, ja tādi ir, ir vajadzīgi praktikantam?

1. SADAĻA / Universālais dizains

Universālais dizains ir veids, kā radīt izstrādājumus un vidi, kas ir ērti izmantojama ikvienam neatkarīgi no vecuma vai spējām.

Universālā dizaina pamatā ir septiņi principi. Tie ir definēti šādi (Universālā dizaina centrs, 1997):

1. Vienāds lietojums
2. Elastīgs lietojums
3. Vienkārša un intuitīva lietošana
4. Uztverama informācija
5. Kļūdu pieļaujamība
6. Maza fiziskā slodze
7. Piekļuvei un lietošanai piemērots izmērs un vieta

Kā tiek radīts universālais dizains? Ir vairāki universālā dizaina veidošanas principi un vadlīnijas (sagatavošanai izmantots dokuments „Universālā dizaina principi: versija2.0” [avots: Universālā dizaina centrs, 1997]).

1. PRINCIPS Vienāds lietojums

Dizainam jābūt tādām, lai tas būtu noderīgs un to varētu pārdot cilvēkiem ar dažādām spējām.

Vadlīnijas

- 1a. Nodrošināt vienādus lietošanas līdzekļus visiem lietotājiem: lietošanas veidam jābūt identiskam, ja iespējams, vai līdzvērtīgam, ja tas nav iespējams.
- 1b. Izvairīties no lietotāju nošķiršanas vai stigmatizācijas.

- 1c. Konfidencialitātes, drošuma un drošības principiem jābūt vienādi piemērojamiem visiem lietotājiem.
- 1d. Radīt visiem lietotājiem pievilcīgu dizainu.

2. PRINCIPS Elastīgs lietojums

Dizainam jābūt piemērotam ļoti dažādām indivīdu izvēlēm un spējām.

Vadlīnijas

- 2a. Nodrošināt lietošanas metožu izvēles iespējas.
- 2b. Pielāgot piekļuvi un lietošanas iespējas labročiēm un kreīļiem.
- 2c. Veicināt lietošanas pareizību un precizitāti.
- 2d. Nodrošināt pielāgojamību lietotāja telpai.

3. PRINCIPS Vienkārša un intuitīva lietošana

Dizaina lietojumam jābūt viegli saprotamam neatkarīgi no lietotāja pieredzes, zināšanām, valodas prasmes vai koncentrēšanās pakāpes konkrētajā brīdī.

Vadlīnijas

- 3a. Novērst nevajadzīgu sarežģītību.
- 3b. Nodrošināt atbilstību lietotāja gaidām un intuīcijai.
- 3c. Nodrošināt piemērotību cilvēkiem ar ļoti dažādu rakstītprasmi un valodas zināšanām.
- 3d. Sakārtot informāciju atbilstīgi svarīguma pakāpei.
- 3e. Nodrošināt efektīvu ziņošanas un atsauksmju sniegšanas iespēju uzdevuma izpildes laikā un pēc tās.

4. PRINCIPS Uztverama informācija

Dizainam jābūt veidotam tā, lai lietotājam efektīvi tiktu nodota nepieciešamā informācija neatkarīgi no apkārtējiem apstākļiem vai lietotāja sensoriskajām spējām.

Vadlīnijas

- 4a. Izmantot dažādus veidus (ilustratīvus, verbālus, taktilus), kā akcentēt svarīgu informāciju.
- 4b. Nodrošināt atbilstīgu kontrastu starp svarīgo informāciju un apkārtējo fonu.
- 4c. Uzlabot svarīgās informācijas salasāmību.
- 4d. Diferencēt elementus aprakstāmā veidā (t.i., atvieglot instrukciju vai norādījumu sniegšanu).
- 4e. Nodrošināt saderību ar dažādām tehnoloģijām vai ierīcēm, kuras izmanto cilvēki ar maņu orgānu darbības ierobežojumiem.

5. PRINCIPS Kļūdu pieļaujamība

Dizainam jābūt tādām, lai tiktu mazināta bīstamība un nevēlamās sekas nejaušas vai nepārdomātas rīcības gadījumā.

Vadlīnijas

- 5a. Sakārtot elementus tā, lai mazinātu bīstamību un kļūdas: visbiežāk lietotajiem elementiem jābūt visvieglāk pieejamiem, bīstamajiem elementiem jābūt noņemtiem, izolētiem vai aizsargātiem.
- 5b. Sniegt brīdinājumus par bīstamību un kļūdu iespējamību.
- 5c. Nodrošināt rezerves funkcijas.
- 5d. Novērst neapzinātu darbību iespējamību, veicot uzdevumus, kuru izpildei nepieciešama modrība.

6. PRINCIPS Maza fiziskā slodze

Dizainam jābūt tādām, lai to varētu lietot efektīvi un ērti, tikai nedaudz nogurstot.

Vadlīnijas

- 6a. Nodrošināt lietotājam iespēju saglabāt neitrālu ķermeņa pozu.
- 6b. Izmantot sapratīgu darbināšanas spēku.
- 6c. Mazināt atkārtotu darbību biežumu.
- 6d. Mazināt ilgstošu fizisku slodzi.

7. PRINCIPS Piekļuvei un lietošanai piemērots izmērs un vieta

Jānodrošina atbilstīgs izstrādājuma izmērs un vieta, lai lietotājs varētu tam piekļūt, to aizsniegt, rīkoties ar to un lietot neatkarīgi no ķermeņa izmēra, pozas vai kustīguma.

Vadlīnijas

- 7a. Nodrošināt iespēju skaidri saskatīt svarīgākos elementus, lietotājam atrodoties sēdus vai stāvus.
- 7b. Padarīt visus elementus viegli aizsniedzamus ikvienam sēdošam vai stāvošam lietotājam.
- 7c. Veikt pielāgojumus atbilstīgi plaukstas un satvēriena lielumam.
- 7d. Nodrošināt palīgierīču izmantošanai un palīgpersonāla darbam pietiekami daudz vietas. Universālais dizains ir veids, kā radīt izstrādājumus un vidi, kas ir ērti izmantojama ikvienam, neatkarīgi no vecuma vai spējām.

TRAUCĒJUMS	VIDES PIELĀGOJUMI (Piezīme: šie ir tikai daži piemēri, nevis visaptverošs saraksts)
Kognitīvie traucējumi	<ul style="list-style-type: none"> • Mazināt kairinājumu, atrodoties klusā, privātā telpā. • Izmantot tādu telpas iekārtojumu, kas palīdz strukturēt darbadienu. • Uz vārda zīmītēm minēt ne tikai biroja nosaukumu, bet izvietot arī darbinieka fotogrāfiju.
Nogurums/vājums	<ul style="list-style-type: none"> • Izmantot efektīvai uzdevumu izpildei piemērotu telpas iekārtojumu. • Nodrošināt iespēju novietot automašīnu tuvu ēkai.
Sīkās motorikas traucējumi	<ul style="list-style-type: none"> • Izveidot ergonomisku darbstacijas dizainu. • Pogām un vadības elementiem jābūt lieliem ar sviras veida rokturiem, kuru izmantošanai nav vajadzīgs liels fizisks spēks.
Lielās motorikas traucējumi	<ul style="list-style-type: none"> • Nodrošināt piekļuvi ieejai (piemēram, izveidot uzbrauktuvi). • Nodrošināt piekļuvi automašīnu stāvvietai pieejamā maršrutā. • Nodrošināt elektriskas durvju atvēršanas palīgierīces. • Nodrošināt piekļuvi tualetei un atpūtas telpai.
Dzirdes traucējumi	<ul style="list-style-type: none"> • Nodrošināt teletaipu ar vizuālu brīdinājuma sistēmu. • Uzstādīt avārijas brīdinājuma sistēmu ar vizuālu vai sataustāmu signālu. • Veicināt maksimālu vizuālo palīgīdzekļu, tai skaitā filmu, piekarināmo projektoru, diagrammu un tāfeļu izmantošanu.
Redzes traucējumi	<ul style="list-style-type: none"> • Nodrošināt birojā pilnvērtīgu apgaismojumu. • Durvju rāmjus krāsot kontrastējošā krāsā. • Izvietot lielas zīmes kontrastējošā krāsā.

2. SADAĻA / Tehniskie palīglīdzekļi

Tehnoloģiskos palīglīdzekļus parasti iedala divās grupās.

1. Maztehnoloģiskas ierīces

Šīs ierīces tiek raksturotas kā „lētas un viegli iegādājamas” (Cook & Hussey, 1995, p. 7). Piemēram, saliekami rokturi darbarīkiem, pielāgoti durvju rokturi, ģērbšanās spieķi un zeķu uzvilkšanas palīgrīki.

2. Augsto tehnoloģiju ierīces

Šīs ierīces tiek uzskatītas par dārgām, grūti iegādājamām, un, lai varētu tās lietot, nereti ir nepieciešama apmācība. Tās parasti ir elektriskas vai elektroniskas. Šādas ierīces ir, piemēram, robota asistenti, uzlabotas runas ierīces un ekstremitāšu protēzes.

Maztehnoloģiskas ierīces ir spieķi, staiguļi, kruķi, apakšējo ekstremitāšu ortozes un manuāli ratiņkrēsli. Maztehnoloģiskas pārvietošanās ierīces, piemēram, spieķus, staiguļus un kruķus, bieži paraksta fizioterapeits, kurš veic sākotnējo atlasī, komplektāciju un apmācību. Pēc tam bieži vien visi komandas locekļi strādā pie tā, lai uzlabotu klienta funkcionālo kustīgumu ikdienas aktivitāšu laikā.

Apakšējo ekstremitāšu ortozes: tām var būt daudz formu, un tās var ietekmēt ķermeni potītes, ceļa, gūžas apvidū vai vairākos no minētajiem apvidiem vienlaicīgi. Tās bieži izmanto, lai stabilizētu apakšējo ekstremitāti, koriģētu deformāciju vai palēninātu deformācijas progresēšanu. Papildus stabilizēšanai tās izmanto, lai uzlabotu kustīgumu, novēršot gaitas traucējumus. Tās parasti izgatavo un pielāgo ortožu speciālisti.

Manuālie ratiņkrēsli: tos parasti nozīmē ārstējošais ārsts un darba terapeits. Augsto tehnoloģiju piemēri ir elektriskie ratiņkrēsli, personīgās kustīgumu uzlabojošās ierīces, apakšējās ekstremitātes protēzes un robotizēti staiguļi.

Elektriskie ratiņkrēsli: šie izstrādājumi katru gadu būtiski mainās.

Personīgās kustīgumu uzlabojošās ierīces: šajā kategorijā tiek iekļauts plašs ierīču klāsts – no trīs riteņu skūtera līdz elektriskajiem ratiņiem, kā arī augsto tehnoloģiju divriteņu ierīces, piemēram, Segveja personiskā pārvietošanās ierīce.

■ Dzirdes un vides pielāgojumi

Šie pielāgojumi ietver vides izmaiņas, kas tiek ieviestas, lai mazinātu fona troksni un „skaņu jucekli”.

Maztehnoloģisku pielāgojumu piemēri: ietver skaņu slāpējošus materiālus, skaņas pastiprināšanu vai mēbeļu izvēli vai izvietojumu. Pie tiem pieder arī modifikācijas, kuras var veikt runātājs, piemēram, nestāvēt pie spožas gaismas avota, apgriezt ūsas vai bārdu, lai klausītājs, kurš lasa no lūpām, labāk redzētu runātāja lūpas.

Augsto tehnoloģiju piemēri: dažās situācijās piemērotāka ir selektīva skaņas pastiprināšana, ko nodrošina klausīšanās palīgierīces. Klausīšanās palīgierīces ir mikrofona (runātājam), raidītāja, uztvērēja un austiņu (klausītājam) sistēma, kas ļauj indivīdam ar pavājinātu dzirdi pielāgot skaņu līmeni. Šādā veidā auditoriju iespējams sadalīt klausītājos, kuriem ir, un klausītājos, kuriem nav nepieciešama skaņas pastiprināšana. Visi dzirdes aparāti parasti ir augsto tehnoloģiju ierīces. Citas ierīces, kas brīdina vai uzlabo dzirdi, arī pieder pie šīs kategorijas, to vidū svilpes, stroboskopi, mirgojošas gaismas un vibrējošas ierīces, kas var dot indivīdam signālu, ka viņam jāpievērš uzmanība kādam notikumam vai situācijai.

Nacionālais veselības institūts (Nacionālais kurluma un citu saziņas traucējumu institūts, 2002) dzirdes aparātus iedala vairākās kategorijās

- Pēc veida: ausī ievietojamos dzirdes aparātus ievieto ārējā ausī; aiz auss novietojamos aparātus novieto aiz auss, aparāta augšdaļai atrodoties auss kanālā; kanāla aparātus pilnībā ievieto auss kanālā, bet ķermeņa aparāti ir lielas ierīces, kuras nēsā ārpus auss, un kas atrodas uz lietotāja apģērba.
- Pēc elektriskās shēmas: analogie pielāgojamie dzirdes aparāti tiek izgatavoti attiecīgajam klientam, lai uzlabotu konkrēta līmeņa dzirdes zudumu. Analogie programmējamie aparāti tiek izgatavoti atbilstīgi

indivīda specifiskajām vajadzībām – bieži lietotājs var izvēlēties dažādus iestatījumus atkarībā no tā, kādā vidē atrodas. Digitālais programmējams dzirdes aparāts satur mikroshēmu, kas palielina ierīces pielāgojamību akustikai atšķirīgā vidē.

- Kohleārie implantīti Šis tehniskās palīdzības veids ietver ierīces implantāciju aiz auss. Ierīce apiet bojātās vai nefunkcionējošās lietotāja auss daļas, nosūtot informāciju tieši uz galvas smadzenēm.

■ Redze un vide

Maztehnoloģisku pielāgojumu piemēri: brilles, lupa, lieli burti, lieli fonti, apgaismojumā līmeņa izmaiņas, kontrasta palielināšana, spilgtas gaismas mazināšana, grāmatas un zīmes Braila rakstā, staigāšanas spieķi.

Augsto tehnoloģiju piemēri: skenējošas ierīces vai ierīces ar lielu displeju, zīmju palielināšana ar datoru, Braila raksta atskaņotāji vai rakstītāji, digitālas e-grāmatas un planšetdatori.

- Skenējošas ierīces vai ierīces ar lielu displeju: ir daudz ierīču, ar kurām lietotājs var skenēt uz lapas izdrukātu tekstu un aplūkot to uz ekrāna reāllaikā.
- Zīmju palielināšana: dators var palielināt fontu vai „izrunāt” uz lapas esošos vārdus.
- Braila raksta atskaņotāji vai rakstītāji: Braila raksta rakstītājs izmanto skeneri, kas tiek vilkts pār drukāto lapu. Ierīce ievadīto tekstu pārvērš Braila rakstā un paceļ pareizās adatas zem lasītāja pirkstiem. Cita stratēģija ir izmantot skeneri, lai pārveidotu tekstu Braila rakstā un pēc tam izdrukātu.

■ Tauste un vide

Mainītas sajūtas, īpaši pieskāriena sajūtas zudums un sāpes var būtiski ietekmēt klienta dzīvi un labsajūtu. Tā kā mijiedarbojoties ar vidi, mēs visbiežāk izmantojam rokas, pieskāriena sajūtas zudums apgrūtina efektīva tehniskā palīgīdzekļa izvēli citu traucējumu mazināšanai. Terapeitiem jāatceras, ka slēdži ne vienmēr ir jāieslēdz ar roku. Slēdzis ir jānovieto tur, kur motoriskās spējas ļauj to vienmēr precīzi aizsniegt.

Jušanas zudums protopātiskajos ceļos (ass– truls un karsts– auksts sajūtu zudums) aktualizē drošības jautājumus. Klienti var nepamanīt, ka ir pieskārušies asam priekšmetam, vai arī tas ir tik auksts vai tik karsts, lai rastos ausu bojājums. Individīdi ar pavājinātu perifērisko jušanu, piemēram, pēc traumas vai cukura diabēta gadījumā, var nepamanīt, ka viņu roku pirksti, kāju pirksti vai visa ekstremitāte ir pārāk auksta vai karsta.

Pirmo stratēģiju var uzskatīt par netehnoloģisku. Tas nozīmē, ka klientus var apmācīt vizuāli novērtēt skartās ķermeņa daļas. Ja ķermeņa daļu nav iespējams ērti aplūkot, to bieži vien var izdarīt, lietojot nelielu spogulīti vai spoguļi ar universālu manšeti.

■ Tehniskie palīgīdzekļi saziņas uzlabošanai

Ļoti daudzas slimības var mazināt spēju sazināties. Šie traucējumi var būt iedzimti, piemēram, bērnam ar dizartriju pēc cerebrovaskulāriem traucējumiem, vai progresējoši, piemēram, amiotrofiskās laterālās sklerozes gadījumā. Stratēģijas cīņai ar šiem traucējumiem ietver daudzas dažādas maztehnoloģiskas un augsto tehnoloģiju ierīces.

Ne-tehnoloģiski piemēri: žesti, grimases, mutes un acu kustības.

Maztehnoloģiski piemēri: papīrs un zīmuļi, attēlu un simbolu tāfeles, skārienatskaņotāji un runas atpazīšanas programmatūra. Runas atpazīšanas programmatūru un skārienatskaņotājus sākotnēji uzskatīja par augsto tehnoloģiju ierīcēm. Taču tās tagad ir kļuvušas sabiedrībai brīvi pieejamas.

Augsto tehnoloģiju piemēri: planšetdatoriem tagad ir lejupielādējamās lietotnes jeb „APPS”, kurās izmanto par tehnoloģiskiem palīgīdzekļiem. Piemēram, Smarty Ears APP, kas palīdz apgūt izrunu, artikulāciju, mazināt stostīšanos, uzlabo artikulācijas un valodu prasmes. Ir pieejamas lietotnes, kas piedāvā ikonās, frāzes un videomateriālus, lai atvieglotu vai papildinātu runas funkciju (Lingraphica). Specializētās programmatūras un datorsistēmas izmanto arī mainīgas stratēģijas vārdu atlasei vai paredzēšanai.

Mann un Lane (1991) ir sagrupējuši elektroniskās saziņas ierīces trīs grupās pēc piekļuves veida, katrai norādot priekšrocības un trūkumus.

1. Tiešās ierīces

Lietotājs pieskaras vai izmanto sīko motoriku uzlabojošu rīku, lai atlasītu atbildi no piedāvāto izvēļu grupas. Sīko motoriku uzlabojošs rīks varētu būt mutes spieķis vai kāds no daudzajiem galvai piestiprinājamiem elektroniskajiem rādāmkociņiem ar lāzeru, infrasarkanu gaismu vai radioviļņiem.

2. Skenēšana

Šīs stratēģijas izmantošanas gadījumā ierīce pārvietojas pa pieejamajām izvēles iespējām iepriekš noteiktā veidā un tempā. Ja vajadzīgā izvēle ir pieejama, par ko bieži liecina gaismu emitējoša diode (LED) blakus izvēlei, lietotājs atbild. Lietojot šo metodi, lietotājam jādara mazāk, bet tā ir lēnāka nekā tiešā atlasē forma.

3. Šifrēšana

Vēlamo vārdu vai frāžu apzīmēšanai tiek izmantoti simboli, skaitļi, krāsas vai burti. Šajā gadījumā klientam ir jādara vismazāk, taču viņam ir jāapgūst jauna simbolu izmantošanas sistēma.

3. SADAĻA / Darba pielāgošana

Pielāgojumus traumas riska mazināšanai darbā iedala trīs kategorijās.

1. Tehniskā kontrole

Darba, darbstacijas, instrumentu un darba procesa dizains jau no paša sākuma tiek veidots tā, lai atbilstu darbinieku spējām un iespējām. Šādi vadības instrumenti nav atkarīgi no darbinieka spējām vai tehnoloģijas.

2. Administratīvā vadība

Tiek izmantota tāda politika vai darba prakse, lai novērstu vai kontrolētu ergonomisko risku (piemēram, bieži atpūtas pārtraukumi, lai nepieļautu nogurumu, ierobežotas virsstundas vai uzdevumu rotācija, darba pienākumu paplašināšana, lai mazinātu atkārtosanos vai atrašanos neveiklās pozās, kā arī ražošanas ātruma samazināšana).

3. Personīgie aizsarglīdzekļi

Šie līdzekļi izveido barjeru starp strādnieku un bīstamības avotu. Tie ieteicami visretāk un izmantojami vienīgi tad, ja tehniskā un administratīvā vadība nav bijusi efektīva.

5. NODAĻA

■ LABĀKĀS PRAKSES PIEMĒRI

Uzvedības traucējumi

Daži kolēģi pamanīja, ka tualetē kāds izrullē tualetes papīru un neaizgriez ūdens krānu. Pēc mirkļa noskaidrojās, kurš šādi rīkojas. Tas bija Jonass. Vadītājs runāja ar Jonasu vairākas reizes, taču viņa uzvedība nemainījās. Visi jau bija zaudējuši pacietību. Pēc daudziem neveiksmīgiem mēģinājumiem Jonasam palūdzta uzņemties atbildību par ūdens un papīra ekonomēšanu. Kad viņam uzticēja šo pienākumu, situācija mainījās. Jonass vēlējās būt nozīmīgs un uzņemties papildu pienākumus darbavietā. Taču savas invaliditātes dēļ viņš nespēja izteikt savu vēlmi saprātīgā veidā.

Intelektuāli traucējumi

Personai ar invaliditāti uzticēja darba uzdevumu – iepakot skrūves mazos plastmasas maisiņos (septiņas skrūves vienā maisiņā) un noslēgt maisiņu ar rāvējslēdzēju. Taču reizi pa reizei Ģedimins, skaitot līdz septiņi, kļūdījās. Sociālais darbinieks rada risinājumu. Viņš iedeva Ģediminam tablešu glabāšanas kastīti ar septiņiem nodalījumiem. Tagad Ģedimins liek pa vienai skrūvei katrā kastītes nodalījumā un vairs nekad nav kļūdījies.

Atmiņas un uzmanības traucējumi

Personai ar invaliditāti tika uzticēts darba uzdevums – nogādāt dokumentus trīs dažādās biroja telpās. Bija svarīgi ievērot pareizu secību. Taču Antanass aizmirsa, kurā telpā viņam jāiet vispirms un kurā pašās beigās. Sociālā darbiniece rada risinājumu. Viņa uz biroja durvīm uzrakstīja ciparus 1., 2., un 3. Šis darbinieks ar invaliditāti nekad vairs neaizmirsa secību un spēja darīt darbu bez īpašas palīdzības.

Autiskā spektra traucējumi

Vadītājs laiku pa laikam maina Damasta darba uzdevumus. Katrreiz, kad tas notiek, Tadass kļūst ļoti dusmīgs un neapmierināts. Lai gan viņš viegli tiek galā ar visiem uzdevumiem, pēc šādas maiņas viņam vajadzīga diena, lai nomierinātos. Sociālais darbinieks ieteica vadītājam brīdināt Tadasu par šādām pārmaiņām iepriekš. Tagad Tadass neizjūt neapmierinātību par pārmaiņām. Viņam bija svarīgi zināt par pārmaiņām iepriekš.

Mācīšanās invaliditāte

Rasai ir grūti saprast rakstisku informāciju. Tāpēc viņa nespēj izlasīt sarakstus, paziņojumus, piezīmes un vadītāja sūtītās īsziņas. Viņa bieži palaiž garām svarīgu informāciju. Sociālais darbinieks ieteica vadītājam sūtīt Rasai balsu paziņojumus, nevis rakstiskas ziņas. Tagad Rasa saņem informāciju pareizā veidā un necieš no informācijas trūkuma.

Demence

Džoana ļoti bieži zvanīja neatliekamās palīdzības dienestam, lai informētu par gāzes noplūdi savā dzīvoklī. Pārrunas un iebiedēšana nepalīdzēja, un sieviete turpināja zvanīt. Ņemot vērā gāzes noplūdes risku, saņemot katru zvanu, tika mobilizēti medicīnas darbinieki, ugunsdzēsēji un policija. Tādēļ katrs zvans radīja lielus izdevumus. Pieņemot, ka, neraugoties uz vecumu un nopietno demenci, sievietei vēl piemīt loģiskā domāšana, tika nolemts Džoanas dzīvoklī uzstādīt gāzes noplūdes detektoru. Katrreiz, kad Džoana zvanīja, lai izsauktu palīdzību, viņai jautāja, vai detektors ir sabojājies. Sieviete par to padomāja un pārtrauca zvanīt palīdzības dienestam, saprotot, ka detektors neziņo par gāzes noplūdi.

Autisms

28 gadus veca vīrieša uzvedība pasliktinājās katru rudenī, kad viņš meta citiem darbiniekiem ar krēsliem un dažādiem priekšmetiem. Darbinieki atteicās turpināt darbu, un, cenšoties saprast šādas rīcības cēloņus, tika konstatēti vairāki iemesli.

Viens no pieņēmumiem bija, ka tad, kad ārā kļūst tumšs, tiek ieslēgtas gaismas. Samazinot apgaismojumu konkrētajā telpā un mainot lampu novietojumu, vīrietim neadekvātu uzvedību vairs nenovēroja. Jāņem vērā, ka cilvēki ar autismu var būt ļoti jutīgi pret gaismu, pieskārieniem un garšu.

Dauna sindroms

Darbinieks ar Dauna sindromu atteicās pildīt vienu konkrētu darba pienākumu (likt printera papīru atpakaļ printera nodalījumā) un katrreiz, kad viņam lūdzta izpildīt šo uzdevumu, viņš kļuva dusmīgs un bija gatavs pamest darbu un doties mājās. Pēc kāda laika darbinieks, kurš strādāja printera telpā, nomira. Kopš tā laika cits darbinieks ar Dauna sindromu šo pienākumu veica bez iebildumiem. Šajā gadījumā darbinieks centās izvairīties no situācijas, kurā viņš jutās neērti, bet nespēja paskaidrot iemeslu.

Fiziskā vide

18 gadus vecais Toms izmanto ratiņkrēslu, jo muguras smadzeņu traumas dēļ nespēj paiet. Toms vēlētos studēt universitātē, taču viņš dzīvo nelielā pilsētiņā kopā ar vecākiem un tur nav universitātes. Viņš nevar dzīvot viens pats citā pilsētā, jo viņam ir vajadzīga palīdzība, lai nokļūtu no gultas ratiņkrēslā, no ratiņkrēsla automašīnā, turklāt viņš nespēj uzkāpt un nokāpt pa kāpnēm u.tml. Tādēļ viņš nolēma doties uz arodapmācības centru. Viņš piezvanīja uz centru un pajautāja par kāpnēm, tualeti un telpas lielumu un pieteica apmeklējumu. Kad viņš bija apmeklējis centru un redzējis, ka spēj tajā iekļūt, jo tur ir pietiekami daudz vietas, viņam radās citi jautājumi par mācību procesu. Viņš konstatēja, ka varētu izmantot datoru un balss ierakstītāju, jo viņam bija problēmas ar satvērienu un traucēta spēja rakstīt ar roku.

Lasīšanas traucējumi

Agata tagad ir jauna sieviete, bet, kad viņa bija septiņus gadus veca, viņa nokrita no augstas sienas, un viņai diagnosticēja galvas traumu. Tagad viņa dzīvo kopā ar māti un vēlas mācīties zīmēt. Mājās viņa gatavo maltītes, uzkopj telpas un dodas iepirkties. Agatai ir daudz draugu, jo viņai patīk runāt un viņa piedalās visos sabiedriskajos pasākumos. Viņa nosūtīja savu CV uz ziedu

veikalu, jo domāja, ka tā varētu būt viņai piemērota darbavieta. Taču Agatai ir problēmas ar lasīšanu – viņa nevar lasīt grāmatas galvassāpju un reiboņa dēļ, taču kādu brīdi (aptuveni 15 min) viņa tomēr spēj lasīt. Tādēļ viņa domā, ka varētu strādāt ziedu veikalā.

Uzmanība un atmiņa

Sāra apmeklē šūšanas kursus. Viņai patīk mācīties un darbsemināru laikā sazināties ar citiem. Sieviete stāsta, ka viņa labprāt apmeklē šīs nodarbības, jo katras stundas sākumā skolotājs pārrunā iepriekšējā stundā apgūto, un tas viņai palīdz atcerēties iemācīto. Skolotājs izmanto slaidus un piezīmes un vienkāršā veidā izskaidro, kas Sārai ir jādara. Sārai ir atmiņas un uzmanības traucējumi, tādēļ viņa nolēma apgūt šūšanu. Viņai nepieciešams vairāk laika, lai iemācītos, kā izpildīt uzdevumus, tādēļ skolotājs ir ņēmis vērā ieteikumu izmantot video materiālus un piezīmes.

Propriocepcija

Rolandam patīk kokapstrādes nodarbības, jo viņš var pagatavot galdus, krēslus, karotes un citas lietas. Kādēļ viņam patīk šīs nodarbības? Jo skolotājs uztic viņam „smagu” darbu un ļauj regulāri izkustēties.

Grūtības sākt un pabeigt darbu

Anai ir problēmas sākt strādāt, un viņa nespēj apstāties, kamēr darbs nav pabeigts, bet skolotājs ir palīdzējis viņai rast risinājumu. Skolotājs sniedz strukturētu informāciju par to, kas viņai jāsasniedz, un izmanto vizuālas shēmas un taimerus. Mērķi ir īsā laikā sasniedzami, un viņai regulāri ir darba pārtraukumi.

Literatūra un atsauces

1. Heelan, A. (2015) Universal design for learning (UDL) Implications for education. Dublin Institute of technology
2. Bryant, W., Fieldhouse, J., Bannigan, K. (2014) *Creek's occupational therapy and mental health*. Churchill livingstone Elsevier
3. Dawson, T., Keenan, L. (2009) *Universal instructional design. Creating an accessible curriculum at the university of Victoria*, Bound.
4. Edyburn, D.L. (2005) Universal design for learning. *Special Education technology practice*, 7(5), 16-22.
5. Farrell, M. (2006) *The effective teacher's guide to sensory impairment and physical disability*, Routledge
6. Gobelet, Ch., Franchignoni, F. (2006) *Vocational rehabilitation*, Springer
7. Jacobs, K., MacRae, N., Sladyk, K. (2014) *Occupational therapy essentials for clinical competence*, ed. Slack Incorporated
8. Jenkinson, J., Hyde, T., Ahmad, S. (2008) *Occupational therapy approaches: practical strategies for the inclusion of special needs in primary school*, John Wiley&Sons Ltd.
9. Koprowska, J. (2008) *Communication and interpersonal skills in social work*, Learning Matters Ltd.
10. Lloyd, Ch. (2010) *Vocational rehabilitation and mental health*, Blackwell Publishing Ltd.
11. International Labour Office (2013) *Inclusion of people with disabilities in vocational training: a practical guide*
12. Powell, S. (2003) *Special teaching in higher education: successful strategies for access and inclusion*, ed. Kogan Page Limited
13. Reid, G. (2005) *Dyslexia and inclusion*, David Fulton Publisher
14. Richards, G., Armstrong, F. (2011) *teaching and learning in diverse and inclusive classrooms*, Routledge.
15. Ross, J. (2007) *Occupational therapy and vocational rehabilitation*, John Wiley&Sons, Ltd
16. Wilson, M. (2010) *Disabilities affecting learning*, Greenhaven Press.
17. United nations (2016) *Leaving one behind: the imperative of inclusive development*, New York
18. COMMUNICATION FROM THE COMMISSION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT, THE COUNCIL, THE EUROPEAN ECONOMIC AND SOCIAL COMMITTEE AND THE COMMITTEE OF THE REGIONS *European Disability Strategy 2010-2020: A Renewed Commitment to a Barrier-Free Europe*