

Wśród czynników decydujących o trafnym wyborze zawodu wyróżnia się czynniki wewnętrzne – związane bezpośrednio z człowiekiem, z jego indywidualnymi cechami, rozwojem oraz **czynniki zewnętrzne** – znajdujące się poza człowiekiem, czynniki sytuacyjne. Wśród tych pierwszych obok zainteresowań, uzdolnień, cech charakteru jest również **stan zdrowia**.

Młodzież często marząc o upragnionej pracy zawodowej zapomina, że aby ją podjąć obok predyspozycji i odpowiedniego wykształcenia musi mieć również biomedyczne warunki wykonywania czynności zawodowych w ramach wybranego stanowiska. Dlatego też stan zdrowia uczniów ma duże znaczenie dla planowania ich dalszego kształcenia zawodowego. Należy pamiętać, że ostateczna decyzja dotycząca planowania przyszłości przez osobę, u której występują przeciwwskazania do nauki i wykonywania zawodu, czyli **orzekanie o przydatności zdrowotnej**, należy do lekarza medycyny pracy lub innego specjalisty uprawnionego do orzekania w tym zakresie. W przypadku wątpliwości, co do stanu zdrowia ucznia konieczne jest zasięgnięcie opinii lekarza specjalisty oraz doradcy zawodowego.

MÓJ STAN ZDROWIA

(ankieta dla ucznia)

1. Czy przejawiasz skłonności do chorób? Jeśli tak, to do jakich?
2. Czy lekarz zalecił Ci noszenie okularów, stosowanie wkładek ortopedycznych, noszenie aparatu słuchowego, wykonywanie ćwiczeń wyrównujących wady postawy?
3. Czy chorowałeś na jakąś ciężką chorobę? Jeśli tak, to na jaką?
4. Czy przebywałeś w szpitalach lub sanatoriach? Z jakiego powodu?
5. Czy jesteś pod stałą opieką lekarską?
6. Czy miałeś i czy masz nadal jakieś ograniczenia życiowe związane z przebytą chorobą? Czego Ci nie wolno?
7. Jaki rodzaj zajęć w szkole, lub poza szkołą, szczególnie Cię męczy?
8. Czy są takie czynności, które wykonujesz niechętnie, z powodu mniejszej sprawności od innych kolegów? Jeśli tak, to jakie?
9. Jakie czynności lub zajęcia w szkole albo w domu sprawiają Ci szczególną przyjemność i są dla Ciebie źródłem satysfakcji?
10. Czy z powodu stanu zdrowia korzystałeś lub korzystasz ze specjalnych form kształcenia, np. z indywidualnego nauczania, zwolnienia z części zajęć (np. z wychowania fizycznego)?
11. Czy fakt aktualnej lub przebytej choroby, operacji, posiadania jakichś wad był już przyczyną odradzenia Ci przez kogoś (rodziców, nauczycieli, lekarzy) nauki w jakimś zawodzie?

Jeśli większość odpowiedzi wskazuje na problemy zdrowotne i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie ucznia prawdopodobnie będą stanowiły one czynnik ograniczający swobodny wybór zawodu. Dlatego też, chciałabym przedstawić w oparciu o publikację Grażyny Sołtysińskiej „ABC doradcy zawodowego. Poradnictwo zawodowe

dla osób niepełnosprawnych” jakie są wymogi i ograniczenia w wyborze zawodu wynikające z różnych dysfunkcji zdrowotnych.

UKŁAD RUCHU

Najczęstsze problemy to wady postawy, skrzywienia kręgosłupa i płaskostopie. Znaczne ograniczenie sprawności kończyn górnych utrudnia lub wręcz uniemożliwia sterowanie ręczne, naprawy, montaże i pomiary. Znaczne ograniczenie sprawności kończyn dolnych jest przeciwwskazaniem do prac związanych z przemieszczaniem się zarówno w terenie, jak i w polu ograniczonym, (np. sterowanie niektórymi zespołami maszyn, kontrola międzyoperacyjna), naprawą i montażem dużych obiektów.

Mimo, że przy zaburzeniach narządu ruchu przeciwwskazane są prace ciężkie fizycznie, to nie ma przeciwwskazań do pracy lekkiej. Najbardziej odpowiednimi pracami, dla osób z uszkodzonym narządem ruchu, są zajęcia **nie wymagające chodzenia i stania, dużego wysiłku fizycznego, wykonywane w temperaturze pokojowej, wewnątrz pomieszczenia, bez pyłu i wilgoci.**

WZROK

Grupa zaburzeń funkcjonowania narządu wzroku jest duża, dotyczy też znacznej populacji (ok. 30%). Wszystkie przypadki wad wzroku wymagają indywidualnych konsultacji z lekarzem okulistą. Istotne znaczenie dla poradnictwa zawodowego ma zarówno rodzaj wady, jak i na ile możliwa jest jej korekcja szklami. Dla wielu zawodów samo noszenie szkieł stanowi przeciwwskazanie zwłaszcza, gdy praca wiąże się z przebywaniem w pomieszczeniach wilgotnych, w wysokiej temperaturze, na rusztowaniach, w dużym zapyleniu.

Osobami niewidomymi są osoby całkowicie niewidome, ze ślepotą umiarkowaną lub ze słabowzrocznością głęboką oraz polem widzenia nie większym niż 20°. Będą to osoby, które w pracy zawodowej bazują głównie na pozostałych zmysłach, wzrok rekompensowany jest głównie drogą słuchową lub dotykową. Wielu niewidomych dobrze sobie radzi przy pracach montażowych. U. Niesiołowska (por. 1990) uważa za najbardziej dostępne dla osób niewidomych i słabowidzących zawody są takie jak: **masażysta, muzyk, prawnik, instruktor rehabilitacji, szczotkarz, tkacz.** Rozwój techniki, zwłaszcza elektroniki, znacznie rozszerza wykonywanie przez niewidomych prac umysłowych.

Osobami niedowidzącymi (słabowidzącymi) będą osoby z dużym zaburzeniem funkcji narządu wzroku, u których niemożliwa jest pełna korekcja widzenia szklami optycznymi. Mimo różnego stopnia upośledzenia widzenia, wykorzystują wzrok dla orientacji, kierowania i kontrolowania przebiegiem pracy. W ich przypadku ważna będzie diagnoza, na ile ich wada jest ustabilizowana i nie będzie podlegała progresji. Poniżej przedstawione są różne typy upośledzenia funkcji narządu wzroku.

- **Krótkowzroczność** to: nieostre widzenie przedmiotów dalej położonych, korygowane szklami minusowymi. W zawodach, w których wymaga się precyzyjnego rozróżniania szczegółów (np. monter urządzeń elektronicznych) przeciwwskazane są nawet małe krótkowzroczności. Średnie krótkowzroczności dopuszczalne są np. w zawodach: chemika, elektromechanika, krawca. Przy dużych krótkowzrocznościach (powyżej -8 D) **przeciwwskazany jest znaczny wysiłek fizyczny**, z uwagi na niebezpieczeństwo odwarstwienia i odklejenia się siatkówki, **prace na wysokości**, rusztowaniach i wzniesieniach.

- **Nadwzroczność** to nieostre widzenie przedmiotów z bliska, korygowane szklami plusowymi. Przy długotrwałej pracy, angażującej wzrok, mogą jej towarzyszyć bóle głowy. **Przeciwwskazane są prace precyzyjne**, z uwagi na słabe widzenie z bliska.

- **Astygmatyzm**, inaczej nieźorność widzenia, jest to nierównomierna krzywizna rogówki, przez co obraz jest zniekształcony i nieostry w części pola widzenia. Wadę tę koryguje się za pomocą tzw. szkieł cylindrycznych. Jest na ogół przeciwwskazaniem do wykonywania wszelkich prac, w których niezbędna jest precyzja, prawidłowa ocena odległości oraz zawodów wymagających pracy na wysokości, obsługi maszyn w ruchu.

- **Jednooczne faktyczne**, czyli ślepotą jednego oka lub praktyczne (niedowidzenie jednooczne, gdy ostrość widzenia jednego oka jest prawidłowa, a drugiego zaburzona, duża różnowzroczność, zez, brak widzenia obuocznego), powstające również na skutek nie używania w procesie widzenia mniej sprawnego oka. Stanowi **ograniczenie do wszystkich zawodów i prac wymagających widzenia stereoskopowego (przestrzennego): na wysokości, przy obsłudze maszyn w ruchu, w zawodzie kierowcy, suwnicowego, itp.** Ważna jest też **konieczność ochrony jedyne go widzącego oka** przed m.in. narażeniem go na urazy mechaniczne, termiczne i chemiczne, promieniowanie, przeciążenia czynnościowe.

- **Zez** są to nieskojarzone ruchy gałek ocznych i w związku z tym, w jednym momencie każde oko odbiera inny obraz. Przeciwwskazania przy utrzymującym się zezowaniu są podobne jak w przypadku braku widzenia obuocznego.

- **Zaburzenia pola widzenia**, przejawiają się w ograniczeniach i ubytkach pola widzenia. Ograniczenia i ubytki pola widzenia powodują trudności w spostrzeganiu nawet dużych przedmiotów i przestrzeni wraz z wypełniającymi ją przedmiotami, osobami i zjawiskami. **Utrudniają ujmowanie wzajemnych relacji między elementami przestrzeni oraz orientację przestrzenną**, niezbędną w samodzielnym poruszaniu się, **wykonywanie prac na wysokościach**, rusztowaniach i wzniesieniach.

- **Oczopląs** jest to niemożność utrzymania gałek ocznych nieruchomo. Jest **przeciwwskazaniem do wszystkich zawodów przemysłowych, wymagających pełnego pola widzenia, precyzji, prac na wysokości i pod ziemią, przy niedostatecznym oświetleniu**.

- **Zaburzenia widzenia barw**. Występują różne rodzaje zaburzeń rozróżniania barw, błędnie określane wspólną nazwą daltonizm, która dotyczy wyłącznie nie rozróżniania barwy czerwonej i zielonej. Inne typy zaburzeń widzenia barwnego, to protanopia – nie rozróżnianie barwy czerwonej, deuteranopia – zielonej, tritanopia – niebieskiej. Zależnie od rodzaju i poziomu zaburzenia zmieniają się przeciwwskazania do wykonywania zawodów. Problemy z rozpoznawaniem odcieni barw stanowią przeciwwskazanie, jako **utrudnienie**, przy wykonywaniu zawodów takich, jak: **fryzjer, krawiec, kucharz, elektronik itp.**, czyli **wszystkich tych, w których barwy i odcienie odgrywają znaczącą rolę**.

- **Zaćma**(katarakta) jest to zmętnienie soczewki oka, ograniczające dopływ światła do siatkówki i upośledzające widzenie. Przy zaćmie **przeciwwskazane są prace precyzyjne, wymagające percepcji kształtów, cyfr, liter, wymagające widzenia obuocznego, związane z promieniowaniem cieplnym i jonizującym**, gdy niewskazane jest noszenie okularów.

- **Jaskra** jest to wzrost ciśnienia wewnątrz gałki ocznej. Nieleczona prowadzi do uszkodzenia siatkówki i nerwu wzrokowego, a co za tym idzie – do upośledzenia widzenia i ślepoty. **Przeciwwskazane są prace ciężkie fizyczne, pod ziemią, na wysokości i w ruchu, w warunkach intensywnego promieniowania, przy wyczerpanej pracy oczu z bliskiej**

odległości, w złym i zmiennym oświetleniu, jak również zawody precyzyjne, wymagające pełnego pola widzenia.

- **Zapalenie spojówek i inne zaburzenia aparatu ochronnego oka**, często ma tło alergiczne, podobnie jak zapalenie brzegów powiek. Przeciwwskazane są wszystkie zawody, gdzie występować mogą czynniki uczulające, m.in. praca w pyłach, parach, dymach i gazach drażniących, w zmiennych warunkach termicznych, przy obsłudze pojazdów i innych maszyn w ruchu.

Stan zdrowia a wybór zawodu

Zaburzenia w stanie zdrowia i rozwoju mogą ograniczać naukę zawodu z następujących przyczyn:

- warunki i organizacja kształcenia zawodowego mogą nasilać istniejące zaburzenia, pogarszać stan zdrowia ucznia, spowodować przedwczesną niepełnosprawność,
- uczeń z odchyleniami w stanie zdrowia i rozwoju jest bardziej narażony na urazy w czasie nauki,
- zaburzenia występujące u ucznia oraz związane z nimi właściwości psychofizyczne mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia innych ludzi.

Poznanie swojego stanu zdrowia wraz z poznaniem przeciwwskazań do wykonywania danego zawodu pozwoli uniknąć niewłaściwych wyborów w tym zakresie. Jeśli jesteś pod opieką specjalistycznej poradni, to zapytaj lekarza, czy nie ma przeciwwskazań do wykonywania zawodu, który sobie wymarzyłeś. Zawód, który Ciebie interesuje, nie może być w sprzeczności ze stanem zdrowia.

Ważne:

- **Decyzję o braku przeciwwskazań** do wykonywania określonego zawodu **podejmuje lekarz**

medycyny pracy.

- **Zaświadczenie** takie będzie musiał posiadać każdy **kandydat do technikum i branżowej szkoły I stopnia.**

Sprawdź czy twój stan zdrowia pozwala uczyć się w wybranym zawodzie

Nazwa zawodu	Przeciwwskazania zdrowotne do wykonywania zawodu
TECHNIK ELEKTRONIK	wady wzroku, nie dające się skorygować szklami optycznymi, alergie, daltonizm, znaczne osłabienie słuchu zaburzenia równowagi, epilepsja, brak widzenia stereoskopowego (przestrzennego), słaby słuch, słaba pamięć, wysoka potliwość rąk, znaczny stopień zaburzenia ruchu rąk.

TECHNIK MECHATRONIK

nie skorygowane szklami wady wzroku , brak widzenia obuocznego, zaburzenia widzenia barw, choroby oczu niedosłuch, choroby skóry rąk, wzmożona potliwość rąk, schorzenia narządu ruchu, ograniczenie sprawności rąk.

TECHNIK INFORMATYK

wady wzroku nie poddające się korekcji, wzmożona pobudliwość ruchowa, zaburzenie równowagi i świadomości, epilepsja, potliwość rąk, przewlekłe choroby skóry dłoni brak widzenia obuocznego.

TECHNIK ELEKTRYK

wady wzroku nie dające się skorygować szklami optycznymi, znaczny stopień zaburzenia ruchu, przewlekłe schorzenia układu oddechowego, zaburzenia zmysłu węchu, skłonności skóry do uczuleń i pocenia, cukrzyca, omdlenia, epilepsja i inne stany chorobowe przebiegające z utratą przytomności, daltonizm.

TECHNIK URZĄDZEŃ I SYSTEMÓW ENERGETYKI ODNAWIALNEJ

wszystkie choroby ograniczające sprawność ruchową, choroby układu kostno – stawowego, układu oddychania , nadmierna potliwość rąk, zaburzenia równowagi.

TECHNIK EKONOMISTA

wady wzroku niepoddające się korekcji szklami, brak widzenia obuocznego, zaburzenia widzenia barw, znaczny niedosłuch, ograniczenia sprawności rąk, zaburzenia równowagi i świadomości, schorzenia układu nerwowego przewlekłe choroby skóry. nadmierna potliwość uzależnienia.

TECHNIK BUDOWNICTWA

wady wzroku wymagające korekcji szklami, brak widzenia obuocznego, znaczne zaburzenia widzenia barw, choroby uszu, niedosłuch, zaburzenia równowagi, omdlenia, zawroty głowy, epilepsja, choroby układów: oddechowego, nerwowego, krążenia (wady serca), moczowego i nerek, kostno-stawowego, ruchu, alergię, przewlekłe choroby skóry, cukrzyca, reumatyzm, słaba budowa ciała, niska wydolność fizyczna, uzależnienia.

TECHNIK HOTELARSTWA

słaba kondycja i niska wydolność fizyczna, nieskorygowane szklami wady wzroku, zaburzenia widzenia barw, niedosłuch, omdlenia zaburzenia równowagi, zawroty głowy, choroby układów: kostno-stawowego, ruchu, nerwowego,

LAKIERNIK

cukrzyca, niewyrównane wady serca, alergie, choroby skóry, zaburzenia psychiczne, uzależnienia, znaczne wady wymowy.

astma, skłonność do przeziębień, chorób płuc i oskrzeli, chorób skóry, uczuleń.

MECHANIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH

wady wzroku nie dające się skorygować szklami optycznymi, brak widzenia obuocznego, daltonizm, zaburzenia adaptacji wzroku do ciemności, choroby narządu słuchu uniemożliwiające kontrolę słuchową pracy pojazdów samochodowych, obniżona sprawność ruchowa kończyn górnych i dolnych, skłonność skóry do uczuleń, przewlekłe schorzenia układu oddechowego, zaburzenia równowagi

i świadomości, zaburzenia psychiczne, epilepsja i inne stany chorobowe przebiegające z utratą przytomności.

ELEKTRYK

wady wzroku nie dające się skorygować szklami optycznymi, brak widzenia obuocznego, daltonizm, znaczny stopień zaburzenia ruchu w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych, skłonność skóry do uczuleń, przewlekłe schorzenia układu oddechowego, zaburzenia węchu, epilepsja i inne stany chorobowe przebiegające z utratą przytomności, wybitnie wzmożona pobudliwość ruchowa, pocenie się dłoni.

MONTER INSTALACJI I URZĄDZEŃ SANITARNYCH

wady wzroku: wysoka krótkowzroczność, ograniczenie pola widzenia, upośledzenie ostrości wzroku, brak widzenia obuocznego, zaburzenia równowagi, lęk wysokości, padaczka, niedowłady kończyn, choroby psychiczne, cukrzyca, upośledzenia sprawności układu ruchu, przewlekłe choroby układu oddechowego układu moczowego i nerek. upośledzenie słuchu znacznego stopnia.

FRYZJER

niski wzrost, słaba budowa ciała, wady wzroku, zaburzenia widzenia barw, niedosłuch, zaburzenia równowagi, zawroty głowy, omdlenia, wady serca, alergie, cukrzyca, żylaki kończyn dolnych, choroby skóry, nadmierna potliwość rąk, zaburzenia sprawności kończyn, zaburzenia zmysłu dotyku, znaczna wada wymowy, epilepsja, uzależnienia

MURARZ-TYNKARZ

słaba budowa ciała, niska wydolność fizyczna, wady wzroku wymagające korekcji szklami, brak widzenia obuocznego, zaburzenia widzenia barw,

PIEKARZ

schorzenia laryngologiczne (choroby uszu, niedosłuch), zaburzenia równowagi, lęk wysokości, skłonność do omdleń, zawroty głowy, cukrzyca, padaczka, schorzenia neurologiczne, choroby psychiczne, choroby układu krążenia, oddechowego, nerwowego, mięśniowego, kostno-stawowego, ruchu upośledzenie sprawności kończyn (rąk i palców), skrzywienie kręgosłupa, wady serca, nadciśnienie, uzależnienia, reumatyzm.

niska wydolność fizyczna, wady wzroku, znaczny niedosłuch, alergie, choroby skóry rąk, nosicielstwo chorób zakaźnych, cukrzyca, zaburzenia zmysłu smaku, węchu, dotyku, ograniczona sprawność rąk i palców, uzależnienia

SPRZEDAWCA

znaczna krótkowzroczność, niedosłuch, zaburzenia równowagi, wady wymowy, choroby skóry rąk, kłopoty z kręgosłupem, zaburzenia równowagi, omdlenia, zawroty głowy, choroby układów: mięśniowego, kostno-stawowego, ruchu (zaburzenia sprawności kończyn, zwłaszcza rąk), oddechowego, nerwowego, krążenia, wady serca, nosicielstwo chorób zakaźnych-szczególnie na stoiskach spożywczych, uzależnienia.

MONTER ZABUDOWY I ROBÓT WYKOŃCZENIOWYCH W BUDOWNICTWIE

słaba budowa ciała i wydolność ciała, wady wzroku wymagające korekcji szklami, brak widzenia obuocznego, znaczne zaburzenia widzenia barw, niedosłuch, choroby uszu, zaburzenia równowagi, zawroty głowy, choroby układów: mięśniowego, kostno-stawowego, nerwowego, krążenia (wady serca), moczowego i nerek, ruchu (zaburzenia sprawności kończyn, – a szczególnie rąk i palców), alergie, choroby skóry rąk, zaburzenia psychiczne, uzależnienia reumatyzm

<https://www.cdzdm.pl/PL-H101/dysfunkcje-zdrowotne-ograniczajace-wybor-zawodu.html>