



# ԱՇԽԱՏԱՏԵՂԵՐԻ ՀԱՐՄԱՐԵՑՈՒՄ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ

ՁԵՌՆԱՐԿ



# Աշխատատեղերի հարմարեցում հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար

## Ձեռնարկ

գործատուների, զբաղվածության կենտրոնների և  
բժշկասոցիալական փորձաքննության  
աշխատակիցների համար

Երևան 2013



*Սույն ձեռնարկը մշակվել է «Մեյվ դը չիլդրեն ինթերնեշնլ»-ի հայաստանյան ներկայացուցչության ԱՄՆ Միջազգային Զարգացման Գործակալության (ԱՄՆ ՄԶԳ) կողմից ֆինանսավորվող «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց կենսամակարդակի բարելավում գրադավածության խթանման միջոցով» (LIFE) ծրագրի շրջանակներում «Ունիսոն» հասարակական կազմակերպության կողմից: Ձեռնարկում արտահայտված տեսակետները կարող են չարտացոլել ԱՄՆ ՄԶԳ-ի, ԱՄՆ կառավարության և «Մեյվ դը չիլդրեն»-ի տեսակետները:*

© 2013 «Մեյվ դը չիլդրեն»-ի հայաստանյան ներկայացուցչություն  
Ազատության պող. 27, 3-րդ հարկ, Երևան, 0014, Հայաստան  
Հեռ.՝ (+37410) 201014, ֆաքս՝ (+37410) 201229; վեբ-կայք՝ [www.life-disability.am](http://www.life-disability.am)

© 2013 «Ունիսոն» հասարակական կազմակերպություն  
Դեմիրճյան փ. 36, 1-ին հարկ, Երևան, 0002, Հայաստան  
Հեռ./ֆաքս՝ (+37410) 522170; վեբ-կայք՝ [www.unison.am](http://www.unison.am)

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հաշմանդամություն ունեցող անձինք միատարր խումբ չեն: Նրանք կարող են ունենալ ֆիզիկական, զգայական, մտավոր կամ հոգեկան հաշմանդամություն: Դրանք կարող են լինել ի ծնե կամ ձեռք բերված լինել մանկության, պատանեկության տարիքում, կամ ավելի ուշ՝ հետագա ուսման կամ աշխատանքի ընթացքում: Երբեմն հաշմանդամությունը փոքր ազդեցություն է ունենում անձի աշխատունակության կամ հասարակական կյանքին նրա մասնակցության վրա, երբեմն էլ հաշմանդամությունը զգալիորեն ազդում է աշխատանքային միջավայրում անձի ինտեգրման վրա՝ պահանջելով ոռոշակի օժանդակություն և աջակցություն:

Ամբողջ աշխարհում հաշմանդամություն ունեցող անձինք մասնակցում և իրենց ներդրումն են ունենում աշխատանքային բոլոր ոլորտներում: Այնուհանդերձ, հաշմանդամություն ունեցող շատ անձինք, ովքեր ցանկանում և կարող են աշխատել, բազմաթիվ խոչընդոտների պատճառով իրենց աշխատանքային ներուժը իրագործելու հնարավորություն չունեն:

Հաշմանդամություն ունեցող աշխատողներին աշխատանքի ընդունելիս որոշ դեպքերում հարմարեցումներ կատարելու անհրաժեշտություն կլինի՝ անհատին տվյալ աշխատանքն արդյունավետորեն կատարելու հնարավորություն ընձեռելու նպատակով, սակայն շատ դեպքերում հաշմանդամություն ունեցող անձինք իրենց աշխատանքային պարտականությունները կարող են կատարել առանց որևէ հարմարեցումների:

Մատչելիության մակարդակի բարելավումը ծրագրելիս՝ գործատուները պետք է խորհրդակցեն հաշմանդամություն ունեցող աշխատողի, աշխատանքային (երգո) թերապևտի և/կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց հիմնախնդիրներով զբաղվող կազմակերպությունների հետ և խստորեն պահպանեն իրավասու մարմինների կողմից սահմանված բոլոր չափանիշները:

Ստորև ներկայացված են ցուցումներ և գաղափարներ այն մասին, թե ինչպես կարելի է հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար աշխատավայրը դարձնել առավել մատչելի՝ հաշվի առնելով հաշմանդամության կոնկրետ տեսակը:

## I. ՈՒՍՈՒՄՆԱՌԵԼՈՒ, ՄՏԱՎՈՐ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՌԻՏԻՁՄ

### Աուտիզմ

Աուտիզմը զարգացման հաշմանդամություն է, որը սովորաբար ի հայտ է գալիս կյանքի առաջին երեք տարիների ընթացքում: Այն էապես ազդում է տեղեկատվության ընկալման և պահպանման գործընթացների վրա:

**Ախտանիշներ և բնորոշ հատկանիշներ:** Սոցիալական հարաբերությունների խանգարումներ (հաղորդակցման խանգարումներ, սահմանափակ կամ միատեսակ հետաքրքրություններ և գործողություններ, հետաքրքրությունների և գործողությունների խանգարումներ)

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Նոր աշխատանքի անցնելը դժվար փորձություն է ցանկացած անձի համար, բայց աուտիզմ ունեցողներից շատերի համար կարող է լրացուցիչ վերապատրաստման և աջակցության անհրաժեշտություն առաջանալ՝ պայմանավորված նրանց յուրահատուկ կարիքների հետ: Դա կախված կլինի աշխատողից, հաշմանդամության աստիճանից, աշխատանքի բնույթից և բարդությունից: Նման վերապատրաստումը կարող է ներառել՝

- Աշխատանքի պարզեցված վերլուծություն և պարբերական գործնական ցուցումներ հրահանգչի կողմից:
- Աշխատանքի կատարման մշտադիտարկում և օժանդակ միջոցների ներդրում՝ անկախությանը և արդյունավետությանը նպաստելու նկատառումով: Այս նպատակով կարելի է օգտագործել հետևյալ միջոցները՝
  - ինքնավերահսկման աղյուսակներ,
  - տեսողական կամ գրավոր ստուգացուցակներ և ժամանակացույցեր,
  - մոդելներ կամ աշխատանքային նմուշօրինակներ,
  - գրավոր հուշումներ:
- Աշխատավայրում աուտիզմ ունեցող անձի սոցիալական ինտեգրումը և արդյունավետ աշխատանքային հարաբերությունների կառուցումը խթանելու նպատակով ծանոթացրեք նրան աշխատանքային մշակույթի հետևյալ տարրերի հետ կապված կանոններին.
  - ընդմիջումների, տոնակատարությունների և աշխատանքային տեմպի սովորությունները,
  - ընդունելի հագուստն ու հարդարանքը,
  - ակտիվ փոխհարաբերությունները,
  - խառնախմբեր և ենթախմբեր:
- Վերապատրաստում վերապատրաստողի համար, որը ներառում է՝
  - նշանակված գործընկերոջը կամ դեկավարին վերապատրաստման և աշխատանքի կատարման վերահսկման առավել պատշաճ մասնագիտական մեթոդների և դրանց կիրառման ներկայացում,
  - ոչ պաշտոնական՝ գույգով աշխատելու համակարգի մշակում, որի դեպքում գործընկերն աուտիզմ ունեցող աշխատակցի առաջընթացն իր ուշադրության կենտրոնում պահելու պատասխանատվություն է ստանձնում և, անհրաժեշտության դեպքում, օգնում է նրան սովորել

նոր առաջադրանքները և զբաղվել աշխատանքին առնչվող խնդիրներով,

- գործատուի և գործընկերների իրազեկման բարձրացում աուտիզմի ազդեցությունների մասին՝ աշխատանքի վերաբերյալ թյուրմբոնումներից խուսափելու նպատակով. սա կարող է ունենալ լրիվ կամ մասնակի հրապարակային բնույթ:

Ստորև ներկայացված են աուտիզմ ունեցող աշխատակիցների արդյունավետ վերապատրաստմանն ուղղված մի շարք խորհուրդներ, սակայն հարկ է հաշվի առնել անձի յուրօրինակ ունակությունները և ուսումնառության ոճը:

- Վերապատրաստումը պետք է իրականացվի կանխատեսելի ռեժիմով:
- Սովորեցրեք նոր առաջադրանքները հաջորդաբար՝ կիրառելով «ցույց տուր և պատմիր» մեթոդը: Սկզբում ցույց տվեք առաջադրանքի կատարման ձևը կամ օրինակ ծառայեք ինքներդ, այնուհետև խնդրեք, որպեսզի տվյալ անձն այն կատարի ինքնուրույն: Ընթացքում բացատրեք և ուղղեք սխալները:
- Ապահովեք տեսողական, լսողական, շոշափելի հուշումներ ուսումնառությանն օգնելու նպատակով, օրինակ՝ մոդելներ, գրավոր ցուցումների ցանկ, նմուշօրինակ, աշխատանքի հաջորդականության պատկերում՝ դրա տեսողական զգացողությունն ապահովելու համար:
- Բարդ առաջադրանքները բաժանեք բաղադրիչների և ցույց տվեք քայլ առ քայլ, հատկապես այն առաջադրանքները, որոնք անձը դժվարությամբ է կատարում:
- Վերապատրաստում անցկացնելիս ձգտեք լինել լակոնիկ և խոսքը բևեռել կոնկրետ առաջադրանքին:
- Ճկուն եղեք առաջադրանքների կատարման տարբեր եղանակների հարցում, եթե արդյունքը նույնն է:
- Առաջնային ուշադրություն դարձրեք որակին, այլ ոչ քանակին՝ առաջադրանքի ճիշտ կատարմանը նպաստելու համար:
- Աշխատեք դրականորեն արձագանքել ցանկացած իրավիճակում, սակայն ոչ մի պարագայում մի՛ անտեսեք սխալները, անընդունելի վարքը կամ ոչ ապահով աշխատանքային մեթոդները: Բացատրեք սխալը և օգնեք ուղղել այն:
- Խուսափեք աշխատանքի ուղղակի ռոտացիայից կամ ավելորդ բազմազանության ներմուծումից առաջին իսկ օրվանից, թեև հիշեք, որ աուտիզմ ունեցող շատ անձինք բազմաթիվ հմտություններ ունեն և դա հաճախ օգնում է ուսումնառության գործընթացում (հիմքում կրկնությունն է), եթե նրանք կարողանում են հմտանալ մեկ, երկու կամ մի քանի առաջադրանքներում՝ նախքան նոր պարտականություններին անցնելը:
- Ցուցումներ տալիս հստակ եղեք և անձին միանգամից մի հեղեղեք նոր տեղեկություններով: Խուսափեք դժվար լեզվից և բարդ ցուցումներից: Հանձնարարությունները տվեք մեկ առ մեկ: Կազմեք տվյալ օրվա աշխատանքների ցուցակ:
- Աշխատակցին խրախուսեք հարցեր տալ, երբ վստահ չի, թե ինչպես կատարել առաջադրանքը, միևնույն ժամանակ խրախուսեք նախաձեռնությունները:
- Հիշեք, որ որոշ անձինք հստակ կառուցվածքի ու ռեժիմի կարիք ունեն և վատ են արձագանքում հաճախակի փոփոխություններին:

Աուտիզմ ունեցող ավելի բարձր աշխատունակությամբ կամ Ասպերգերի համախտանիշով անձանց դեպքում ջանքերն ավելի շատ պետք է ուղղված լինեն նախնական սոցիալական հմտությունների և վարքագծային վերապատրաստմանը, ինչը կնպաստի աշխատավայրում գործընկերների հետ կանոնավոր փոխգործակցությանն ու արդյունավետ հաղորդացմանը:

### **Մտավոր հաշմանդամություն**

Մտավոր հաշմանդամությունը կարելի է սահմանել որպես զգալիորեն սահմանափակ կարողություն՝

- հասկանալու նոր կամ բարդ տեղեկատվությունը,
- սովորելու նոր հմտություններ,
- ինքնուրույն խնդիրներ լուծել (ներառյալ սոցիալական գործունեությունը):

Մտավոր հաշմանդամությունը սովորաբար ի հայտ է գալիս մանկական հասակում և ունի տևական ազդեցություն անձի զարգացման վրա: Մտավոր հաշմանդամությունը որոշ անձանց մոտ ավելի շատ է արտահայտվում, քան մյուսների: Մտավոր հաշմանդամություն ունեցող անձանց մոտավորապես 75 տոկոսի մոտ ազդեցությունը մեղմ է արտահայտված, իսկ 25 տոկոսի դեպքում՝ չափավոր, խիստ կամ խորը: Այդ տարբերություններն ունեն էական նշանակություն աշխատանքի տեսակը ընտրելու ժամանակ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել մտավոր հաշմանդամություն ունեցող անձանց լավագույնս իրագործել իրենց ներուժը: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, որոնք տարբեր են՝ կախված անձի հաշմանդամության տեսակից:

- Աշխատանքային օրը կազմակերպել ըստ սահմանված կառուցվածքի և ռեժիմի:
- Հնարավորության դեպքում աշխատանքային պարտականությունները կենտրոնացնել մեկ ոլորտում՝ նպաստելու համար դրանց յուրացմանը:
- Ճիշտ ժամանակին առաջադրանքի կատարումը ապահովելու համար օգտագործել հուշումներ (զարթուցիչներ, համակարգչի ազդանշաններ, տեսողական հուշումներ, ծանուցող քարտեր, առաջադրանքների գրավոր թվարկում կամ զույգով աշխատելու մեթոդի կիրառում):
- Գործընկերներին իրազեկել տվյալ անձի վիճակի մասին և տրամադրել ցանկացած տեղեկատվություն, օրինակ՝ ինչպես է նա լավագույնս հաղորդակցվում և նոր տեղեկատվություն ընկալում:
- Կիրառել աջակցող տեխնոլոգիաներ լսողության կամ տեսողության կորստի հետ կապված խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով:
- Կիրառել աշխատավայրի հարմարեցումներ, եթե անձն ունի ֆիզիկական խնդիր, որը խոչընդոտում է բարձր տեղադրված առարկաներին հասնելուն:

### **Դաունի համախտանիշ**

Դաունի համախտանիշը համեմատաբար տարածված գենետիկական հիվանդություն է, որը հայտնաբերվում է ծնվելիս կամ կարճ ժամանակ անց: Հիվանդության առաջացումը կախված չէ սեռից, ազգությունից և սոցիալական կարգավիճակից:

Դաունի համախտանիշը հանգեցնում է չափավոր մտավոր հետամնացության և ուղեկցվում է բնորոշ ֆիզիկական հատկանիշներով: Դաունի համախտանիշ ունեցող շատ չափահասներ վարում են առողջ և ակտիվ կյանք, հաճախ նաև՝ մասնագիտական ձեռքբերումներ են ունենում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել Դաունի համախտանիշով անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, որոնք տարբերվում են՝ կախված անձնական կարողություններից:

- Աշխատանքային օրը կազմակերպել ըստ սահմանված կառուցվածքի և ռեժիմի:
- Հնարավորության դեպքում աշխատանքային պարտականությունները կենտրոնացնել մեկ ոլորտում՝ օժանդակելու համար դրանց յուրացմանը:
- Ճիշտ ժամանակին առաջադրանքի կատարումը ապահովելու համար օգտագործել հուշումներ (գարթուցիչներ, համակարգչի ազդանշաններ, տեսողական հուշումներ, ծանուցող քարտեր, առաջադրանքների գրավոր թվարկում կամ գույգով աշխատելու մեթոդի կիրառում):
- Գործընկերներին իրազեկել տվյալ անձի վիճակի մասին և տրամադրել ցանկացած տեղեկատվություն, օրինակ՝ ինչպես է նա առավել լավ հաղորդակցվում և նոր տեղեկատվություն ընկալում:
- Կիրառել աջակցող տեխնոլոգիաներ լսողության կամ տեսողության կորստի հետ կապված ցանկացած խոչընդոտ հաղթահարելու նպատակով:
- Կիրառել աշխատավայրի հարմարեցումներ, եթե անձը կարճահասակ է կամ կարճ վերջույթներ ունի, օրինակ՝ ցածրացնել նստարանները, ապահովել ըստ հասակի կարգավորվող նստելատեղերով, տրամադրել ոտքերի տակ դնելու աթոռակներ՝ դարակներին հասնելու և աշխատանքային բոլոր պարագաների մատչելիությունը ապահովելու նպատակով:

**Ֆրագիլ X համախտանիշ (մեծահասակների)**

Ֆրագիլ X համախտանիշը մտավոր հաշմանդամության տարածված պատճառ է և արտահայտվում է թեթևից մինչև ծանր խանգարումներով: Ֆրագիլ X համախտանիշը բնորոշվում է ֆիզիկական առանձնահատկություններով, խոսքի խանգարումներով և վարքային այնպիսի դժվարություններով, ինչպիսիք են ուշադրության կենտրոնացման կորուստ և աուտիստիկ հատկանիշները:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել Ֆրագիլ X համախտանիշով անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, որոնք տարբերվում են՝ կախված անձի ունակություններից:

- Աշխատանքային օրը կազմակերպել ըստ սահմանված կառուցվածքի և ռեժիմի:
- Հնարավորության դեպքում աշխատանքային պարտականությունները կենտրոնացնել մեկ ոլորտում՝ օժանդակելու համար դրանց յուրացմանը:



- Ճիշտ ժամանակին առաջադրանքի կատարումը ապահովելու համար օգտագործել հուշումներ (գարթուցիչներ, համակարգչի ազդանշաններ, տեսողական հուշումներ, ծանուցող քարտեր, առաջադրանքների գրավոր թվարկում կամ գույգով աշխատելու մեթոդի կիրառում):
- Նոր առաջադրանքները տրամադրել դանդաղ և ապահովել տեսողական ձևաչափով վերապատրաստում՝ նկարներով կամ համակարգչի օգնությամբ:
- Աշխատավայրում տեղավորել այնպես, որպեսզի շեղող հանգամանքները հասնեն նվազագույնի՝ կենտրոնանալու հարցում օժանդակելու նպատակով:
- Գործընկերներին իրազեկել տվյալ անձի հաշմանդամության մասին և տրամադրել ցանկացած տեղեկատվություն, օրինակ՝ ինչպես է նա առավել լավ հարողակցվում, շփվում և ընկալում:
- Գտնել հաղորդակցվելու արդյունավետ ռազմավարություններ՝ հիմնվելով աշխատակցի ընտանիքում ընդունված մեթոդների վրա:

### **Դիսլեքսիա**

Դիսլեքսիան սովորելու հետ կապված յուրահատուկ հաշմանդամության տեսակ է, որի ժամանակ անձը դժվարություն է ունենում ուղղագրության, բառերի ճանաչման, կարդալու և գրելու հմտություններ սովորելիս: Դիսլեքսիայով անձինք դժվարանում են ընկալել գրավոր տառի և բառի ու դրանք արտաբերելու համար պահանջվող հնչյունների միջև կապը՝ հնչունաբանական կոդավորումը:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել դիսլեքսիայով անձանց ավելի արդյունավետ աշխատել: Այդպիսի հարմարեցումներ են՝

- Վերակազմակերպել աշխատանքային առաջադրանքները՝ կարդալն ու գրելը նվազեցնելու նպատակով:
- Գրավոր նյութերը մատչելի դարձնել նաև այլընտրանքային մեթոդներով, ինչպես՝ անհրաժեշտ տեղեկատվության ներկայացումն աուդիոսկավառակի կամ «խոսող» համակարգչի միջոցով:
- Տրամադրել ձայնը ճանաչող ծրագրային ապահովմամբ դյուրակիր համակարգիչներ՝ գրելու և ճշգրիտ ուղղագրություն իմանալու անհրաժեշտությունը նվազեցնելու նպատակով, կամ գրավոր նյութի փոխարեն կիրառել նկարներ կամ խորհրդանիշներ:
- Լրացուցիչ ժամանակ հատկացնել վերապատրաստման կամ այլընտրանքային մեթոդներով ներկայացվող նյութի մշակման համար:

## **II. ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՆՅԱՐԴԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԱԽՏԱՀԱՐՄԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՈՎ**

### **Կենտրոնական նյարդային համակարգի (գլխուղեղի, ողնուղեղի) ձեռքբերովի ախտահարումներ**

Կենտրոնական նյարդային համակարգի ձեռքբերովի ախտահարումներ են կոչվում ծնվելուց հետո առաջացած բոլոր ախտահարումները: Հետծննդյան վնասվածքները յուրաքանչյուր անձի մոտ ունենում են անհատական դրսևորումներ:

Դրանք կախված են վնասվածքի տեղակայումից և ծանրության աստիճանից: Հաշմանդամությունը կարող է լինել ֆիզիկական կամ մտավոր, կամ երկուսը միաժամանակ և ունենալ ժամանակավոր կամ կայուն բնույթ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Կենտրոնական նյարդային համակարգի բնածին ախտահարումներով աշխատակիցների համար աշխատավայրը հարմարեցնելու նպատակով անհրաժեշտ է՝

- Աշխատանքային օրը կազմակերպել ըստ սահմանված ռեժիմի:
- Հնարավորության դեպքում աշխատանքային պարտականությունները կենտրոնացնել մեկ ոլորտում՝ օժանդակելու համար դրանց յուրացմանը:
- Ճիշտ ժամանակին առաջադրանքի կատարումը ապահովելու համար օգտագործել հուշումներ (գարթուցիչներ, համակարգչի ազդանշաններ, տեսողական հուշումներ, ծանուցող քարտեր, առաջադրանքների գրավոր թվարկում կամ գույգով աշխատելու մեթոդի կիրառում):
- Գործընկերներին իրազեկել տվյալ անձի վիճակի մասին և տրամադրել ցանկացած տեղեկատվություն, օրինակ՝ ինչպես է նա առավել լավ հաղորդակցում կամ մոբիլիզացվում:
- Անդրադառնալ աշխատանքային էթիկայի կանոններին:
- Եթե անձը իրավիճակի բազմակողմանի գնահատման հետ կապված դժվարություններ ունի, անհրաժեշտ է անդրադառնալ աշխատավայրում անվտանգության խնդիրներին, հատկապես, երբ առկա են վտանգավոր նյութեր:
- Ուսումնական նյութերը ներկայացնել տարբեր ձևաչափերով, ներառյալ աշխատանքի ընթացքում գործնական վերապատրաստման միջոցով, տեսալսողական վերապատրաստման միջոցով, ինչպես օրինակ՝ կիրառելով թվային տեսասկավառակներ (DVD) և գրավոր նյութեր, ազդագրեր կամ ստուգացուցակներ:
- Կիրառել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ (օրինակ ձեռնասայլակներ)՝ ձեռքով աշխատելու կարիքը նվազեցնելու նպատակով: Միաժամանակ ապահովել նստելու հատուկ պայմաններ, եթե առկա են հավասարակշռության կամ կեցվածքի խանգարումներ:

**Կենտրոնական նյարդային համակարգի (գլխուղեղի, ողնուղեղի) բնածին ախտահարումներ**

Կենտրոնական նյարդային համակարգի բնածին ախտահարումները կարող են պայմանավորված լինել ժառանգական հիվանդություններով, զարգացման արատներով, ներարգանդային խնդիրներով, մոր վնասակար սովորություններով: Հաշմանդամության հիմնական հետևանքներն են նյարդային համակարգի ախտահարումով պայմանավորված օրգանիզմի ֆիզիկական և/կամ մտավոր ֆունկցիաների՝ չափավորից մինչև խիստ արտահայտված կայուն խանգարումները:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Կենտրոնական նյարդային համակարգի բնածին ախտահարումներով անձինք կարող են աշխատավայրում որոշակի հարմարեցումների կարիք ունենալ:

*Կենտրոնացում:* Ստորև ներկայացված են մի շարք ռազմավարություններ, որոնք կարելի է կիրառել աշխատավայրում կենտրոնանալու դժվարություններ ունեցող անձանց օժանդակելու նպատակով: Դրանք ներառում են՝

- Առաջադրանքները տրոհել փոքր քայլերի և օգտագործել տեսողական հուշումներ յուրաքանչյուր քայլի համար՝ օգնելով աշխատողներին նորից կենտրոնանալ և շարունակել առաջադրանքի կատարումը, օրինակ՝ օգտագործելով հատուկ գրատախտակ՝ աշխատանքի ընթացքը նկարագրող գրաֆիկներ ներկայացնելու նպատակով:
- Աշխատողներին տրամադրել առաջադրանքների ցուցակներ և կազմակերպել կանոնավոր ընդմիջումներ՝ ուշադրության կենտրոնացումը վերականգնելու նպատակով:
- Օրվա վաղ հատվածը նախատեսել ուշադրություն պահանջող առաջադրանքների համար, իսկ ավելի քիչ ուշադրություն պահանջող առաջադրանքները ծրագրել ավելի ուշ հատվածի համար:
- Կիրառել առաջադրանքների միջև հերթագայումը՝ հետաքրքրությունը մեծացնելու և միապաղաղությունը նվազեցնելու նկատառումով, քանի որ ձանձրույթը կարող է հանգեցնել կենտրոնացման թուլացման:
- Ուշադրության կենտրոնացման խնդիրների դեպքում կազմել գործընկերոջ հետ զույգով աշխատելու համակարգ՝ լրացուցիչ օժանդակություն և խրախուսում տրամադրելու համար:
- Նվազեցնել ուշադրությունը շեղող հանգամանքները՝ աշխատատեղը բաժանարար պատերով անջատելով և գործընկերներից հեռու տեղակայելով, ինչպես նաև նվազեցնելով աղմուկը և ուշադրությունը շեղող այլ գործոնները:
- Նպաստել աշխատողների առողջ ապրելակերպին, օրինակ՝ խրախուսել ֆիզիկական լավ մարզավիճակը, իսկ ճաշի տրամադրման պարագայում՝ ապահովել առողջ սնունդ:

#### *ձեռքերի աշխատանքի խթանում*

- Երաշխավորել կեցվածքի և դիրքի կայունությունը՝ ձեռքերի աշխատանքի արդյունավետությունն առավելագույնի հասցնելու նպատակով, օրինակ՝ տեղադրել էրգոնոմիկ (դյուրագիտական) աթոռ:
- Առարկաները դնել այնպես, որ դրանք հեշտ հասանելի լինեն՝ ավելորդ ճիգերի գործադրումը կանխելու նպատակով:
- Օգտագործել աջակցող տեխնոլոգիաներ ձեռքի աշխատանքի անհրաժեշտությունը նվազեցնելու կամ բացառելու նպատակով: Օրինակ՝ կիրառել այլընտրանքային համակարգչային վերահսկում, ինչպիսիք են անջատիչները կամ աչքով վերահսկումը:

#### *Ուսումնասրություն և գիտելիքների կիրառում*

- Ցուցադրել առաջադրանքը (անհրաժեշտության դեպքում մի քանի անգամ) և այնուհետև աշխատողին հանձնարարել կրկնել այն: Կարելի է ներառել դերախաղեր:
- Գրավոր նյութերը (օրինակ՝ ընթացակարգերի ձեռնարկները) ներկայացնել հակիրճ և հնարավորինս ակնառու ձևով:

- Աշխատողներին հնարավորություն ընձեռել օգտվել գրատախտակներից՝ նկարելու խորհրդանիշներ կամ նկարներ, որոնք տեղեկատվությունը առավելագույնս մատչելի կդարձնեն:
- Սկզբնական փուլում հաճախակի ընդմիջումներ տրամադրել՝ աշխատողներին զբոսնելու և աշխատավայրին ծանոթանալու հնարավորություն ընձեռելով:
- Առաջադրանքները տրոհել փոքր քայլերի և յուրաքանչյուր քայլի համար օգտագործել տեսողական հուշումներ (օրինակ՝ համապատասխան գրատախտակին փակցնել հետագա քայլերը)՝ օգնելով աշխատողներին կենտրոնանալ և շարունակել առաջադրանքի կատարումը:
- Գրավոր ցուցումները պետք է կարճ և հստակ լինեն: Օգտագործել պարզ լեզու, հնարավորության դեպքում կիրառել կետեր կամ կետանշաններ, օգտագործել մեծ տառաչափ և գունավոր տեքստ:
- Տրամադրել կանոնավոր ընդմիջումներ և օրվա աշխատանքը կազմակերպել այնպես, որ առավել պատասխանատու առաջադրանքների կատարումը պլանավորվի օրվա առաջին կեսի վրա:

### **Էպիլեպսիա**

Էպիլեպսիան կլինիկական բազմաբնույթ դրսևորումներով բազմապատճառային քրոնիկական հիվանդություն է, որն արտահայտվում է կրկնվող ցնցումային և/կամ ոչ ցնցումային նոպաներով և գիտակցության որոշակի խանգարումներով, սեփական վարքի հսկողության, ուշադրության կենտրոնացման, հիշողության խանգարումների միջոցով:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Քանի որ էպիլեպտիկ նոպաներն անկախատեսելի են, ապա աշխատանք ընտրելիս պետք է բացառել աշխատանքները ջրի, կրակի, շարժվող մեխանիզմների մոտ, բարձրության վրա, վարորդական մասնագիտությունները, երթևեկության անվտանգության ապահովման մասնագիտությունները (կարգավորող, կայարանի հերթապահ և այլն), նաև այն աշխատանքները, որոնց ընթացքում իրավիճակի հսկողության խանգարումը կամ անսպասելի դադարեցումը վտանգավոր է ինչպես շրջապատող անձանց, այնպես էլ սեփական կյանքի համար (իոնիզացնող ճառագայթների, թունաքիմիկատների հետ, կառավարման վահանակների մոտ, գաղտնի փաստաթղթերի հետ, վիրաբույժի և այլ աշխատանքներ): Աշխատավայրի հարմարեցման օրինակներ են՝

- Ուշադրություն պահանջող առաջադրանքների կամ գործունեության համար նախատեսել օրվա վաղ հատվածը:
- Տրամադրել աշխատակցին նոպայից կամ գիտակցության կորստից հետո վերականգնման համար անհրաժեշտ այն ժամանակը, որից հետո անձը կկարողանա վերադառնալ իր աշխատանքին: Տեղյակ լինել աշխատավայրում սթրեսային գործոններին, քանի որ ինտենսիվ սթրեսը կարող է ազդել կենտրոնացման և ըմբռնման վրա:
- Կազմել գործընկերոջ հետ զույգով աշխատելու համակարգ՝ օգնելու համար աշխատակցին աշխատավայրում անկաշկանդ խոսելու որևէ մեկի հետ նոպայից կամ գիտակցության կորստից հետո, եթե նա ունենա ուշադրության, կենտրոնացման կամ հիշողության հետ կապված դժվարություններ:

- Առաջադրանքները տրոհել փոքր քայլերի և օգտագործել տեսողական հուշումներ յուրաքանչյուր քայլի համար՝ օգնելով աշխատողին նորից կենտրոնանալ և շարունակել աշխատանքի կատարումը նույնիսկ կամ գիտակցությունը կորցնելուց հետո, օրինակ՝ օգտագործելով նյութեր փակցնելու համար նախատեսված հատուկ գրատախտակ՝ աշխատանքի ընթացքը նկարագրող գրաֆիկներ ներկայացնելու նպատակով:
- Աշխատակիցներին տրամադրել օրվա աշխատանքային պլանը՝ ներառելով կանոնավոր ընդմիջումներ:

### **Հիդրոցեֆալիա**

Հիդրոցեֆալիան առաջանում է գլխուղեղում և ողնուղեղում ողնուղեղային հեղուկի ոչ բնականոն կուտակման հետևանքով: Ողնուղեղային հեղուկը սովորաբար պատում է ուղեղն ու ողնուղեղը՝ ապահովելով սնուցում և պաշտպանություն: Հիդրոցեֆալիան առաջանում է այն դեպքում, երբ առկա է արտադրված ողնուղեղային հեղուկի քանակի և դրա կլանման արագության միջև անհավասարակշռություն: Երբ ողնուղեղային հեղուկը կուտակվում է, բարձրանում է ներգանգային ճնշումը՝ գերճնշում գործադրելով գլխուղեղի հյուսվածքի վրա: Հիդրոցեֆալիան կարող է լինել բնածին կամ ձեռքբերովի՝ որպես այլ ախտահարումների հետևանք: Հիդրոցեֆալիան հաճախ կապված է ողնուղեղային ճողվածքի հետ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Եթե անձն ունի այն աստիճանի հիդրոցեֆալիա, որ տուժել են նրա ֆիզիկական կամ մտավոր գործառնությունները, ապա աշխատավայրում որոշակի հարմարեցումների անհրաժեշտություն կարող է լինել: Խորհուրդ է տրվում կատարել աշխատավայրի գնահատում՝ աշխատավայրում առկա խոչընդոտները բացահայտելու նպատակով: Գնահատման արդյունքում կարող են առաջարկվել ինչպես աշխատանքային առաջադրանքների, այնպես էլ միջավայրի փոփոխություններ: Օրինակ՝

- Օգտագործել աջակցող տեխնոլոգիաներ (օրինակ՝ ձայնային համակարգչային ծրագիր)՝ նպաստելու համար խոչընդոտների հաղթահարմանը և ինքնուրույնությանը:
- Ապահովել աշխատավայրի բոլոր տարածքների, ներառյալ՝ խոհանոցի, սանհանգույցի, աշխատանքային տարածքի և այլ մուտքերի ու ելքերի, նաև արտակարգ ելքերի մատչելիությունը անվասայլակից կամ քայլակից օգտվող աշխատակիցների համար:
- Խոհանոցը, գրասենյակային պիտույքները, սարքավորումներն ու կահույքի դասավորվածությունը մատչելի դարձնել ինքնուրույն օգտագործման համար:
- Տրամադրել և անձի կարիքներին հարմարեցնել երգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ:
- Հիշողության կամ կենտրոնացման հետ դժվարություն ունենալու դեպքում օգտագործել հիշողությանն օժանդակող միջոցներ, օրինակ՝ աշխատանքի առաջադրանքների տախտակներ, ցուցակներ, առաջադրանքների քարտեր, համակարգչային հուշումներ, զույգով աշխատելու համակարգ կամ զարթուցիչներ:
- Աշխատավայրում նախատեսել ընդմիջումներ՝ հոգնածությունից խուսափելու նպատակով:

- Ձևափոխել առաջադրանքները կամ աշխատանքային մեթոդը՝ անձի ուժեղ կողմերն օգտագործելու նպատակով:

### **Ցրված սկլերոզ**

Կենտրոնական նյարդային համակարգի քրոնիկական հիվանդություն է, որը կարող է զարգանալ անընդմեջ կամ ընթանալ սրացումների և ռեմիսիաների (թուլացման) շրջաններով՝ հանգեցնելով ֆիզիկական հաշմանդամության, ընդհուպ մինչև ինքնուրույնության լրիվ կորստի:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Ցրված սկլերոզի ախտանիշներ ունեցող անձանց համար պահանջվում է աշխատավայրում ապահովել ճկուն մոտեցում և օժանդակող միջավայր: Աշխատանքի ճիշտ համապատասխանեցումը և անհրաժեշտ աջակցությունը ու ձևափոխումներն աշխատավայրում մեծապես կօգնեն անձանց շարունակել մասնակցել աշխատանքին, եթե նրանք ֆիզիկապես ի վիճակի են աշխատել, և հավանաբար կթեթևացնեն զարգացող ախտանիշների ազդեցությունը:

- Կատարել աշխատավայրի անհատական գնահատում: Օգտագործել աջակցող տեխնոլոգիաներ՝ խոչընդոտների հաղթահարումը, աշխատանքի արդյունավետությունը և անկախությունը խթանելու նպատակով:
- Օգտագործել օդափոխիչներ կամ ջեռուցիչներ՝ աշխատատեղում ջերմաստիճանը վերահսկելու նպատակով:
- Օգտագործել վարագույրներ կամ լուսամուտների ծածկոցներ՝ ջերմաստիճանը և լույսի շողերը կարգավորելու համար:
- Ապահովել անվասայլակներ (այդ թվում նաև էլեկտրական սայլակներ) կամ քայլելու օժանդակ միջոցներ աշխատավայրում, այդ թվում՝ խոհանոցում և սանհանգույցում, աշխատատեղում և այլ մուտքերի ու ելքերի մոտ:
- Խոհանոցը, գրասենյակային պիտույքները, սարքավորումներն ու կահույքը մատչելի դարձնել ինքնուրույն օգտագործման համար:
- Տրամադրել և անձի կարիքներին հարմարեցնել երգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ:
- Նախատեսել ընդմիջումներ՝ անձի հոգնածությունից խուսափելու նպատակով:
- Ձևափոխել առաջադրանքները կամ աշխատանքային մեթոդը՝ անձի ուժեղ կողմերն օգտագործելու նպատակով:
- Կիրառել հուշող միջոցներ, ինչպես՝ առաջադրանքների ցուցատախտակներ, ցուցակներ, համակարգչային հուշումներ կամ զարթուցիչներ, առաջադրանքի մասին հիշեցումներ:

### **Պոլիոմիելիտ**

Պոլիոմիելիտը սուր վիրուսային հիվանդություն է, որը հիմնականում ախտահարում է նյարդային համակարգը՝ առաջացնելով վերջույթների տարբեր աստիճանի թորշոմած լուծանքներ: Հազվադեպ ախտահարում է քթի, ըմպանի, մարսողական համակարգի լորձաթաղանթները: Պատվաստումների ազգային օրացույցի շնորհիվ պոլիոմիելիտն այլևս տարածված չէ Հայաստանում, սակայն կրած պոլիոմիելիտի մնացորդային երևույթներով պայմանավորված հաշմանդամությունը դեռևս առկա է:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Հետպոլիոմիելիտային համախտանիշ ունեցող անձանց հմտությունները լավագույնս օգտագործելու համար աշխատավայրում պետք է համապատասխան պայմաններ ստեղծվեն: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ ավելորդ լարվածությունից խուսափելու նպատակով:
- Տրամադրել և անձի կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ՝ նրան հնարավորություն ընձեռելով աշխատել ավելի շատ նստած, քան կանգնած դիրքով:
- Աշխատանքային պրոցեսի շարունակականությունն ապահովելու համար օգտագործել աշխատանքի ռոտացիան, այսինքն՝ տրամադրել ընդմիջումներն այնպես, որպեսզի աշխատակիցները փոխարինեն մեկը մյուսին: Միաժամանակ, կիրառել ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների հերթագայում՝ ծանրաբեռնվածությունը հավասարապես բաշխելու համար:
- Կիրառել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ (օրինակ՝ ձեռնասայլակներ)՝ ձեռքով աշխատանքը նվազեցնելու նպատակով: Միաժամանակ ապահովել նստելու հատուկ պայմաններ, եթե առկա են հավասարակշռության կամ կեցվածքի խանգարումներ:
- Աշխատավայրի բոլոր տարածքները՝ ներառյալ խոհանոցը և սանհանգույցը, աշխատատեղի բոլոր մուտքերն ու ելքերը (այդ թվում նաև՝ արտակարգ իրավիճակների համար նախատեսված ելքերը) մատչելի դարձնել անվասայլակ օգտագործող անձանց համար: Հնարավորության դեպքում տեղադրել դռների ավտոմատ բացման համակարգեր:
- Անհրաժեշտության դեպքում կառուցել թեքահարթակներ՝ շենքին ինքնուրույն մուտք ապահովելու համար:
- Աշխատասեղանները ձևափոխել այնպես, որպեսզի հնարավոր լինի անվասայլակով հեշտ մոտենալ սեղանին և օգտվել սեղանին դրված բոլոր իրերից:
- Անհրաժեշտության դեպքում փոխել աշխատանքային տրանսպորտային միջոցների կառավարման տեսակը: Օրինակ՝ եթե թույլ են ոտքերը, տեղադրել ձեռքով կառավարման համակարգ:

### **Պարկինսոնի հիվանդություն**

Պարկինսոնի հիվանդությունը էքստրապիրամիդալ համակարգի քրոնիկական հիվանդություն է: Հաշմանդամությունը պայմանավորված է դոֆամիներգիկ համակարգի ֆունկցիայի խանգարումով, արտահայտվում է դողով, մկանային բարձր տոնուսով և սակավաշարժությամբ՝ առաջացնելով մարմնի և վերջույթների սահուն վերահսկելի շարժունակության խանգարում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում կարելի է կատարել բազմաթիվ հարմարեցումներ, որոնք կօգնեն Պարկինսոնի հիվանդություն ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և տարբեր են՝ կախված հիվանդության փուլից: Աշխատավայրի ձևափոխմանն առնչվող որոշ առաջարկներ են՝

- Տեղադրել բազրիքներ միջանցքներում, զուգարաններում և աշխատատեղերում շարժվելու և հավասարակշռությունը պահպանելու նպատակով:
- Տրամադրել և անձի կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ՝ ճիշտ կեցվածքին առավելագույնս նպաստելու նպատակով:
- Ձևափոխել առաջադրանքները կամ դրանց կատարման եղանակը՝ նվազեցնելու համար ձեռքի նուրբ շարժումների օգտագործման անհրաժեշտությունը:
- Աշխատանքային ճկուն ժամերի կամ տանն աշխատելու հնարավորություն ընձեռել՝ հաշվի առնելով տատանվող ախտանիշներն ու հոգնածությունը:
- Տրամադրել բարձրացնող միջոցներ, ինչպես օրինակ սայլակներն են՝ բեռնաբարձման կարիքը նվազեցնելու նպատակով:

### **Մուկոպոլիսախարիդոզ**

Մուկոպոլիսախարիդոզը (ՄՊՍ) հիվանդությունների խումբ է, որի ժամանակ ֆերմենտի պակասը հանգեցնում է վնասակար քանակությամբ շաքարի բարդ մոլեկուլների կուտակմանը մարմնի բջիջներում և հյուսվածքներում, ինչի արդյունքում մարմնի բջիջները ենթարկվում են մշտական և զարգացող ախտահարման: Մուկոպոլիսախարիդոզի բոլոր տեսակները բնածին են:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Հիվանդության պրոգրեսիվ բնույթի, ինչպես նաև մտավոր և ֆիզիկական պոտենցիալ լայն ունակությունների պայմաններում, մուկոպոլիսախարիդոզ ունեցողներին աջակցելու նպատակով նրանց աշխատանքին առնչվող նկատառումներն անհրաժեշտ է որոշել ըստ կոնկրետ դեպքի և մշտապես վերանայել: Աշխատավայրում հարմարեցումների որոշ ձևեր են՝

- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ անձի հատուկ կարիքներին այն հարմարեցնելու և ֆիզիկական խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով:
- Տրամադրել հատուկ կարիքներին համապատասխան նստելատեղ՝ գործառնությունն առավելագույնի հասցնելու և օպտիմալ օժանդակություն տրամադրելու նպատակով:
- Նկատի առնել բարձրացնող օժանդակ կամ մեխանիկական միջոցներ (օրինակ՝ սայլակներ)՝ բեռնաբարձման անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու նպատակով:
- Ապահովել աշխատավայրի բոլոր տարածքների, ներառյալ՝ խոհանոցի, սանհանգույցի, աշխատանքային տարածքի և այլ մուտքերի ու ելքերի, նաև արտակարգ ելքերի մատչելիությունը անվասայլակից կամ քայլակից օգտվող աշխատակիցների համար:
- Աշխատասեղանները ձևափոխել այնպես, որպեսզի հնարավոր լինի անվասայլակով մոտենալ սեղանին և օգտվել սեղանին դրված իրերից:
- Օգտագործել առաջադրանքների տախտակներ և հիշողությանն օժանդակող միջոցներ՝ առաջադրանքի կատարմանը նպաստելու նպատակով:
- Օգտագործել հատուկ սարքեր կամ ծրագրեր՝ տեսողական, լսողական կամ հաղորդակցման խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով: Օրինակ՝ «Արև» համակարգչային ծրագիր տեսողական խնդիրներ ունեցող անձանց համար:



### III. ՏԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ

#### Հողաբորբ (արթրիտ)

Հողաբորբ տերմինը կիրառվում է ավելի քան 100 բժշկական ախտավիճակների նկարագրման համար, որոնց ժամանակ հիմնականում ախտահարվում են հոդերը՝ պատճառելով ցավ և բորբոքում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել արթրիտ (անկիլոզացնող սպոնդիլիտ) ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ կռանալը, ծովելը, ձգվելը կամ ներքև նայելը նվազեցնելու կամ բացառելու նպատակով:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ աթոռ՝ դիրքային փոփոխություններին օժանդակելու համար:
- Փոփոխել աշխատանքային ռեժիմն այնպես, որպեսզի ապահովվեն կանոնավոր դիրքային փոփոխություններ՝ մշտապես նստած կամ կանգնած դիրքից խուսափելու նպատակով:
- Սովորեցնել ճիշտ կիրառել մանուալ աշխատանքային մեթոդները:
- Երաշխավորել, որ աշխատավայրն ու աշխատանքային առաջադրանքները կազմակերպված լինեն այնպես, որ պարբերաբար ծանր բեռ բարձրացնելու կամ գոտկատեղից ներքև կամ ուսագոտուց վերև գտնվող մակարդակին հասնելու անհրաժեշտությունը հասցվի նվազագույնի:
- Տևական կանգնելու անհրաժեշտության դեպքում նկատի առնել հոգնածությունը կանխող խսիրների (anti-fatigue matting) օգտագործումը:
- Նկատի առնել աշխատակազմի ռոտացիոն կարողությունը ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների կատարման ընթացքում՝ տրամադրելով ընդմիջումներն այնպես, որպեսզի աշխատանքն ընդհատելու անհրաժեշտություն չլինի:
- Նկատի առնել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցների (օրինակ՝ սայլակների) օգտագործումը՝ բեռնաբարձման անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու նկատառումով:
- Ապահովել երկարատև ընդմիջումներ առօրյա աշխատանքային ռեժիմում:

#### Ռևմատոիդ արթրիտ

Ռևմատոիդ արթրիտը հարաճող, քրոնիկական բորբոքային հիվանդություն է, որի ժամանակ օրգանիզմի իմունային համակարգը գրոհում է հոդերի սինովյալ թաղանթները երկու ոսկորների միացման տեղում՝ պատճառելով ցավ, բորբոքում և հոդի անշարժացում: Սովորաբար ռևմատոիդ արթրիտն ախտահարում է ձեռքերի և ոտքերի առավել փոքր հոդերը, սակայն կարող են տուժել նաև ավելի մեծ հոդեր: Հայտնի է, որ բացի հոդերից, ռևմատոիդ արթրիտն ախտահարում է նաև օրգանիզմի այլ համակարգերը և պատճառում ընդհանուր հոգնածություն:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել ռևմատոիդ արթրիտով անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Մեծացնել աշխատավայրում գործածվող առարկաների բռնելու մակերեսի չափը՝ փոքր առարկաներ բռնելու և բանեցնելու անհրաժեշտությունը նվազեցնելու նպատակով:
- Նկատի առնել համակարգչով աշխատելիս ստեղնաշարի և մկնիկի այլընտրանքային մեթոդների կիրառումը, եթե ախտահարված են ձեռքերը, ինչպես օրինակ՝ ձայնի ճանաչման համակարգչային ծրագիրը:
- Օգտագործել այնպիսի սարքավորումներ, ինչպես օրինակ՝ աշխատավայրի խոհանոցներում պատվանդանի վրա տեղադրվող թեյնիկներն են՝ դրանք բարձրացնելու անհրաժեշտությունը բացառելու նպատակով:
- Կիրառել էներգիա խնայող մեթոդներ՝ կանխելու համար հոգնածությունը, ինչպես օրինակ՝ ֆիզիկական ավելի ծանր առաջադրանքների և թեթև աշխատանքների հերթագայումը, կամ հաճախակի օգտագործվող առարկաները հասանելի տիրույթում պահելը:
- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ կռանալը, ծովելը, ձգվելը կամ ներքև նայելը նվազեցնելու կամ առհասարակ բացառելու նպատակով:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ՝ դիրքային փոփոխությունները հնարավոր դարձնելու համար:
- Փոփոխել աշխատանքային ռեժիմը կանոնավոր դիրքային փոփոխություններ ապահովելու և մշտապես նստած կամ կանգնած դիրքից խուսափելու նպատակով:
- Սովորեցնել մանուալ աշխատանքային մեթոդների ճիշտ կիրառումը:
- Նվազագույնի հասցնել պարբերաբար ծանր բեռ բարձրացնելու կամ գոտկատեղից ներքև կամ ուսագոտուց վերև գտնվող մակարդակին հասնելու անհրաժեշտությունը:
- Տևական կանգնելու անհրաժեշտության դեպքում օգտագործել հոգնածությունը կանխող խսիրներ և կոշիկների հատուկ ներբաններ:
- Օգտագործել բարձրացնող կամ այլ օժանդակ միջոցներ՝ բեռնաբարձման անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու նկատառումով:
- Սառնարանում նախատեսել տարածք՝ սառցապարկ պահելու, կամ միկրոալիքային վառարան՝ ջերմակ տաքացնելու համար՝ կախված նախընտրությունից՝ ախտանիշների վերահսկումն ապահովելու նպատակով:

### **Հոդատապ (պոդագրա)**

Հոդատապն արթրիտի տարածված ձև է, որն առաջանում է արյան մեջ միզաթթվի կուտակման հետևանքով: Միզաթթուն սովորաբար արյան մեջ լուծված վիճակում է, այնուհետև ֆիլտրվում է երիկամներով և օրգանիզմից հեռացվում մեզի միջոցով: Այնուամենայնիվ, միզաթթուն կարող է բյուրեղների տեսքով կուտակվել հոդերում՝ պատճառելով այտուց և ցավ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել հողատապ ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Հողատապի սրացումների ժամանակ առաջադրանքների կամ պարտականությունների փոփոխումը օգտակար է ախտահարված հողի վրա ծանրաբեռնվածությունը մեղմելու առումով, այդ թվում՝ տնական կանգնած դիրքից խուսափելը, եթե ախտահարված է ոտքի բութ մատը:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ այռոտ կամ այռոտակ՝ հողատապի սրացումների ժամանակ դիրքային փոփոխությունները հնարավոր դարձնելու համար:
- Փոփոխել աշխատանքային ռեժիմն այնպես, որպեսզի ապահովվեն դիրքային կանոնավոր փոփոխություններ՝ մշտապես նստած կամ կանգնած դիրքից խուսափելու համար:

### **Ոսկրահողաբորբ (օստեոարթրիտ)**

Ոսկրահողաբորբն արթրիտի առավել տարածված ձևերից է: Այն սովորաբար առաջանում է հողաճառի բարակելու, խոցոտման կամ քայքայման հետևանքով՝ պատճառելով ցավ, այտուց և անշարժություն, երբ գործի է դրվում ախտահարված հողը: Առավել հաճախ տուժում են ծանրաբեռնված հողերը, ինչպես՝ ազդրերը և ծնկները, ձեռքերի հողերը, որոնցում ցավը և անշարժությունն արտահայտվում են մեղմից մինչև ծանր աստիճանի:

Ոսկրահողաբորբը հիմնականում կապված է ծերացման կամ ժամանակի ընթացքում հողերի ընդհանուր «մաշվածության» հետ: Այն կարող է նաև պայմանավորված լինել՝

- կոնկրետ հողերի վրա մշտական ծանրաբեռնվածությամբ կամ կրկնվող գործունեությամբ,
- ավելորդ քաշով, քանի որ դա մեծացնում է ծանրություն կրող հողերի վրա լարվածությունը, ինչպիսիք են օրինակ՝ ազդրերն ու ծնկները:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել ոսկրահողաբորբ ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Մեծացնել աշխատավայրում գործածվող առարկաների բռնելու մակերեսի չափը՝ փոքր առարկաներ բռնելու և բանեցնելու անհրաժեշտությունը նվազեցնելու նպատակով:
- Համակարգչով աշխատելիս կիրառել ստեղնաշարի և մկնիկի այլընտրանքային մեթոդներ, եթե ախտահարված են ձեռքերը, ինչպես օրինակ՝ ձայնի ճանաչման համակարգչային ծրագիրը:
- Օգտագործել հատուկ սարքավորումներ, ինչպես օրինակ՝ աշխատավայրի խոհանոցներում պատվանդանի վրա տեղադրվող թեյնիկներ, հատուկ բացիչներ, մեծ բռնակով սպասք՝ ձեռքերի գերլարումը սահմանափակելու նպատակով:

- Կիրառել էներգիա խնայող մեթոդներ՝ կանխելու հոգնածությունը, ինչպես օրինակ՝ ֆիզիկական ավելի ծանր առաջադրանքների և թեթև աշխատանքների հերթագայումը, կամ հաճախակի օգտագործվող առարկաները հասանելի տիրույթում պահելը:
- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ կռանալը, ծովելը, ձգվելը կամ ներքև նայելը նվազեցնելու կամ բացառելու նպատակով:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ՝ հիվանդության սրացումների դեպքում դիրքային փոփոխությունները հնարավոր դարձնելու համար:
- Աշխատանքային ռեժիմի փոփոխման միջոցով ապահովել դիրքային կանոնավոր փոփոխություններ՝ մշտապես նստած կամ կանգնած դիրքից խուսափելու նպատակով:
- Սովորեցնել մանուալ աշխատանքային մեթոդների ճիշտ կիրառումը:
- Կազմակերպել աշխատավայրն ու աշխատանքային առաջադրանքները այնպես, որ պարբերաբար ծանր բեռ բարձրացնելու կամ գոտկատեղից ներքև կամ ուսագոտուց վերև գտնվող մակարդակին հասնելու անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցվի:
- Տեսական կանգնելու անհրաժեշտության դեպքում կիրառել հոգնածությունը կանխող խսիրներ և կոշիկների հատուկ ներբաններ:
- Գործածել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ, օրինակ՝ սայլակներ՝ բեռնաբարձման անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու նպատակով:
- Տեղադրել սառնարան սառցապարկեր պահելու համար՝ ախտանիշների վերահսկումն ապահովելու նպատակով:
- Ապահովել աշխատավայրի բոլոր տարածքների, ներառյալ՝ խոհանոցի, սանհանգույցի, աշխատանքային տարածքի և այլ մուտքերի ու ելքերի, նաև արտակարգ ելքերի մատչելիությունը անվասայլակից կամ քայլակից օգտվող աշխատակիցների համար:

### **Կարծրամաշկություն (սկլերոզերմա)**

Կարծրամաշկությունը քրոնիկական աուտոիմունային ախտավիճակ է, որի ժամանակ օրգանիզմի իմունային համակարգը գրոհում է սեփական հյուսվածքները: Հիմնականում ախտահարվում է մաշկը (այն կարծրանում է և ծածկվում սպիներով), բայց կարող են նաև վնասվել օրգանիզմի ներքին օրգանները՝ ախտանիշների արտահայտվածության լայն սպեկտրով՝ չնչին գրգռվածությունից մինչև կյանքին սպառնացող վիճակ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել կարծրամաշկություն ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Ռեյնոյի համախտանիշի առկայության դեպքում խուսափել ջերմաստիճանի գզալի փոփոխություններ ենթադրող աշխատանքային միջավայրերից:

- Ցուրտ միջավայրում աշխատելու դեպքում կրել ջերմային պաշտպանիչ ձեռնոցներ և այլ տաք հագուստ՝ մաշկի ջերմաստիճանը կարգավորելու նպատակով:
- Աշխատակիցներին ժամանակ և հարմար միջավայր տրամադրել ձգման վարժություններ կատարելու համար՝ հողային շարժողականությունը պահպանելու նպատակով:
- Քանի որ ձեռքերի կարծրամաշկությունը ազդում է փոքր առարկաներ գործածելու ունակության վրա, նվազագույնի հասցնել մանր գործիքների, գրիչների, դռների բռնակների և աշխատավայրում օգտագործվող այլ մանր առարկաների հետ աշխատանքը:

### **Ատաքսիկ ուղեղային կաթված**

Ատաքսիան արտահայտվում է հավասարակշռությունը պահպանելու և շարժումները համակարգելու դժվարություններով: Ուստի ատաքսիկ ուղեղային կաթված ունեցող անձանց բնորոշ են արտահայտված դողը կամ վերջույթների տատանողական շարժումները, և նրանք դժվարությամբ են պահպանում մարմնի կայուն դիրքը: Ատաքսիկ ձևը ուղեղային կաթվածի հազվադեպ հանդիպող տարբերակն է:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել ատաքսիկ ուղեղային կաթվածով անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և տարբեր են՝ կախված անկայունության, դողի, սրացումների (էպիլեպսիա) և/կամ մտավոր խանգարման մակարդակից: Աշխատավայրի ձևափոխումների մի շարք առաջարկներ են՝

- Ապահովել անվասայլակի կամ քայլակի մուտք գործելու հնարավորությունը աշխատավայրի բոլոր տարածքներ, ներառյալ՝ խոհանոց, սանհանգույց, մուտքեր ու ելքեր, այդ թվում նաև արտակարգ ելքերը:
- Տեղադրել դռների ավտոմատ բացման համակարգերն այնպես, որ հնարավոր լինի ինքնուրույն մուտք գործել դռնից ներս:
- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ անկայուն հավասարակշռության կամ դողի պատճառով վնասվելու հավանականությունը նվազագույնի հասցնելու համար:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ նստելատեղ՝ կեցվածքի կայունությանը առավելագույնս օժանդակելու նպատակով:
- Կիրառել միջավայրի վերահսկման կամ համակարգչային այլընտրանքային մեթոդներ, ինչպես օրինակ՝ էկրանի վրա ստեղնաշար ակտիվացնող կամ մկնիկի և ստեղնաշարի տարբեր տեսակներ միացնող կոճակներ:
- Կիրառել տեքստը խոսքի փոխակերպող սարքավորում, եթե խոսքը դժվար հասկանալի է:

### **Աթետոիդ ուղեղային կաթված**

Աթետոիդ ուղեղային կաթված ունեցող անձանց բնորոշ են սխալ և անվերահսկելի շարժումները (աթետոզ), որոնք տարածվում են ողջ մարմնով, և հատկապես ակտիվանում են շարժման մեջ, թեպետ կարող են նաև ի հայտ գալ հանգիստ վիճակում:

**Ախտանիշներն ու բնորոշ հատկանիշները:** Աթետոիդ ուղեղային կաթվածի ամենաակնհայտ բնորոշ առանձնահատկությունը մարմնի անվերահսկելի կամ չհամակարգված շարժումներն են:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել աթետոիդ ուղեղային կաթված ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և տարբերվում են՝ կախված անկառավարելի շարժումների, սրացումների (էպիլեպսիա) և մտավոր խանգարման մակարդակից: Այդպիսի ձևափոխումների մի շարք առաջարկներ են՝

- Ապահովել աշխատավայրի բոլոր տարածքների, ներառյալ՝ խոհանոցի, սանհանգույցի, աշխատանքային տարածքի և այլ մուտքերի ու ելքերի, նաև արտակարգ ելքերի մատչելիությունը անվասայլակից կամ քայլակից օգտվող աշխատակիցների համար: Անհրաժեշտության դեպքում կառուցել թեքահարթակներ՝ շենքին ինքնուրույն մուտք ապահովելու համար:
- Տեղադրել դռների ավտոմատ բացման համակարգերն այնպես, որ հնարավոր լինի ինքնուրույն մուտք գործել շենք:
- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ անկառավարելի շարժումների պատճառով վնասվելու հավանականությունը նվազագույնի հասցնելու նպատակով:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ նստելատեղ՝ կեցվածքի կայունությանը առավելագույնս օժանդակելու նպատակով:
- Կիրառել միջավայրի վերահսկման կամ համակարգչային այլընտրանքային մեթոդներ, օրինակ՝ էկրանի ստեղնաշարերն ակտիվացնող միացման կոճակներ:
- Ապահովել ճկուն աշխատանքային ռեժիմ՝ բուժումը և վերականգնումը հնարավոր դարձնելու նպատակով:

### **Ջրածգային (սպաստիկ) ուղեղային կաթված**

Ջրածգումը մկանների խիստ պրկված վիճակն է: Սպաստիկ ուղեղային կաթվածի ժամանակ մկանների խիստ պրկվածությունը հանգեցնում է ախտահարված վերջույթների շարժողականության անկմանը:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել սպաստիկ ուղեղային կաթված ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և տարբեր են՝ կախված վնասման տեղակայումից և շարժողական սահմանափակումների աստիճանից, սրացումներից (էպիլեպսիա) և մտավոր խանգարումներից: Աշխատավայրի ձևափոխումների որոշ առաջարկություններից են՝

- Ապահովել աշխատավայրի բոլոր տարածքների, ներառյալ՝ խոհանոցի, սանհանգույցի, աշխատանքային տարածքի և այլ մուտքերի ու ելքերի, նաև արտակարգ ելքերի մատչելիությունը անվասայլակից կամ քայլակից օգտվող աշխատակիցների համար: Անհրաժեշտության դեպքում կառուցել թեքահարթակներ՝ շենքին ինքնուրույն մուտք ապահովելու համար:

- Տեղադրել դռների ավտոմատ բացման համակարգերն այնպես, որ հնարավոր լինի ինքնուրույն մուտք գործել շենք:
- Մուտքի անվտանգության համակարգերը տեղակայել այնպես, որ դրանց բարձրությունն ու դիրքը մատչելի լինեն նստած դիրքից օգտագործման համար:
- Խոհանոցը կահավորել այնպիսի սարքավորումներով (օրինակ՝ պատվանդանի վրա տեղադրվող թեյնիկներով), որոնք կարելի է գործածել թույլ ձեռքով:
- Գրասենյակային պիտույքները, սարքավորումները և կահույքը դասավորել այնպես, որ հնարավոր լինի դրանցից ինքնուրույն օգտվել:
- Կատարել համապատասխան ձևափոխումներ՝ աշխատանքային փոխադրամիջոցները ոտքով կառավարելի դարձնելու համար:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ նստելատեղ՝ կեցվածքի կայունությանը առավելագույնս օժանդակելու նպատակով:
- Նկատի առնել աշխատանքների ռոտացիոն հնարավորությունը՝ տրամադրելով լարվածությունը թուլացնող ընդմիջումներ՝ առանց աշխատանքը դադարեցնելու անհրաժեշտության:
- Կիրառել բարձրացնող կամ այլ օժանդակ միջոցներ, օրինակ՝ սայլակներ կամ կռունկներ՝ ֆիզիկական ջանքերը նվազագույնի հասցնելու նպատակով:
- Ապահովել ճկուն աշխատանքային ռեժիմ՝ բուժումը և վերականգնումը հնարավոր դարձնելու նպատակով:

### **Ֆիբրոմիալգիա**

Ֆիբրոմիալգիան քրոնիկական ախտավիճակ է, որն արտահայտվում է տարբեր աստիճանի հոգնածության, գլխացավերի, մարմնի բոլոր մկանների և հոդերի անշարժության ու ցավի ախտանշաններով: Ֆիբրոմիալգիան սահմանվում է որպես համախտանիշ, քանի որ բնութագրվում է միասին դրսևորվող ախտանիշներով:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել ֆիբրոմիալգիա ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք են՝

- Կիրառել աշխատանքային ճկուն պայմաններ՝ տրամադրելով ընդմիջումներ և արձակուրդ, ախտանիշների սրացման դեպքում բժշկական միջամտության համար:
- Աշխատատեղը կահավորել համապատասխան էներգիան խնայող սկզբունքներին, օրինակ՝ հաճախակի օգտագործվող բոլոր առարկաները տեղադրել մեկ դյուրամատչելի վայրում, ազդրից մինչև ուսն ընկած մակարդակի վրա:
- Կիրառել ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների կատարման ռոտացիան՝ առանց աշխատանքը դադարեցնելու ընդմիջումներ տրամադրելով:

### **Ծնկի վնասվածք**

Ծունկը մարդու օրգանիզմի ամենամեծ հոդն է, որն ապահովում է մարմնի կայունությունն ու պաշտպանում նրան ծանրություն կրելիս՝ միևնույն ժամանակ ձգելով և ուղղելով ոտքերը:

Ծնկի վնասվածքները լինում են մեխանիկական կամ բորբոքային բնույթի: Ծնկի մեխանիկական վնասվածքներն առաջանում են ուղղակիորեն՝ հարվածի կամ

հանկարծակի շարժումների հետևանքով, որոնք պատճառում են փափուկ հյուսվածքների (կապանների, մկանների և ջլերի) վնասվածք: Ծնկի բորբոքային վնասվածքները սովորաբար ի հայտ են գալիս մաշվածության կամ գերձանրաբեռնվածության պատճառով, սակայն կարող են նաև առաջանալ ռևմատիկ հիվանդությունների արդյունքում՝ պատճառելով ծնկի ցավ և ախտահարում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Ծնկի վնասվածք ունեցող անձինք կարող են դժվարություններ ունենալ երկարատև կանգնել կամ քայլել ենթադրող առաջադրանքների կատարման հետ կապված, ինչպես նաև դժվարություններ՝ կապված կքանստելու, կռանալու, ծանր առարկաներ բարձրացնելու և ստորին վերջույթների ոլորման հետ: Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել ծնկի վնասվածք ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Նվազագույնի հասցնել անընդհատ ծանր բեռ բարձրացնելու կամ գոտկատեղից ներքև հասնելու անհրաժեշտությունը՝ աշխատատեղի և աշխատանքային առաջադրանքների ձևափոխման միջոցով:
- Տևական կանգնելու անհրաժեշտության դեպքում գործածել հոգնածությունը կանխող խսիրներ կամ «նստել-կանգնելու» հատուկ աթոռակ՝ դիրքային փոփոխությունները խթանելու նպատակով:
- Կիրառել ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների կատարման ռոտացիան՝ առանց աշխատանքը դադարեցնելու ընդմիջումներ տրամադրելով:
- Սովորեցնել ապահով մանուալ աշխատանքային մեթոդները:
- Օգտագործել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ, ինչպես օրինակ սայլակներն են՝ ծանրություն բարձրացնելու անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու նպատակով:
- Աշխատատեժիմը կազմակերպել այնպես, որպեսզի անձինք ավելի շատ քայլելու հնարավորություն ունենան՝ նվազագույնի հասցնելով անշարժ կանգնելու կամ ծունկը ոլորելու անհրաժեշտությունը:

### **Ստորին վերջույթների վնասվածքներ**

Ստորին վերջույթը կազմված է ազդրային հողից, ազդրից, ծնկից, սրունքից, վեզոսկրից և ոտնաթաթից: Ստորին վերջույթների վնասվածքները կարող են առաջանալ ուղղակի կամ անուղղակի տրավմաների հետևանքով, այդ թվում՝

- ջլերի, կապանների և մկանների գերձգումներ, պրկումներ, պատռվածքներ,
- գերձանրաբեռնվածության վնասվածքներ, որոնք առաջանում են որոշակի հյուսվածքների վրա սթրեսային ազդեցություն ունեցող կրկնվող գործունեության հետևանքով,
- հողախախտ, որի դեպքում ոսկորը դուրս է ընկնում իր հողապարկից, ինչպես օրինակ՝ երբ ազդրոսկրի գլխիկը դուրս է գալիս ազդրի հողափոսից,
- ոսկորի ճաքեր և կոտրվածքներ, որոնք առաջանում են, երբ ոսկորի վրա գործադրված ուժն ավելին է, քան այն կարող է դիմադրել,
- ստորին վերջույթի բնածին խանգարումներ, ինչպիսին են՝ ոտքի պակասող կամ թերի մատներ, անհամաչափ ոտքեր, ավելորդ մատներ կամ անդամալույծ ոտքեր,



- մկանի ավուլսիոն վնասվածքներ, որոնց դեպքում հյուսվածքը պոկվում, անջատվում է իր կցման տեղից, ինչպես օրինակ՝ աքիլեսյան ջլի պոկումը վեգոսկրի հիմքից կամ մկանի պոկումը ոսկորից, որը մկանի կցման տեղն է:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Ստորին վերջույթների վնասվածքներ ունեցող անձինք կարող են դժվարություններ ունենալ՝ կապված աշխատանքային այնպիսի առաջադրանքների հետ, որոնք կապված են երկարատև կանգնելու կամ քայլելու, կքանստելու, կռանալու, ծանր առարկաներ բարձրացնելու և ստորին վերջույթների ոլորման հետ: Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել ստորին վերջույթների վնասվածքներով անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանցից են՝

- Նվազագույնի հասցնել անընդհատ ծանր բեռ բարձրացնելու կամ գոտկատեղից ներքև հասնելու անհրաժեշտությունը՝ աշխատատեղի և աշխատանքային առաջադրանքների ձևափոխման միջոցով:
- Տևական կանգնելու անհրաժեշտության դեպքում գործածել հոգնածությունը կանխող խսիրներ կամ «նստել-կանգնելու» հատուկ աթոռակ՝ դիրքային փոփոխությունները խթանելու նպատակով:
- Օգտագործել աշխատակազմի ռոտացիոն կարողությունը ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների կատարման ընթացքում՝ առանց աշխատանքը դադարեցնելու ընդմիջումներ տրամադրելով:
- Սովորեցնել ապահով մանուալ աշխատանքային մեթոդները՝ ներառելով խորհուրդներ ստորին վերջույթի վնասվածք ունեցող անձանց համար:
- Ծանրություն բարձրացնելու անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու համար կիրառել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ:
- Աշխատանքի մը կազմակերպել այնպես, որպեսզի անձինք ավելի շատ քայլելու հնարավորություն ունենան՝ նվազագույնի հասցնելով անշարժ կանգնելու անհրաժեշտությունը:

**Անդամալուծություն (դիպլեգիա, հեմիպլեգիա, պարապլեգիա, կվադրիպլեգիա, ողնուղեղային ճողվածք, ողնուղեղի վնասվածք)**

Անդամալուծություն է կոչվում այն վիճակը, երբ օրգանիզմն ամբողջությամբ կամ մասամբ կորցնում է մկանների կամավոր շարժողության, ուստիև շարժում կատարելու ունակությունը: Սովորաբար սա տեղի է ունենում ողնուղեղի վնասվածքի դեպքում: Վնասվածքից ներքև ողնուղեղին կցված նյարդերն այլևս ունակ չեն լինում նյարդավորել համապատասխան մկանները: Որքան բարձր է ողնուղեղի վնասվածքը, այնքան մեծ կլինի մարմնի անդամալուծ հատվածը:

Անդամալուծության պատճառ կարող է դառնալ նաև հենց մկանը սնուցող նյարդի (և ոչ ողնուղեղի) ախտահարումը: Սրա օրինակ է Բելլի կաթվածը: Կարող է առաջանալ նաև մկանի ուղղակի վնասվածքի արդյունքում:

Անդամալուծությունը լինում է մասնակի կամ ամբողջական: Ամբողջականի դեպքում դիտվում է մկանների գործառույթի լրիվ կորուստ: Մասնակի անդամալուծության դեպքում որոշակիորեն պահպանվում է մկանային գործառույթը: Անդա-

մալուծությունը հիմնականում չի վերականգնվում, այնուամենայնիվ, որոշ դեպքերում այն ժամանակավոր բնույթ է կրում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել ողնուղեղի վնասվածքով անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Ապահովել աշխատավայրի բոլոր տարածքների, ներառյալ՝ խոհանոցի, սանհանգույցի, աշխատանքային տարածքի և այլ մուտքերի ու ելքերի, նաև արտակարգ ելքերի մատչելիությունը անվասայլակից կամ քայլակից օգտվող աշխատակիցների համար: Անհրաժեշտության դեպքում կառուցել թեքահարթակներ՝ շենքին ինքնուրույն մուտք ապահովելու համար:
- Տեղադրել դռների ավտոմատ բացման համակարգերն այնպես, որ հնարավոր լինի ինքնուրույն մուտք գործել շենք:
- Մուտքի անվտանգության համակարգերը տեղակայել այնպես, որ դրանց բարձրությունն ու դիրքը մատչելի լինեն նստած դիրքից օգտագործման համար:
- Խոհանոցը, գրասենյակային պիտույքները, սարքավորումները և կահույքը տեղադրել անվասայլակից դյուրամատչելի բարձրության վրա: Կիրառել այնպիսի սարքավորումներ, որոնք հնարավոր է գործածել թույլ ձեռքով, օրինակ՝ խոհանոցներում պատվանդանի վրա տեղադրվող թեյնիկներ:
- Կիրառել համակարգչով աշխատելու այլընտրանքային մեթոդներ, ինչպես օրինակ՝ ձայնի ճանաչման համակարգչային ծրագիրը:
- Կատարել աշխատանքային փոխադրամիջոցների կառավարման համապատասխան ձևափոխություններ:

Ֆիզիկական մատչելիությունն ապահովելու վերաբերյալ մանրամասն տեղեկություններ կարող եք գտնել «Ունիտն» ՀԿ կողմից ստեղծված հետևյալ կայքում.

[http://map.disability.am/index.php?option=com\\_content&view=article&id=61&Itemid=18](http://map.disability.am/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=18)

#### IV. ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՇԿԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՈՎ

##### **Թրմոր (Էկզեմա)**

Էկզեման կամ ատոպիկ մաշկաբորբը ոչ վարակիչ բորբոքային մաշկային ախտահարում է, որն արտահայտվում է պարբերաբար ի հայտ եկող մաշկի քորով, չորությամբ և կարմրությամբ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Հնարավոր է, որ աշխատատեղում անհրաժեշտ լինի հայտնաբերել այն որոշակի գրգռիչները, որոնք ծանրացնում են էկզեման, և վերացնել կամ նվազագույնի հասցնել դրանց ազդեցությունը: Այդ նպատակով կարելի է՝

- Ապահովել անձնակազմի պաշտպանության համար նախատեսված լրացուցիչ սարքավորումներ՝ նվազեցնելու համար մաշկի շփումը գրգռիչների հետ և վարակի վտանգը, եթե մաշկը վնասված է:
- Լատեքսի նկատմամբ զգայուն անձանց համար ապահովել ձեռնոցների տարբեր տեսակներ:

- Ձեռքերը լվանալու համար ունենալ օճառի այլընտրանքներ:
- Տրամադրել պաշտպանիչ քսուքներ՝ աշխատավայրում առկա գրգռիչներից մաշկը պաշտպանելու նպատակով:
- Աշխատանքային համազգեստը պատրաստել բնական մանրաթելերից (օրինակ՝ բամբակից), որն ավելի քիչ է գրգռում մաշկը, քան տեխնածին մանրաթելերը:
- Ապահովել աշխատանքային համազգեստների լվացումը մեղմ միջոցներով՝ էկզեմա ունեցողների մաշկի գրգռումը նվազեցնելու նպատակով:

### **Թեփասուռ որքին (փսորիազ)**

Փսորիազը քրոնիկական երկարատև և ոչ վարակիչ մաշկային հիվանդություն է, որի ժամանակ մաշկի վրա հայտնվում են հաստացած թեփուկավոր վահանիկներ: Փսորիազն առաջանում է, երբ մաշկի նոր բջիջներն ավելի արագ են աճում, քան սովորական մաշկը, որի ժամանակ առավել հաճախ ախտահարվող տեղամասերն են՝ արմուկները, ծնկները, գլխի մազածածկ մասը, ձեռքերը, ոտքերը և եղունգները: Կան փսորիազի մի շարք տարատեսակներ, որոնք նաև կարող են առաջացնել հոդաբորբի մի տեսակ, որը կոչվում է փսորիատիկ հոդաբորբ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Հնարավոր է, որ անհրաժեշտ լինի աշխատավայրում հայտնաբերել այն որոշակի գրգռիչները, որոնք ծանրացնում են պսորիազը, և նվազագույնի հասցնել կամ ընդհանրապես վերացնել դրանց ազդեցությունը: Աշխատավայրում սա նկատի առնելու որոշ տարբերակներից են՝

- Ապահովել անձնակազմի պաշտպանության համար նախատեսված լրացուցիչ սարքավորումներ՝ մաշկի շփումը գրգռիչների հետ նվազեցնելու նպատակով:
- Հիգիենայի խիստ պահանջներով աշխատանքային միջավայրում կարող են անհրաժեշտ լինել ձեռնոցներ, գլխարկներ կամ այլ հագուստ՝ ծածկելու պսորիազով տեղամասերը՝ արտադրանքին ախտահարված մաշկի փոխանցման վտանգը նվազեցնելու նկատառումով:
- Ապահովել ձեռնոցների տարբեր տեսակներ լատեքսի կամ ռետինի նկատմամբ զգայուն անձանց համար:
- Ձեռքերը լվանալու համար ունենալ օճառի այլընտրանքներ:
- Տրամադրել պաշտպանիչ քսուքներ՝ աշխատավայրում առկա գրգռիչներից մաշկը պաշտպանելու նպատակով:
- Աշխատանքային համազգեստը պատրաստել բնական մանրաթելերից, ինչպես օրինակ՝ բամբակը, որն ավելի քիչ է գրգռում մաշկը, քան տեխնածին մանրաթելերը:
- Ապահովել աշխատանքային համազգեստների լվացումը մեղմ միջոցներով՝ մաշկի գրգռումը նվազեցնելու նպատակով:

## **V. ԱՅԼ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ**

### **Անդամահատում**

Անդամահատումը մարմնի մասի՝ ձեռքերի կամ ոտքերի, այլ կերպ ասած՝ վերջույթների կամ վերջույթի մասերի վիրահատական հեռացումն է: Անձը կարող է

նան ծնվել վերջույթի կամ մատի, օրինակ՝ ձեռքի կամ ոտքի մատների բացակայությամբ, որն անվանում են բնածին անդամահատում: Անդամահատումները սովորաբար լինում են վնասվածքի արդյունքում, օրինակ՝ պատահարների հետևանքով, կամ կարող են կապված լինել շաքարախտի, վարակի, քաղցկեղի կամ սիրտանոթային հիվանդության բարդությունների հետ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Որքանով կամ ինչ աստիճանի է անդամահատումն ազդում աշխատավայրում անձի գործունեության վրա կախված է՝

- անդամահատման տեսակից և մակարդակից,
- պրոթեզի օգտագործումից կամ չօգտագործումից,
- անձի հոգեբանական վիճակից, այսինքն՝ անդամահատման հետ հարմարվելու նրա ունակությունից,
- աշխատանքի պահանջներից:

Օրինակ, ձեռքի բթամատի անդամահատումը կարող է հանգեցնել մարդու մոտ ձեռքի աշխատանքի ճկունություն պահանջող կարողությունների զգալի կրճատման՝ հաշվի առնելով առարկաները բռնելիս բթամատի առանցքային դերը: Հետևաբար հնարավոր է, որ անհրաժեշտ լինի կատարել աշխատավայրի հարմարեցումներ, ինչպես՝

- Օգտագործել հատուկ պրոթեզային կցորդներ՝ ձեռքի գործիքի ապահով կիրառման նպատակով:
- Կատարել փոխադրամիջոցների հարմարեցումներ, օրինակ՝ փոխադրամիջոցների ձևափոխումներ՝ աշխատանքի և աշխատանքից տուն կամ աշխատավայրում անկախ փոխադրումները հնարավոր դարձնելու նպատակով:
- Կատարել աշխատավայրի կահավորման գնահատում՝ երաշխավորելու, որ աշխատավայրի բոլոր տարածքներն ինքնուրույն հասանելի են, ներառյալ՝ խոհանոցը և սանհանգույցը, հատկապես, եթե անձը շարժվում է անվասայլակով:
- Ուշադրություն դարձնել անդամահատումից հետո աշխատանքին աստիճանական վերադառնալու գործընթացին՝ հաշվի առնելով առաջադրանքների կատարումը վերասերտելիս հավանական հոգնածության գործոնը:
- Կիրառել հատուկ մասնագիտացված նստելատեղ՝ անդամահատումից հետո կեցվածքի փոփոխություններին հարմարվելու նպատակով:
- Կիրառել աջակցող սարքավորումներ, օրինակ՝ մեկ ձեռքով աշխատող ստեղնաշար, ձայնով ակտիվացվող համակարգչային ծրագրեր կամ համակարգչային մուտքագրման այլ հարմարեցված ծրագրեր:

### **Մեջքի կամ պարանոցի ախտավիճակներ**

Մեջքի և պարանոցի ցավը տարածված վիճակներ են, որոնք սովորաբար լուրջ հիվանդության կամ ողնաշարի լուրջ վնասվածքի հետևանք չեն: Ցավը կարող է կապված լինել մկանների, կապանների և հոդերի հետ, ընդ որում ցավի էպիզոդները հիմնականում արագ անցնում են:

Մեջքի ցավը կարող է ի հայտ գալ որոշակի պատահարի արդյունքում, ինչպես օրինակ՝ ավտովթարի ժամանակ կտրուկ ցնցումից առաջացած պարանոցի վնասվածքի, կամ պարզապես ոսկրամկանային, նյարդաբանական կամ հոդային այլ

ախտահարումների հետևանքով: Պարանոցն ավելի քիչ կայուն է, քան ողնաշարի մյուս հատվածները, հետևաբար ավելի շատ է ենթակա վնասվածքների: Պարանոցի ցավը համարվում է քրոնիկական, երբ այն շարունակվում է առնվազն 6 ամիս: Գոտկատեղի ցավը սովորաբար կապված է մկանների, կապանների ու հոդերի հետ և կարող է լինել կարճաժամկետ կամ առավել երկարատև, եթե այն պայմանավորված է այնպիսի հիվանդագին վիճակներով, ինչպես՝ հոդաբորբերը, միջոդային սկավառակների քայքայումը, իշիասը կամ մկանային գերլարվածություն առաջացնող ճնշումը: Գոտկատեղի ցավը կարող է սաստկանալ մի շարք գործոններից, ներառյալ՝ կեցվածքը և ձեռքերի սխալ գործադրումը:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել մեջքի կամ պարանոցի ցավեր ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ կռանալը, ծովելը, ձգվելը կամ ներքև նայելը նվազեցնելու կամ բացառելու նպատակով:
- Տրամադրել և անհատական կարիքներին հարմարեցնել երգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ:
- Փոփոխել աշխատանքային ռեժիմը՝ կեցվածքի կանոնավոր փոփոխություններ ապահովելու նպատակով:
- Սովորեցնել մանուալ գործադրմամբ աշխատանքային մեթոդների ճիշտ կիրառումը:
- Աշխատավայրն ու աշխատանքային առաջադրանքները կազմակերպել այնպես, որ պարբերաբար ծանր բեռ բարձրացնելու կամ գոտկատեղից ներքև կամ ուսագոտուց վերև գտնվող մակարդակին հասնելու անհրաժեշտությունը հասցվի նվազագույնի:
- Տևական կանգնելու անհրաժեշտության դեպքում կիրառել հոգնածությունը կանխող խսիրների կամ հատուկ աթոռակի օգտագործումը՝ կեցվածքի փոփոխությունն ապահովելու նպատակով:
- Կիրառել ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների կատարման ռոտացիոն հնարավորությունը՝ առանց աշխատանքը դադարեցնելու ընդմիջումներ տրամադրելով:
- Օգտագործել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ (օրինակ՝ սայլակներ)՝ ծանրություն բարձրացնելու անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու նպատակով:

### **Կոտրվածքներ և ճզմման վնասվածքներ**

Ոսկրի կոտրվածքն առաջանում է, երբ ոսկրի վրա գործադրվող ուժը գերազանցում է կառուցվածքի ֆիզիոլոգիական հնարավորությունները: Ոսկրի կոտրվածքների պատճառներն են՝

- ուղղակի հարված,
- կրկնվող հարվածներ,
- ուժեղ ոլորում,
- ոսկրի ամրության վրա ազդող հիվանդություն,

- ոսկրի որևէ հատվածի վրա շարունակական ազդեցության և լարվածության հետևանքով առաջացած կոտրվածք, որը կոչվում է սթրեսային կոտրվածք, օրինակ՝ ստորին վերջույթի կոտրվածք վազելու հետևանքով:

Ճզմման վնասվածքն առաջանում է, երբ մարմնամասը, գտնվելով երկու առարկայի միջև, ենթարկվում է ուժեղ ճնշման:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Քանի որ յուրաքանչյուր կոտրվածք կամ ճզմման վնասվածք ինքնատիպ է, աշխատավայրում անհրաժեշտ կլինի անդրադառնալ անհատական հանգամանքներին և համապատասխանաբար կատարել աշխատանքային պարտականությունների կամ աշխատանքային միջավայրի փոփոխությունները: Աշխատավայրում հմտությունները լավագույնս օգտագործելու նպատակով կոտրվածք կամ ճզմման վնասվածք ունեցող անձանց օգնելու մի շարք առաջարկներ ներկայացված են ստորև՝

- Ձևափոխել աշխատատեղը՝ հարմարեցնելով այն կոնկրետ վնասվածքին:
- Տրամադրել և անհատական կարիքներին հարմարեցնել երգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ:
- Փոփոխել աշխատանքային ռեժիմը՝ կեցվածքի կանոնավոր փոփոխություններ կամ հանգստի ընդմիջումներ ապահովելու նպատակով:
- Սովորեցնել մանուալ գործադրմամբ աշխատանքային մեթոդների ճիշտ կիրառումը՝ որպես վնասվածքի փոխհատուցում:
- Օգտագործել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ (օրինակ՝ սայլակներ)՝ ծանրություն բարձրացնելու անհրաժեշտությունը նվազագույնի հասցնելու նպատակով:
- Կանխել գիպսակապի հետ կապված հնարավոր խնդիրները, եթե աշխատանքն իրականացվում է խոնավ միջավայրում, կամ շփում կա ուտելիքի հետ:
- Տրամադրել կես դրույքով կամ ճկուն աշխատանքային ժամեր՝ հոգնածությունը հաղթահարելու և բուժման պահանջները բավարարելու նպատակով:

### **Վերջույթի զարգացման արատ**

Վերջույթի զարգացման արատներ են՝

- վերջույթի կամ մատի պակասող հատվածներ, ինչպես օրինակ՝ ձեռքի կամ ոտքի մատի բացակայություն,
- մարմնի համեմատ անհամաչափ ոտքեր,
- ձեռքի կամ ոտքի ավելորդ մատներ,
- անդամալույծ ոտքեր:

Վերջույթի զարգացման արատների պատճառները շատ տարբեր են, ինչպես՝

- գենետիկական, շրջակա միջավայրի կամ անհայտ գործոններով պայմանավորված բնածին ախտահարումներ,
- հոդաբորբեր,
- ուռուցքներ,
- վնասվածքներ, որոնք ազդում են ոսկրի աճման կենտրոնի վրա,
- ծանր պատահարների հետևանքով առաջացած վնասվածքներ, օրինակ՝ այրվածքներ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել վերջույթի զարգացման արատ ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Գնահատել աշխատավայրը՝ առաջադրանքները և աշխատատեղերը համապատասխանեցնելու համար անձի կարիքներին:
- Կիրառել աջակցող սարքավորումներ կամ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ՝ վերջույթի զարգացման արատի պատճառով ի հայտ եկած ֆիզիկական սահմանափակումները հաղթահարելու համար:
- Գնահատել ձեռքերի գործադրմամբ աշխատանքի իրականացումը՝ վտանգը նվազեցնելու նպատակով:

### **Ուսագոտու և ձեռքի վերին հատվածի վնասվածք**

Ուսագոտու և ձեռքի վերին հատվածի վնասվածքները կարող են առաջանալ տարբեր պատճառներով և սովորաբար արտահայտվում են ուսահողի ներսում կամ շուրջը ցավի զգացողությամբ: Ուսագոտու և ձեռքի վերին հատվածի ցավ առաջացնող տարածված պատճառներից են՝

- գերլարման հետևանքով առաջացած ձգումներ,
- ուսահողի անկայունություն,
- անրակոսկրի կամ բազկոսկրի կոտրվածքներ,
- սեղմված նյարդեր,
- հողաբորբեր,
- շուրջուսահողային ջլաբորբեր (տենդինիտներ), որոնք առաջանում են շուրջուսահողային ջլերի բորբոքման արդյունքում, սովորաբար՝ վնասվածքի, մաշվածության, վարակի կամ գերլարում պահանջող գործունեության հետևանքով,
- ուսագոտու հողախախտ, որն առաջանում է, երբ բազկոսկրի գնդիկաձև հողագլխիկը դուրս է գալիս հողափոսից,
- ուսահողի անշարժություն, որի դեպքում ցավի կամ վնասվածքի պատճառով սահմանափակվում է ուսի շարժունակությունը՝ առաջացնելով մկանների և կապանների պրկում, և ուսը շարժելու հետագա փորձերը դառնում են անհնար կամ խիստ ցավոտ,
- բուրսիտներ, որոնք առաջանում են, երբ բորբոքային հեղուկ է կուտակվում ուսապարկում, որը գտնվում է հողի ներսում և ունի հողը պաշտպանող կամ շարժումը հեշտացնող գործառույթ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Ուսի և ձեռքի վերին հատվածի վնասվածքներ ունեցող անձանց համար աշխատավայրում կարող են օգտակար լինել ստորև բերված նկատառումները՝

- Աշխատանքային առաջադրանքները սահմանել այնպես, որպեսզի ուսագոտու բարձրությանը կամ դրանից վեր հասնելու կամ որևէ բան բարձրացնելու կարիք չլինի:
- Համակարգչային սեղանը դիրքավորել այնպես, որ աշխատելիս ձեռքերի վերին մասերը հնարավոր լինի հարմար պահել իրանի համեմատ՝ առանց մարմնից հեռու ձգելու:

- Սահմանափակել ձեռքի վերին հատվածի կրկնվող շարժում կամ ձգում պահանջող աշխատանքը:
- Հերթագայել ֆիզիկական թեթև և առավել ծանր բնույթի աշխատանքները:
- Կիրառել մեխանիկական օժանդակ միջոցներ, ինչպես՝ սայլակներ և գլխավերև հասնող ամբարձիչ՝ բարձրացնելու և տեղափոխելու պահանջները նվազեցնելու համար:
- Կիրառել մանուալ օգտագործման տեխնիկաներ, որոնք ներառում են առարկաները ոտքերի մեծ և ուժեղ մկաններով բարձրացնելու հնարավորություն՝ միաժամանակ ձեռքերի վերին մասերով օգնելով:

## **VI. ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՀՈԳԵԲՈՒԺԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՈՎ**

### **Տազնապ**

Տազնապն օրգանիզմի հակազդումն է վտանգին, վախին կամ սպառնալիքին, և կարող է օգտակար լինել այնպիսի իրավիճակներում, ինչպես՝ լուրջ պատահարից փրկվելու կամ հարազատին փրկելու դեպքում: Սակայն տազնապային խանգարումը տարբերվում է նորմալ տազնապի ռեակցիայից, այն է՝

- ավելի խիստ է արտահայտված (չափազանց),
- երկարատև է՝ ավելի քան 6 ամիս կամ պարբերաբար կրկնվող է,
- առաջացնում է ախտանիշները հաղթահարելու անկարողության զգացում,
- կարող է կապված լինել ընկճախտային անգործության հետ,
- կարող է ազդել անհատի աշխատունակության կամ հասարակության հետ հարաբերությունների վրա:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում տազնապը կարող է ազդել ուշադրությունը բևեռելու և տեղեկատվությունը մշակելու անձի կարողության վրա, կարող են նաև տուժել անձի շարժողական հմտությունները: Տազնապը կարող է նաև ունենալ հուզական ազդեցություն, ինչով պայմանավորված կլինի անձի վարքագիծը, օրինակ՝ այն կարող է որոշ անձանց դարձնել գերնյարդայնացած, ագրեսիվ կամ ինքնամիտք: Կան մի շարք ռազմավարություններ, որոնք կարելի է կիրառել աշխատավայրում՝ նվազեցնելու տազնապի ազդեցությունն անձի աշխատունակության վրա, ինչպես՝

- Ի հայտ բերել աշխատավայրում առկա ցանկացած հրահրող պատճառները՝ աշխատանքային միջավայրից մինչև աշխատանքի բնույթը:
- Ստեղծել գործատուի և աշխատակցի միջև բաց և ազնիվ հաղորդակցման հնարավորություն, որպեսզի երկուստեք իրենց մտահոգությունները արտահայտելու հնարավորություն լինի:
- Հարկ եղած դեպքում ուսուցողական նյութ տրամադրել տազնապային խանգարում ունեցող անհատի և այլ աշխատակիցների համար, որպեսզի յուրաքանչյուրը պատկերացում կազմի, թե ինչպիսի ազդեցություն կարող է տազնապն ունենալ: Սա հույժ կարևոր է, քանի որ նման խանգարման հետ երբևէ չչփված անձինք կարող են դժվարություններ ունենալ հասկանալու, թե ինչպիսի վարք կարող են դրսևորել տազնապային խանգարում ունեցող անձինք:
- Դիմել բժշկի, եթե առկա է վնաս տալու վտանգ:



### **Կաշուն-սևեռուն խանգարում (օբսեսիվ-կոմպուլսիվ խանգարում)**

Օբսեսիվ-կոմպուլսիվ խանգարումը (ՕԿԽ) տագնապային խանգարում է, որը բնութագրվում է պարբերաբար կրկնվող կաշուն և անցանկալի մտքերով, պատկերներով կամ սևեռուն գաղափարներով (օբսեսիաներ) և կրկնվող վարքագծային ու հոգեկան ծիսական գործողություններով (կոմպուլսիաներ): Պարտադրվող վարքագիծը կամ ծեսերը հաճախ կատարվում են կաշուն մտքերից ազատվելու կամ դրանք հեռացնելու հույսով: Կոմպուլսիաների իրականացումը ժամանակավոր թեթևացնում է վիճակը, իսկ դրանք չկատարելու դեպքում՝ կտրուկ մեծանում է տագնապի զգացողությունը: ՕԿԽ-ով անձինք սովորաբար գիտակցում են, որ իրենց ախտանիշներն անբնական են և չափազանցված, բայց նրանք համարում են, որ օբսեսիաները վերահսկել հնարավոր չէ, իսկ կոմպուլսիաներին դիմակայելը դժվար է կամ անհնար:

Այս խանգարումը սովորաբար սկսվում է պատանեկության տարիքում և հաճախ շարունակվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում: Այն կարող է սուր ազդեցություն ունենալ անձի կյանքի բոլոր ասպեկտների վրա ներառյալ՝ աշխատանքը:

**Ախտանիշներ և բնորոշ գծեր:** ՕԿԽ-ին բնորոշ ախտանիշներն ու գծերն են՝

- վախի զգացողության նվազեցմանն ուղղված չդադարող կաշուն մտքեր և պարտադրվող, կրկնվող գործողություններ, օրինակ՝ շարունակ լվացվել և/կամ չդիպչել անձանց կամ առարկաներին, որոնք չունեն հագուստ կամ պաշտպանական շերտ,
- վախի չափազանցված զգացում, օրինակ՝ վարակվելուց, մանրէներից կամ վնասից, և սեփական ապահովության մասին մտքեր,
- խուճապի գրոհներ և դրանց առնչվող ախտանիշներ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** ՕԿԽ-ն հազվագյուտ խանգարում չէ. յուրաքանչյուր հարյուր մարդուց մոտ երեքն իր կյանքի որևէ ժամանակահատվածում ունենում է ՕԿԽ:

Աշխատավայրում հնարավոր է ստեղծել պայմաններ, որոնք կօգնեն ՕԿԽ-ով անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները և շարունակել աշխատել: Դրանք ներառում են՝

- Օգնել աշխատողին դիմել մասնագիտական օգնության:
- Ուսուցողական նյութեր տրամադրել մյուս աշխատակիցներին՝ տեղեկացնելու համար հոգեկան առողջության խնդիրներին:
- Խուսափել ցանկացած իրավիճակից, որը կարող է խթանել անձի ՕԿԽ-ն, օրինակ՝ եթե այն սրվում է կեղտոտ միջավայրում գտնվելիս, ապա երաշխավորել, որ անձն աշխատի ավելի մաքուր միջավայրում:

### **Ընկճախտ (դեպրեսիա)**

Կլինիկական կամ խորը դեպրեսիան ախտորոշվում է ծանր արտահայտված ընկճախտի դեպքում: Դա տրամադրության միաբևեռ (մեկ ուղղությամբ) փոփոխության վիճակ է, որն արտահայտվում է խորը տխրության կամ հուսահատության տևական զգացումով, ինչը կարող է ազդեցություն ունենալ կյանքի բոլոր բնագավառների, այդ թվում՝ աշխատանքի վրա:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատանքի հետ կապված, կլինիկական կամ խորն ընկճախտը կարող է բնորոշվել հետևյալ գործոններով՝

- աշխատունակության անկում,
- բարոյական խնդիրներ,
- դժվարություններ որոշումներ կայացնելիս կամ խնդիրներ լուծելիս,
- անվտանգությանն առնչվող խնդիրներ և պատահարներ,
- արսենտիզմ (խուսափում),
- հոգնածության անընդհատ զգացում,
- բողոքներ անբացատրելի ցավերից,
- ակոհողի չարաշահում կամ թմրամիջոցների օգտագործում:

Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները մեծապես կօգնեն կլինիկական կամ խորն ընկճախտ ունեցողներին լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Ապահովել աշխատանքային ճկուն պայմաններ, ներառյալ՝ արձակուրդ:
- Կրճատել պարտականությունները կամ աշխատանքային ծանրաբեռնվածությունը և համապատասխան սթրեսի մակարդակը:
- Վերակառուցել աշխատանքային միջավայրը, օրինակ՝ կիրառելով մեկուսացնող շիրմաներ, կամ կազմակերպիչների միջոցով խուսափել աղմկոտ իրավիճակներից:
- Ապահովել բարենպաստ օժանդակություն:
- Հոգեբանը կարող է օգնել խորհուրդներով և քննարկել աշխատավայրում ընկճախտի հաղթահարման եղանակները:

### **Օրգանական թուլամտություն (դեմենցիա)**

Դեմենցիա տերմինով նկարագրվում է հիվանդությունների կամ խանգարումների մի լայն խումբ, որը հանգեցնում է անձի ճանաչողական գործունեության կայուն անկման: Դա բավական ընդհանուր տերմին է, որը բնութագրում է հիշողության, մտավոր կարողության, բանականության, սոցիալական հմտությունների և նորմալ հուզական ռեակցիաների կորուստով:

Դեմենցիայով անձինք հիմնականում մեծահասակ են, բայց կարևոր է հիշել, որ այն ծերացման գործընթացի բնականոն մաս չէ: Դեմենցիա կարող է զարգանալ յուրաքանչյուրի մոտ, սակայն այն առավել հաճախ հանդիպում է 65 տարեկանից հետո: Քառասուն և հիսուն տարեկանները նույնպես կարող են ունենալ թուլամտություն, որը կոչվում է վաղաժամ կամ ծերությանը նախորդող դեմենցիա:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում դեմենցիայով անձինք կարող են ավելի արդյունավետ աշխատել սահմանված գրաֆիկով, հստակ հրահանգներով և լավ սերտած առաջադրանքներով: Բացի այդ, աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել վաղաժամ դեմենցիա ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Կրճատված աշխատաժամեր:
- Աշխատատեղում մեկ կամ երկու գործընկերոջ կողմից օժանդակություն:

- Օգնություն ապագան ծրագրելիս և աշխատանքից հեռանալու ճիշտ ժամանակը որոշելու հարցում:
- Ոմանց համար կամավոր աշխատանքը ակտիվությունը պահպանելու ձև է՝ միևնույն ժամանակ աշխատելով ի նպաստ հասարակության:

### **Անձնային խանգարում**

Անձի բնավորությունը դրսևորվում է իր անհատականությամբ՝ մտածելու, զգալու, վարվելաձևի յուրովի դրսևորումներով: Երբ անձի մտքերն ու զգացումները վարքագծի հետ մեկտեղ ճկուն ու հարմարվող չեն և/կամ հակասացիալական են, ապա կարող է ախտորոշվել անձնային խանգարում:

Անհատական առանձնահատկությունները դառնում են անձնային խանգարում, երբ մտածողության և վարքագծային միտումները ծայրահեղ են, ճկուն չեն և ոչ ադապտիվ են: Դրանք կարող են էապես վատթարացնել անձի կյանքը և սովորաբար լուրջ անհանգստություն են պատճառում ինչպես տվյալ անձին, այնպես էլ շրջապատին:

Անձի խանգարումները բուն իմաստով հիվանդություն չեն, քանի որ չեն քայքայում հուզական, մտավոր կամ ընկալողական գործունեությունը: Նրանք դրսևորում են սոցիալական նորմերից դուրս վարքագիծ, ինչը հաճախ հանգեցնում է այլոց հետ բախումների: Հետևաբար անձի խանգարումները կարող են առաջ բերել լուրջ խնդիրներ թե՛ անձնական, և թե՛ աշխատանքային հարաբերություններում: Այս խանգարումներն ունեն երկարաժամկետ լինելու միտում և դժվար են բուժվում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել անձնային խանգարում ունեցողներին: Դրանք ներառում են՝ աշխատանքի համապատասխանեցում, օրինակ՝ մյուսների հետ նվազագույն փոխազդեցություն ենթադրող որևէ դերակատարում, նպաստավոր աշխատանքային միջավայր, օրինակ՝ շիրմաներ կամ բաժանարար պատեր (աշխատանքային տարածքները զատելու նպատակով) փոխհարաբերությունները նվազեցնելու նկատառումով, ինչպես նաև ըմբռնող գործատու:

Անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև հետևյալ հարմարեցումների կիրառումը՝

- Ապահովել հակասությունների հանգուցալուծման մեխանիզմներ անձի նարցիստիկ խանգարում ունեցողների համար:
- Աշխատել կարգապահ և օժանդակող միջավայրում:
- Մշտապես ստանալ գործընկերների և գործատուի աջակցությունն աշխատավայրում:
- Խուսափել միապաղաղ կամ կրկնվող առաջադրանքներ ենթադրող աշխատանքներից:
- Անձի սահմանային խանգարումով անհատների դեպքում խուսափել աշխատանքային գրաֆիկի փոփոխություններից՝ քնի և արթնության անկանոն ռեժիմի գործոնի պատճառով:

### **Շիզոֆրենիա և հոգեախտ (փսիխոզ)**

Փսիխոզ ընդհանուր եզրով նկարագրվում են հոգեկան առողջության այնպիսի խանգարումները, երբ անձը կորցնում է որոշակի կապն իրականության հետ: Շիզոֆրենիան փսիխոզի տեսակ է:

**Ախտանիշներ և բնորոշ գծեր:** Փսիխոզը բնութագրվում է մտածողության, հուզականության և վարքագծի ծանր խանգարումներով, ինչը քայքայիչ ազդեցություն է ունենում կյանքի վրա: Անձնական և աշխատանքային հարաբերություններ ձեռնարկելիս և/կամ պահպանելիս կարող են խնդիրներ առաջանալ:

Փսիխոզը հաճախ սկսվում է ուշ պատանեկության կամ վաղ չափահասության տարիքում: Նրա վաղ ախտանիշները բնորոշ են այս տարիքային խմբին և լինում են վարքագծային և հուզական բնույթի:

Շիզոֆրենիան բնորոշվում է մտավոր գործունեության փոփոխություններով, երբ մտքերը և ընկալումները խեղաթյուրված են:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են էապես օգնել շիզոֆրենիայով կամ փսիխոզով անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները:

Դրանք ներառում են՝

- Կրճատել կամ վերացնել այն առաջադրանքները, որոնց կատարումը կարող է վտանգել անձի կամ այլոց անվտանգությունը (օրինակ՝ ավտոմեքենա վարելը, բարդ հաստոց աշխատեցնելը կամ վտանգավոր քիմիական նյութերի հետ գործ ունենալը):
- Ապահովել նոր կամ սթրեսային իրավիճակների աստիճանաբար ներկայացումը համապատասխան վերահսկողության պայմաններում:
- Ապահովել ճկուն աշխատանքային ռեժիմ (օրինակ՝ արձակուրդ տրամադրել բուժման կամ վերականգնման նպատակով):
- Ապահովել աջակցող աշխատանքային միջավայր:

### **Կոնվերսիոն (դիսոցիալ) խանգարում**

Կոնվերսիոն խանգարումը քրոնիկական, երկարատև հիվանդագին վիճակ է, երբ խաթարվում է անձի կամային, ֆիզիկական կամ զգայական գործունեությունը, ինչը լիարժեք գիտական բացատրություն չունի: Հաճախ առկա է գործունեության ծանր խանգարում կամ բուժման պատմություն:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են էապես օգնել կոնվերսիոն խանգարումով անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Հարմարվել ցանկացած թերության կամ խանգարման աշխատավայրի ձևափոխման միջոցով:
- Կիրառել ճկուն պայմանավորվածություններ, ներառյալ՝ արձակուրդի տրամադրման պայմանները:
- Ապահովել բարենպաստ օժանդակություն:
- Կրճատել պարտականությունները կամ աշխատանքի ծանրաբեռնվածությունը և սթրեսի համապատասխան մակարդակը:

### **Հիպոխոնդրիա**

Հիպոխոնդրիկ համախտանիշով անձը համակված է ծանր հիվանդություն ունենալու վախերով, որոնք հիմնված են օրգանիզմի խեղաթյուրված զգացողությունների

վրա: Վախերով համակվածությունը պահպանվում է նույնիսկ անկախ մասնագետ բժշկի այն հավաստիացումներից հետո, որ անձը չունի որևէ նման հիվանդություն:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում հիպոխոնդրիկ վիճակը կարող է ներգործել անձի ուշադրության կենտրոնացման և տեղեկատվության մշակելու կարողությունների վրա: Կան մի շարք ռազմավարություններ, որոնք կարող են օգտագործվել աշխատավայրում՝ նվազեցնելու համար անձի կատարողականության վրա ունեցած հիպոխոնդրիկ համախտանիշի ազդեցությունը, ինչպես՝

- Հայտնաբերել աշխատավայրում ցանկացած հրահրող պատճառ՝ աշխատանքային միջավայրից մինչև աշխատանքի բնույթը:
- Ստեղծել գործատուի և աշխատողի միջև բաց և ազնիվ հաղորդակցման հնարավորություն, որպեսզի երկուստեք կարողանան արտահայտել իրենց մտահոգությունները:
- Հարկ եղած դեպքում ուսուցողական նյութ տրամադրել հիպոխոնդրիայով անհատի և այլ աշխատակիցների համար, որպեսզի յուրաքանչյուրը պատկերացում կազմի, թե ինչպես կարող է հիպոխոնդրիկ վիճակն ազդել անձանց վրա:
- Դիմել բժշկի կամ հիվանդանոց, եթե առկա է վնաս տալու վտանգ:

### **Ցավային համախտանիշ**

Ցավային համախտանիշ ունեցող անձինք բողոքում են խիստ հյուծող և ուժասպառ անող ցավից, ինչը լիարժեք գիտական բացատրություն չունի: Հիվանդությունը հաճախ հանդիպում է այլ խանգարումների հետ, ինչպիսիք են՝ ընկճախտը, տագնապը և թմրամոլությունը:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում ցավային համախտանիշը կարող է ներգործել անձի ուշադրության կենտրոնացման և տեղեկատվության մշակելու կարողությունների վրա, կարող են տուժել անձի շարժողական հմտությունները: Կան մի շարք ռազմավարություններ, որոնք կարող են օգտագործվել աշխատավայրում՝ նվազեցնելու համար անձի կատարողականության վրա ունեցած ցավային համախտանիշի ազդեցությունը, ինչպես՝

- Ստեղծել գործատուի և աշխատողի միջև բաց և ազնիվ հաղորդակցման հնարավորություն, որպեսզի երկուստեք կարողանան արտահայտել իրենց մտահոգությունները:
- Հարկ եղած դեպքում ուսուցողական նյութ տրամադրել ցավային համախտանիշով անհատի և այլ աշխատակիցների համար, որպեսզի յուրաքանչյուրը պատկերացում կազմի, թե ինչպես կարող է ցավային համախտանիշն ազդել անձանց վրա, քանի որ նման խանգարման հետ երբևէ շփում չունեցած անձինք կարող են դժվարություններ ունենալ հասկանալու, թե ինչպիսի վարք կարող են դրսևորել ցավային համախտանիշով անձինք:
- Դիմել բժշկի, եթե առկա է վնաս տալու կամ թմրամոլության վտանգ:

### **Հոգեւտմաստիկ խանգարում (տմաստիկացիա)**

Հոգեւտմաստիկ խանգարումներն արտահայտվում են հիվանդագին մարմնական ախտանիշներով, սակայն որևէ որոշակի հիվանդություն չի ախտորոշվում: Հոգե-

սումատիկ խանգարումներ ունեցողը կարող է բողոքել ուժեղ կամ կայուն ցավերից, որոնք որևէ բժշկական կամ կենսաբանական պատճառ չունեն: Ֆիզիկական գնումը կարող է հայտնաբերել բազմակի վիրահատությունների հետքեր, որոնք ախտորոշման կամ ախտանիշները թեթևացնելու անհաջող փորձերի հետևանք են: Հոգե-սումատիկ խանգարումներով անձինք սումատիկ ցավը բուժելու նպատակով հաճախ չարաշահում են ակոնիոլի օգտագործումը կամ անհիմն դեղորայք են ընդունում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում հոգեսումատիկ խանգարումների հետ կապված խնդիրները հաղթահարվում են, ինչպես տազնապի կամ ընկճախտի դեպքում: Քանի որ տազնապը և ընկճախտը կարող են հուզական ազդեցություն ունենալ, որով պայմանավորված կլինի անձի վարքագիծը, կան մի շարք ռազմավարություններ, որոնք կարող են կիրառվել աշխատավայրում՝ հոգեսումատիկ խանգարման ազդեցությունն անձի կատարողականության վրա նվազեցնելու համար, ինչպես՝

- Ստեղծել գործատուի և աշխատողի միջև բաց և ազնիվ հաղորդակցման հնարավորություն, որպեսզի երկուստեք կարողանան արտահայտել իրենց մտահոգությունները:
- Հարկ եղած դեպքում ուսուցողական նյութ տրամադրել հոգեսումատիկ խանգարումներով անհատի և այլ աշխատակիցների համար, որպեսզի յուրաքանչյուրը պատկերացում կազմի, թե հոգեսումատիկ խանգարումը ինչպես կարող է ազդել անձանց վրա, քանի որ նման խանգարման հետ երբևէ շփում չունեցած անձինք կարող են դժվարություններ ունենալ հասկանալու, թե ինչպիսի վարք կարող են դրսևորել հոգեսումատիկ խանգարումով անձինք:
- Եթե աշխատողը մասնագիտական օգնություն չի ստացել, ապա առաջարկել նրան դիմել մասնագիտական օգնության և հնարավորության դեպքում նման օգնություն ապահովել աշխատավայրի միջոցով, որպեսզի աշխատողն աջակցություն ստանա աշխատավայրում:
- Հարմարեցնել անձի աշխատատեղն այնպես, որ այն ավելի չվատթարացնի նրա ախտանիշները կամ ախտանիշների զգացողությունը:

## VII. ԿՈՒՐՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՄ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄ

Տեսողության լրիվ կորուստը կամ կուրությունն արտահայտվում է տեսողության ծանր անկմամբ կամ բացակայությամբ: Անհատը համարվում է գործնականորեն կույր, եթե՝

- տեսողության սրությունը հավասար է կամ ցածր 0,04-ից,
- տեսադաշտը կոնցենտրիկ նեղացած է մինչև 10° ֆիքսման կետից:

«Տեսողության խանգարում» եզրը նշանակում է, որ անձն ունի տեսողության որոշակի աստիճանի կորուստ: Տեսողության խանգարումով անձանց մեծամասնությունը որոշ չափով տեսնում է, և նրանք կարող են օգտագործել «սպիտակ ձեռնափայտ», ուղեկցող շուն և/կամ GPS (գլոբալ դիրքորոշման համակարգ) նավիգացիոն սարք, որոնք օգնում են տեղաշարժմանը:

Կուրությունը կամ տեսողության խանգարումը կարող է առաջանալ աչքերի կամ բազմաթիվ այլ հիվանդությունների կամ վնասվածքների արդյունքում: Կուրությունը կամ տեսողության խանգարումը կարող է առկա լինել ծնված օրվանից (բնածին) կամ զարգանալ հետագա կյանքի ընթացքում (ձեռքբերովի):

### **Դեղին բծի (մակուլայի) տարիքային դեգեներացիա**

Դեղին բծի տարիքային դեգեներացիան կապված է աչքի ցանցաթաղանթի ամենագգայուն կենտրոնական մասի՝ մակուլայի կամ դեղին բծի փոփոխությունների հետ: Դեղին բիծը ցանցաթաղանթի կենտրոնական մասն է, որի շնորհիվ մարդը տարբերում է նուրբ մանրամասները՝ կարդալիս, գրելիս, հեռուստացույց դիտելիս կամ դեմքերը ճանաչելիս: Դեղին բծի տարիքային դեգեներացիայի դեպքում կենտրոնական տեսողությունը խանգարվում է, այն դեպքում, երբ կողմնային տեսողությունը չի տուժում:

Տարբերում են դեղին բծի տարիքային դեգեներացիայի չոր և թաց ամենատարածված ձևերը: Դեղին բծի տարիքային դեգեներացիայի չոր ձևն արտահայտվում է կենտրոնական տեսողության աստիճանական անկմամբ, իսկ դեղին բծի տարիքային դեգեներացիայի թաց ձևը հանգեցնում է տեսողության կտրուկ և ծանր փոփոխությունների:

**Ախտանիշներ և բնորոշ գծեր:** Դեղին բծի տարիքային դեգեներացիայի ընդհանուր ախտանիշներն են՝

- առարկաները պարզորոշ տեսնելու ունակության աստիճանական նվազում,
- մեկ աչքով նայելիս տառերն ավելի փոքր են երևում, քան մյուս աչքով,
- վատ ցայտերանգության կամ աղոտ լույսի պայմաններում կարդալու դժվարություն,
- աղավաղված տեսողություն,
- տեսողության կենտրոնական տեսադաշտում բծերի առաջացում,
- գունավոր տեսողության աղավաղում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել դեղին բծի տարիքային դեգեներացիայով անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և տարբերվում են՝ կախված տեսողության կորստի մակարդակից: Աշխատավայրում փոփոխությունների մի շարք առաջարկներ են՝

- Խուսափել հստակ գունային տարբերակում պահանջող աշխատանքից:
- Գնահատել աշխատատեղի լուսավորվածությունը՝ երաշխավորելու, որ այն բավարարում է չափանիշերին՝ հարկ եղած դեպքում ավելացնելով առանձին առաջադրանքների կատարման համար լրացուցիչ լուսավորություն:
- Խուսափել շլացնող ցուլից՝ օգտագործելով գլխարկ կամ արևի ակնոց, կամ ներսում փոխել աշխատատեղը, կամ պատուհաններին տեղադրել շերտավարագույրներ կամ վարագույրներ:

- Նկատի առնել աշխատավայրում աջակցող տեխնոլոգիաների կիրառումը, ինչպես օրինակ՝ օգտագործել տպագիր փաստաթղթերի համար խոշորացույցներ կամ էկրանի խոշորացման համակարգչային ծրագրեր:
- Կիրառել ավելի մեծ էկրաններ՝ տեքստեր նայելու ժամանակ, նաև հարմարեցնել ցայտերանգության աստիճանը, էկրանի և տեքստի գույների և պայծառության մակարդակները:

### **Կատարակտա**

Կատարակտան աչքի ոսպնյակի (որը բնականոն թափանցիկ է) մթագնումն է, որը նվազեցնում է աչքի մեջ ներթափանցող լույսի քանակությունը՝ առաջացնելով տեսողության վատացում: Դա նման է, երբ ֆոտոխցիկի ոսպնյակը կամ սանհանգույցում հայելին գոլորշուց մշուշապատվում է: Կատարակտան աչքի փառակալում չէ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել կատարակտայով անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք տարբեր են՝ կախված տեսողության կորստի մակարդակից, և ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում: Աշխատավայրում փոփոխությունների մի շարք առաջարկներն են՝

- Գնահատել աշխատատեղի լուսավորվածությունը՝ երաշխավորելու, որ այն բավարարում է չափանիշներին՝ հարկ եղած դեպքում ավելացնելով առանձին առաջադրանքների կատարման համար լրացուցիչ լուսավորություն:
- Խուսափել շլացնող ցուլից՝ օգտագործել գլխարկ, արևային ակնոց, պատուհաններին տեղադրել շերտավարագույրներ կամ վարագույրներ:
- Աչքերը հանգստացնելու նպատակով պարբերաբար ընդմիջումներ տալ՝ աչքերը փակ վիճակում պահելու համար:
- Եթե առկա է տեսողության ծանր կորուստ, կիրառել աջակցող տեխնոլոգիաներ:
- Տեքստեր նայելու համար կիրառել մեծ էկրաններ, նաև հարմարեցնել ցայտերանգության աստիճանը, էկրանի և տեքստի գույների և պայծառության մակարդակները:

### **Գունային կուրություն (դալտոնիզմ)**

Գունային կուրությունը, որը երբեմն անվանում են գունային արատավոր տեսողություն (CDV), արտահայտվում է, երբ անձը չի տարբերակում որոշակի գույներ կամ այլ գույներով է ընկալում դրանք:

Ցանցաթաղանթը, որը տեղակայված է աչքի ետին մասում, պարունակում է երկու տեսակի բջիջներ: Բջիջների մի տեսակը կոչվում է ցուպիկ, որն օգնում է տեսնել գիշերային մթնշաղում՝ տարբերակելով միայն սպիտակն ու սևը, իսկ մյուս խումբ բջիջները կոչվում են սրվակիկներ, որոնք տարբերակում են գույները: Գոյություն ունի սրվակիկների երեք տեսակ: Գունավոր կուրություն ունեցող մարդու մոտ սրվակիկների երեք տեսակներից մեկը բացակայում է:



Տարբերում են գունավոր կուրության երեք տարատեսակ՝

- Կարմիր - կանաչ գույների կուրություն: Դալտոնիզմի այս տեսակն ունեցող անձինք հաճախ շփոթում են կարմիրը և կանաչը, քանի որ նրանք չունեն կարմիր կամ կանաչ սրվակիկները:
- Կապույտ - դեղին գույների կուրություն: Այս դեպքում բացակայում են կապույտ սրվակիկները:
- Ընդհանուր գունային կուրության դեպքում մարդու մոտ իսպառ բացակայում են սրվակիկները, և առկա են միայն ցուպիկներ: Այս դեպքում տարբերակվում են միայն սպիտակն ու սևը:

Գունավոր կուրությունը կարող է ապակողմնորոշող եզր թվալ, քանի որ գունավոր կուրություն ունեցող անձինք կույր չեն: Գույները տարբերակել չկարողանալուց բացի, նրանց տեսողությունը նույնքան հստակ է, որքան գունավոր կուրություն չունեցող անձանց մոտ: Առավել հաճախ անձինք դժվարանում են տարբերակել կանաչը, դեղինը, նարնջագույնը և կարմիրը:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Կան բազմաթիվ դժվարություններ, որոնք կարող են ի հայտ գալ գունավոր կուրություն ունեցող անձանց աշխատանքային կյանքում: Դրանք ներառում են՝

- սնունդ ընտրելու և պատրաստելու հետ կապված խնդիրներ, օրինակ հնարավոր է, որ կարմիր-կանաչ գույները չտարբերակող անձը չտեսնի եփած ու հում մսի կամ լոլիկի ու շոկոլադե սոուսի միջև տարբերությունը,
- ծաղիկներ խնամելիս դժվար կլինի տարբերակել ծաղիկները տերևներից կամ որոշել, թե արդյոք բույսը մահացած է թե կենդանի, ինչպես նաև իմանալ, թե որ մրգերն են հասունացել,
- սպորտի հետ կապված խնդիրներ,
- մեքենա վարելու հետ կապված խնդիրներ,
- հագուստ ընտրելու խնդիրներ,
- էլեկտրական ապրանքների հետ կապված խնդիրներ, երբ անհրաժեշտ է որոշել, թե որոնք ունեն կարմիր և կանաչ LED ցուցասարք, որոնք ունեն մարտկոցի վերալիցքավորման կարիք, կամ արդյոք սարքը գտնվում է սպասման (standby) ռեժիմում:

Համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել գունավոր կուրությամբ անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները և պահպանել իրենց անկախությունն աշխատավայրում: Այդ գործոնները ներառում են՝

- Առարկաների դասավորում (օրինակ՝ հագուստն ըստ գույնի) և պիտակավորում:
- Առարկաների մտապահում ավելի շուտ ըստ իրենց հերթականության, քան՝ գույնի, օրինակ՝ լուսացույցի կարմիր գույնը վերևում է, իսկ կանաչը՝ ներքևում:
- Գույնով կողավորված աշխատանքի թվերով, տառերով կամ այլ հատուկ նիշերով կողավորման հնարավորություն:
- Աշխատատեղի լուսավորության գնահատում՝ երաշխավորելու, որ այն բավարարում է չափանիշներին՝ հարկ եղած դեպքում ավելացնելով առանձին առա-

ջադրանքների կատարման համար լրացուցիչ լուսավորություն՝ պայծառությունը կամ ցայտերանգության աստիճանը մեծացնելու նպատակով:

### **Տեսողության գործնական կորուստ**

Տեսողության գործնական կորուստը կամ կուրությունը տեսողության ծանր անկումն է կամ բացակայությունը: Անհատը համարվում է գործնականորեն կույր, եթե՝

- չի տեսնում 6 մետրից այն, ինչ նորմալ տեսողությամբ մարդը տեսնում է 60 մետրից,
- եթե նրա տեսադաշտի նեղացումը 20 աստիճանից ցածր է (նորմալ տեսողությամբ մարդու տեսադաշտը կազմում է 180 աստիճան):

Վատ տեսողությունը կարող է առաջանալ մի շարք հիվանդությունների, ախտավիճակների կամ պատահարների արդյունքում: Որոշ տեսողական խնդիրներ բնածին են, մյուսներն առաջանում են հիվանդության կամ վարակի արդյունքում, իսկ որոշներն էլ՝ պատահարների կամ ՈԻՄ ճառագայթների (արևի լույս) կամ քիմիական նյութերի վնասակար ազդեցության հետևանքով:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել տեսողության գործնական կորուստ ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և կարող են տարբերվել՝ կախված տեսողության կորստի մակարդակից: Աշխատավայրում փոփոխությունների մի շարք առաջարկներ են՝

- Իրականացնել դասընթացներ՝ աշխատանքի և աշխատանքից տուն հասնելը և աշխատավայրում տեղաշարժվելը խթանելու համար:
- Հեշտացնել և համապատասխանեցնել կյանքը աշխատավայրում ուղեկցող շան միջոցով՝ տեղաշարժմանը նպաստելու նկատառումով:
- Գնահատել աշխատատեղի լուսավորությունը՝ երաշխավորելու, որ այն բավարարում է չափանիշներին՝ հարկ եղած դեպքում ավելացնելով առանձին առաջադրանքների կատարման համար լրացուցիչ լուսավորություն՝ պայծառությունը կամ ցայտերանգության աստիճանը մեծացնելու նպատակով:
- Օգտագործել համակարգչային ծրագիր համակարգչային էկրանի խոշորացման նպատակով, ինչպես նաև տեքստը խոսքի փոխարկող համակարգչային ծրագիր:
- Տեքստեր նայելու ժամանակ կիրառել ավելի մեծ էկրաններ, նաև հարմարեցնել ցայտերանգության աստիճանը, էկրանի և տեքստի գույների և պայծառության մակարդակները:
- Օգտագործել շարժական կամ սեղանին ֆիքսված խոշորացնող միջոցներ կամ սարքավորումներ՝ տպագիր փաստաթղթերը խոշորացնելու նպատակով, կամ վահանակներ, օրինակ՝ պատճենահանող սարքի վրա:
- Կիրառել մասնագիտացված տեսածրման համակարգչային ծրագիր, որը հնարավորություն է ընձեռում արագ տեսածրել տպագիր փաստաթղթերը, որոնք

այնուհետև պահվում են համակարգչում՝ ընթերցելու կամ տեքստը խոսքի փոխարկելու միջոցով ունկնդրելու համար:

- Օգտագործել աջակցման այլ սարքեր՝ աշխատավայրում ի հայտ եկած խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով, օրինակ՝ բրայլ սարքավորումներ կամ գծանիշային տեսածրիչներ (barcode scanners) առարկաները պիտակավորելու համար՝ հեշտ գտնելու նպատակով:
- Օգտագործել մեծ կոճակներով հեռախոսներ կամ տեքստը խոսքի փոխարկող ծրագրով բջջային հեռախոսներ՝ տեքստային հաղորդակցությունը հնարավոր դարձնելու նպատակով:
- Օգտագործել ձայնային GPS սարք՝ տեղանքում կողմնորոշվելու կամ աշխատանքի գալիս օժանդակության տրամադրման նպատակով:

### **Աչքի հիվանդություններ**

Տեսողության վատթարացում առաջացնող աչքի հիվանդությունները հիմնականում տարիքային բնույթ են կրում: Այլ հիվանդությունների օրինակներ են՝

- Պիգմենտային ռետինիտների (ցանցաթաղանթի գունակային բորբոքում) կամ ՊՌ դեպքում տեղի է ունենում աչքի լույսն ընկալող հատվածի՝ ցանցաթաղանթի աստիճանական քայքայում: ՊՌ-ի ժամանակ տեսողության կորստի մակարդակը տատանվում է մեղմից մինչև տեսողության գործնական կորուստ:
- Լեբերի բնածին ամավրոզի դեպքում երեխաները ծնվում են մեղմից մինչև բացարձակ կուրությամբ, որի պատճառն է՝ լուսազգայուն ցանցաթաղանթի զարգացման խնդիրները:

Աչքի հիվանդությունից առաջացած տեսողության վատթարացումը կարող է արտահայտվել մեկ աչքում կամ երկուսում էլ և տատանվել մեղմից մինչև ծանր աստիճանի: Տեսողության ծանրությունը չափվում է տեսողության աղյուսակի տառերը տարածության վրա կարդալիս ընկալման սրության լավագույն ցուցանիշի հիման վրա:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել աչքի հիվանդություն ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և տարբերվում են՝ կախված տեսողության կորստի մակարդակից: Աշխատավայրում փոփոխությունների առաջարկներ են՝

- Գնահատել աշխատատեղի լուսավորությունը՝ երաշխավորելու, որ այն բավարարում է չափանիշներին՝ հարկ եղած դեպքում ավելացնելով առանձին առաջադրանքների կատարման համար լրացուցիչ լուսավորություն:
- Օգտագործել համակարգչային ծրագիր Էկրանի խոշորացման նպատակով:
- Օգտագործել տեքստը խոսքի փոխակերպող համակարգչային ծրագիր:
- Տեքստեր նայելու ժամանակ կիրառել մեծ էկրաններ, նաև հարմարեցնել ցայտերանգության աստիճանը, էկրանի և տեքստի գույների և պայծառության մակարդակները:

- Կիրառել մասնագիտացված տեսածրման համակարգչային ծրագիր, որը հնարավորություն է ընձեռում արագ տեսածրել տպագիր փաստաթղթերը, որոնք այնուհետև պահվում են համակարգչում՝ ընթերցելու կամ տեքստը խոսքի փոխարկելու գործառույթի միջոցով ունկնդրելու համար:
- Օգտագործել աջակցման այլ սարքեր՝ աշխատավայրում ի հայտ եկած խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով, օրինակ՝ բրայլ սարքավորումներ կամ գծանիշային տեսածրիչներ (barcode scanners) առարկաները պիտակավորելու համար՝ հեշտ գտնելու նպատակով:
- Օգտագործել մեծ կոճակներով հեռախոսներ կամ տեքստը խոսքի փոխարկող բջջային հեռախոսներ՝ տեքստային հաղորդակցությունը հնարավոր դարձնելու նպատակով:
- Օգտագործել ձայնային GPS սարք՝ տեղանքում կողմնորոշվելու կամ աշխատանքի գալիս օժանդակության տրամադրման նպատակով:

### **Գլաուկոմա**

Գլաուկոմա եզրով նկարագրվում են մի խումբ հիվանդություններ, որոնք հանգեցնում են տեսողական նյարդի վնասման, որն աչքի ընկալած տեղեկատվությունը փոխանցում է դեպի ուղեղ: Տեսողական նյարդը վնասվում է մի շարք պատճառներով, որոնցից հիմնականը ներակնային ճնշման բարձրացումն է՝ աչքը սնուցող հեղուկի շրջանառության խանգարման և կուտակման, նյարդաթելերի արյան վատ մատակարարման, նյարդաթելերի վնասման կամ տեսողական նյարդն ախտահարող նմանատիպ հիվանդության պատճառով: Գլաուկոման սովորաբար զարգանում է մեծահասակների մոտ:

Գլաուկոմայի արտահայտությունները տարբեր են.

- քրոնիկական կամ բաց անկյունային գլաուկոմա, որը դանդաղ է զարգանում, ընդ որում մարդը նույնիսկ չի նկատում, որ խնդիր ունի այնքան ժամանակ, մինչև տուժում է տեսողությունը,
- սուր գլաուկոմա, երբ տեսողության կորուստն արտահայտվում է միանգամից,
- ծանր բնածին գլաուկոմա, որն առկա է ծնվելիս կամ զարգանում է փոքրինչ ուշ,
- երկրորդային գլաուկոմաներ՝ որպես կորտիզոնի (ստերոիդ) ընդունման կամ աչքի այլ հիվանդությունների կամ վնասվածքի հետևանք:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել գլաուկոմայով անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում ու միջավայրում և տարբերվում են՝ կախված տեսողության կորստի մակարդակից: Աշխատավայրում փոփոխությունների մի շարք առաջարկներ են՝

- Գնահատել աշխատատեղի լուսավորությունը՝ երաշխավորելու, որ այն բավարարում է չափանիշներին՝ հարկ եղած դեպքում ավելացնելով առանձին առաջադրանքների կատարման համար լրացուցիչ լուսավորություն:
- Օգտագործել համակարգչային ծրագիր էկրանի խոշորացման նպատակով:

- Օգտագործել տեքստը խոսքի փոխակերպող համակարգչային ծրագիր:
- Տեքստեր նայելու ժամանակ կիրառել մեծ էկրաններ, նաև հարմարեցնել ցայտերանգության աստիճանը, էկրանի և տեքստի գույների և պայծառության մակարդակները:
- Օգտագործել շարժական կամ սեղանին ֆիքսված խոշորացնող միջոցներ կամ սարքավորումներ՝ տպագիր փաստաթղթերը խոշորացնելու նպատակով, կամ վահանակներ, օրինակ՝ պատճենահանող սարքի վրա:
- Կիրառել մասնագիտացված տեսածրման համակարգչային ծրագիր, որը հնարավորություն է ընձեռում արագ տեսածրել տպագիր փաստաթղթերը, որոնք այնուհետև պահվում են համակարգչում՝ ընթերցելու կամ տեքստը խոսքի փոխարկելու գործառնության միջոցով ունկնդրելու համար:
- Օգտագործել աջակցման այլ սարքեր՝ աշխատավայրում ի հայտ եկած խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով, օրինակ՝ բրայլ սարքավորումներ կամ գծանիշային տեսածրիչներ (barcode scanners) առարկաները պիտակավորելու համար՝ հեշտ գտնելու նպատակով:
- Օգտագործել մեծ կոճակներով հեռախոսներ կամ տեքստը խոսքի փոխարկող ծրագրով բջջային հեռախոսներ՝ տեքստային հաղորդակցությունը հնարավոր դարձնելու նպատակով:
- Օգտագործել ձայնային GPS սարք՝ տեղանքում կողմնորոշվելու կամ աշխատանքի գալիս օժանդակության տրամադրման նպատակով:

### **Տեսողության մասնակի կորուստ**

Տեսողության վատթարացումը նշանակում է տեսողության որոշ աստիճանի կորուստ: Տեսողության վատթարացման որոշ տեսակներ հնարավոր է շտկել ակնոցների կամ կոնտակտային ոսպնյակների (լինզաների) կամ վիրաբուժական և բժշկական միջամտությունների միջոցով: Այնուամենայնիվ, տեսողության այլ ախտահարումները կարող են բուժման ենթակա չլինել:

Տեսողության մասնակի կորուստը կարող է առաջանալ տարբեր հիվանդությունների, ախտավիճակների կամ պատահարների հետևանքով: Աչքի որոշ հիվանդություններ բնածին են, մյուսներն առաջանում են հիվանդության կամ վարակի արդյունքում, իսկ որոշները՝ պատահարների կամ ՌԻՄ ճառագայթների, արևի լույսի կամ քիմիական նյութերի վնասակար ազդեցության հետևանքով:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել տեսողության մասնակի կորուստ ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում և կարող են տարբերվել՝ կախված տեսողության կորստի մակարդակից: Աշխատավայրում փոփոխությունների մի շարք առաջարկներ են՝

- Իրականացնել հատուկ դասընթացներ՝ օգնելու համար տանից աշխատանքի և աշխատանքից տուն հասնել և աշխատավայրում տեղաշարժվել:
- Գնահատել աշխատատեղի լուսավորությունը՝ երաշխավորելու, որ այն բավարարում է չափանիշներին՝ հարկ եղած դեպքում ավելացնելով առանձին առա-

ջադրանքների կատարման համար լրացուցիչ լուսավորություն՝ պայծառությունը կամ ցայտերանգության աստիճանը մեծացնելու նպատակով:

- Օգտագործել համակարգչային ծրագիր էկրանի խոշորացման նպատակով, ինչպես նաև տեքստը խոսքի փոխարկող համակարգչային ծրագիր:
- Տեքստեր նայելու ժամանակ կիրառել մեծ էկրաններ, նաև հարմարեցնել ցայտերանգության աստիճանը, էկրանի և տեքստի գույների և պայծառության մակարդակները:
- Օգտագործել շարժական կամ ֆիքսված խոշորացնող միջոցներ կամ սարքավորումներ՝ տպագիր փաստաթղթերը խոշորացնելու նպատակով, կամ վահանակներ, օրինակ՝ պատճենահանող սարքի վրա:
- Կիրառել մասնագիտացված տեսաձայնային համակարգչային ծրագիր, որը հնարավորություն է ընձեռում արագ տեսաձայնային տպագիր փաստաթղթերը, որոնք այնուհետև պահվում են համակարգչում՝ ընթերցելու կամ տեքստը խոսքի փոխարկելու գործառնության միջոցով ունկնդրելու համար:
- Օգտագործել աջակցող այլ սարքեր՝ աշխատավայրում առկա խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով, օրինակ՝ բրայլ սարքավորումներ կամ գծանիշային տեսաձայնային (barcode scanners)՝ հեշտ գտնելու նպատակով առարկաները պիտակավորելու համար:
- Օգտագործել մեծ կոճակներով հեռախոսներ կամ տեքստը խոսքի փոխարկող ծրագրով բջջային հեռախոսներ՝ տեքստային հաղորդակցությունը հնարավոր դարձնելու նպատակով:
- Օգտագործել ձայնային GPS սարք՝ տեղանքում կողմնորոշվելու կամ աշխատանքի գալիս օժանդակության տրամադրման նպատակով:

### **Խլություն-կուրություն (կրկնակի զգայական կորուստ)**

Խլություն-կուրությունը, որը նաև կոչվում է «կրկնակի զգայական կորուստ», բնութագրվում է լսողության և տեսողության կորստով: Խլություն-կուրությունը կարող է ի հայտ գալ ցանկացած տարիքում տարբեր արտահայտություններով, որոնք միմյանց նման չեն:

Շատ անձինք բացարձակ խուլ կամ կույր չեն, և նրանց մոտ պահպանվում են մնացորդներ մեկ կամ երկու զգայություններից էլ: Մյուսները կարող են ունենալ հավելյալ ֆիզիկական կամ մտավոր սահմանափակում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Քանի որ խլություն-կուրությունը կարող է դրսևորվել տեսողության կամ լսողության տարբեր աստիճանի կորուստներով, ապա անհրաժեշտ է հանգամանալիորեն գնահատել աշխատավայրում հաշմանդամության և ստանձնած առաջադրանքների հետ կապված կարողությունները և խոչընդոտները: Աշխատանքային միջավայրի կամ օգտագործվող սարքավորումների փոփոխությունները տարբեր են: Աշխատավայրում փոփոխությունների մի շարք առաջարկներ են՝

- Պարզել, թե ինչպես են այս անձինք հաղորդակցվում՝ համապատասխանաբար հարմարեցնելով աշխատավայրում հաղորդակցությունը և տեղեկատվության ներկայացումը:

- Հաղորդակցվելիս ուղիղ նայել տվյալ անձին՝ նրան հնարավորություն ընձեռելով կիրառել մի շարք հնարքներ կամ գործի դնել այլ զգայարաններ՝ լսողության և տեսողության կորուստը փոխհատուցելու նպատակով:
- Օգտագործել խոշորացնող համակարգչային ծրագիր կամ տեքստը խոսքի փոխարկող ծրագիր՝ տեսողության ծանր կորստի դեպքում:
- Տեքստեր նայելու ժամանակ կիրառել մեծ էկրաններ, նաև հարմարեցնել ցայտերանգության աստիճանը, էկրանի և տեքստի գույների ու պայծառության մակարդակները:
- Տպագիր փաստաթղթերը խոշորացնելու նպատակով օգտագործել շարժական կամ ֆիքսված խոշորացնող միջոցներ կամ վահանակներ, օրինակ՝ պատճենահանող սարքի վրա:
- Կիրառել մասնագիտացված տեսածրման համակարգչային ծրագիր, որը հնարավորություն է ընձեռում արագ տեսածրել տպագիր փաստաթղթերը, որոնք այնուհետև պահվում են համակարգչում՝ ընթերցելու կամ տեքստը խոսքի փոխարկելու գործառույթի միջոցով ունկնդրելու համար:
- Աշխատավայրում առկա խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով օգտագործել աջակցող տեխնոլոգիաներ, օրինակ՝ գծանիշային տեսածրիչներ (barcode scanners) կամ բրայլ սարքավորումներ՝ հեշտ գտնելու նպատակով առարկաները պիտակավորելու համար:
- Օգտագործել մեծ կոճակներով հեռախոսներ կամ տեքստը խոսքի փոխարկող ծրագրով բջջային հեռախոսներ՝ տեքստային հաղորդակցությունը հնարավոր դարձնելու նպատակով:
- Կիրառել այնպիսի բջջային հեռախոսներ, որոնք ունեն տառատեսակների խոշորացման ծրագրեր:
- Օգտագործել ձայնային GPS սարք՝ տեղանքում կողմնորոշվելու կամ աշխատանքի գալիս օժանդակության տրամադրման նպատակով:

Կախված լսողության և տեսողության կորստի աստիճանից՝ նկատի առնել այնպիսի հնարավորություններ, ինչպես՝

- Ձևափոխել աշխատատեղն այնպես, որպեսզի անձինք կարողանան աշխատել դեմքով դեպի իրենց գործընկերները կամ մուտքը, ինչը հնարավոր է դարձնում օգտագործել տեսողական ազդանշաններ՝ կախված տեսողության աստիճանից, կամ այլ ազդանշաններ՝ լսողության կորուստը փոխհատուցելու և նրանց «աննկատ մոտենալուց» խուսափելու նպատակով:
- Օգտագործել մասնագիտացված սարքավորումներ, ինչպիսիք են հեռախոսային տպագրական մեքենաները (telephone typewriters - TTY), հաղորդակցման համար հեռախոսի փոխարեն կիրառել հեռահաղորդագրություններ կամ էլեկտրոնային նամակներ, բջջային հեռախոսների վրա տեքստային հաղորդագրությունները ստանալ թրթռման (վիբրացիա) ազդանշանով, և ոչ ձայնային զանգերի միջոցով, օգտագործել տեսախցիկներ նրանց համար, ովքեր հաղորդակցվելու համար կիրառում են ժեստերի լեզուն:
- Օգտագործել հրդեհի, արտակարգ պատահարների կամ դրան զանգի տեսողական կամ վիբրացիոն ազդանշաններ:

### **Խլություն և լսողության կորուստ**

Լսողության կորուստը և խլությունը կարող են լինել մեղմից մինչև ծանր: Տարբերում են խլության երկու հիմնական տեսակ՝ հաղորդակցական և նյարդային: Ծնվելիս առկա խլությունը կոչվում է բնածին, իսկ հետագա կյանքի ընթացքում ձեռք բերված խլությունը՝ ադվենտիցիոն կամ ձեռքբերովի խլություն: Խլությունը կարող է պայմանավորված լինել վնասվածքով, հիվանդությամբ կամ գենետիկայով: Աղմուկը ձեռքբերովի խլության ամենատարածված պատճառն է:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Լսողության խնդիրներ ունեցող անձին լսողական սարքը կարող է օգնել առավել արդյունավետ հաղորդակցվել աշխատավայրում: Կան բազմաթիվ այլ տարբերակներ, որոնք կարող են օգնել լսողության խնդիրներ ունեցող անձին աշխատավայրում, ինչպես՝

- Հանդիպումների ժամանակ անձին դիրքավորել կենտրոնում, դեպի սենյակը, եթե երկու ականջով միանման է լսում:
- Անձին դիրքավորել այնպես, որ «ավելի լավ լսող» ականջն ուղղված լինի դեպի ձայնի աղբյուրը:
- Հնարավորինս նվազեցնել ֆոնային աղմուկը:
- Կիրառել լսողությանն օժանդակող համակարգեր՝ բարձրախոսներ, ինդուկցիոն օդակներ (ձայնային համակարգեր):

### **VIII. ԽՈՍՔԻ ԿԱՄ ՁԱՅՆԻ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ**

Խոսքի խանգարումները ներառում են խոսքին առնչվող մի շարք խնդիրներ, որոնք հանգեցնում են բանավոր հաղորդակցման հետ կապված դժվարությունների:

Օրինակ՝

- խոսքի արագության և ռիթմի խանգարումներ, երբ անձինք հաճախակի կրկնում են հնչյունները, բառերը և բառակապակցությունները, որոնցից ամենաձանր ձևը կակազությունն է,
- արտաբերական դժվարություններ, երբ հնչյունները սխալ կամ աղավաղված են արտասանում:

Ձայնի խանգարումները ներառում են ձայնի որակի, ուժգնության և բարձրության խաթարումներ: Հանդիպում է նաև խոսքի կամ ձայնի լրիվ կորուստ:

### **Ձայնի լրիվ կորուստ**

Ձայնի լրիվ կորուստը կամ աֆոնիան հնչյուններ արտաբերելու ունակության բացարձակ կորուստն է: Երբ մարդը պատրաստվում է խոսել, թոքերից եկող օդային հոսքի ազդեցությամբ ձայնալարերը միանում են և թրթռում՝ որի շնորհիվ ձայն է դուրս գալիս: Եթե ձայնալարերը չեն միանում, ձայն չի առաջանում, ինչը հանգեցնում է աֆոնիայի: Երբ առկա է նման խանգարում, շրջապատի հետ հաղորդակցվելու անձի կարողությունը դժվարանում է, ինչը նրան և շրջապատի անձանց կարող է հիասթափեցնել:



**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել ձայնը կորցրած անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Տրամադրել նվազագույն բանավոր հաղորդակցություն պահանջող աշխատանք, իսկ դեմ առ դեմ հաղորդակցման անհրաժեշտության դեպքում կիրառել այլընտրանքային միջոցներ, ինչպիսիք են՝ նոթատետրը, դյուրակիր համակարգիչը կամ գրատախտակը:
- Մատչելի դարձնել այլընտրանքային հաղորդակցման տարբերակներ, ինչպիսիք են՝ ֆաքսը, էլեկտրոնային փոստը, չաթերը կամ տեքստային հաղորդագրությունները՝ դեմ առ դեմ բանավոր շփման անհրաժեշտությունը սահմանափակելու նկատառումով:
- Սահմանել ճկուն աշխատանքային ժամեր, մասնավորապես այն ժամանակ, երբ աֆոնիան կրում է սպորադիկ (եզակի) բնույթ կամ սրանում է օրվա որոշակի ժամերին:
- Ապահովել աջակցող աշխատանքային միջավայրով:
- Օգտագործել աջակցող տեխնոլոգիաներ՝ ձայնի կորուստը փոխհատուցելու նպատակով:

### **Կակազություն**

Կակազությունը հաղորդակցման խանգարում է, որի ժամանակ անձը խոսում է հապաղումներով, կիրառում է կրկնվող հնչյուններ և բառեր, երկարացնում է հնչյունները, «արգելակվում» կամ լռում է, երբ փորձում է խոսել: Երբեմն վիճակն ուղեկցվում է վարքային առանձնահատկություններով, ինչպես օրինակ՝ տիպիկ մարմնական ժեստերով կամ դեմքի արտահայտություններով, քանի որ մարդը ջանք է գործադրում հաղթահարելու կակազությունը, որպեսզի խոսի:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Կակազություն ունեցող անձանց համար, ինչն ազդում է վստահ և հստակ հաղորդակցվելու նրանց ունակության վրա, աշխատավայրում կարելի է նկատի առնել հետևյալը՝

- Առաջադրել նվազագույն բանավոր հաղորդակցություն պահանջող աշխատանք:
- Սահմանել ճկուն աշխատանքային ժամեր, մասնավորապես այն ժամանակ, եթե կակազելը սրանում է օրվա որոշակի ժամանակահատվածում, կամ, հատկապես, երբ անձը հոգնած է:
- Ապահովել հաղորդակցման այլընտրանքային միջոցներ, օրինակ՝ էլեկտրոնային փոստ կամ տեքստային հաղորդագրություններ:
- Տրամադրել բանավոր ներկայացումներին նախապատրաստվելու համար բավարար ժամանակ:
- Ապահովել ըմբռնող և աջակցող աշխատանքային միջավայր:

## IX. ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅԱՆ ԱՅԼ ՏԵՍԱԿՆԵՐ

### **Քաղցկեղ**

Քաղցկեղը զարգանում է, երբ օրգանիզմի բջիջները սկսում են աճել անբնական կամ անվերահսկելի կերպով: Նմանօրինակ աճի արդյունքում բջիջը կորցնում է իր մասնագիտացած առանձնահատկությունները, և զարգանում է ուռուցք, որն ազդում է հյուսվածքի, օրգանի կամ օրգանիզմի նորմալ գործունեության վրա:

Սովորաբար քաղցկեղը զարգանում է ուռուցքի ձևով և ախտահարում է որևէ կենսական օրգան: Ուռուցքները լինում են բարորակ՝ ոչ քաղցկեղային, կամ չարորակ, ինչը նշանակում է, որ այն տարածված է օրգանիզմի այլ մասերում: Քաղցկեղը կոչվում է ի սկզբանե ախտահարված տեղամասի անունով՝ անկախ, թե որ մասերում է հետագայում տարածվում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Քաղցկեղի ցանկացած տեսակ, հիվանդության փուլ, բուժում և կողմնակի հետևանք ազդում է անձի աշխատունակության վրա: Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել քաղցկեղ ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները և բուժման կողմնակի ազդեցությունները: Օրինակ՝ նստակյաց աշխատանքը կարող է առավել նպատակահարմար լինել այն անձանց համար, ովքեր ունեն ցավի, հոգնածության, սրտխառնոցի կամ կողմնակի ազդեցությունների պատճառով թուլության զգացում: Կարող են պահանջվել աշխատանքային ճկուն ժամեր՝ բուժման և վերականգնման ռեժիմին հարմարվելու համար:

### **Քրոնիկական սիրտ-թոքային անբավարարություն**

Քրոնիկական սիրտ-թոքային անբավարարությունը (կոչվում է նաև թոքային սիրտ) բնորոշվում է աջ փորոքի կամ սրտի պոմպային խոռոչի մեծացումով: Հիվանդությունը կարող է սկսվել հանկարծակի կամ զարգանալ աստիճանաբար: Քրոնիկական սիրտ-թոքային անբավարարության աստիճանական զարգացումը սովորաբար քրոնիկական խցանող (օբստրուկտիվ) թոքային հիվանդությանն ուղեկցող վիճակ է, որն իր հերթին ծխելու հետևանք է:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել քրոնիկական սիրտ-թոքային անբավարարություն ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Խուսափել ծանր կամ լարված աշխատանք պահանջող առաջադրանքներից:
- Խուսափել այնպիսի գրգռիչներից, ինչպիսիք են գազերը, ծուխը և փոշին:
- Նախատեսել աշխատանքային այնպիսի դերակատարումներ, որոնք նստակյաց և կանգնած աշխատանքների միջև ռոտացիայի կամ պարբերաբար ընդմիջումների հնարավորություն կընձեռեն:
- Նկատի առնել ժամանակավոր անաշխատունակության արձակուրդի հնարավորությունը, եթե պահանջվում է բուժում, վիրաբուժական միջամտություն կամ վերականգնում:
- Կիրառել ճկուն կամ կարճ աշխատաժամեր՝ կախված բուժման կարիքներից:

- Իրազեկել գործընկերներին արտակարգ իրավիճակում ձեռնարկվելիք գործողությունների ծրագրին:
- Նախատեսել համապատասխան տարածք անհրաժեշտության դեպքում թթվածնային բուժման համար պահանջվող սարքավորումների տեղադրման համար՝ դրանք տեղակայելով կրակի բաց աղբյուրներից հեռու:

### **Սրտի բնածին արատ**

Սրտի բնածին հիվանդությունները կամ արատները բնորոշվում են մոր արգանդում երեխայի ձևավորման ընթացքում սրտի կառուցվածքի սխալ զարգացումով: Արատներն առկա են ծնվելիս:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օժանդակել սրտի բնածին արատ ունեցող այն անձանց, ովքեր ունեն ընթացիկ սրտային ախտանիշներ: Դրանք ներառում են՝

- Խուսափել ծանր կամ լարված աշխատանք պահանջող առաջադրանքներից:
- Նախատեսել աշխատանքային այնպիսի դերակատարումներ, որոնք նստակյաց և կանգնած աշխատանքների միջև ռոտացիայի կամ պարբերաբար ընդմիջումների հնարավորություն կընձեռեն:
- Նկատի առնել ժամանակավոր անաշխատունակության արձակուրդի հնարավորությունը, եթե պահանջվում է բուժում, վիրաբուժական միջամտություն կամ վերականգնում:
- Կիրառել ճկուն աշխատաժամեր՝ նախատեսելով ընդմիջումներ կանոնավոր ֆիզիկական վարժությունների կատարման համար՝ որպես ախտանիշների ընդհանուր վերահսկման ծրագրի մի մաս:
- Իրազեկել գործընկերներին արտակարգ իրավիճակում ձեռնարկվելիք գործողությունների ծրագրին:
- Աշխատավայրի ճաշարաններում մատչելի դարձնել առողջ սննդակարգի տարբերակները:

### **Սրտի կորոնար հիվանդություն**

Սրտի կորոնար հիվանդությունը սրտային ախտավիճակ է, որը հայտնի է նաև որպես պսակաձև զարկերակների հիվանդություն, կորոնար աթերոսկլերոզ կամ սրտի իշեմիկ հիվանդություն:

Պսակաձև զարկերակները թթվածին են մատակարարում սրտամկանին: Այս զարկերակները կարող են կտրուկ խցանվել ճարպային նյութերով և սպիացած հյուսվածքով, ինչը հաճախ ճարպերով հարուստ կամ բարձր խոլեստերինով սննդանոթի մի հետևանք է: Դա նեղացնում է զարկերակների տրամագիծը, նվազեցնում է արյան հոսքը դեպի սրտամկան՝ հանգեցնելով սրտի կորոնար հիվանդության:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել սրտի կորոնար հիվանդություն ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք են՝

- Խուսափել ծանր կամ լարված աշխատանք պահանջող առաջադրանքներից:

- Նախատեսել աշխատանքային այնպիսի դերակատարումներ, որոնք նստակյաց և կանգնած աշխատանքների միջև ռոտացիայի կամ պարբերաբար ընդմիջումների հնարավորություն կընձեռեն:
- Նկատի առնել ժամանակավոր անաշխատունակության արձակուրդի հնարավորությունը, եթե բուժում, վիրաբուժական միջամտություն և վերականգնում է պահանջվում:
- Կիրառել ճկուն աշխատաժամեր՝ նախատեսելով ընդմիջումներ կանոնավոր ֆիզիկական վարժությունների կատարման համար՝ որպես ախտանիշների ընդհանուր վերահսկման ծրագրի մի մաս:
- Իրազեկել գործընկերներին արտակարգ իրավիճակում ձեռնարկվելիք գործողությունների ծրագրին:
- Աշխատավայրի ճաշարաններում մատչելի դարձնել առողջ սննդակարգի տարբերակները:
- Մատչելի դարձնել թարմ խմելու ջուրը:

### **Հեմոֆիլիա**

Հեմոֆիլիայի ժամանակ արյունը բնականոն չի մակարդվում: Արյան մակարդումը կախված է արյան մեջ շրջանառող հատուկ նյութերի առկայությունից, որոնք կոչվում են մակարդելիության գործոններ և նպաստում են մակարդմանը: Մակարդումն օրգանիզմի պաշտպանական ռեակցիա է, երբ որոշակի տեղում մարմինը վնասվում է: Եթե առկա է մակարդելիության գործոնների պակաս, կարող է սկսվել սպոնտան (ինքնաբեր) արյունահոսություն՝ առանց որևէ վնասվածքի: Սպոնտան արյունահոսությունների, որոնք հայտնի են որպես ներքին արյունահոսություններ, անենատարածված տեղամասերն են՝ ծանրություն կրող հոդերը, ինչպես օրինակ՝ ծնկային, կոճային և արմնկային, մկանները և լորձաթաղանթները: Ժամանակի ընթացքում այդ արյունահոսությունների պատճառով կարող են վնասվել հոդերը և մկանները, ինչի արդյունքում զարգանում են հոդախախտեր, հոդաբորբեր և քրոնիկական ցավ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Հեմոֆիլիա ունեցող անձանց բուժումը նվազեցնում է արյունահոսությունների հաճախականությունն ու ծանրությունը: Այնուամենայնիվ, աշխատավայրի ապահով միջավայրը կարող է նվազեցնել արյունահոսություն առաջացնող ցանկացած վնասվածքի վտանգը: Հեմոֆիլիա ունեցող անձանց համար աշխատավայրում հարմարեցումների որոշ առաջարկներ են՝

- Եթե կարիք կա աշխատանքի գնալ օդանավով և բուժման նպատակներով բժշկական պիտույքներ վերցնելու անհրաժեշտություն կա, ապա պետք է երաշխավորել, որ համապատասխան փաստաթղթեր ձեռք բերվեն, ինչպես նաև համապատասխան հրահանգներ լինեն ձեռքի տակ՝ արտակարգ իրավիճակի դեպքում:
- Երաշխավորել պատշաճ վերապատրաստում աշխատակազմի և առաջին օգնություն ցուցաբերող համապատասխան անձնակազմի համար՝ արտակարգ իրավիճակում օգնություն ցուցաբերելու նպատակով:
- Երբեք չտալ ասպիրին կամ ասպիրին պարունակող որևէ այլ միջոց հեմոֆիլիայով անձանց:

- Հատկացնել ֆիզիկական վնասվածքի վտանգը նվազեցնող աշխատանքային դերակատարում:
- Տրամադրել առանձին տարածք՝ աշխատանքային ժամերին դեղորայքից օգտվելու և դեղորայքը ապահով տեղում պահելու համար:

### **Արյան բարձր ճնշում**

Արյան ճնշումը արյան շրջանառության ընթացքում արյան գործադրած ուժի չափն է զարկերակային պատերի վրա: Որքան ծանրաբեռնված է սիրտը աշխատում արյան շրջանառությունն օրգանիզմում ապահովելու համար, այնքան շատ ճնշում է գործադրվում զարկերակային պատերին և այնքան բարձր է արյան ճնշումը: Արյան բարձր ճնշումը կոչվում է նաև հիպերտենզիա:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել արյան բարձր ճնշում ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Կիրառել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ (օրինակ՝ ձեռնասայլակներ)՝ բեռներ բարձրացնելու ծանր և կրկնվող պահանջները նվազեցնելու նպատակով:
- Ձևափոխել առաջադրանքները՝ ավելորդ լարումից խուսափելու նպատակով:
- Երաշխավորել բարձր տեղերում աշխատող անձանց ապահովությունը:
- Կիրառել ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների կատարման ռոտացիան՝ առանց աշխատանքը դադարեցնելու ընդմիջումներ տրամադրելով:
- Ապահովել թարմ խմելու ջուր և սառնարան՝ առողջ սննդի պահպանման համար:
- Ճաշարաններում ապահովել առողջ՝ աղի, յուղի և շաքարի ցածր պարունակությամբ սնունդ և ըմպելիք:
- Իրազեկել գործընկերներին և առաջին օգնության աշխատակազմին արյան բարձր ճնշում ունեցող աշխատակիցների իրավիճակի և արտակարգ իրավիճակում անհրաժեշտ գործողությունների մասին:

### **Ծայրամասային անոթային հիվանդություն**

Ծայրամասային անոթային հիվանդությունը հայտնի է նաև որպես ծայրամասային զարկերակային հիվանդություն: «Ծայրամասային» տերմինը այս դեպքում վերաբերում է սրտից հեռու գտնվող զարկերակներին, մասնավորապես՝ ոտքերի և ոտնաթաթերի:

Այս հիվանդությունն առաջանում է զարկերակների ներքին պատերին ճարպային կուտակումների հետևանքով: Այդ կուտակումների հարաճելուն զուգընթաց՝ աստիճանաբար նեղանում է զարկերակների տրամագիծը՝ հանգեցնելով արյան հոսքի նվազեցմանը: Երբ արյան մատակարարումը նվազում է դեպի ծայրամասային հյուսվածքներ՝ ոտքեր և ոտնաթաթեր, դրանք վնասվում են:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել ծայրամասային անոթային հիվանդություն

ունեցողներին լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Խուսափել ծանր կամ լարված աշխատանք պահանջող առաջադրանքներից:
- Նախատեսել աշխատանքային այնպիսի դերակատարումներ, որոնք նստակյաց և կանգնած աշխատանքների միջև ռոտացիայի կամ պարբերաբար ընդմիջումների հնարավորություն կընձեռեն:
- Նախատեսել տևական կանգնելը կամ քայլելը սահմանափակող աշխատանքային դերակատարումներ:
- Նկատի առնել ժամանակավոր անաշխատունակության արձակուրդի հնարավորությունը, եթե պահանջվում է բուժում, վիրաբուժական միջամտություն և վերականգնում:
- Նախատեսել ճկուն կամ կարճատև աշխատանքային ժամեր՝ կախված բուժման կարիքներից:
- Խուսափել աշխատանքային ցուրտ միջավայրից:

### **Ռեյնոյի համախտանիշ**

Ռեյնոյի համախտանիշն արյան շրջանառության համակարգի հիվանդություն է, որի դեպքում ժամանակավորապես նվազում է արյան հոսքը դեպի ձեռքերի և ոտքերի մատներ: Կարող են ախտահարվել նաև օրգանիզմի ծայրամասային այլ հատվածները, այդ թվում՝ ականջները, քիթը և լեզուն: Արյան հոսքի նվազումը կարող է տևել մի քանի րոպեից մինչև մի քանի ժամ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել Ռեյնոյի համախտանիշ ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ինչպես՝

- Աշխատանքային ցուրտ միջավայրի դեպքում կրել մի քանի շերտ հագուստ և ձեռնոցներ:
- Օգտագործել տաքացուցիչ, եթե աշխատանքի բնույթը թույլ է տալիս աշխատավայրում բարձր ջերմաստիճան:
- Կրել պաշտպանական ձեռնոցներ, եթե աշխատանքի ժամանակ ձեռքերը ջրի մեջ են, կամ ստիպված եք ձեռք տալ սառը առարկաների կամ սպրանք հանել սառնարաններից ու սառցարաններից:
- Խուսափել դրսում աշխատանք կատարելուց և պարբերաբար ցրտից տաք միջավայր տեղափոխվելուց:
- Խուսափել ցնցվող գործիքների մշտական ազդեցությունից, ինչպես օրինակ հարվածային հորատիչն է:
- Նվազեցնել ձեռքերով առարկաները կամ գործիքներն ամուր բռնելու անհրաժեշտությունը:
- Պարբերաբար տարածել ձեռքերն ու մատներն աշխատանքային օրվա ընթացքում:
- Խմել շատ ջուր՝ չջրազրկվելու նպատակով:
- Խուսափել սթրեսային աշխատանքային իրավիճակներից:

## **Թալասեմիա**

Թալասեմիան հիվանդություն է, որը բնորոշվում է այն սպիտակուցների սինթեզի անբավարարությամբ, որոնց միջոցով արյան կարմիր բջիջները թթվածին են մատակարարում օրգանիզմի բջիջներին: Դրա հետևանքով թալասեմիա ունեցող անձինք ունենում են շնչառական խնդիրներ և արագ հոգնում են:

Թթվածին կրող սպիտակուցը կոչվում է հեմոգլոբին, որի յուրաքանչյուր մոլեկուլը պարունակում է երկու զույգ ալֆա-գլոբինային և երկու զույգ բետա-գլոբինային շղթաներ: Թալասեմիայի դեպքում առկա է այդ ալֆա կամ բետա շղթաներից մեկի սինթեզի անբավարարություն: Դա ոչ միայն նվազեցնում է արյան կարմիր բջիջներում թթվածնի քանակությունը, այլև քայքայում է արյան բջիջները՝ առաջացնելով անեմիա կամ սակավարյունություն:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել թալասեմիայով անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են փոփոխություններ աշխատանքային առաջադրանքներում և միջավայրում, ներառյալ՝

- Ձևափոխել աշխատատեղն այնպես, որպեսզի հաճախակի օգտագործվող բոլոր առարկաները դրված լինեն ազդրից մինչև ուսն ընկած մակարդակի վրա, կամ աշխատանքային նստարանից գտնվեն դյուրամատչելի տեղում՝ էներգիան խնայելու նպատակով:
- Տրամադրել և հատուկ կարիքներին հարմարեցնել էրգոնոմիկ աթոռ կամ աթոռակ՝ կեցվածքի փոփոխությունները խթանելու և էներգիան խնայելու համար:
- Ապահովել ճկուն աշխատանքային ժամեր՝ հնարավորություն ընձեռելով ճիշտ օգտագործել այն ժամանակը, երբ հոգնածությունն ազդում է աշխատանքի կատարողականության վրա:
- Նկատի առնել տնային պայմաններում կամ շարժական աշխատատեղի կազմակերպումը դյուրակիր համակարգչի և բջջային հեռախոսի միջոցով՝ հնարավորություն ընձեռելով աշխատել տանը կամ հիվանդանոցում այն օրերին, երբ անձինք ի վիճակի չեն այցելել աշխատավայր բուժման կամ հոգնածության պատճառով:
- Կիրառել ֆիզիկապես ծանր և ավելի թեթև առաջադրանքների կատարման ռոտացիան՝ առանց աշխատանքը դադարեցնելու ընդմիջումների տրամադրելով:
- Կիրառել բարձրացնող կամ այլ մեխանիկական օժանդակ միջոցներ (օրինակ՝ ձեռնասայլակներ)՝ ծանրություն բարձրացնելու պահանջները նվազեցնելու նպատակով:

## **IX(1). ՄԱՐՍՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

### **Կրոնի հիվանդություն և խոցային կոլիտներ (աղիների բորբոքային հիվանդություններ)**

Կրոնի հիվանդությունը և խոցային կոլիտը հայտնի են որպես աղիների բորբոքային հիվանդություններ: Կրոնի հիվանդությունը պարբերաբար սրացող ախտավիճակ է, որը բնորոշվում է աղիների պատերի բորբոքումով, սակայն կարող է ախտահարել նաև ստամոքսաղիքային ուղու ցանկացած հատված՝ սկսած բերանից

մինչև հետանցք: Այն առավել հաճախ ախտահարում է բարակ աղիները՝ խաթարելով մարսողական և ներծծման գործընթացները: Խոցային կոլիտն ախտահարում է հաստ աղիքը՝ առաջացնելով լորձաթաղանթի տարածուն բորբոքում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աղիների բորբոքային հիվանդությունն ունեցող անձանց համար անհրաժեշտ է ապահովել հեշտացված մուտք դեպի սանհանգույց: Սա կարող է պահանջել աշխատատեղի վերադասավորում՝ հնարավորություն ընձեռելու համար օգտագործել զուգարանն այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ է: Հնարավոր է նաև, որ անհրաժեշտ լինի ապահովել ճկուն աշխատանքային պայմաններ՝ կիրառելով ժամանակավորապես նվազեցված աշխատաժամեր կամ արձակուրդ՝ բուժում ստանալու կամ վերականգնվելու նպատակով: Այլ նկատառումներից են նաև՝ անհատներին թույլ տալ աշխատել տանը կամ հիվանդանոցում՝ դյուրակիր համակարգչի և բջջային հեռախոսի միջոցով:

### **Լեղապարկի հիվանդություններ**

Լեղապարկի հիվանդությունները բնորոշվում են լեղապարկի ախտահարումով: Լեղապարկը լյարդին կցված փոքր պարկ է, որտեղ հավաքվում է լեղին: Լեղին լյարդի կողմից արտադրվող մարսողական հեղուկն է, որը քայքայում է սննդային ճարպերը: Կան մի շարք լեղապարկի հիվանդություններ, որոնցից ամենատարածվածը լեղաքարային հիվանդությունն է:

Լեղաքարերը պինդ քարեր են, որոնք ձևավորվում են լեղապարկում լեղաթթվային աղերի, խոլեստերինի և կալցիումի միացումից: Քարագոյացումը տեղի է ունենում լեղապարկից լեղու անբավարար արտահոսքի կամ լեղին թանձրացնող խոլեստերինի ավելցուկի պատճառով: Լեղաքարերը կարող են լինել տարբեր քանակության, իսկ չափերը տատանվում են մի քանի միլիմետրից մինչև մի քանի սանտիմետր: Լեղապարկը կենսական կարևոր օրգան չէ, ուստի լեղաքարային կամ լեղապարկի այլ հիվանդությունների դեպքում հնարավոր է լեղապարկի վիրահատական հեռացում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Հնարավոր է, որ անաշխատունակության արձակուրդի տրամադրման անհրաժեշտություն լինի՝ վիրաբուժական եղանակով լեղապարկի հեռացման և ապաքինման համար: Կախված լեղապարկի վիրաբուժական հեռացման տեսակից՝ վերականգնման ժամանակահատվածները տարբեր են լինում: Աշխատանքի վերադառնալուց հետո սկզբնական շրջանում խորհուրդ չի տրվում ծանրություններ բարձրացնել կամ կատարել լարված աշխատանք՝ մինչև բժշկի թույլտվությամբ այդ հակացուցումների վերանայլը:

### **Հեպատիտ**

Հեպատիտը վիրուսով հարուցված լյարդի բորբոքումն է: Գոյություն ունեն վիրուսային հեպատիտների բազմաթիվ տարատեսակներ, որոնցից ամենատարածվածները կոչվում են հեպատիտ A, հեպատիտ B և հեպատիտ C: Ախտանիշները զգալիորեն տատանվում են՝ սկսած առանց ախտանիշային ընթացքից մինչև մեղմ կամ կարճատև ախտանիշներով, ծանր կամ երկարատև ախտանիշներով և, որոշ դեպքերում, մահվան ելքով:



**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են օգնել հեպատիտ ունեցող անձանց լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են՝

- Կատարել հեպատիտ A-ի պատվաստում, եթե աշխատանքային այցով մեկնում են այնպիսի երկրներ, որտեղ կան վատ սանիտարական վիճակում գտնվող վայրեր:
- Հիգիենիկ վատ պայմաններով վայրեր մեկնելիս խուսափել հում սննդից կամ հեղուկից, սառույցից և ցանկացած այն սննդատեսակից, որը հնարավոր չի կեղևել կամ խաշել:
- Երաշխավորել, որ առկա է մաքուր խմելու ջրի պաշար:
- Երաշխավորել ձեռքերը լվանալու հարմարությունների մատչելիությունը և աշխատավայրում բարենպաստ հիգիենիկ պայմանների ապահովումը:
- Կատարել հեպատիտ B-ի պատվաստում, եթե աշխատակիցները ներգրավված են արյան հետ շփման վտանգ ենթադրող աշխատանքում:
- Հեպատիտ B և C-ի վտանգը նվազեցնելու նկատառումով՝ ապահովել մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ առաջին օգնություն ցուցաբերելիս, հատկապես՝ արյան հետ շփում ենթադրող իրավիճակներում:
- Տրամադրել աշխատակիցներին հեպատիտի փոխանցման ուղիների և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ ուսուցողական նյութ այն աշխատավայրերում կամ արտադրությունում, որտեղ հավանական է արյան կամ օրգանիզմի այլ հեղուկների հետ շփումը:

### **Գրգռված աղու համախտանիշ**

Գրգռված աղու համախտանիշը համալիր, քրոնիկական և երկարատև ստամոքսաղիքային հիվանդություն է, որը բնորոշվում է մի շարք ընդմիջվող ախտանիշներով: Գրգռված աղու համախտանիշը համարվում է ֆունկցիոնալ բնույթի հիվանդություն, որն ազդում է աղիների գործառույթի վրա աղիների նյարդային կարգավորման զգայունության խանգարման կամ ողնուղեղի համակարգող գործառույթի խանգարման մեխանիզմով: Ստամոքսաղիքային տրակտում օրգանական խանգարումներ չեն դիտարկվում: Հիվանդությունը կարող է ընթանալ մեղմ, չափավոր և ծանր ձևերով:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել գրգռված աղու համախտանիշով անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները, օրինակ՝

- Հեշտացնել մուտքը դեպի սանհանգույց:
- Տրամադրել աշխատատեղ, որը տեղակայված է մյուս գործընկերներից հեռու, եթե առկա է գազագոյացման խնդիր:
- Ապահովել համապատասխան ընդմիջումներ՝ սանհանգույցից օգտվելու համար:
- Եթե սթրեսը խթանող գործոն է, ապա ուղիներ փնտրել ծանրաբեռնվածությունը վերահսկելու միջոցով այն սահմանափակելու համար:

### **Լյարդի հիվանդություն**

Լյարդն օրգանիզմի ամենախոշոր գեղձն է և ունի բազմաթիվ գործառույթներ, այդ թվում՝ լեղարտադրությունը: Լեղին օժանդակում է ճարպերի մարսողությանը և քայքայում արյան թունավոր նյութերը: Այն լյարդից լցվում է ստամոքսաղիքային տրակտ լեղածորաններով: Լյարդի ախտահարման կամ առաջնային լեղային (բիլիար) ցիռոզի դեպքում լեղածորաններն աստիճանաբար խցանվում են, ինչի հետևանքով լյարդում կուտակվում են վնասակար նյութեր: Մա բերում է լեղածորանների բորբոքման, իսկ ավելի ծանր դեպքերում՝ ցիռոզի կամ լյարդի հյուսվածքի անդարձելի սպիացման:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել ծանր առաջնային լեղային ցիռոզ ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Դրանք ներառում են աշխատանքային ճկուն պայմաններ, օրինակ՝

- Անհրաժեշտության դեպքում տրամադրել հանգստի ժամ:
- Ախտանիշների սրացման ժամանակ կրճատել աշխատանքային ժամերը:
- Տրամադրել հաճախակի ընդմիջումներ:
- Ապահովել ստորին վերջույթները վեր բարձրացնելու հնարավորություն աշխատելու ընթացքում, եթե առկա է ոտքերում հեղուկի կանգի խնդիր:
- Նվազեցնել լարվածությունը՝ պարտականությունները փոփոխելով:

### **Ենթաստամոքսային գեղձի ախտահարում**

Ենթաստամոքսային գեղձի ախտահարումը կամ պանկրեատիտը բնորոշվում է ենթաստամոքսային գեղձի գրգռված վիճակով, բորբոքումով կամ վարակով: Ենթաստամոքսային գեղձն արտադրում է մարսողական ֆերմենտներ և հորմոններ, որոնք կարևոր դեր են խաղում մարսողության և նյութափոխանակության գործընթացներում:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել պանկրեատիտ ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները: Օրինակ՝

- Կրճատել աշխատանքային ժամերը կամ կիրառել ճկուն աշխատառեժիմ՝ ախտանիշների վերահսկումը և բուժումը խթանելու նպատակով:
- Փոփոխել աշխատանքային պարտականությունները՝ ծանրություններ բարձրացնելու պահանջը ժամանակավորապես կամ իսպառ նվազեցնելու նպատակով:
- Տանն աշխատելու հնարավորություն ընձեռել, երբ ախտանիշները թույլ չեն տալիս հաճախել աշխատանքի:

### **Ստամոքսի հիվանդություններ**

Ստամոքսի հիվանդությունները բնորոշվում են ստամոքսապատի բորբոքումով և կոչվում են գաստրիտներ: Գաստրիտները լինում են սուր (սկսվում են հանկարծ և տևում են մեկ կամ երկու օր) կամ քրոնիկական, երբ աստիճանաբար են զարգանում՝ երկարատև ախտանիշներով:

Անձանց մեծամասնության համար գաստրիտները լուրջ խնդիր չեն առաջացնում և արագ բուժվում են, սակայն որոշ դեպքերում գաստրիտները կարող են հարուցել խոց, ստամոքսային արյունահոսություն, ինչպես նաև բարձրացնել ստամոքսի քաղցկեղի վտանգը:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատանքային սահմանափակումներ կամ հարմարեցումներ սովորաբար անհրաժեշտ չեն, բացառությամբ արձակուրդի տրամադրման ճկուն ռեժիմի, երբ հանգստի կարիք է լինում սուր ախտանիշներն առավել արդյունավետ հաղթահարելու կամ հետվիրաբուժական վերականգնման համար՝ քրոնիկական ախտանիշները բուժելու նկատառումով:

### **Ներգատիչ (էնդոկրին) համակարգի հիվանդություններ**

Ներգատիչ համակարգը կարգավորում է այն գեղձերի գործառույթները, որոնք արտադրում են հորմոններ կամ քիմիական ազդակներ, և դրանք արյան հոսքի միջոցով հասցնում է օրգանիզմի բջիջներին: Այն նպաստում է նյութափոխանակության, տրամադրության, աճի, զարգացման, հյուսվածքի գործառույթի ու վերականգնման և սեռական վերարտադրման գործընթացների կարգավորմանը: Ներգատիչ գեղձերի օրինակներ են՝

- մակերիկամային գեղձեր, որոնք տեղակայված են յուրաքանչյուր երիկամի վերին մասում և կարգավորում են արյան մեջ աղի մակարդակը և արյան ճնշումը, օժանդակում են երիկամային գործառույթի կարգավորմանը և կարգավորում են ողջ օրգանիզմի հեղուկների խտությունները,
- ենթաստամոքսային գեղձի նյարդաներգատիչ գեղձեր, որոնք տեղակայված են ստամոքսի հետին մասում և կարգավորում են արյան մեջ շաքարի մակարդակը և ընդհանուր առմամբ գլյուկոզի փոխանակությունը,
- հարվահանաձև գեղձեր, որոնք տեղակայված են վահանաձև գեղձի հետին մասում և կարգավորում են օրգանիզմում կալցիումի մակարդակը,
- մակուղեղ, որը գտնվում է գլխուղեղի ստորին մասում և կարգավորում է բազմաթիվ այլ ներգատիչ գեղձերի գործառույթները, ինչպիսիք են՝ վահանագեղձը, մակերիկամները և ձվարանները,
- վահանաձև գեղձ, որը տեղակայված է պարանոցի առջևի մասում և կարգավորում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը, աճը, զարգացումը և նյարդային համակարգի աշխատանքը:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Ներգատիչ խանգարման տեսակը, ախտանիշները և հիվանդության ծանրությունն ու վիճակը կարող են ներգործել անձի կարողությունների վրա աշխատավայրում: Հատուկ բժշկական խորհրդատվություն է անհրաժեշտ՝ կապված աշխատավայրի հարմարեցման որոշակի նկատառումների հետ, որոնք պետք է մշակվեն յուրաքանչյուր դեպքի համար՝ անձին արդյունավետ և ապահով աշխատելու հնարավորություն ընձեռելու նպատակով:

Ստորև ներկայացված են որոշ ռազմավարություններ, որոնք կարող են օգտագործվել աշխատավայրում ներգատիչ խանգարում ունեցողներին աջակցելու համար՝

- Նախատեսել ապահով և առանձին տարածք դեղերը պահելու և օգտագործելու համար:
- Ապահովել ճկունություն անձի աշխատանքային առաջադրանքներում, ինչը թույլ կտա իրականացնել բժշկական ցանկացած միջամտություն, օրինակ դեղորայք ընդունել:
- Իրազեկել գործընկերներին կոնկրետ խանգարման մասին, և թե ինչ անել հնարավոր բարդության դեպքում:

## IX(2). ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շնչառական համակարգը կարգավորում է շնչառությունը, որն ապահովում է թթվածնի ներմուծումը թոքեր և այնուհետև արյան հոսք ներշնչման փուլում և ածխաթթու գազի հեռացումը թոքերով՝ արտաշնչման ժամանակ: Թոքերի հետ կապված խանգարումները և հիվանդություններն էականորեն նվազեցնում կամ խաթարում են շնչառական գործունեությունը:

Գոյություն ունեն շնչառական համակարգի բազմաթիվ հիվանդություններ, որոնցից որոշները, ինչպես օրինակ՝ հեղձուկը, հիմնականում մեղմ ընթացք ունեն, մինչդեռ այլ հիվանդությունները, ինչպես օրինակ՝ բշտային ֆիբրոզը, կարող են վտանգ սպառնալ կյանքին:

### Հեղձուկ (ասթմա)

Ասթման առաջանում է, երբ թոքերի օդատար ուղիները նեղանում են՝ սահմանափակելով օդի հոսքը և դժվարացնելով շնչառությունը: Ասթմա ունեցող անձանց շնչառական ուղիներն առանձնահատուկ զգայուն են և կարող են այտուցվել ու բորբոքվել: Դա հանգեցնում է շնչառական ուղիների շուրջ մկանների լարվածության մեծացման և լորձի գերարտադրության, ինչպես նաև ծանր շնչառության, հազի և կրծքավանդակի լարվածության:

Ասթման խթանող գործոնները բազմաթիվ են և տարբեր յուրաքանչյուր անձի մոտ: Հեղձուկի գրոհը կարող է խթանվել տարբեր ալերգենների ազդեցությամբ, այդ թվում՝ տնային կենդանիներից, փոշու տիզերից, բորբոսասնկերից և ծաղկափոշուց: Բացի այդ, հեղձուկը կարող է խթանվել հետևյալ պատճառներով՝

- շնչառական վարակներ,
- վարժություններ,
- սառը օդ,
- նյարդահոգեբանական սթրեսային ազդեցություն՝ երկարատև հոգեհուզական ծանրաբեռնվածություն,
- սննդի կամ դեղամիջոցի ալերգիա,
- ծխախոտի ծուխ,
- էնդոկրին խանգարումներ՝ հիպոթերիոզ կամ մակերիկամային անբավարարություն,
- այլ աղտոտիչներ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Ասթման հնարավոր չէ բուժել, սակայն կարելի է վերահսկել ախտանիշները համապատասխան դեղորայքային բուժում ստանալու

դեպքում: Աշխատավայրում ասթմայի հաղթահարման հետ կապված որոշակի աջակցության եղանակներ են՝

- Հայտնաբերել աշխատավայրում ասթմայի ցանկացած գրգռիչ՝ արդյունավետ վերահսկում ապահովելու նպատակով:
- Եթե ասթման սրվում է ֆիզիկական լարվածության հետևանքով, այն հասցնել նվազագույնի:
- Սահմանել աշխատանքային ճկուն ռեժիմ, ներառյալ ընդմիջումներ՝ դեղեր ընդունելու և հանգստանալու համար՝ աշխատավայրում ախտանիշների արդյունավետ վերահսկմանն աջակցելու նկատառումով:
- Կրճատել օդում առկա աղտոտիչները, քիմիական գոլորշիները և փոշին:
- Երաշխավորել բավարար և հաստատուն օդափոխություն:
- Իրազեկել գործընկերներն ասթմայի դեպքում առաջին օգնության կանոններին:

### **Բշտային ֆիբրոզ**

Բշտային ֆիբրոզը ժառանգական հիվանդություն է, որը գլխավորապես ախտահարում է թոքերը և ենթաստամոքսային գեղձը, որոնք պատվում են լորձի հաստ շերտով: Ազդում է թոքային գործունեության վրա, սննդի ներծծման գործընթացների վրա՝ առաջացնելով թերսնուցում և այլ բարդություններ: Բշտային ֆիբրոզով հասուն տարիքի անձանց մոտ կարող է զարգանալ նաև օստեոպորոզ, լյարդի անբավարարություն, շաքարախտ՝ ինսուլինի թերարտադրության պատճառով, ինչն էլ իր հերթին պայմանավորված է ներծծման խանգարումներով:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Բշտային ֆիբրոզ ունեցողների համար համապատասխան նկատառումները և աշխատավայրի հարմարեցումները կարող են ներառել հետևյալը՝

- Նվազեցնել ֆիզիկական լարում պահանջող պարտականությունները:
- Սահմանել աշխատանքային ճկուն ռեժիմ՝ նախատեսելով կանոնավոր ընդմիջումներ բուժման և բժշկին այցերի համար:
- Հնարավորություն ընձեռել աշխատել տանը, երբ ախտանիշները խանգարում են աշխատանքի գալ:
- Փոփոխել աշխատանքային առաջադրանքները՝ հոգնածությունը նվազեցնելու նպատակով, կիրառել էրգոնոմիկ աթոռ կամ բեռնաբարձրացման համար նախատեսված սարքավորումներ:
- Կիրառել ֆիզիկապես ծանր առաջադրանքների կատարման ռոտացիա՝ էներգիան խնայելու նպատակով:
- Դասընթացներ կազմակերպել գործընկերների համար բշտային ֆիբրոզի և դրա ախտանիշների վերաբերյալ:

### **Թորափրանք (Էմֆիզեմա)**

Էմֆիզեման հիվանդություն է, որը բնորոշվում է թոքային հյուսվածքի գործառույթի խանգարմամբ կամ վնասվածքով, ինչը ստիպում է մարդուն ծանր շնչել, որպեսզի կարողանա կլանել բավարար քանակությամբ թթվածին: Հիվանդության պատճառը թոքաբշտերի վնասվածքն է, որը նվազեցնում է թթվածին կլանելու և ածխաթթու գազ արտաշնչելու թոքաբշտերի հնարավորությունը: Բրոնխներ կոչվող խո-

դովակները, որոնք շնչափողից ճյուղավորվելով մտնում են երկու թոքեր, նույնպես կարող են նեղանալ և կորցնել առաձգականությունը: Ընդհանուր առմամբ, նվազում է թոքային մակերևույթը՝ առաջացնելով հեղ, քանի որ դժվարանում է թե՛ օդի կլանումը, և թե՛ արտաշնչումը:

Էմֆիզեման սովորաբար վերագրվում է նաև շնչուղիների քրոնիկական խցանող (օբստրուկտիվ) հիվանդությանը կամ թոքերի քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդությանը: Այն բնութագրվում է թոքերի երկարատև ախտահարմամբ, որն ուղեկցվում է էմֆիզեմայով և քրոնիկական բրոնխիտով: Այս հիվանդություններից յուրաքանչյուրը կարող է հանդիպել առանձին, սակայն շատերի մոտ էմֆիզեման և քրոնիկական բրոնխիտը հանդես են գալիս զուգակցված:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Էմֆիզեմայով կամ թոքերի քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդությամբ հարուցված շնչուղիների ախտահարումը չի վերականգնվում և աստիճանաբար հանգեցնում է կյանքի որակի անկման: Այնուհանդերձ, հնարավոր է բարելավել թոքերի գործառույթը և թեթևացնել ախտանիշները՝ վերահսկման պատշաճ ռազմավարություններ որդեգրելու պարագայում: Աշխատավայրում դրանք կարող են ներառել՝

- Խուսափել գրգռիչներից, ինչպիսիք են՝ գազերը, ծուխը և փոշին:
- Խուսափել ծայրահեղ ջերմաստիճաններից:
- Տրամադրել ֆիզիկական պակաս աշխատանք պահանջող դերակատարում կամ առաջադրանքները հերթագայել ռոտացիոն սկզբունքով՝ հանգստի համար ընդմիջումներ սահմանելու նկատառումով:
- Տրամադրել նստելու այնպիսի հարմարություն, որը թույլ կտա կեցվածքային փոփոխություններ:

Եթե շնչելու համար հարկավոր են թթվածնի մատակարարման սարքեր, ապա նախատեսել թթվածնային շարժական բալոններ սայլակներով, որոնք կարելի է տանից բերել աշխատանքի և տանել աշխատանքից տուն: Որպես այլընտրանք, աշխատավայրում կարող է լինել առանձին թթվածնային բալոն և կանգնակ:

**Շնչուղիների քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդություն կամ թոքերի քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդություն (ՔՕԹՉ)**

Շնչուղիների քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդությունը կամ թոքերի քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդությունն առավել հաճախ բնութագրվում է էմֆիզեմայի և քրոնիկական բրոնխիտի զուգակցված արտահայտությամբ: Էմֆիզեման հիվանդություն է, որը բնորոշվում է թոքային հյուսվածքի գործառույթի խանգարմամբ կամ վնասվածքով, ինչը ստիպում է մարդուն ծանր շնչել, որպեսզի կարողանա կլանել բավարար քանակությամբ թթվածին: Քրոնիկական բրոնխիտը բնորոշվում է բրոնխների բորբոքումով և բարձր լորձարտադրությամբ և ամիսներ կամ տարիներ շարունակվող հագով:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Թոքերի քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդության հետևանքով վնասված շնչուղիների ախտահարումը չի վերականգնվում և աստիճանաբար հանգեցնում է կյանքի որակի անկման: Այնուհանդերձ, վերահսկման



**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Աշխատավայրում համապատասխան հարմարեցումները կարող են մեծապես օգնել ուռուլոգիական և վերարտադրման համակարգի հիվանդություններ ունեցող անձանց՝ լավագույնս օգտագործել իրենց հմտությունները, ինչպես՝

Ուռուլոգիական հիվանդությունների համար՝

- Թույլ տալ հիգիենիկ բնույթի հաճախակի ընդմիջումներ, կամ հնարավորություն ընձեռել սանհանգույցից օգտվել այնքան, որքան պահանջվում է:
- Ապահովել գուգարանային հարմարություններին մոտ գտնվելը:
- Ծանր դեպքերում տրամադրել հանգստի մեկ կամ երկու օր, եթե հաճախակի միզելու խիստ անհրաժեշտություն կա:

Վերարտադրման համակարգի հիվանդությունների համար՝

- Ապահովել աշխատանքային ճկուն պայմաններ, ինչպես օրինակ՝ տրամադրել հանգստի ժամ, եթե առկա է ցավի ախտանիշ, կամ հարկ եղած դեպքում քնելու հնարավորություն ընձեռել:
- Հնարավորություն ընձեռել աշխատել տանը դյուրակիր համակարգչի և բջջային հեռախոսի միջոցով այն օրերին, երբ հիվանդության պատճառով հնարավոր չէ հաճախել աշխատանքի:
- Աշխատատեղը տեղակայել սանհանգույցին հնարավորինս մոտ:

#### IX(4). ԱՅԼ ՏԵՍԱԿՆԵՐ

##### Ճողվածք

Ճողվածքը որևէ ներքին օրգանի, սովորաբար աղիների, արտանկումն է բարակ մկանային պատի (որը պահում է ներքին օրգաններն իրենց տեղերում) թույլ մասի կամ պատռվածքի միջով:

Ճողվածքները դասակարգվում են ըստ արտանկման տեղամասի՝

Որովայնախոռոչի ճողվածքների տեսակներն են՝

- **աճուկային՝** ճողվածքներն առաջանում են աճուկային շրջանում, երբ աղիները դուրս են ընկնում մկանաթելերի արանքից,
- **ազդրային՝** ճողվածքներն առաջանում են ազդրի ամենավերին մասում, երբ աղիների մի հատված դուրս է ընկնում մկանի միջով,
- **պորտային՝** այս ճողվածքների դեպքում աղիների մի մասը դուրս է ընկնում պորտային շրջանի թույլ պատի միջով,
- **հետվիրահատական՝** որովայնային խոռոչի հետվիրահատական սպիի հատվածն ավելի թույլ է, քան այլ տեղերում, ուստի կարող է դառնալ ճողվածքի տեղակայման հատված:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Ճողվածքի վիրահատվություն տարած անձինք աշխատավայրում կարող են առաջադրանքների և աշխատանքային միջավայրի որոշակի փոփոխությունների կարիք ունենալ՝ հանձնարարելի ֆիզիկական սահմանափակումներին հարմարվելու համար: Սահմանափակումները կարող են կախված լինել՝



- ճողվածքի տեղակայումից և չափսից,
- կատարվելիք աշխատանքի տեսակից,
- անհատական տարբերություններից,
- վիրահատության ընթացքում որևէ բարդության առաջացումից:

Խորհուրդ չի տրվում վիրահատությունից հետո 6-8 շաբաթվա ընթացքում ծանրություն բարձրացնել, մազլցել կամ հրել, ուստի աշխատավայրի որոշակի գնահատում է անհրաժեշտ բժշկական խորհրդատվության վրա հիմնված կարիքները լավագույնս բավարարելու համար:

### **Բազմակի քիմիական նյութերի հանդեպ զգայունության համախտանիշ**

Բազմակի քիմիական նյութերի հանդեպ զգայունության համախտանիշը ձեռքբերովի ախտավիճակ է, որի դեպքում շրջակա միջավայրում սովորաբար առկա և վնասակար չհամարվող խտությունների մակարդակը չգերազանցող քիմիական նյութերի ազդեցությանը ենթարկվող անհատի մոտ ի հայտ են գալիս մի շարք ախտանիշներ: Այդպիսի քիմիական նյութերից են՝

- արտանետված ծուխ,
- օծանելիք,
- նոր շինանյութ,
- քիմիական ծուխ,
- պեստիցիդներ,
- կենցաղային մաքրող նյութեր և հոտազերծիչներ,
- ծխախոտի ծուխ,
- սննդային հավելումներ, ներկանյութեր և կոնսերվանտներ,
- սնունդ:

**Առաջարկվող հարմարեցումներ:** Բազմակի քիմիական նյութերի հանդեպ զգայունության համախտանիշ ունեցող անձինք սովորաբար վերահսկում են ախտանիշները՝ սահմանափակելով կասկածելի պատճառի հետ շփումը: Հնարավոր է, որ անհրաժեշտ լինի նկատի առնել մի շարք փոփոխություններ աշխատավայրում՝ խնդրահարույց նյութի կամ նյութերի հետ անձի շփումը սահմանափակելու նկատառումով:

Քանի որ քիմիական միացությունները կարող են կապված լինել նոր հագուստի, շինանյութի, աշխատավայրում օգտագործվող քիմիական նյութերի և նույնիսկ աշխատանքի գնալու և տուն վերադառնալու ճանապարհին փոխադրամիջոցների հետ կապված ծխի հետ, ապա յուրաքանչյուր դեպք պետք է քննվի առանձին: Պաշտպանիչ ձեռնոցների և հագուստի կիրառումը քիմիական միացությունների հետ մաշկի շփման և բժշկական դիմակների օգտագործումը՝ դրանց ներշնչման սահմանափակման նպատակով, կարող է որոշ չափով օգնել:

ԱՇԽԱՏԱՎԱՅՐԻ ՀԱՐՄԱՐԵՑՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

Իրականացված հարմարեցումներ<sup>1)</sup>

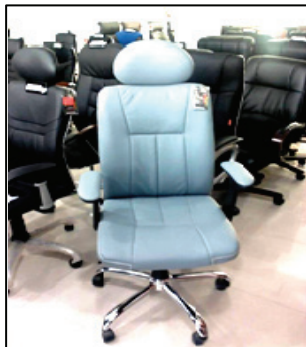
**Անուն՝** Էդգար

**Հաշմանդամության խումբ՝** առաջին

**Հաշմանդամության տեսակ՝** Վաղ տարիքից վթարի հետևանքով ծնկները ծալելու և ձգելու սահմանափակ հնարավորություն ունի:

**Պաշտոն՝** ինտերնետային ակումբում օգնական (Աբովյան քաղաքում)

*Առաջնային հարմարեցումներ*



**Անվավոր աթոռ բարձր մեջքի հենակով և փափուկ նստատեղով:** Աթոռը և դրա ձեռքի հենակները պետք է կարգավորվեն ուղղահայացորեն: Նստատեղը պետք է հարմարեցվի այնպես, որ նպաստի աթոռից վեր կենալուն:

Աթոռը պետք է գլխի հենակ ունենա: Հանգստի համար, աթոռը պետք է թեքվի հետ և հանգստի դիրք ընդունի: Ճոճվող շարժումը բացում և փակում է ազդրի անկյունը, որը խթանում է արյան շրջանառությունը իրանում:

Քանի որ սենյակը օգտագործվելու է այլ գործընկերոջ կողմից ևս, կարևոր է ապահովել, որ որ աթոռը չփոխվի այնպես, որ ազդի դրա հարմարեցված դիրքի վրա:

Գինը՝ 150.000 դրամ:



**Ուղղահայացորեն կարգավորվող սեղան,** որը կխթանի դիրքի հաճախակի փոփոխություններ: Սենյակում տեղավորվելու համար սեղանի չափսերը չպետք է գերազանցի 140 սմ x 80-100 սմ: Գինը՝ 85.000 դրամ:



**Նեոնային լույսով սեղանի լամպ:** Սենյակը մութ է: Էդգարի պարանոցի և ուսերի հատվածում լարվածությունը կանխելու համար շատ կարևոր է լուսային հարմարեցումը: Լրացուցիչ սեղանի լամպը կապահովի սենյակի լուսավորումը:

Գինը՝ 14.000 դրամ:



**Էկրան:** Քանի որ Էդգարը նաև տեսողական խնդիրներ ունի, համակարգչի էկրանի հարմարեցումը շատ կարևոր է: Պարանոցի և ուսերի հատվածում լարվածությունը կանխելու համար հարկավոր է 22 դույմ LCD հարթ մոնիտորը:

Գինը՝ 110.000 դրամ:

<sup>1)</sup> Հարմարեցման օրինակները տրամադրվել են «Զբաղվածության պետական ծառայություն» գործակալության կողմից:

*Երկրորդական հարմարեցումներ*



**Օպտիկական ակնոց:** Եթե Էդգարի տեսողությունը չբարելավվի, հարկ կլինի դիմել ակնաբույժի: Հնարավոր է, որ նա նոր օպտիկական, համակարգչային աշխատանքին հարմարեցված ակնոցի կարիք ունենա: Գինը՝ 25.000 դրամ:

---

**Իրականացված հարմարեցումներ**

---

**Անուն՝** Էդուարդ

**Հաշմանդամության խումբ՝** առաջին

**Հաշմանդամության տեսակ՝** Ուղեղային պարեզիս: Աստիճաններով բարձրանալու և իջնելու սահմանափակ կարողություն: Որոշակի մատների կծկումներ:

**Պարտականություններ՝** Հաշիվների նախապատրաստում և տպագրում հաճախորդների համար

**Աշխատավայր՝** Խանութ Աշտարակում

*Առաջնային հարմարեցումներ*



**Անվավոր աթոռ բարձր մեջքի հենակով և փափուկ նստատեղով:** Աթոռը և դրա ձեռքի հենակները պետք է կարգավորվեն ուղղահայացորեն: Նստատեղը պետք է հարմարեցվի այնպես, որ նպաստի աթոռից վեր կենալուն: Աթոռը պետք է գլխի հենակ ունենա: Հանգստի համար, աթոռը պետք է թեքվի հետ և հանգստի դիրք ընդունի: Ճոճվող շարժումը բացում և փակում է ազդրի անկյունը, որը խթանում է արյան շրջանառությունը իրանում: Էդուարդի հասակը 150սմ է: Այս հանգամանքը պետք է հաշվի առնվի աթոռը ընտրելիս: Նրա ոտքերը պետք է հնարավորություն ունենան հանգրստանալու հատակին:

Եթե աթոռը բարձր է, ոտքերի տակ պետք է աթոռակ դնել: Քանի որ սենյակը օգտագործվելու է այլ գործընկերոջ կողմից ևս, կարևոր է ապահովել, որ որ աթոռը չփոխվի այնպես, որ ազդի դրա հարմարեցված դիրքի վրա:

Աթոռի գինը՝ 160.000 դրամ:



**Խանութին համապատասխան հարմարեցված սեղան:** Ուղղահայացորեն կարգավորվող սեղան, որը կխթանի դիրքի հաճախակի փոփոխություններ: Գինը՝ 90.000 դրամ:



**Նեոնային լույսով սեղանի լամպ և գրքի կրիչ:**

Սենյակը մութ է: Էդուարդի պարանոցի և ուսերի հատվածում լարվածությունը կանխելու համար շատ կարևոր է լուսային հարմարեցումը: Լրացուցիչ սեղանի լամպը կապահովի սենյակի լուսավորումը: Էդուարդի սեղանին դրված գրքի կրիչը

հնարավորություն կտա նրան՝ կարդալու առանց պարանոցը թեքելու:

Լամպի գինը՝ 140.000 դրամ, կրիչի գինը՝ 18.000 դրամ:

*Երկրորդական հարմարեցումներ*

**Հեռախոս և անլար ականջակալ:** Էդուարդը դժվարությամբ է տեղաշարժվում: Նրա սեղանին հեռախոս չկա: Հետևաբար, իր գործընկերների հետ հաղորդակցվելու համար նա ստիպված է քայլել դեպի նրանց աշխատասենյակները:



Ժամանակը ցույց կտա, արդյոք հարկ կլինի նրա սեղանին հեռախոս տեղադրել: Այդ դեպքում պետք է ձեռք բերել անլար ականջակալ-հեռախոս, որը նրան հնարավորություն կտա միաժամանակ խոսել հեռախոսով և աշխատել համակարգչով:



Panasonic ապրանքանիշի հեռախոս և անլար ականջակալ:

Գինը՝ 115.000 դրամ:

ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարությունում աշխատող՝ անվասայլակից օգտվող 26 անձանց համար «Զբաղվածության պետական ծառայություն» գործակալության հետ համատեղ իրականացվել են հետևյալ հարմարեցումները:<sup>1)</sup>

**Թերահարթակ շենքի գլխավոր մուտքի մոտ**



<sup>1)</sup> Լուսանկարները տրամադրվել են ՀՀ Արտակարգ իրավիճակների նախարարության և «Ունիսոն» ՀԿ (Ռասմիլա Ալավերդյան) կողմից:

Անվասայլակից օգտվող աշխատակիցների համար ինքնուրույն տեղաշարժվելու հնարավորության ապահովելու նպատակով շենքի գլխավոր մուտքի դիմաց կառուցվել է թեքահարթակ: Համապատասխան շինարարական նորմատիվներին՝ թեքահարթակը կազմված է 3 մասից՝ թեքահարթակի հիմնային մասում հորիզոնական տարածությունը, թեքահարթակի գառիվեր մակերեսը և վերին մակարդակի հորիզոնական տարածությունը: Առավելագույն մատչելիության համար թեքահարթակը համալրված է կրկնակի բազրիքներով:

*Թեքահարթակի թեքությունը որոշվում է որպես թեքահարթակի բարձրության և գառիվեր հատվածի հորիզոնական պրոյեկցիայի հարաբերություն: Օրինակ՝ 10սմ բարձրությամբ աստիճանի դեպքում պետք է չափել դրանից 120սմ և այնուհետև հարթեցնել այդ գառիվերը թեք մակերեսի տեսքով՝ օգտագործելով տաք ասֆալտ կամ բետոն: Կտտացվի 1:12 հարաբերությամբ (կամ, այլ կերպ ասած, 12 տոկոս) թեքություն ունեցող թեքահարթակ: Թեքությունը չպետք է լինի 1:12 հարաբերությունից ավել, իսկ մինչև 0,2մ բարձրության դեպքում՝ 1:10 հարաբերությունից ավել: Թեքահարթակի և հորիզոնական տարածության ներքին կողային (պատերին չդիպչող) հատվածների մոտ պետք է նախատեսվեն ելուստներ 0,05մ-ից ոչ պակաս՝ անվասայլակի սայթաքումը կանխելու համար:*

Մուտքի դռան վրա փակցված ցուցանակը հուշում է, որ շենքը մատչելի է հաշմանդամություն ունեցող անձանց:



**Մատչելի վերելակ**

Անվասայլակից օգտվող աշխատակիցների մուտքը դեպի շենքի բոլոր հարկերն ապահովելու համար տեղադրվել է մարդատար վերելակ: Վերելակի ցուցանակը հուշում է, որ այն մատչելի է հաշմանդամություն ունեցող անձանց:



## Մասշեղի սանհանգույց

Սանհանգույցի մասշեղիությունն ապահովելու համար կատարվել են հետևյալ հարմարեցումները:



Զուգարանակոնքի կողային հատվածներից մեկում նախատեսված է ազատ տարածություն անվասայլակի տեղակայման համար՝ սայլակից զուգարանակոնքին տեղափոխվելուն օգնելու համար: Զուգարանակոնքի կողքի պատին ամրացված է զանգի կոճակ՝ արտակարգ իրավիճակներում օգնության կանչի համար:

Զուգարանակոնքի գոտում պատին հորիզոնական 2 բռնածողեր են ամրացվել՝ մեկը զուգարանակոնքին ամենամոտ գտնվող կողային պատին, մյուսը զուգարանակոնքի հետևամասում: Զուգարանակոնքը տեղադրված է անկյունում: Բռնածողերի նման դրվածքի առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ բռնածողերից մեկը ապահովում է հաշմանդամի կողային մոտեցումը զուգարանակոնքին և օգնում է տեղափոխմանը անվասայլակից զուգարանակոնք:

Հարմարավետության համար լվացարանը գտնվում է անմիջապես զուգարանախցում և տեղադրված է այնպես, որ չի կրճատում անվասայլակի համար անհրաժեշտ ազատ տարածությունը:

## Աղբյուրներ՝

<http://jobaccess.gov.au/Advice/Search/SoarSearch.aspx>

<http://www.ilo.org/public/english/standards/relm/gb/docs/gb282/pdf/tmemdw-2.pdf>

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	3
I. ՈՒՍՈՒՄՆԱՌԵԼՈՒ, ՄՏԱՎՈՐ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՌԻՏԻԶՄ .....	4
II. ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՆՅԱՐԴԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԱԽՏԱՀԱՐՄԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՈՎ .....	8
III. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ.....	16
IV. ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՇԿԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՈՎ .....	25
V. ԱՅԼ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ .....	26
VI. ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՀՈԳԵԲՈՒԺԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՀԵՏԵՎԱՆՔՈՎ .....	31
VII. ԿՈՒՐՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՄ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄ .....	37
VIII. ԽՈՍՔԻ ԿԱՄ ՉԱՅՆԻ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ .....	47
IX. ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅԱՆ ԱՅԼ ՏԵՍԱԿՆԵՐ.....	49
IX(1). ՄԱՐՍՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ .....	54
IX(2). ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	59
IX(3). ՈՒՌՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ԵՎ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	62
IX(4). ԱՅԼ ՏԵՍԱԿՆԵՐ .....	63
ՀԱՎԵԼՎԱԾ. ԱՇԽԱՏԱՎԱՅՐԻ ՀԱՐՄԱՐԵՑՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ .....	65