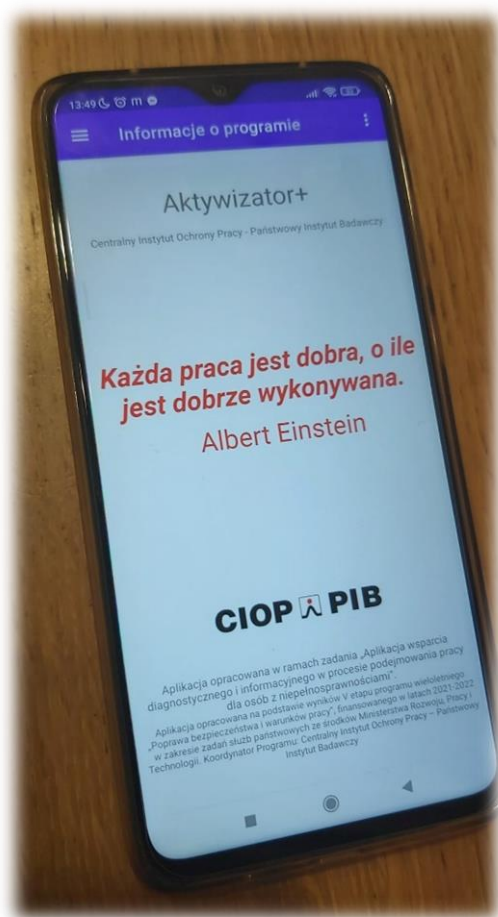


Podręcznik zawierający opis obsługi i zasady stosowania aplikacji „Aktywizator+”

Andrzej Najmiec



CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY – PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Warszawa 2021

1. Spis treści

1. Spis treści.....	2
2. Wprowadzenie - dlaczego aplikacja?.....	3
DLA UŻYTKOWNIKÓW	4
3. Jak pobrać i uruchomić aplikację Aktywizator+	4
4. Założenia i opis aplikacji Aktywizator+	5
4.1 Przewidywani użytkownicy	5
4.2 Struktura i środowisko informatyczne aplikacji Aktywizator+.....	5
4.3 Opis modułów i interfejsu aplikacji Aktywizator+.	7
4.3.1 Moduł informacyjny.	8
4.3.2 Moduł monitorujący.	12
4.3.3 Moduł aktywizujący.	13
4.3.4 Cytaty motywujące	20
DLA SPECJALISTÓW	23
5. Ocena zdolności do pracy wg ICF	23
6. informacje o wykształceniu, pracy, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych	36
BEZPIECZEŃSTWO DANYCH I AKTUALIZACJE	37

2. Wprowadzenie - dlaczego aplikacja?

Osoby z niepełnosprawnościami chcące podjąć aktywność zawodową na różnych etapach swojego życia, szukają form wsparcia z różnych kierunków: wśród członków rodziny, znajomych, przyjaciół, poprzez specjalistów pracujących w urzędach pracy lub centrach informacyjno-doradczych. Ale też samodzielnie szukają informacji np. w Internecie lub w gazetach. I chociaż nic nie zastąpi wsparcia od życzliwego i kompetentnego człowieka, to jednak część z tych form wsparcia może spełniać aplikacja mobilna.

Jakie zadania może realizować aplikacja wspierająca osoby z niepełnosprawnościami na drodze poszukiwania i podejmowania pracy? Może być narzędziem:

- informacyjnym - wskazującym źródła informacji lub miejsca wsparcia
- udostępniającym oceny wybranych wskaźników zdolności do pracy
- rejestrującym zmiany samopoczucia i aktywności
- aktywizującym i inicjującym działania w procesie powrotu do pracy lub jej podjęcia.

O aplikacji „Aktywizator +”

W założeniach aplikacji wspierającej osoby z niepełnosprawnościami w procesie zdobywania i podejmowania pracy zakłada się, że poza oceną psychologicznych i funkcjonalnych aspektów zdolności do pracy uwzględnione zostanie szeroko rozumiane wsparcie informacyjne i praktyczne. Elementy wsparcia informacyjnego obejmują m.in:

- przekazanie głównych danych kontaktowych zarówno internetowych jak i telefonicznych do ośrodków i stowarzyszeń wspierających osoby z niepełnosprawnościami w różnych sytuacjach,
- przygotowanie indywidualnego profilu zdolności do pracy, opisującego szczegółowo psychologiczne i fizyczne kompetencje zawodowe,
- uświadomienie „mocnych” i „słabych” stron osobie zagrożonej wykluczeniem społecznym i poszukującej pracy.

Opracowano aplikację składającą się z 3 modułów:

- **informacyjnego** – zawierającego informacje dla użytkownika (dane teleadresowe z hiperłączami do stron organizacji pozarządowych, centrów informacyjno-doradczych oraz kontakt telefoniczny w sytuacjach trudnych; dla specjalistów (Profil zdolności do pracy w oparciu o klasyfikację ICF) oraz doradców zawodowych i pracodawców (informacje o wykształceniu, pracy, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych)
- **monitorującego** – zawierającego okresową ocenę wskaźników gotowości do podejmowania pracy, motywacji i aktywności praktycznej ukierunkowanej na zdobycie zatrudnienia oraz dzienniczek emocji do systematycznego prowadzenia.
- **aktywizującego** – zawierającego zadania i ćwiczenia o różnym stopniu trudności określające cele bliskie i dalekie użytkownika, mocne i słabe strony, zadania przygotowujące w procesie zdobywania pracy oraz zasady prowadzenia samodzielnego treningu uważności.

DLA UŻYTKOWNIKÓW

3. Jak pobrać i uruchomić aplikację Aktywizator+

Aplikacja jest możliwa do instalacji jedynie na systemie operacyjnym Android.

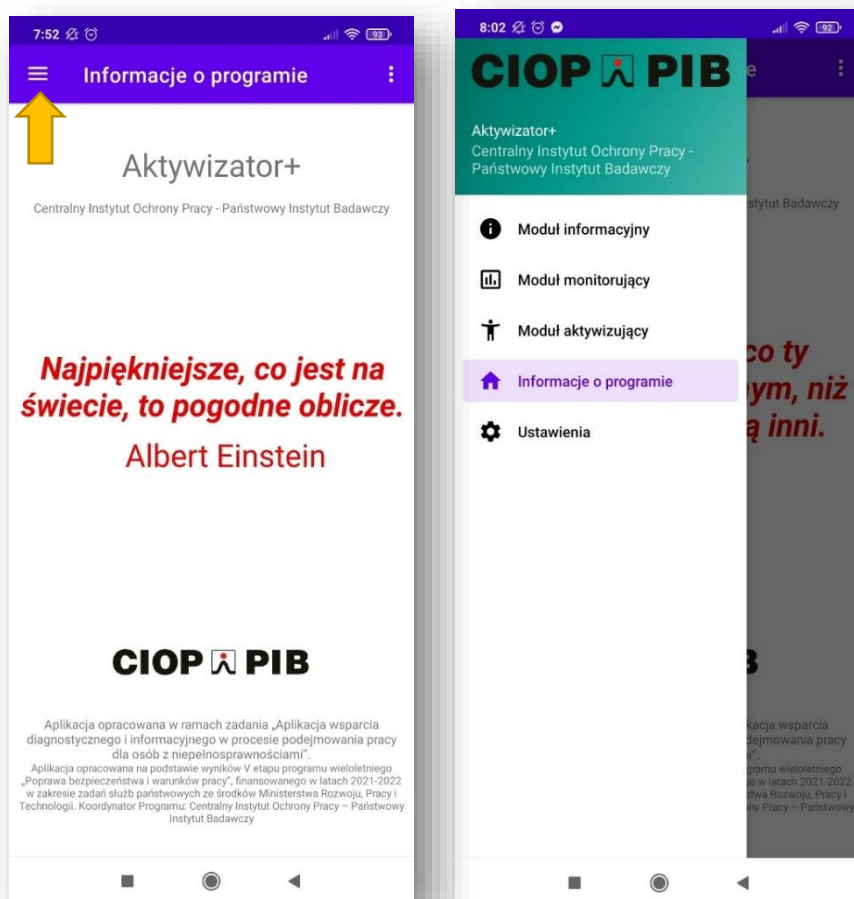
Aplikacja może być samodzielnie zainstalowana przez użytkownika poprzez pobranie/skopiowanie na pamięć telefonu (np. w folderze: *Pobrane*) pliku instalacyjnego: *app-debug.apk*. Aktywowanie pliku instalacyjnego rozpoczyna proces instalacji aplikacji na telefonie. W tym czasie mogą pojawić się pytania wygenerowane przez systemy zabezpieczeń urządzenia o zgodę na instalację, które należy potwierdzić.



Po zainstalowaniu na pulpicie telefonu pojawi się ikonka z nazwą aplikacji „Aktywizator+”:

Uruchomienie aplikacji i rozpoczęcie użytkowania

Po uruchomieniu aplikacji pojawi się ekran startowy z losowo wybranym mottem przewodnim oraz z ikoną w lewym górnym rogu do rozszerzenia menu aplikacji.



Rysunek 1. Ekran początkowy oraz menu główne w aplikacji Aktywizator+.

4. Założenia i opis aplikacji Aktywizator+

4.1 Przewidywani użytkownicy

Aplikacja wsparcia informacyjnego i praktycznego dla osób z niepełnosprawnościami jest dedykowana dla wszystkich grup osób z niepełnosprawnościami oraz dla osób, które mają trudności w zdobyciu pracy ze względów zdrowotnych. W profilu kategoryalnym w zakresie zdolności do pracy wg klasyfikacji ICF będą oceniane zarówno funkcje w odniesieniu do sprawności intelektualnej, sensorycznej, fizycznej i psychospołecznej. W module aktywizującym znajdują się ćwiczenia i zadania o różnym stopniu trudności. W niektórych grupach zadań użytkownik sam może wybrać poziom trudności.

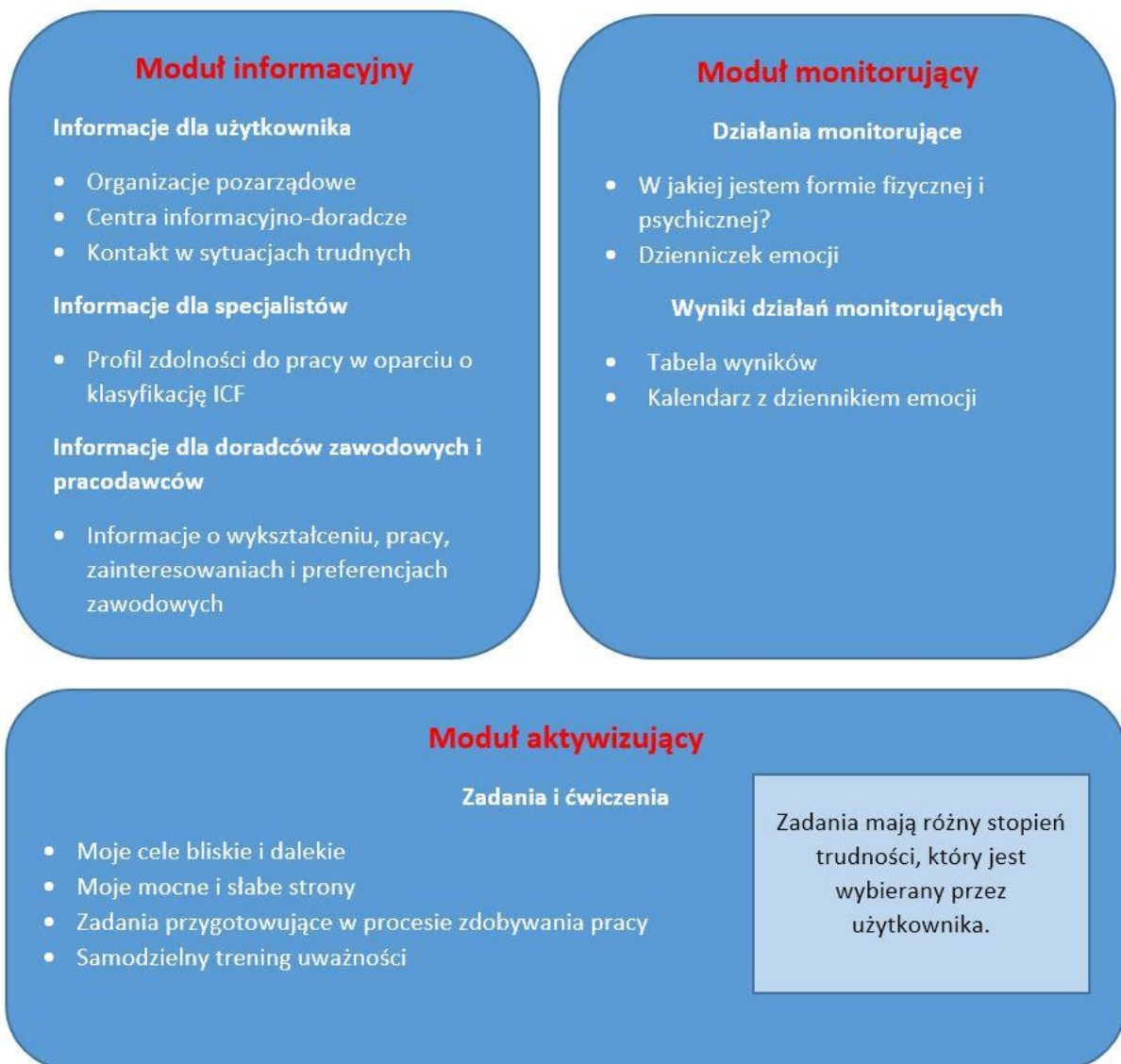
Aplikacja jest możliwa do instalacji jedynie na urządzeniach mobilnych z systemem operacyjnym Android.

4.2 Struktura i środowisko informatyczne aplikacji Aktywizator+.

Aplikacja Aktywizator+ jest przeznaczona do indywidualnego stosowania dla osób z niepełnosprawnościami oraz osób, którym problemy zdrowotne utrudniają zdobycie pracy. Aplikacja może zostać uruchomiona na urządzeniach mobilnych z systemem operacyjnym Android. Składa się z 3 modułów (Rysunek 2):


- informacyjnego – zawierającego informacje dla użytkownika (dane teleadresowe z hiperłączami do stron organizacji pozarządowych, centrów informacyjno-doradczych oraz kontakt telefoniczny w sytuacjach trudnych; dla specjalistów oraz doradców zawodowych i pracodawców (Profil zdolności do pracy w oparciu o klasyfikację ICF, (informacje o wykształceniu, doświadczeń zawodowych, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych)
- monitorującego – zawierającego okresową ocenę wskaźników gotowości do podejmowania pracy, motywacji i aktywności praktycznej ukierunkowanej na zdobycie zatrudnienia oraz dzienniczek emocji do systematycznego prowadzenia.
- aktywizującego – zawierającego zadania i ćwiczenia o różnym stopniu trudności określające cele bliskie i dalekie użytkownika, mocne i słabe strony, zadania przygotowujące w procesie zdobywania pracy oraz zasady prowadzenia samodzielnego treningu uważności. Poziom trudności zadań jest wybierany przez użytkownika.

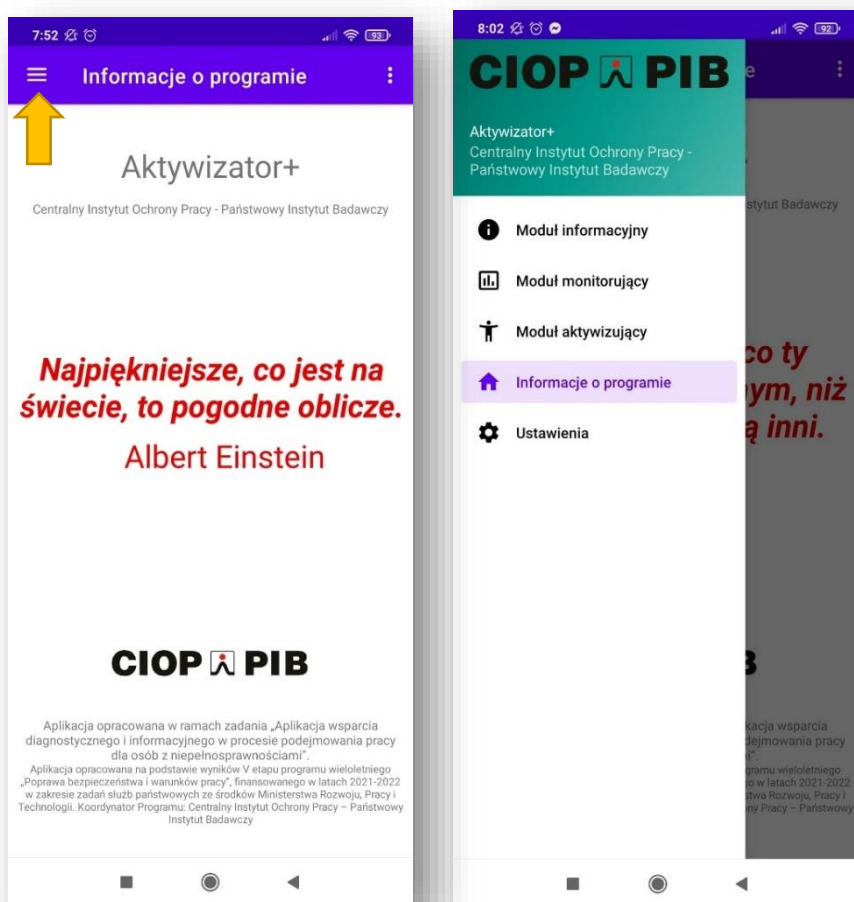
Język programowania to Java a środowisko programistyczne to Android Studio. W systemie Android znajdują się udogodnienia dla osób niewidomych i słabowidzących, np. funkcja o nazwie TalkBack. Aby ją aktywować, należy wejść w Ustawienia, następnie Dostępność, a następnie włączyć funkcję w telefonie. Zadaniem tej funkcji jest głosowe poprowadzenie przez obsługę urządzenia osobę tego potrzebującą.



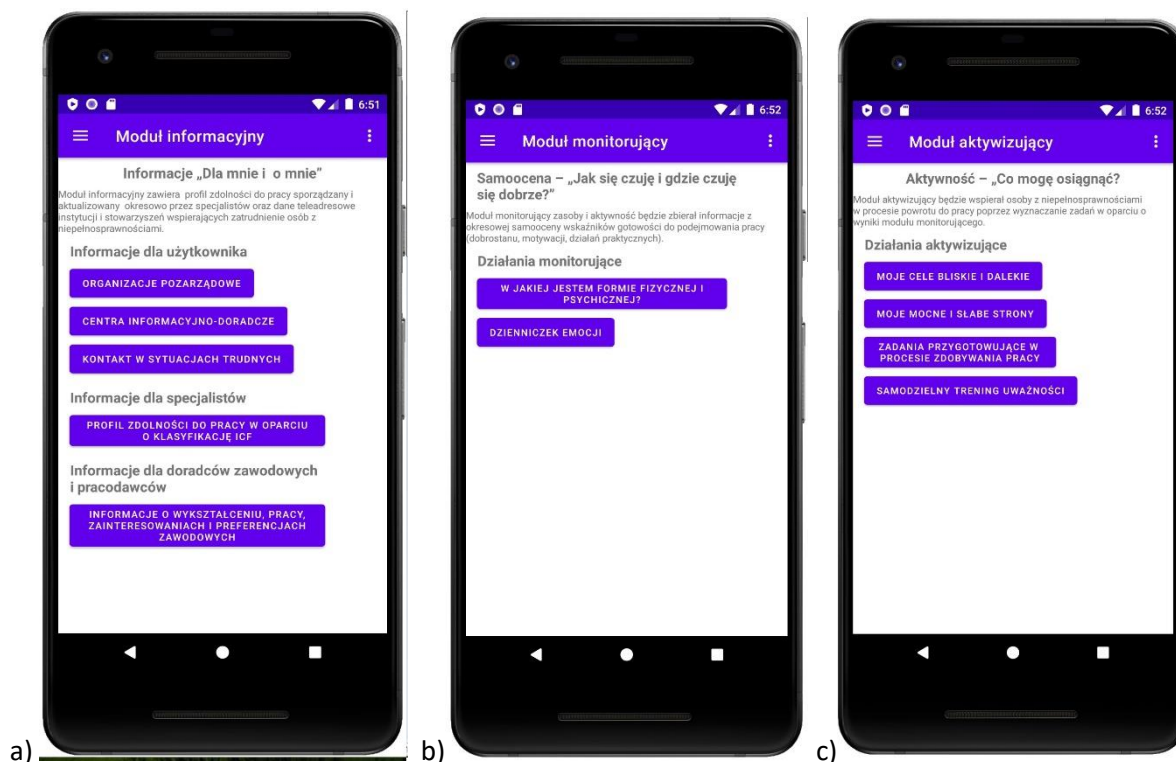
Rysunek 2. Schemat aplikacji wsparcia diagnostycznego i informacyjnego oraz wzajemnych powiązań.

4.3 Opis modułów i interfejsu aplikacji Aktywizator+.

Aktywizacja Menu głównego następuje po wybraniu dotykowym ikony z trzema poziomymi kreskami w lewym górnym rogu ekranu . Menu główne zawiera odnośniki do trzech modułów aplikacji oraz do informacji o programie i ustawień. Na ekranie startowym zawierającym informacje o programie wyświetlane są również losowo wybrane cytaty motywacyjne mające na celu podniesienie motywacji oraz aktywności użytkownika (Rysunek 3). Pełna lista cytatów prezentowana jest w podrozdziale 4.3.4.



Rysunek 3. Interfejsy z menu głównym oraz z informacją o aplikacji Aktywizator+ (z przykładem cytatu motywacyjnego).



Rysunek 4. Interfejsy wejściowe do 3 modułów aplikacji *Aktywizator+*: informacyjnego, monitorującego i aktywizującego.

Interfejsy wejściowe do 3 modułów aplikacji: informacyjnego, monitorującego i aktywizującego zawierają odnośniki do poszczególnych części (Rysunek 4).

4.3.1 Moduł informacyjny.

Moduł informacyjny w części przeznaczony dla użytkownika zawiera odnośniki do informacji teled adresowych organizacji pozarządowych, centrów informacyjno-doradczych osób z niepełnosprawnościami (CIDON) oraz ogólnopolskiego Kryzysowego Telefonu Zaufania.

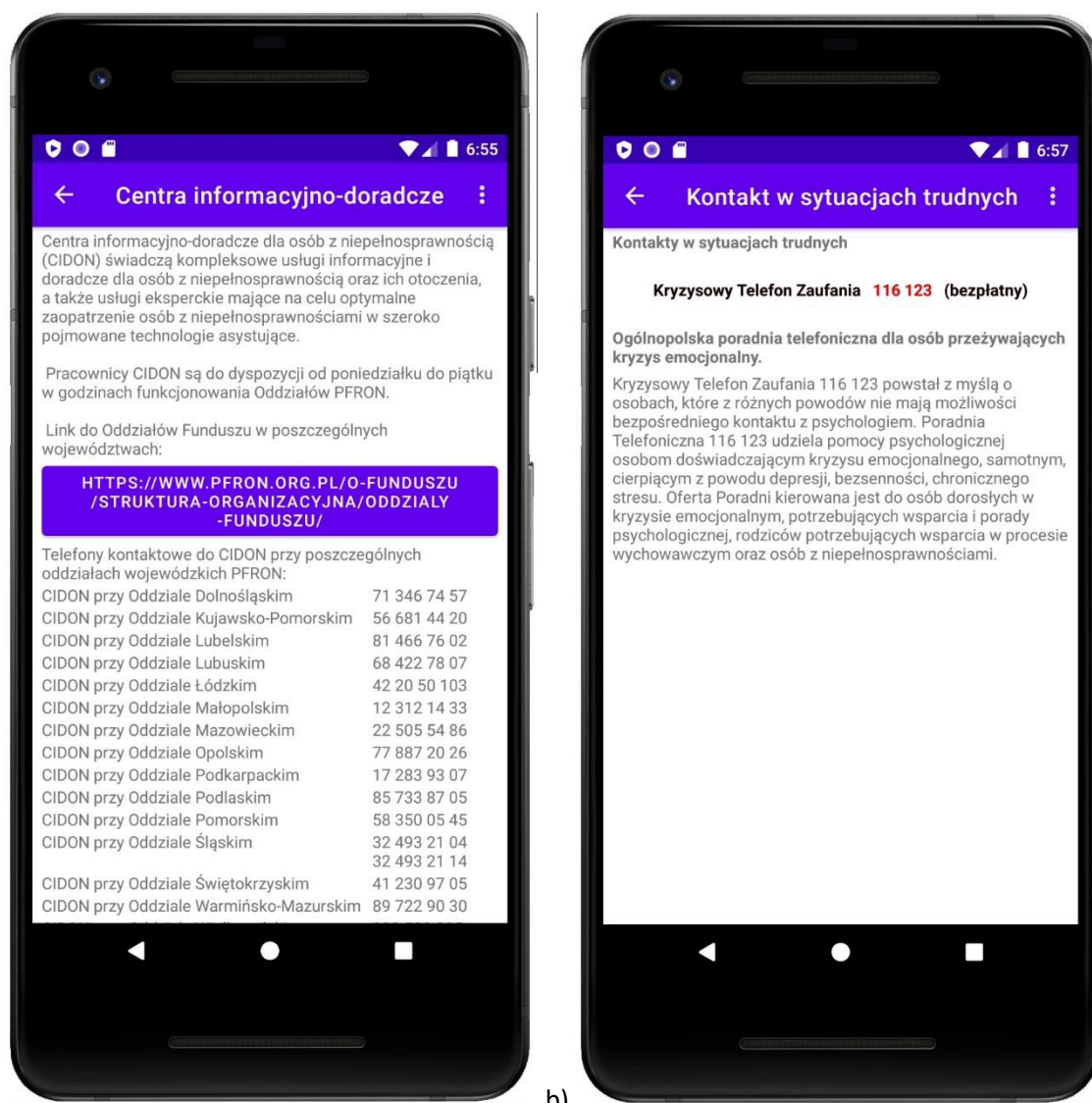


a)



b)

Rysunek 5. Interfejsy z listą organizacji pozarządowych oraz z oknem otwierającym stronę internetową po wybraniu przycisku jednej z organizacji (Polski Związek Niewidomych - PZN).



Rysunek 6. Interfejsy z listą i odnośnikiem do strony Centrów informacyjno-doradczych oraz informacji o Kryzysowym Telefonie Zaufania.

Dotychczasowa lista wprowadzonych organizacji pozarządowych ze zweryfikowanymi odnośnikami do stron internetowych zawiera 30 organizacji. Pochodzą one z listy organizacji pozarządowych ze strony Biura Pełnomocnika Rządu ds. osób niepełnosprawnych, a aktualność danych, w tym odnośników do stron internetowych została zweryfikowana. Do wszystkich użytkowników aplikacji zostanie skierowana prośba o przesyłanie przydatnych stron organizacji – stowarzyszeń i fundacji, które działają na rzecz wspierania aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON)

Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) świadczą kompleksowe usługi informacyjne i doradcze dla osób z niepełnosprawnością oraz ich otoczenia, a także usługi eksperckie mające na celu optymalne zaopatrzenie osób z niepełnosprawnościami w szeroko pojmowane

technologie asystujące. Pracownicy CIDON są do dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach funkcjonowania Oddziałów PFRON.

Link odnoszą się do Oddziałów Funduszu w poszczególnych województwach a pełna lista znajduje się pod adresem internetowym:

<https://www.pfron.org.pl/o-funduszu/struktura-organizacyjna/oddzialy-funduszu/>

Kontakty w sytuacjach trudnych

Dla osób które przechodzą trudny czas kryzysu życiowego został dołączony do części informacyjnej ogólnopolski, całodobowy, bezpłatny Kryzysowy Telefon Zaufania - 116 123 istniejący przy ogólnopolskiej poradni telefonicznej dla osób przeżywających kryzys emocjonalny. Odnośnik tylko do jednego telefonu kryzysowego ma zapobiegać konieczności dokonywania wyboru przez osobę w kryzysie. W innym miejscu zostaną dołączone pozostałe telefony zaufania i doradcze dedykowane dla grupy osób z niepełnosprawnościami, w tym prowadzony od 1986 r. telefon zaufania psychologa Jana Arczewskiego z Lublina.

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób z niepełnosprawnościami.

Drugim kontaktem podanym w aplikacji jest Psycholog Jan Arczewski (tel. 81 747 98 21, od poniedziałku do piątku w godzinach 9-16)- telefon zaufania dla osób z niepełnosprawnością. Psycholog prowadzi telefon zaufania dla osób z niepełnosprawnością zupełnie sam, chociaż sprawną ma tylko jedną rękę. Psycholog od 5. roku życia cierpi na rdzeniowy zanik mięśni. Wie, z czym wiąże się niepełnosprawność, poznał też, czym jest depresja. Dlatego teraz pomaga innym.

Dzwoniąc pod numer tel. 81 747 98 21 od poniedziałku do piątku w godzinach 9-16 pomoc otrzymają osoby, które nie radzą sobie ze swoimi ograniczeniami.

Ocena zdolności do pracy w oparciu o Międzynarodową Klasyfikację Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia (ICF)

Moduł informacyjny dotyczący oceny zdolności do pracy w oparciu o klasyfikację ICF opisany jest szczegółowo w części przeznaczony dla specjalistów niniejszego Podręcznika. Zawiera wskazówki dotyczące sposobów oceniania oraz pełny profil zdolności do pracy. Oceny profilu mogą być przydatne zarówno dla osoby korzystającej z aplikacji oraz dla doradców zawodowych i pracodawców jako potwierdzenie niezależnej, specjalistycznej, kompleksowej oceny zdolności do pracy.

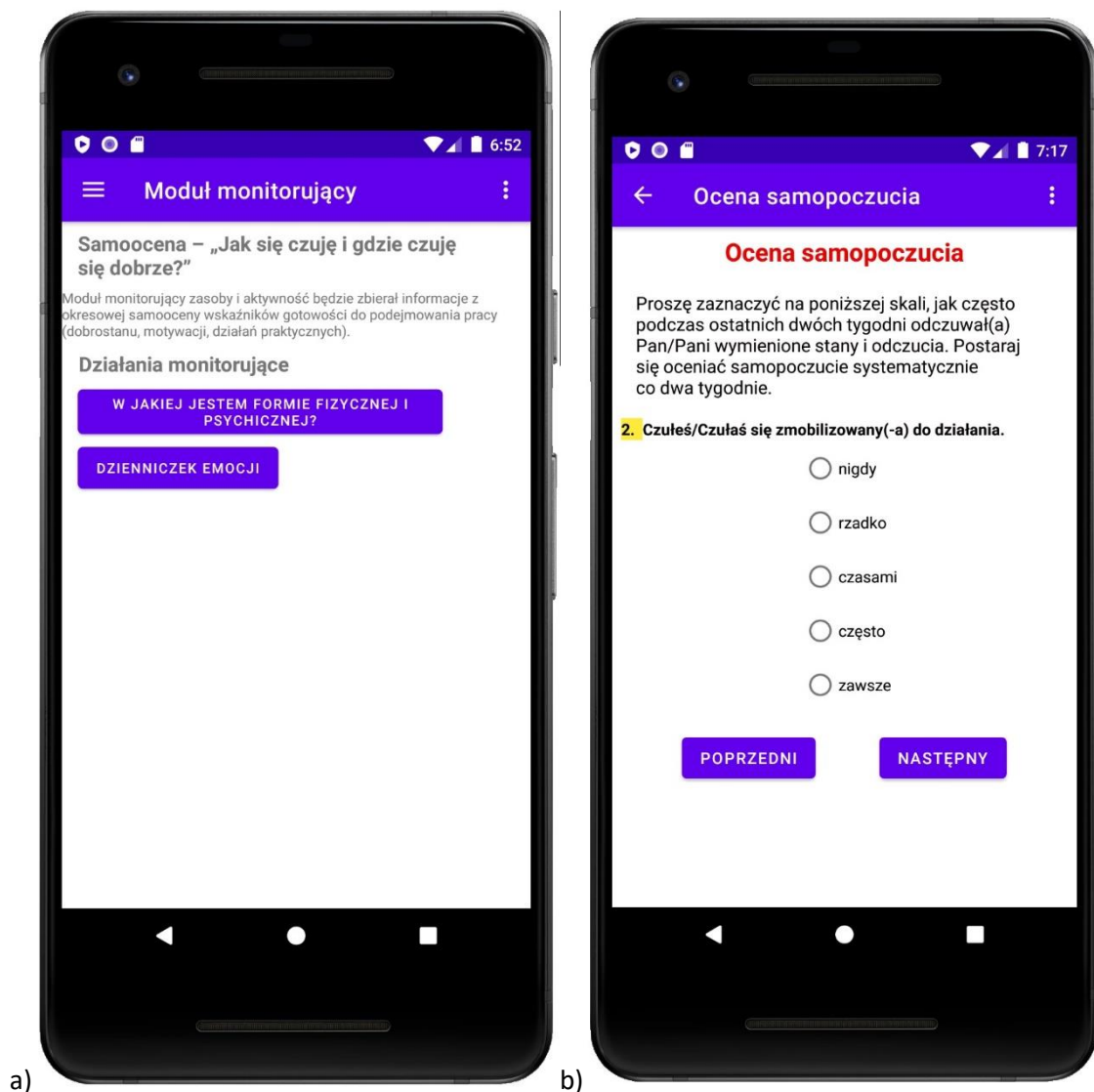
Informacje o wykształceniu, pracy, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych

Moduł informacyjny wypełniany przez użytkownika zawiera również informacje o wykształceniu, pracy, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych. Jest on opracowany na podstawie

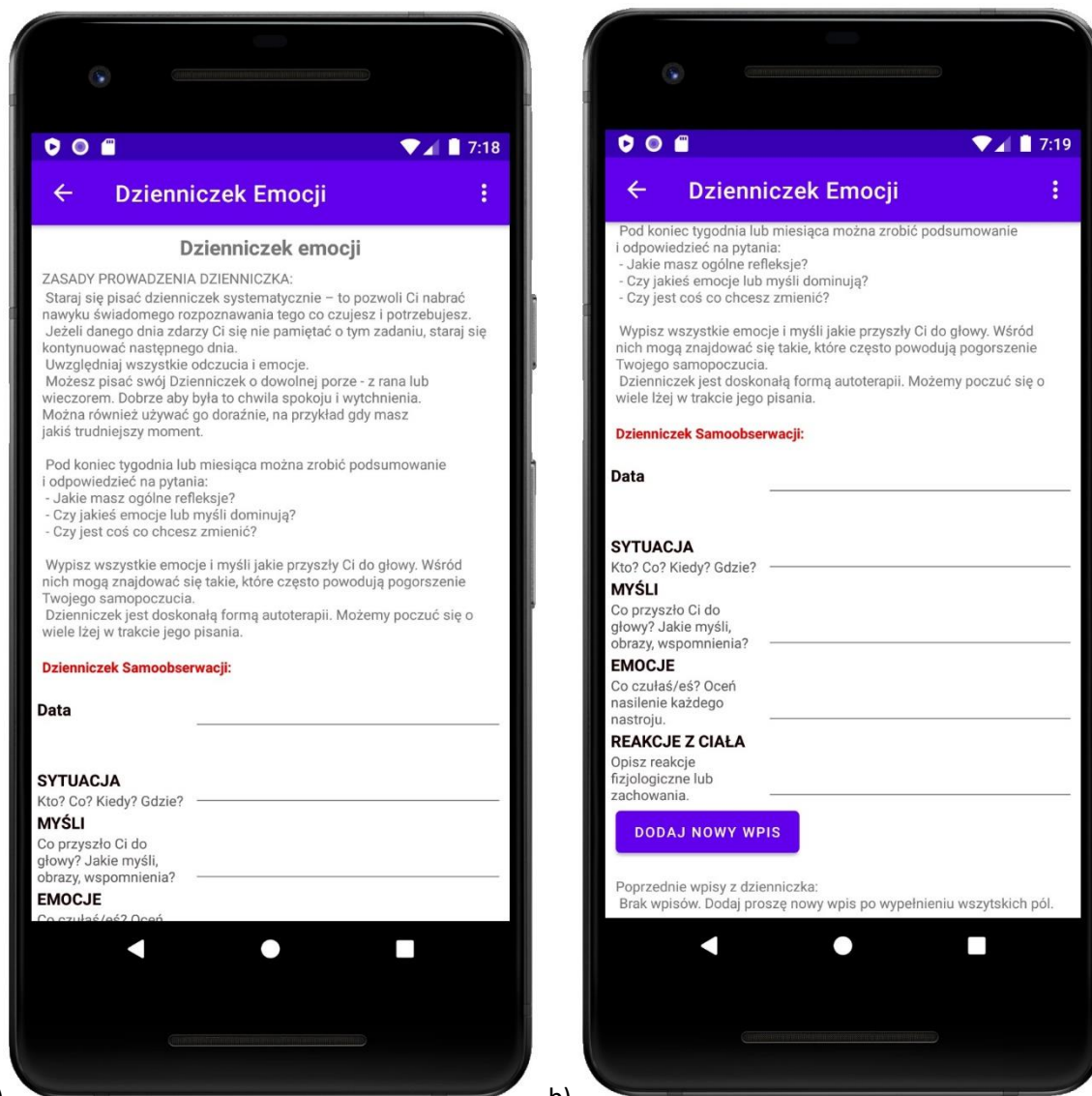
kwestionariusza samooceny stosowanego do opracowania tzw. *Paszportu do pracy* wykorzystywany w CIOP-PIB w badaniach osób z niepełnosprawnościami.

4.3.2 Moduł monitorujący.

Moduł monitorujący przeznaczony do systematycznego i aktywnego wykorzystania przez użytkownika zawiera okresową ocenę wskaźników gotowości do podejmowania pracy, motywacji i aktywności praktycznej ukierunkowanej na zdobycie zatrudnienia oraz dzienniczek emocji do systematycznego prowadzenia. Informacje zawarte w tym module wypełniane przez użytkownika, mogą być cenną informacją dla psychologów uczestniczących w procesie aktywizacji zawodowej. Wyniki monitorowania aktywności i samopoczucia mogą być również ważną informacją dla specjalistów współpracujących w procesie aktywizacji zawodowej na temat zmian samopoczucia i aktywności zachodzących w ostatnim okresie. Poziom samopoczucia jest jednocześnie wyznacznikiem poziomu trudności zadań zawartych w module aktywizującym. Interfejs główny modułu monitorującego, oraz przykładowe pytanie oceny samopoczucia prezentuje Rysunek 7.



Rysunek 7. Interfejs główny modułu monitorującego (a) wraz z przykładowym pytaniem oceny samopoczucia (b).



a) b) **Rysunek 8. Interfejsy z zasadami prowadzenia dzienniczka emocji i miejscami do wypełnienia.**

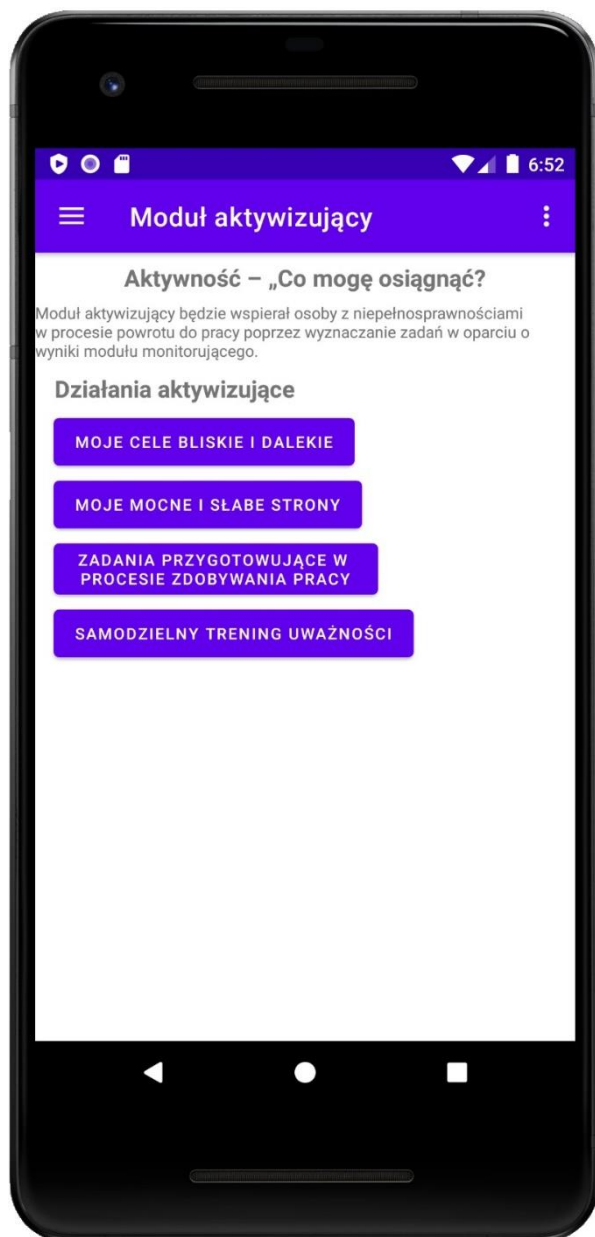
W module monitorującym znajduje się również dzienniczek emocji, który przeznaczony jest do systematycznego monitorowania nastroju i odczuć związanych z bieżącą aktywnością i doświadczeniami. Dzienniczek jest doskonałą formą autoterapii a jednocześnie cenną informacją dla psychologów i specjalistów współpracujących w procesie zdobywania pracy (rysunek 8).

4.3.3 Moduł aktywizujący.

Moduł aktywizujący przeznaczony dla aktywnego wykorzystania przez użytkownika zawiera następujące części:

- Moje cele bliskie i dalekie
- Moje mocne i słabe strony

- Zadania przygotowujące w procesie zdobywania pracy
- Samodzielny trening uważności



Rysunek 9. Interfejs główny (wejściowy) modułu aktywizującego.

Użytkownicy mogą określać cele, które chcą zrealizować w perspektywie bliskiej (kilka tygodni) i dalszej (kilka miesięcy, lat). Przykłady celów bliższych i dalszych wymienianych przez osoby uczestniczące w procesie powrotu do pracy:

Cele bliskie

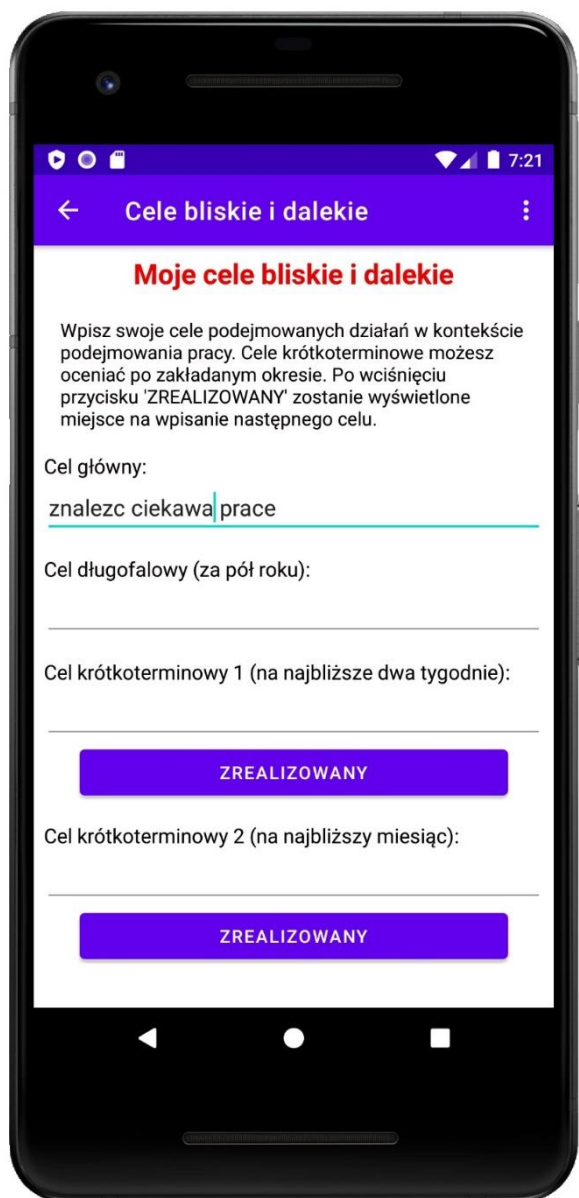
- ✓ *poprawa nastroju,*
- ✓ *spotkanie z ludźmi,*

Cele dalsze

- ✓ *zwiększenie pewności siebie,*
- ✓ *usamodzielnienie,*

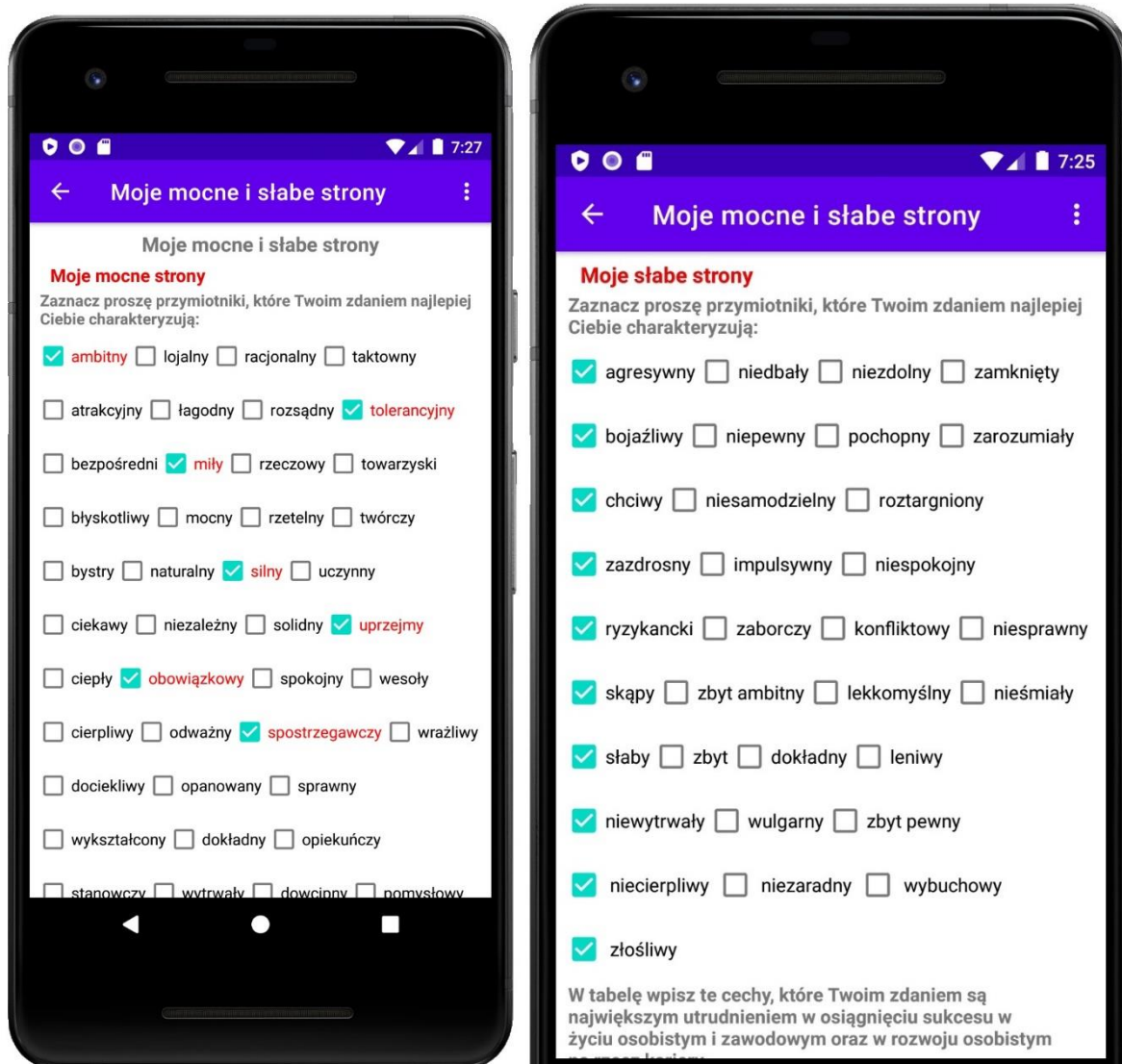
- ✓ *zwiększenie aktywności,*
- ✓ *poznanie nowych osób,*

- ✓ *poprawa sytuacji materialnej,*
- ✓ *powrót do pracy,*
- ✓ *rozpoczęcie pracy,*

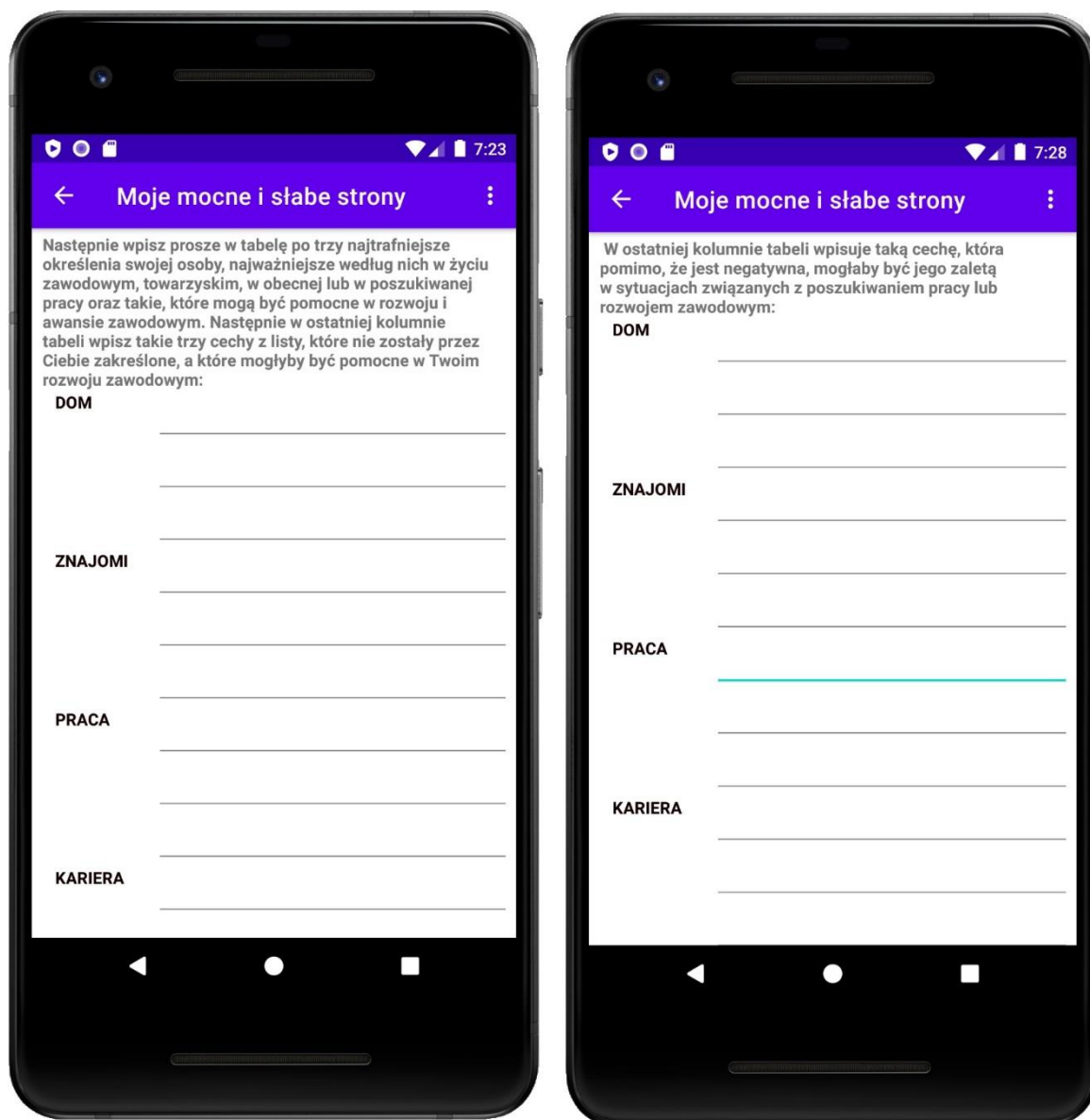


Rysunek 10. Interfejs części modułu aktywizującego: *Moje cele bliskie i dalekie*.

Część dotycząca określeniu „mocnych i słabych stron” użytkownika ma jednocześnie cel diagnostyczny, jak i aktywizujący – przygotowujący do rozmów kwalifikacyjnych, na których pytania o wady i zalety są bardzo często zadawane. Użytkownik w następnym kroku ma za zadanie wybranie cech, które są najważniejsze w domu (DOM), najważniejsze w życiu towarzyskim (ZNAJOMI), najważniejsze w życiu zawodowym (PRACA) - w poszukiwanej pracy oraz takie, które mogą być pomocne w rozwoju zawodowym. W ostatniej części (CHCĘ BYĆ) użytkownik wpisuje trzy cechy z listy, które nie zostały przez niego zakreślone, a które mogłyby być pomocne w poszukiwaniu pracy.



Rysunek 11. Interfejs części modułu aktywizującego: *Moje mocne i słabe strony*- listy mocnych i słabych cech.



Rysunek 12. Interfejs części modułu aktywizującego: *Moje mocne i słabe strony* – przyporządkowanie cech.

Następną częścią modułu aktywizującego są zadania i ćwiczenia przygotowujące do różnych wyzwań w procesie zdobywania pracy. Zadania są podzielone na trzy grupy ze względu na stopień trudności. Poziom trudności ćwiczeń może być wybierany przez użytkownika. Poniżej przedstawiono zadania przygotowujące w procesie zdobywania pracy podzielone na trzy grupy trudności.

Zadania najłatwiejsze.

- ✓ *uśmiechnij się do siebie w lustrze (nawet jeśli to będzie sztuczny uśmiech)*
- ✓ *pomyśl o sobie coś dobrego i pozytywnego*
- ✓ *pomyśl o sytuacji przyjemnej dla siebie, postaraj ją sobie wyobrazić w szczegółach*

- ✓ skontaktuj się z osobą, którą lubisz (to może być kontakt mailowy, sms-owy, telefoniczny, a najlepiej spotkanie bezpośrednie)
- ✓ wyobraź sobie swoją idealną pracę jaką chciałbyś/chciałabyś wykonywać
- ✓ wypisz nazwy 3 zawodów, które najlepiej znasz i które pierwsze przychodzą Ci do głowy
- ✓ poproś kogoś bliskiego, do kogo masz zaufanie aby powiedział Ci za co lubi/lubił swoją pracę
- ✓ zastanów się ile dni w tygodniu i godzin dziennie mógłbyś/mogłabyś wykonywać swoją ulubioną pracę
- ✓ zastanów się i napisz na kartce co decydowałoby o podjęciu pracy (dojazdy, płace, rodzaj pracy, grupa współpracowników)

Zadania o średnim poziomie trudności.

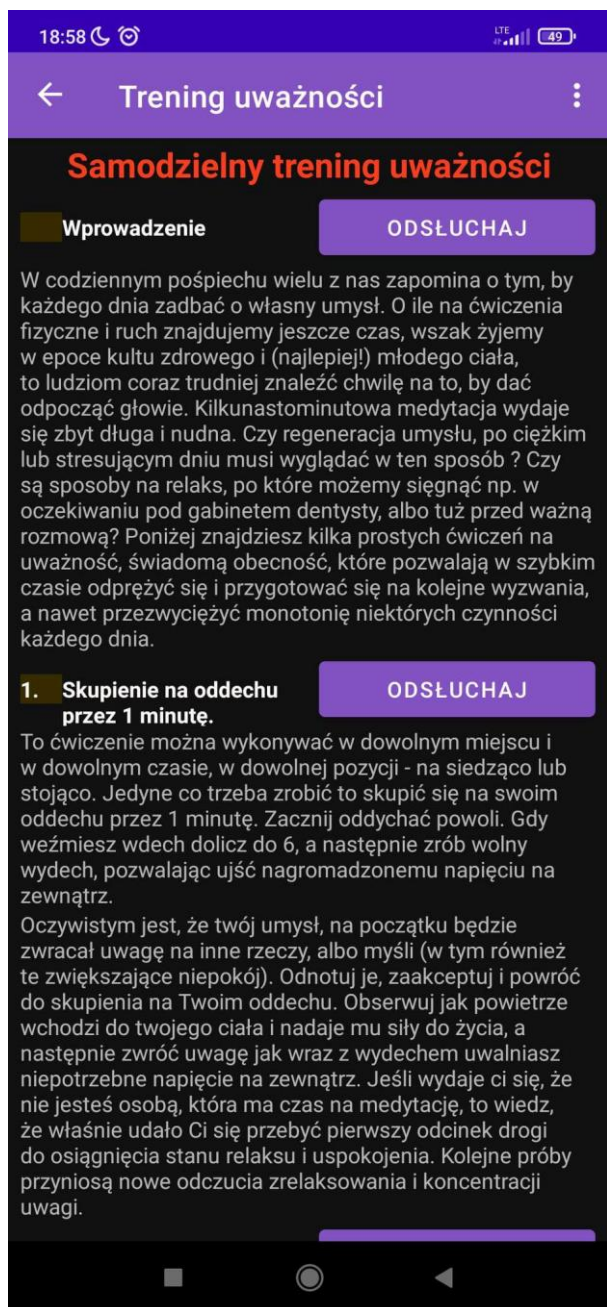
- ✓ zastanów się, jakie 3 cechy musiałaby mieć praca, aby Tobie odpowiadała
- ✓ oceń na skali pięciostopniowej swoją gotowość do pracy, po czym napisz dlaczego nie jest to „zero”. Dlaczego w pewnym stopniu jesteś zdolny do pracy?
- ✓ znajdź w Internecie strony poświęcone przygotowaniom CV. Zapoznaj się z nimi.
- ✓ znajdź w Internecie informacje poświęcone pisaniu listów motywacyjnych. Zapoznaj się z nimi.

Zadania z wysokim poziomem trudności.

- ✓ wybierz z dowolnego źródła ofertę pracy, którą mógłbyś wykonywać i dla treningu napisz CV pod kątem tej oferty. Uwzględnij wymagania stawiane kandydatom.
- ✓ wybierz z dowolnego źródła ofertę pracy, która mógłbyś wykonywać i dla treningu napisz list motywacyjny pod kątem tej oferty. Uwzględnij wymagania stawiane kandydatom.
- ✓ przygotuj pisemnie swoje propozycje odpowiedzi na najczęstsze pytania stawiane na rozmowach kwalifikacyjnych (Dlaczego chcesz zmienić pracę? Co motywuje Cię do pracy? Jak układała się współpraca z poprzednimi przełożonymi? Jaka jest Twoja wymarzona praca?)

Samodzielny trening uważności

Kolejnym zadaniem możliwym do realizacji z pakietu modułu aktywizującego jest samodzielny trening uważności. Treść wprowadzenia do treningu oraz opis zadań opartych na samodzielnym treningu uważności jest oparty na zasadach Alfreda Jamesa. Treść ćwiczeń uważności jest nagrana w formacie dźwiękowym i jest możliwa do odsłuchania po wybraniu funkcji „Odsłuchaj” (Rysunek 13).



Rysunek 13. Interfejs części modułu aktywizującego: *Trening uważności* z funkcją odsłuchania poleceń w formacie dźwiękowym.

4.3.4 Cytaty motywujące

Część zawierająca cytaty motywujące i przysłowia skłaniające do refleksji i aktywności są dodatkowym elementem aplikacji mającym uatrakcyjnić korzystanie z niej. Cytaty pochodzą ze zbiorów „Wikicytaty” (<https://pl.wikiquote.org>) i zostały dobrane do celu aplikacji przez psychologów i doradców zawodowych.

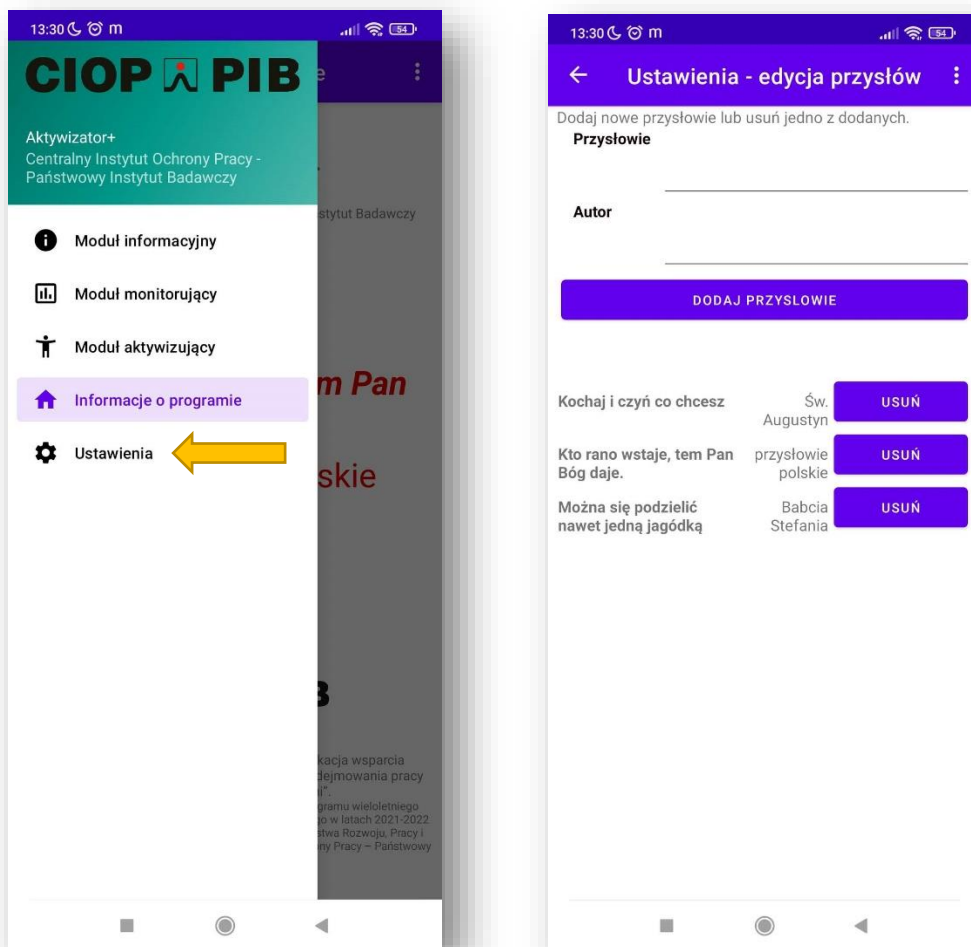
Tabela 1. Przykłady cytatów motywacyjnych wybranych do aplikacji Aktywizator+.

Cytat ¹	Autor
<i>To nie nasze życie jest krótkie, to my czynimy je krótkim zajmując się sprawami niepotrzebnymi.</i>	<i>Seneka</i>
<i>Żadne zadanie nie jest szczególnie trudne, jeśli podzielisz je na mniejsze podzadania.</i>	<i>Henry Ford</i>
<i>Ludzie boją się zmian, nawet na lepsze.</i>	<i>Józef Ignacy Kraszewski</i>
<i>Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, gdy się ją dzieli.</i>	<i>Albert Schweitzer</i>
<i>Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.</i>	<i>Arystoteles</i>
<i>Dopóki nie będziesz cenić siebie, nie będziesz cenić własnego czasu.</i>	<i>M. Scott Peck</i>
<i>Ludzie są dokładnie tak szczęśliwi, jak myślą, że są.</i>	<i>Abraham Lincoln</i>
<i>Nasze życie jest takie, jakim uczyniły je nasze myśli.</i>	<i>Marek Aureliusz</i>
<i>Kto nie jest zadowolony z tego co ma, nie będzie zadowolony z tego, co chciałby mieć.</i>	<i>Sokrates</i>
<i>Decyzja wymaga niesłychanego wysiłku.</i>	<i>Antoni Kępiński</i>
<i>Choć człowiek niejednokrotnie narzeka na pracę, nie może się bez niej obejść.</i>	<i>Antoni Kępiński</i>
<i>Starania i odwaga nie wystarczą, jeżeli zabraknie celu i ukierunkowania.</i>	<i>John Fitzgerald Kennedy</i>
<i>Ważniejsze jest, co ty myślisz o sobie samym, niż to, co o tobie myślą inni.</i>	<i>Seneka</i>
<i>Jeśli chcesz być kochany, kochaj.</i>	<i>Seneka</i>
<i>Panie... Daj mi siłę, abym zmienił to co zmienić mogę...</i>	<i>Marek Aureliusz</i>

¹ Źródło: Wikicytaty, Zbiór cytatów. <https://pl.wikiquote.org>

<i>Daj mi cierpliwość, abym zniósł to, czego zmienić nie mogę... I daj mi mądrość, abym odróżnił jedno od drugiego...</i>	
<i>Potrzebny jest czyjś uśmiech, aby samemu też się uśmiechnąć.</i>	<i>Pola Gojawiczyńska</i>
<i>Jeśli potrafisz śmiać się z samego siebie, będziesz miał zabawę do końca życia.</i>	<i>autor nieznany</i>
<i>Najpiękniejsze, co jest na świecie, to pogodne oblicze.</i>	<i>Albert Einstein</i>
<i>Każda praca jest dobra, o ile jest dobrze wykonywana.</i>	<i>Albert Einstein</i>
<i>Nasze szczęście nie zależy od posiadania rzeczy, lecz od posiadania radości.</i>	<i>Michel de Montaigne</i>
<i>Wystarczy tylko przyzwyczaić się do pracy i już bez niej nie można żyć.</i>	<i>Ludwik Pasteur</i>
<i>Najlepszym odpoczynkiem jest zmiana rodzaju pracy.</i>	<i>Artur Conan Doyle</i>
<i>Boże, spraw by nam się chciało, tak jak nam się nie chce.</i>	<i>A.A. Milne, Kubuś Puchatek</i>
<i>Praca tworzy zaporę przeciwko smutkowi.</i>	<i>Cyceron</i>
<i>Najbardziej twórczą ze wszystkich prac jest praca nad sobą, która pozwala odnajdywać urok młodości.</i>	<i>Jan Paweł II</i>
<i>Zawsze się wydaje, że w innym miejscu będzie lepiej.</i>	<i>Antoine de Saint-Exupéry Mały Księżę</i>
<i>Mowa jest źródłem nieporozumień.</i>	<i>Antoine de Saint-Exupéry Mały Księżę</i>
<i>Rób przede wszystkim to, co potrafisz zrobić najlepiej i czynisz to z radością.</i>	<i>Andrzej Glass</i>
<i>Przyjaciel – ktoś, przed kim można głośno myśleć.</i>	<i>Ralph Waldo Emerson</i>
<i>Trud podejmowany dobrowolnie lżejszymi czyni trudy konieczne.</i>	<i>Demokryt</i>
<i>Człowiek nie może pracować bez odpoczynku, ale odpoczynek bez pracy nie daje zadowolenia.</i>	<i>prysłowie abchaskie</i>
<i>Półowę dzieła wykonał, kto zaczął.</i>	<i>Horacy</i>
<i>Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować nawet przez jeden dzień w swoim życiu.</i>	<i>Konfucjusz</i>

W aplikacji została dodana funkcja umożliwiająca edycję własnych cytatów i przysłów przez użytkownika. Można ją aktywować z poziomu menu głównego w zakładce Ustawienia (rysunek 14).



Rysunek 14. Interfejsy menu głównego z wejściem do Ustawień - edycji przysłów dodanych.

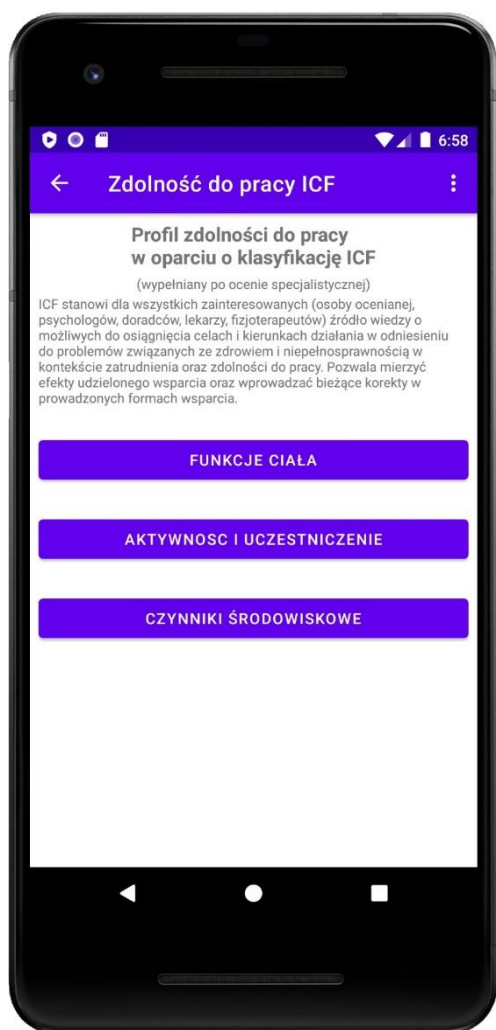
DLA SPECJALISTÓW

5. Ocena zdolności do pracy wg ICF

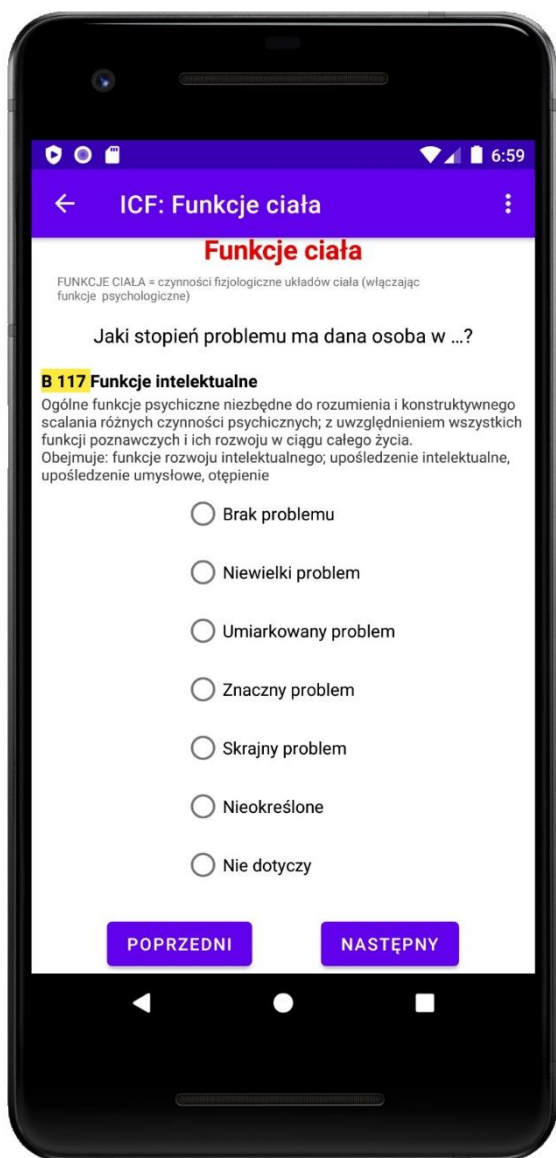
Moduł informacyjny w części przeznaczony dla specjalistów zawiera profil zdolności do pracy w oparciu o klasyfikację ICF. Oceny z profilu mogą być przydatne zarówno dla osoby korzystającej z aplikacji oraz dla doradców zawodowych i pracodawców jako potwierdzenie niezależnej, specjalistycznej, kompleksowej oceny zdolności do pracy. Działania podejmowane w procesie oceny zdolności do pracy wymagają współpracy pomiędzy lekarzami, psychologami, doradcami zawodowymi i innymi specjalistami, biorącymi udział w działaniach wspierających powrót do pracy osoby jej poszukującej. Natomiast opracowany profil zdolności do pracy przez niezależnych specjalistów może być cenną informacją zarówno dla osoby ocenianej, jak i dla innych specjalistów i pracodawców.

Klasyfikacja ICF obejmuje wszystkie aspekty ludzkiego zdrowia i główne elementy dobrostanu (samopoczucia fizycznego i psychicznego) mające znaczenie dla zdrowia. Omawiając problematykę powrotu do pracy osób z niepełnosprawnościami trzeba uwzględnić cały kontekst fizjologiczny i anatomiczny, społeczny i osobowy. Klasyfikacja ICF obejmuje i kategoryzuje wszystkie te obszary. Pomaga również w ocenie zarówno ułatwień, jak i barier w indywidualnej sytuacji osoby z uwzględnieniem zmieniającej się dynamicznie sytuacji, np. przed i po rehabilitacji, przed i po terapii, przed i po szkoleniach, warsztatach, itp.. Szczegółowy opis celów, struktury, zasad oceny i sposobów zastosowania klasyfikacji ICF zawarty jest podręczniku do klasyfikacji ICF:

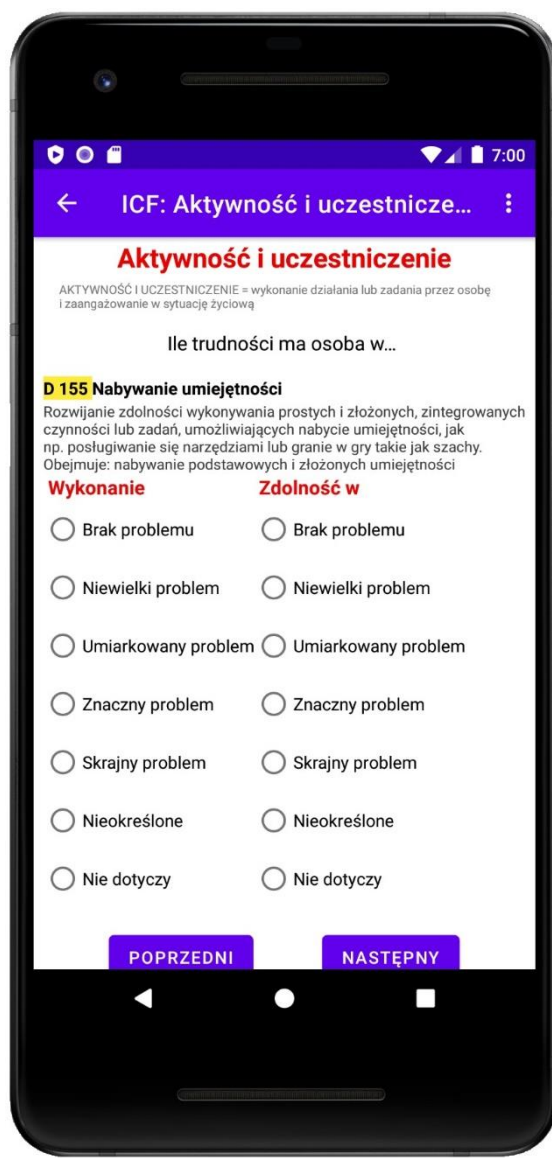
Poniżej przedstawiono przykładowe interfejsy z Profilu zdolności do pracy z aplikacji Aktywizator+: Interfejs główny (wejściowy) (Rysunek 15.), Interfejsy z przykładowymi funkcjami i aktywnościami wraz ze skalami ocen (Rysunek 16) oraz interfejsy z przykładowymi czynnikami środowiskowymi oraz skalą ocen stopniującą ułatwienia i bariery (Rysunek 17).



Rysunek 15. Interfejs główny (wejściowy) Profilu zdolności do pracy w oparciu o klasyfikację ICF.

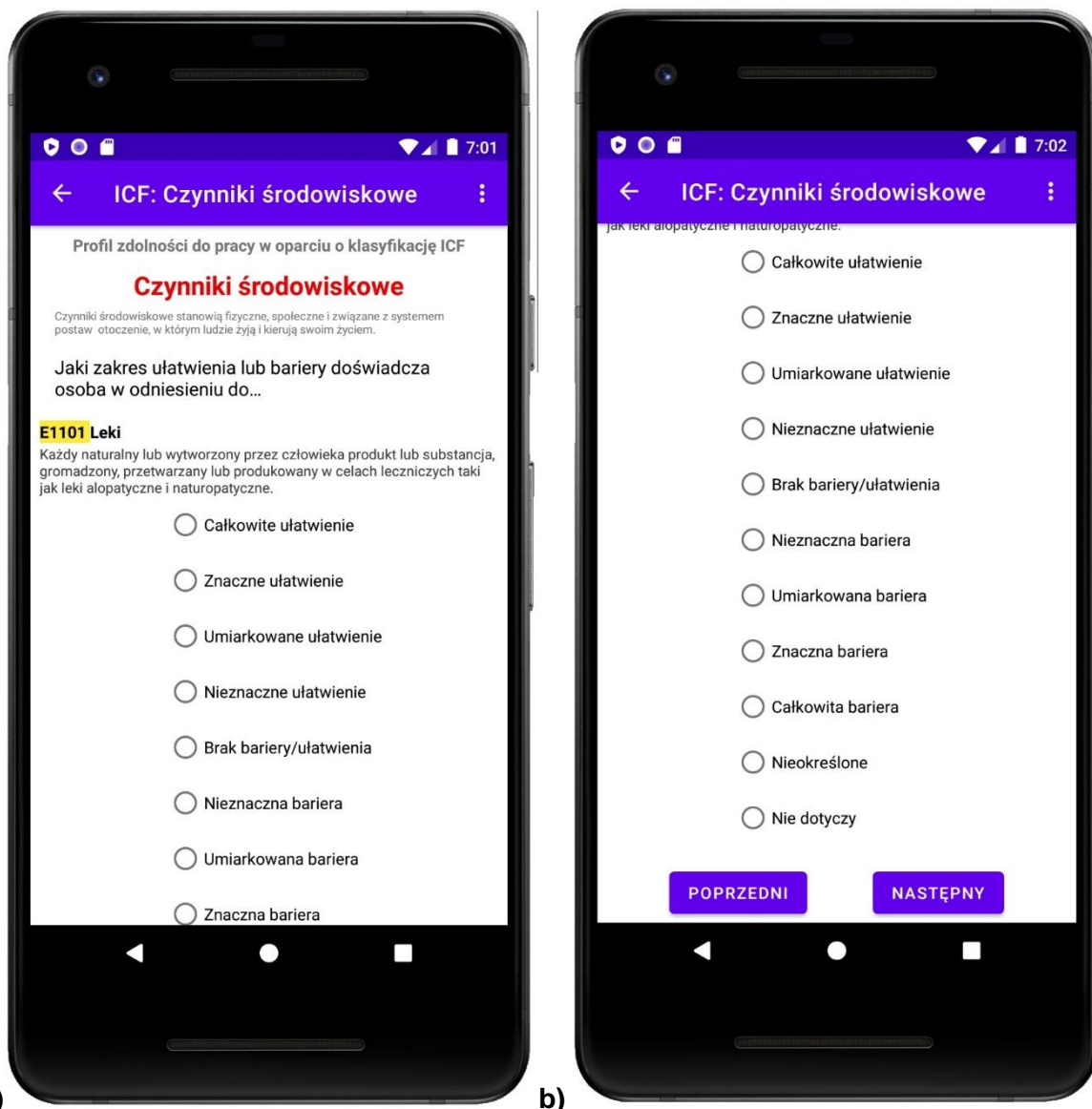


a)



b)

Rysunek 16. Interfejsy z przykładowymi funkcjami (a) i aktywnościami (b) wraz ze skalami ocen.



a) b)
Rysunek 17. Interfejsy z przykładowymi czynnikami środowiskowymi (a) oraz skalą ocen stopniującą ułatwienia i bariery (a+b).

Informacje zapisane w aplikacji Aktywizator+ dotyczące profilu zdolności do pracy wg ICF wraz z listą ocenianych obszarów zamieszczone są poniżej.

ICF stanowi dla wszystkich zainteresowanych (osoby ocenianej, psychologów, doradców, lekarzy, fizjoterapeutów) źródło wiedzy o możliwych do osiągnięcia celach i kierunkach działania w odniesieniu do problemów związanych ze zdrowiem i niepełnosprawnością w kontekście zatrudnienia oraz zdolności do pracy. Pozwala mierzyć efekty udzielonego wsparcia oraz wprowadzać bieżące korekty w prowadzonych formach wsparcia.

FUNKCJE CIAŁA = czynności fizjologiczne układów ciała (włączając funkcje psychologiczne)		Brak problemu	Niewielki problem	Umiarkowany problem	Znaczny problem	Skrajny problem	Nieokreślone	Nie dotyczy
Jaki stopień problemu ma dana osoba w ...?								
B 117	Funkcje intelektualne	0	1	2	3	4	8	9
	Ogólne funkcje psychiczne niezbędne do rozumienia i konstruktywnego scalania różnych czynności psychicznych; z uwzględnieniem wszystkich funkcji poznawczych i ich rozwoju w ciągu całego życia. Obejmuje: funkcje rozwoju intelektualnego; dysfunkcje intelektualne, dysfunkcje umysłowe, otępienie							
B 126	Funkcje temperamentu i osobowości	0	1	2	3	4	8	9
	Ogólne funkcje umysłowe związane z wrodzoną skłonnością danej osoby do reagowania na sytuacje w określony sposób, w tym zespół charakterystycznych cech umysłowych, odróżniających daną osobę od innych. Włącza się: funkcje ekstrawersji, introwersji, uprzejmości, sumienności, stabilności psychicznej i emocjonalnej i otwartości na doświadczenie życiowe, optymizm, poszukiwanie nowości, pewność siebie, solidność, wiarygodność							
B 130	Funkcje energii życiowej i witalności	0	1	2	3	4	8	9
	Ogólne funkcje umysłowe, o podłożu fizjologicznym i psychologicznym, które pobudzają do stałego zaspakajania określonych potrzeb i celów ogólnych. Włącza się: funkcje poziomu energii, motywacje, apetyt, ogromny głód czegoś, w tymi substancji, które powodują uzależnienie.							
B 134	Funkcje snu	0	1	2	3	4	8	9
	Ogólne funkcje umysłowe okresowego, odwracalnego i wybiórczego, fizycznego i umysłowego wyłączania się ze swojego najbliższego otoczenia, któremu towarzyszą charakterystyczne zmiany fizjologiczne. Obejmuje: funkcje ilości snu, początku snu, utrzymywanie snu, jakość snu, cykl snu, bezsenność, nadmierna potrzebę snu, sen napadowy							
B140	Funkcje uwagi	0	1	2	3	4	8	9
	Swoiste funkcje psychiczne umożliwiające skupienie się przez niezbędny odstęp czasu na bodźcu zewnętrznym lub przeżyciach wewnętrznych. Obejmuje: funkcje trwałości, przeczutności, zmiennej podzielności i dzielenia uwagi, koncentracja, rozpraszalność.							
B144	Funkcje pamięci	0	1	2	3	4	8	9
	Swoiste funkcje psychiczne umożliwiające rejestrowanie i przechowywanie informacji oraz - w razie potrzeby - odtwarzanie jej. Obejmuje: funkcje związane z pamięcią krótkotrwałą i długotrwałą, natychmiastową, świeżą i odległą; rozpiętość pamięci; odtwarzanie pamięci, przypominanie; funkcje wykorzystywane w trakcie przywoływania z pamięci i uczenia się jak w niepamięci nominalnej, wybiórczej i dysocjacyjnej.							
B152	Funkcje emocjonalne	0	1	2	3	4	8	9

	Swoiste funkcje psychiczne odnoszące się do uczuć i afektywnych składników procesów umysłu. Obejmuje: funkcje związane z dostosowaniem emocji, regulacją i rozpiętością emocji; afekt, smutek, szczęście, miłość, strach, gniew, nienawiść, napięcie, lęk, radość, żal, chwiejność emocjonalną; spłylenie afektu.								
B160	Funkcje myślenia	0	1	2	3	4	8	9	
	Swoiste funkcje psychiczne dotyczące pojęciowego składnika umysłu. Obejmuje: funkcje tempa, formy, kontroli treści myślenia; funkcje myślenia ukierunkowanego na cel, funkcje myślenia nieukierunkowanego na cel; funkcje myślenia logicznego; jak napór myśli; gonitwa myślowa; otamowanie myśli; rozkojarzenie myślenia; drobiazgowość; uskokowość, urojenia; myśli i czynności natrętne								
B164	Wyższe funkcje poznawcze	0	1	2	3	4	8	9	
	Swoiste funkcje psychiczne zależne szczególnie od płatów czołowych mózgu odpowiedzialne za złożone postępowanie ukierunkowane na osiągnięcie celu, myślenie abstrakcyjne, planowanie i realizację planów, elastyczność umysłową i decydowanie jakie zachowania są odpowiednie w danych okolicznościach, często nazywane funkcjami wykonawczymi. Obejmuje: funkcje abstrahowania i organizacji pojęć, zarządzanie czasem, wgląd i zdolność osądu, tworzenie pojęć, kategoryzacja i elastyczność poznawcza,								
B210	Funkcje widzenia	0	1	2	3	4	8	9	
	Funkcje zmysłowe odnoszące się do odbierania obecności światła oraz wrażenia formy, wielkości, kształtu i koloru bodźca wzrokowego. Obejmuje: funkcje odbierania światła i koloru, ostrość widzenia odległego i bliskiego obrazu, widzenie jednooczne i widzenie obuoczne, pole widzenia, jakość widzenia, jakość obrazu wzrokowego, dysfunkcje jak krótkowzroczność, nadwzroczność, astygmatyzm, niedowidzenie połowicze, ślepotę barw (daltonizm), widzenie tunelowe, mroczek środkowy i obwodowy, widzenie podwójne, ślepotę zmierzchową, zaburzoną zdolność przystosowania się do światła								
B230	Funkcje słyszenia	0	1	2	3	4	8	9	
	Funkcje zmysłów dotyczące odbierania obecności dźwięków, rozróżniania lokalizacji, wysokości tonu, głośności i jakości dźwięków. Obejmuje: funkcje słyszenia, rozróżnianie dźwięków, umiejscowienie źródła dźwięku, lateralizację dźwięku, rozróżnianie mowy, głuchotę, dysfunkcje słuchu, utratę słuchu								
B235	Funkcje przedsionka	0	1	2	3	4	8	9	
	Funkcje ucha wewnętrznego odnoszące się do położenia, równowagi i ruchu. Obejmuje: funkcje równowagi ciała, poczucie położenia ciała								
B280	Czucie bólu	0	1	2	3	4	8	9	
	Wrażenie nieprzyjemnego doznania sygnalizującego potencjalne lub faktyczne uszkodzenie struktury ciała. Obejmuje: uczucie uogólnionego lub umiejscowionego bólu w jednej lub więcej niż w jednej części ciała, ból w dermatomie, ból kłujący, ból piekący, ból tępy, pobolewania, dysfunkcje jak: ból mięśniowy, analgezja, przeczulica bólowa.								
B455	Funkcje związane z tolerancją wysiłku	0	1	2	3	4	8	9	
	Funkcje wydolności oddechowej i krążeniowej wymaganej do ciągłego wysiłku fizycznego. Obejmuje: funkcje wydolności fizycznej, pochłaniania tlenu; wytrzymałości i zmęczenia								
B730	Funkcje związane z siłą mięśni	0	1	2	3	4	8	9	
	Funkcje związane z siłą wytwarzaną przez skurcz pojedynczego mięśnia lub grup mięśni. Obejmuje: funkcje związane z siłą określonych mięśni i grup mięśni, mięśni jednej kończyny, mięśni jednej strony								

D175	Rozwiązywanie problemów	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Znajdowanie odpowiedzi na pytania lub sytuacje poprzez identyfikowanie i analizowanie problemów, ustalanie możliwych rozwiązań i ocenianie potencjalnych skutków tych rozwiązań a następnie wdrażanie wybranego rozwiązania, jak np. rozstrzyganie sporu pomiędzy dwoma osobami. Obejmuje: rozwiązywanie prostych i złożonych problemów									
D177	Podejmowanie decyzji	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Dokonywanie wyboru spośród różnych możliwości, wdrażanie dokonanego wyboru, ocenianie skutków dokonanego wyboru, jak np. wybieranie i kupowanie określonego artykułu lub decydowanie o podjęciu się i podejmowanie jakiegoś zadania spośród wielu zadań, które należy wykonać.									
D210	Podejmowanie pojedynczego zadania	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Wykonywanie prostych lub złożonych, skoordynowanych czynności umysłowych i fizycznych będących elementami realizacji pojedynczego zadania, jak np. inicjowanie zadania, ustalanie czasu, miejsca i materiałów potrzebnych do wykonania zadania, kolejne kroki wykonania zadania, realizowanie zadania, finalizowanie zadania i kontynuowanie wykonywania zadania Obejmuje: podejmowanie prostego lub złożonego zadania , podejmowanie pojedynczego zadania samodzielnie lub w grupie.									
D220	Podejmowanie wielu zadań	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Wykonywanie prostych lub złożonych i skoordynowanych działań, kolejno lub równocześnie, jako elementów wielorakich zintegrowanych i złożonych zadań. Obejmuje: podejmowanie się wielu zadań; wykonywanie wielu zadań; podejmowanie wielu zadań samodzielnie i w grupie.									
D230	Realizowanie dziennego rozkładu zajęć	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Podejmowanie prostych lub złożonych i skoordynowanych działań, związanych z planowaniem, ustalaniem i spełnianiem czynności wynikających z codziennego rozkładu zajęć i obowiązków. jak np. gospodarowanie czasem lub planowanie poszczególnych czynności wykonywanych w ciągu dnia. Obejmuje: ustalanie i spełnianie codziennego rozkładu zajęć; ustalanie poziomu własnej aktywności w ciągu dnia									
D240	Radzenie sobie ze stresem i innymi obciążeniami psychicznymi	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Wykonywanie prostych lub złożonych i skoordynowanych działań, związanych z kontrolowaniem obciążeń psychicznych występujących podczas wykonywania zadań, które wiążą się z ponoszeniem znacznej odpowiedzialności, narażeniem na stres, czynniki zakłócające lub sytuacje kryzysowe, jak np. w trakcie kierowania pojazdem w czasie wielkiego natężenia ruchu ulicznego lub sprawowania opieki nad liczną grupą dzieci. Obejmuje: ponoszenie odpowiedzialności; radzenie sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi									
D310	Porozumiewanie się – odbieranie - wiadomości ustne	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Pojmowanie dosłownego i domyślnego znaczenia wiadomości przekazywanych za pomocą języka mówionego, jak np. gdy rozumie się, że jakieś stwierdzenie dotyczy faktu lub jest wyrażeniem idiomatycznym									
D315	Porozumiewanie się – odbieranie - wiadomości niewerbalne	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
Pojmowanie dosłownych i domyślnych znaczeń wiadomości przekazywanych za pomocą gestów, symboli lub rysunków, jak np. uświadamianie sobie, że dziecko jest zmęczone kiedy trze swoje oczy lub, że dźwięk dzwonka									

	ostrzegawczego oznacza, że wybuchł pożar. Obejmuje: porozumiewanie się – odbieranie wiadomości za pomocą języka ciała, powszechnych znaków i symboli, rysunków i fotografii								
D350	Rozmowa	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Rozpoczynanie, kontynuowanie i kończenie wymiany myśli i poglądów za pomocą języka mówionego, pisanego, migowego lub innych form języka, z jedną osobą lub większą liczbą ludzi znanych lub obcych w kontaktach oficjalnych lub towarzyskich. Obejmuje: rozpoczynanie, podtrzymywanie i kończenie rozmowy; rozmowa z jedną osobą lub wieloma ludźmi								
D360	Używanie urządzeń i technik służących do porozumiewania się	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Wykorzystywanie urządzeń, technik i innych środków do porozumiewania się, np. używanie telefonu aby zadzwonić do przyjaciela. Obejmuje: używanie urządzeń telekomunikacyjnych, używanie maszyn do pisania i technik do porozumiewania się								
D410	Zmianie podstawowej pozycji ciała	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Zmianie jednej pozycji ciała na inną i przemieszczanie się z jednego miejsca na inne; jak np. wtedy gdy wstaje się z krzesła aby położyć się do łóżka lub zmienia się pozycję ciała na kłęzącą albo kuczną i z powrotem. Obejmuje: zmienianie pozycji ciała z pozycji leżącej, z pozycji kucznej lub kłęjącej, z pozycji siedzącej lub stojącej, pochylanie się i przenoszenie środka ciężkości ciała								
D415	Utrzymywanie pozycji ciała	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Pozostawanie w tej samej wymaganej pozycji ciała, tak jak np. siedzenie lub stanie w pracy lub w szkole. Obejmuje: utrzymywanie pozycji leżącej, kucznej, kłęjącej, siedzącej i stojącej								
D430	Podnoszenie i przenoszenie przedmiotów	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Podnoszenie przedmiotu lub zabieranie czegoś z jednego miejsca na drugie, tak jak np. podczas unoszenia filiżanki lub przenoszenia dziecka z jednego pokoju do drugiego. Obejmuje: podnoszenie, przenoszenie za pomocą rąk, na barkach, na biodrach, na plecach lub na głowie, odkładanie.								
D440	Precyzyjne używanie ręki	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Wykonywanie skoordynowanych czynności związanych z posługiwaniem się przedmiotami, podnoszeniem, manipulowaniem i wypuszczaniem przedmiotów przy użyciu jednej ręki, palców i kciuka, jak np. gdy zbiera się monety ze stołu lub wykręca numer telefonu. Obejmuje: podnoszenie, chwytanie, manipulowanie i odkładanie.								
D445	Używanie rąk i ramion	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Podejmowanie skoordynowanych działań, których celem jest poruszanie lub manipulowanie przedmiotami za pomocą rąk i ramion, tak jak np. gdy obraca się gałkę u drzwi lub gdy rzuca się lub łąpie jakiś przedmiot. Obejmuje: przyciąganie lub popychanie przedmiotów, obracanie lub skręcanie rąk lub ramion; rzucanie, łapanie.								
D450	Chodzenie	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9

	Poruszanie się po powierzchni na stopach, krok po kroku, gdy co najmniej jedna stopa zawsze dotyka ziemi, tak jak np. podczas spacerowania, przechadzania się, chodzenia do przodu, do tyłu lub bokiem. Obejmuje: chodzenie na krótkie lub długie dystanse, chodzenie po różnych powierzchniach, omijanie przeszkód								
D465	Poruszanie się przy pomocy sprzętu	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Przemieszczanie całego ciała z miejsca na miejsce, na każdej powierzchni lub obszarze z użyciem określonych urządzeń zaprojektowanych do łatwiejszego poruszania się lub tworzenia innych sposobów poruszania się, takich jak np. łyżwy, narty, aparat do nurkowania lub poruszanie się po ulicy na wózku inwalidzkim lub przy pomocy balkoniku.								
D470	Nabywanie umiejętności	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Używanie środków transportu do poruszania się jako pasażer, tak jak np. podczas przejazdów samochodem lub autobusem, rykszą, pojazdem poruszonym przez zwierzęta, prywatną lub publiczną taksówką, autobusem, pociągiem, tramwajem, metrem, promem lub samolotem. Obejmuje: używanie środków transportu poruszanych siłą ludzkich mięśni, używanie prywatnego zmotoryzowanego lub publicznego środka transportu								
D475	Prowadzenie pojazdu	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Kontrolowanie i kierowanie pojazdem lub zwierzęciem które go porusza, podróżowanie w wybranym przez siebie kierunku lub dysponowanie środkiem transportu, takim jak np. samochód, rower, łódź lub pojazd poruszany przez zwierzęta. Obejmuje: kierowanie pojazdem poruszonym siłą mięśni ludzkich; pojazdem zmotoryzowanym, pojazdem poruszonym przez zwierzęta.								
D540	Ubieranie się	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Podjęcie skoordynowanych czynności i zadań związanych z zakładaniem i zdejmowaniem ubrań i obuwia we właściwej kolejności i dostosowanie ubioru do warunków klimatycznych i wymogów środowiska społecznego, tak jak np. zakładanie, dopasowanie i zdejmowanie koszulek, spódnic, bluzki, spodnie, bieliznę, sari, kimono, rajstopy, kapelusze, rękawiczki, płaszcze, buty, pantofle, obuwie, sandały i kapcie. Obejmuje: zakładanie i zdejmowanie odzieży i obuwia i dokonywanie wyboru odpowiedniego ubrania								
D570	Troska o własne zdrowie	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Zapewnienie sobie dobrych warunków bytowych, zdrowia oraz fizycznego i psychicznego dobrostanu, poprzez zachowywanie pełnowartościowej diety, utrzymywanie właściwego poziomu aktywności fizycznej, ogrzewanie się lub ochładzanie, unikanie czynników szkodzących zdrowiu, respektowanie zasad bezpiecznego seksu, obejmujących używanie prezerwatyw, poddawanie się szczepieniom i regularnym badaniom okresowym. Obejmuje: zapewnienie sobie dobrych warunków bytowych, zachowywanie diety i sprawności fizycznej; utrzymywanie dobrego zdrowia.								
D710	Podstawowe kontakty międzyludzkie	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	Nawiązywanie kontaktów z ludźmi w sposób odpowiedni do sytuacji i akceptowany społecznie, jak np. okazywanie stosownych względów i poważania lub reagowanie na uczucia innych. Obejmuje: okazywanie szacunku, serdeczności, uznania i tolerancji w kontaktach; reagowanie na krytykę i sygnały społeczne we wzajemnych kontaktach; zachowanie odpowiedniego kontaktu fizycznego we wzajemnych relacjach								
D720	Złożone kontakty międzyludzkie	W	0	1	2	3	4	8	9

		Z	0	1	2	3	4	8	9
	<p>Utrzymywanie i kontrolowanie wzajemnych kontaktów z innymi ludźmi, w sposób odpowiedni do danej sytuacji i akceptowany społecznie tak jak np. kontrolowanie emocji i odruchów, kontrolowanie werbalnej i fizycznej agresji, działanie niezależne od relacji społecznych, działanie zgodnie z zasadami i zwyczajami społecznymi.</p> <p>Obejmuje: tworzenie i kończenie wzajemnych kontaktów; kontrolowanie zachowań w ramach wzajemnych kontaktów, nawiązywanie wzajemnych kontaktów stosownie do pełnionych ról społecznych i zachowywanie dystansu w relacjach społecznych.</p>								
D740	Kontakty oficjalne	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	<p>Tworzenie i utrzymywanie określonych kontaktów w oficjalnych sytuacjach, jak np. z pracodawcami, profesjonalistami lub usługodawcami.</p> <p>Obejmuje: nawiązywanie wzajemnych kontaktów ze zwierzchnikami, podwładnymi, osobami o tym samym statusie.</p>								
D825	Szkolenie zawodowe	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	<p>Podejmowanie wszystkich aktywności wynikających z programu szkolenia zawodowego i realizowanie materiału nauczania przygotowującego do zatrudnienia w handlu, rzemiośle lub określonym zawodzie.</p>								
D830	Kształcenie wyższe	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	<p>Podejmowanie aktywności wynikających z zaawansowanych programów kształcenia na uniwersytetach, uczelniach i szkołach zawodowych i uczenie się wszystkich elementów programu nauczania wymaganych do osiągnięcia stopni, dyplomów, certyfikatów i innych świadectw, jak np. uzyskanie stopnia licencjata lub magistra, ukończenie szkoły medycznej lub innej szkoły zawodowej.</p>								
D840	Przyuczenie do zawodu	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	<p>Uczestniczenie w programach związanych z przygotowaniem do zatrudnienia, jak np. wykonywanie wymaganych zadań podczas terminowania w zawodzie, odbywania stażu, praktyki lub szkolenia w trakcie pracy.</p>								
D845	Zdobywanie, wykonywanie i wypowiedanie pracy	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	<p>Poszukiwanie, znajdowanie i wybieranie zatrudnienia, otrzymywanie propozycji pracy i akceptowanie zatrudnienia, wykonywanie i czynienie postępów w pracy, handlu, określonym zawodzie i odchodzenie z pracy w odpowiedni sposób.</p> <p>Obejmuje: poszukiwanie pracy; przygotowanie życiorysu, kontaktowanie się z pracodawcami i przygotowywanie się do rozmowy kwalifikacyjnej; zachowywanie zatrudnienia; monitorowanie wykonywania przez kogoś pracy, dawanie wypowiedzenia, odchodzenie z pracy</p>								
D850	Zatrudnienie za wynagrodzeniem	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9
	<p>Zaangażowanie we wszystkie aspekty pracy, na posadzie, w handlu, w ramach wykonywania określonego zawodu lub w innej formie zatrudnienia, za wynagrodzeniem, jako pracownik na etacie, w pełnym lub częściowym wymiarze czasu lub w formie samozatrudnienia, np. poszukiwanie i uzyskiwanie pracy, wykonywanie wymaganych zadań w pracy, przybywanie do pracy punktualnie zgodnie z wymogami, nadzorowanie innych pracowników lub podleganie nadzorowi i podejmowanie wymaganych zadań samodzielnie lub w grupach.</p> <p>Obejmuje: samozatrudnienie, zatrudnienie w częściowym lub pełnym wymiarze czasu</p>								
D855	Praca bez wynagrodzenia	W	0	1	2	3	4	8	9
		Z	0	1	2	3	4	8	9

Zaangażowanie we wszystkie aspekty pracy, za którą nie jest wypłacane wynagrodzenie, w pełnym lub niepełnym wymiarze, włączając pracę zorganizowaną, wykonywanie wymaganych zadań związanych z pracą, przybywanie do pracy punktualnie zgodnie z wymogami, nadzorowanie innych pracowników lub podleganie nadzorowi i podejmowanie wymaganych zadań samodzielnie lub w grupach jak np. praca społeczna, praca charytatywna, praca dla gminy lub grupy religijnej bez wynagrodzenia, praca w domu bez wynagrodzenia.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE												
= Czynniki środowiskowe stanowią fizyczne, społeczne i związane z systemem postaw otoczenie, w którym ludzie żyją i kierują swoim życiem. Jaki zakres ułatwienia lub bariery doświadcza osoba w odniesieniu do...		Całkowite ułatwienie	Znaczne ułatwienie	Umiarkowane ułatwienie	Nieznaczne ułatwienie	Brak bariery/ułatwienia	Nieznaczna bariera	Umiarkowana bariera	Znaczna bariera	Całkowita bariera	Nieokreślone	Nie dotyczy
E1101	Leki	+4	+3	+2	+1	0	1	2	3	4	8	9
	Każdy naturalny lub wytworzony przez człowieka produkt lub substancja, gromadzony, przetwarzany lub produkowany w celach leczniczych taki jak leki alopatyczne i naturopatyczne..											
E115	Produkty i technologie do osobistego użytku w życiu codziennym	+4	+3	+2	+1	0	1	2	3	4	8	9
	Sprzęt, wyroby i technologie stosowane przez ludzi w codziennej działalności, w tym przystosowane lub specjalnie zaprojektowane, umiejscowione wewnątrz, na ciele lub w pobliżu używającej je osoby. Obejmuje: ogólne i wspomagające produkty i technologie do użytku osobistego											
E120	Produkty i technologie służące do indywidualnego poruszania się i transportu we wnętrzu i na zewnątrz	+4	+3	+2	+1	0	1	2	3	4	8	9
	Wyposażenie, produkty i technologie, z włączeniem specjalnie przystosowanych lub specjalnie zaprojektowanych, wykorzystywane przez ludzi do poruszania się we wnętrzu i na zewnątrz budynków, zlokalizowane w miejscu lub w pobliżu miejsca gdzie dana osoba się nimi posługuje. Obejmuje: ogólne i wspomagające produkty i technologie służące do indywidualnego poruszania się i transportu we wnętrzu i na zewnątrz											
E125	Produkty i technologie służące do porozumiewania się	+4	+3	+2	+1	0	1	2	3	4	8	9
	Wyposażenie, produkty i technologie wykorzystywane przez ludzi do wysyłania i odbierania informacji, z włączeniem tych, które zostały specjalnie zaadaptowane lub zaprojektowane, umiejscowione wewnątrz, na ciele lub w pobliżu używającej je osoby. Obejmuje: ogólne i wspomagające produkty i technologie używane do porozumiewania się.											
E135	Produkty i technologie stosowane w miejscu zatrudnienia	+4	+3	+2	+1	0	1	2	3	4	8	9
	Wyposażenie, produkty i technologie stosowane w miejscu zatrudnienia dla ułatwienia czynności związanych z pracą. Obejmuje: ogólne i wspomagające produkty i technologie stosowane w pracy											
E150	Projekty architektoniczne, materiały konstrukcyjne i budowlane oraz technologie dla budynków użyteczności publicznej	+4	+3	+2	+1	0	1	2	3	4	8	9
	Produkty i technologie, służące do tworzenia przez człowieka odpowiednich warunków wewnątrz i na zewnątrz budynków, które zostały zaplanowane, zaprojektowane i wybudowane do użytku publicznego, wraz z tymi, które zostały w tym celu przystosowane lub specjalnie zaprojektowane. Obejmuje: projekty architektoniczne, materiały konstrukcyjne i budowlane oraz technologie do tworzenia pasaży wejściowych i wyjściowych z budynków, dostępu do udogodnień i szlaków komunikacyjnych											
E155	Projekty architektoniczne, materiały konstrukcyjne i budowlane oraz technologie dla budynków do użytku prywatnego	+4	+3	+2	+1	0	1	2	3	4	8	9

6. informacje o wykształceniu, pracy, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych

Moduł informacyjny wypełniany przez użytkownika zawiera informacje o wykształceniu, pracy, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych. Jest on opracowany na podstawie kwestionariusza samooceny stosowanego do opracowania *Paszportu do pracy* wykorzystywany w CIOP-PIB w badaniach osób z niepełnosprawnościami.

Informacje o wykształceniu, pracy, zainteresowaniach i preferencjach zawodowych zamieszczone w Module informacyjnym aplikacji Aktywizator+ zawierają m.in. następujące pytania z zaproponowanymi kategoriami odpowiedzi:

1. Jakie jest Pana(i) wykształcenie?
2. Jaki jest Pana(i) zawód?
3. Czy ukończył(a) Pan(i) kursy zawodowe, a jeżeli tak, to jakie:
4. Czy był(a) Pan(i) już gdzieś zatrudniony(a)?
5. Jakiego typu pracy Pan(i) poszukuje?
6. W jakiej instytucji woli Pan(i) pracę?
7. O jakich cechach woli Pan(i) pracę?
9. Czego Pan(i) nie lubi w pracy?
10. Ile godzin dziennie chciałby(aby) Pan(i) pracować?
11. Ile dni w tygodniu chciałby(aby) Pan(i) pracować?
12. Zainteresowania jakimi przedmiotami chciał(a)by Pan(i) wykorzystać w pracy?
13. Które z posiadanych sprawności i zdolności mógłby/mogłaby Pan(i) wykorzystać w pracy?
14. Które z posiadanych cech mógłby/mogłaby Pan(i) wykorzystać w pracy?
15. Jaki jest Pana(i) wymarzony zawód?
16. Jakie są Pana(i) pasje i zainteresowania?

BEZPIECZEŃSTWO DANYCH I AKTUALIZACJE

Jedynym dysponentem informacji gromadzonych w aplikacji jest sam użytkownik – on decyduje komu i w jakim celu udostępniać informacje.

Do wszystkich użytkowników aplikacji kierujemy prośbę o przesyłanie przydatnych stron organizacji – stowarzyszeń i fundacji, które działają na rzecz wspierania aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

Informacje o błędach i propozycje zmian w aplikacji prosimy kierować drogą telefoniczną lub mailową do:

Andrzej Najmiec

Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy

Zakład Ergonomii

Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy

ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

mail: annaj@ciop.pl ; Tel: 22 623 32 05