Itla' għoli li minnu tista' taqa' bla periklu, speċjalment fuq art tal-konkos; sakemm ma tkunx protett b'xi elmu jew ċingi.
Waqt xogħol viċin ta' magni, ara hemmx fatturi ta' sigurtà bħal tifi awtomatiku jew xi lqugħ ta' sigurtà madwar il-magna.
Ipprova sib xogħol b'siegħat konsistenti, biex ma tnaqqasx mill-irqad.
Jekk int sensittiv għal teptip ta' dawl, ipprova illimita l-ħin li tagħmel quddiemu. Kultant ħares in-naħa l-oħra, uża nuċċali iswed. Uħud jgħidu li ħġieġ blu, l-aħjar.
L-istress jagħmilhom agħar l-aċċessjonijiet? Għandek ħafna stress f'xogħlok? Jekk hu hekk, fittex metodi li tista' tnaqqas l-istress.
Jekk ix-xogħol tiegħek jitlob lbies protettiv, użah.
Żomm imħadda żgħira f'xi kexxun u għid lil sħabek biha, biex ikunu jistgħu jpoġġuha taħt rasek jekk tagħtik xi aċċessjoni.
Żomm tibdila ħwejjeġ fuq ix-xogħol għal li jista' jkun jitħammġulek dawk ta' fuqek waqt xi aċċessjoni.

CARITAS (MALTA)
EPILEPSY ASSOCIATION

Caritas (Malta) Epilepsy Association ġiet imwaqqfa fl-1996, fi ħdan il-Caritas. Din l-assoċjazzjoni kienet imwaqqfa bil-għan li tgħin lill-persuni li jbatu bil-kundizzjoni ta' l-epilessija u l-familji tagħhom. Dan isir billi l-ewwel ngħinuhom jaċċettaw din il-kundizzjoni, u b'hekk ikunu jistgħu jgħixu ħajja ħienja u normali.

Fil-mument l-assoċjazzjoni għandha 'l fuq minn 200 membru, li minnhom xi 150 ibatu bl-epilessija. Huwa stmat li f'Malta u Għawdex hemm iktar minn tlett elef persuna li jbatu bl-epilessija. Il-grupp huwa membru ta' l-International Bureau of Epilepsy u EYIE (International Youths in Europe).

Darba fix-xahar ikollna laqgħa għall-membri, it-tieni ġimgħa ta' kull xahar bejn is-6.00 p.m. u s-7.30 p.m. Nixtiequ navżaw li dak li jingħad fil-laqgħa jibqa' kunfidenzjali u m'għandux jingħad barra. Għal aktar informazzjoni tistgħu tikkuntatjaw lil:

CARITAS (MALTA) EPILEPSY ASSOCIATION
5, Lion Str., Floriana, Malta.
Tel: 21233933; 21245358; 2590 6600; 3290 2845

E-mails: Godcac@global. net. mt
Zenit@maltanet. net

Websites: www.caritasmalta.org/page01.htm
www.epilepsia.fi/info/linkit.htm

CARITAS MALTA
EPILEPSY
ASSOCIATION
5 Lion Street, Floriana
Tel: 21233933 - 21245358

L-EPILESSIJA U X-XOGĦOL

L-EPILESSIJA U X-XOGĦOL

L-EPILESSIJA U X-XOGĦOL

Il-parti l-kbira ta' min ibati bl-epilessija, għandu l-ħila jżomm l-impieg b'suċċess. Huwa minnu li l-epilessija taf toħloq problemi fix-xogħol u wħud isibuha iebsa li jsibu impieg li fih jużaw il-kapaċitajiet u l-esperjenza tagħhom. Ftit huma daw l-impiegi li b'liġi ma jistgħux jokkuphom individwu li għandu l-epilessija kkontrollata. B'daqsxejn paċenzja u perseveranza għandek issib impieg għal qalbek li fih tuża t-talenti u l-esperjenza tiegħek.

X'ngħidlu lill-imgħallem tiegħi?

a) It-tip ta' epilessija li għandek u kif teffettwak, inkluż kemm tagħtik ta' spiss u meta jagħtik.
b) Jekk tħosshiex ġejja minn qabel.
ċ) Kemm idumu normalment l-aċċessjonijiet.
d) X'suppost isir jekk tagħtik aċċessjoni.

Uħud mill-imgħallmin ftit jafu fuq l-epilessija. Forsi jaħsbu li ma tistax tħaddem kompjuter jew VDU (*vision display unit*) minħabba fotosensittività (tkun sensittiv għal dawl iteptep). Huwa xogħlok li tispjegalu l-fatti kif inhuma b'mod rilassat.

U n-nies li naħdem magħhom, x'ngħidilhom?

Ladarba tkun sibt impieg, int trid tiddeċiedi x'ser tgħidilhom lil sħabek tax-xogħol. Aħna naħsbu li l-aħjar hu li tkun onest. Jekk dawn ikunu jafu li għandek l-epilessija u kif għandhom jaġixxu f'każ li tagħtik aċċessjoni, ikun hemm inqas problemi ta' mistħija u ansjetà.
Aħseb sew biex titgħallem iktar. Iktar ma tkun taf iktar aħjar biex tkun minn ta' quddiem għal xi impieg, għandek jew m'għandekx epilessija.

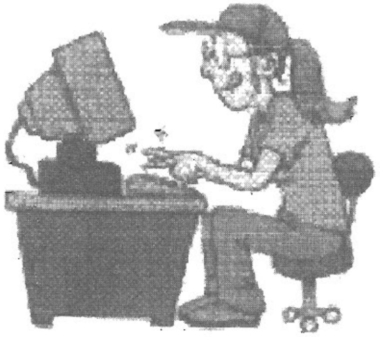
Hemm xi xogħol li ma nistgħux nagħmlu?

Iva. Hemm xogħol li bil-liġi ma tistax tagħmlu jekk għandek l-epilessija. Hemm impiegi oħrajn li huma marbutin minn regolamenti tas-saħħa (pereżempju trid tkun ilek ma jagħtik aċċessjoni għal perjodu ta' żmien qabel ma tkun tista' tapplika). Ir-regoli li jiggvernaw ix-xogħol jistgħu jiddependu fuq jekk kellekx l-epilessija qabel ma applikajt għax-xogħol, jew żviluppatlekx wara li kont diġà bdejt taħdem. Ir-regoli huma kkomplikati u kapaċi jinbidlu minn żmien għal żmien. Għaldaqstant dawn il-pariri huma biss ġenerali. Biex tkun taf fiċ-ċert ċemplilna fuq il-*helpline*.

Impiegi suġġetti għal ċertu regoli jinkludu piloti ta' l-ajru, xufier ta' ambulanza, forzi armati, gwardja tal-kosta, brigata tat-tifi tan-nar, LGV/PVC, xufier ta' taxi, baħri, nurse, qabla, pulizija, servizz fil-ħabs, għalliem fi skola tal-gvern u xufier ta' ferrovija. Ċerti impiegi jistgħu ikunu ta' periklu għal min għandu l-aċċessjonijiet mhux ikkontrollati. Dawn jinkludu xogħol:-

- F'għoli mhux protett.
- Fejn ilma miftuħ.
- Elettriku mikxuf u għoli.
- Ma tfal żgħar jew trabi.
- Li jirrikjedi safar ta' spiss.
- Ma' magni jew apparat mhux protett.
- Fuq jew viċin ta' vetturi mobbli.
- Ma' xi kimiċi jew nirien, fran jew *heli copters*.
- Fejn tkun waħdek.
- Fejn hemm ħwejjeġ ta' valur kbir u li huma fraġli.

Il-parti l-kbira tan-nies bl-epilessija jistgħu jaħdmu mingħajr inkwiet għas-sigurtà tal-ħajja. Ċerti impiegi iżda, huma iktar ta' riskju jekk l-aċċessjonijiet huma ta' sikwit, jew jinvolvu ħass ħażinijiet f'daqqa.



L-impiegi jistgħu jiġu iktar sikuri bi ftit bdil.

Min iħaddem huwa, f'ħafna każi, obbligat bil-liġi li jagħmel dan il-bdil.

Jirrevedi xi riskji relatati ma' l-impieg li jgħodd għalik. Jista' jinbidel xi ħaġa għall-ġid tas-soċjetà.
Għid lil sħabek tax-xogħol x'għandek u x'għandhom jagħmlu bħala l-ewwel għajnuna. Dan ixejjen xi biża' u xi ideat ħżiena li seta' kellhom fuq l-aċċessjonijiet.