

SỐNG CHUNG VỚI BỆNH TÊ LIỆT

Công Việc cho Người Khuyết Tật



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
PARALYSIS RESOURCE CENTER®

Ấn Bản Thứ Nhất năm 2020

Hướng dẫn này đã được chuẩn bị dựa vào các tài liệu khoa học và chuyên môn. Hướng dẫn này được trình bày nhằm mục đích giáo dục và cung cấp thông tin; không nên hiểu hướng dẫn này như là chẩn đoán y tế hoặc lời khuyên điều trị. Vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp để được giải đáp các thắc mắc cụ thể cho trường hợp của bạn.

Người Thực Hiện:

Viết bởi Liz Leyden

Sản xuất bởi Sheila Fitzgibbon và Bernadette Mauro

Người Thực Hiện Ảnh Bìa: John Russell

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Số điện thoại miễn phí (800) 539-7309

Số điện thoại (973) 379-2690

ChristopherReeve.org

©2020 Christopher & Dana Reeve Foundation

Công Việc cho Người Khuyết Tật

Bắt Đầu Như Thế Nào?	4
Tìm Ở Đâu và Đăng Ký Như Thế Nào?	5
Làm Thế Nào để Quay Lại Làm Việc Trong Khi Đang Nhận Trợ Cấp Liên Bang?	8
Cần Nói Gì? Nghệ Thuật Phỏng Vấn	10
Hiểu Biết về Cơ Sở Vật Chất Hỗ Trợ	12
Đấu Tranh Vì Quyền Của Bạn	15
Làm Thế Nào để Phát Triển tại Nơi Làm Việc	16
Các Nguồn Lực	17



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

PARALYSIS RESOURCE CENTER®

Với rất nhiều người, công việc không chỉ đơn giản là một cách để kiếm sống; công việc có thể giúp mang lại cấu trúc và ý nghĩa cho cuộc sống. Nhưng theo Cục Thống Kê Lao Động Hoa Kỳ, chỉ có 31% người khuyết tật trong độ tuổi từ 16 tới 64 có việc làm trong năm 2019, so với 75% người không bị khuyết tật.

Người bị khuyết tật không cần phải hạn chế việc theo đuổi công việc viên mãn. Thay vì tìm kiếm cơ hội phát triển sự nghiệp ở văn phòng hoặc xây dựng sự nghiệp ở nhà, có rất nhiều con đường để có công việc thành công và thỏa mãn. Việc bị khuyết tật có thể làm ảnh hưởng tới hình thái cuộc sống, nhưng không hề quyết định điều gì có thể làm được và điều gì không.



BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO?

Mọi người có nhiều câu trả lời khác nhau cho những câu hỏi về làm thế nào và khi nào và vì sao phải có một công việc; trẻ vị thành niên có thể làm công việc xúc kem bán thời gian một cách vui vẻ trong khi một bà mẹ đã kết hôn có ba đứa con và có bằng luật sẽ có các mục tiêu sự nghiệp khác. Nhưng bất kể một người có đang ở trong giai đoạn cuộc đời nào, thì việc đánh giá bản thân trước khi tìm kiếm có thể giúp xác định các mục tiêu cá nhân và tạo ra một kế hoạch thực tế để hoàn thành các mục tiêu đó.

Bắt đầu bằng việc lập danh mục sở thích, kỹ năng và trình độ học vấn; có khoảng trống nào cần được lấp đầy trước khi bạn bắt đầu gửi đi sơ yếu lý lịch của mình không? Hãy xác định xem mục tiêu của bạn là gì và tìm cách biến mục tiêu đó phù hợp với tình trạng khuyết tật của bạn—có chí thì nên.

Những người tìm việc trẻ tuổi có thể có một số ý tưởng về việc họ muốn làm sau khi tốt nghiệp cao đẳng hoặc trường thương mại, nhưng những người khác có thể vẫn chưa quyết định. “Triển Vọng Nghề Nghiệp” của Cục Thống Kê Lao Động Hoa Kỳ cung cấp một luồng thông tin cho những người đang khám phá các lựa chọn sự nghiệp, từ các bài báo và bài phỏng vấn chuyên sâu về kỹ năng cho đến tổng quan về vấn đề tiền lương và triển vọng việc làm cụ thể theo ngành.

Những người mới bị khuyết tật sẽ cần phải đánh giá xem liệu có thể tiếp tục làm công việc đã làm trước khi bị khuyết tật hay không. Liệu những sự thu xếp có cho phép họ được làm những công việc trước đó hay không hay liệu các kỹ năng của họ có thể giúp họ chuyển sang một vị trí khác bên trong công ty hoặc trong ngành hay không?

Xin đừng vội vàng cho rằng những người khuyết tật có những giới hạn không thể vượt qua: một người thợ lợp mái tôn bị chấn thương tủy sống có khả năng không thể trở lại vai trò cụ thể đó nhưng thay vào đó họ có thể đưa kiến thức của mình vào thực địa, cung cấp các ước tính cho khách hàng sử dụng máy bay không người lái.

Người nông dân bị liệt chi dưới có thể sử dụng thang máy cơ chạy bằng pin để ra vào máy kéo và vận hành máy kéo với các sửa đổi điều khiển bằng tay.

Cuối cùng, đừng quên cân nhắc hậu cần khi bạn nhắm mục tiêu cho tìm kiếm của mình. Nếu bạn dự định làm việc bên ngoài nhà, hãy xác định xem bạn có thể tự lái xe đến và về từ văn phòng hoặc địa điểm làm việc hay không. Nếu không, hãy nghiên cứu những lựa chọn phương tiện giao thông công cộng có sẵn trong cộng đồng của bạn và phù hợp với các tuyến đường cần thiết để đi đến các địa điểm làm việc tiềm năng.

Việc thiếu khả năng tiếp cận với các phương tiện giao thông đáng tin cậy đã được coi là một yếu tố khiến người khuyết tật không thể làm việc.

TÌM Ở ĐÂU VÀ ĐĂNG KÝ NHƯ THẾ NÀO?

Phương tiện truyền thông xã hội và Internet đã mở rộng nhiều cách để các nhà tuyển dụng quảng cáo việc làm. Dù là tạo các tìm kiếm có mục tiêu trên LinkedIn hay Indeed.com, bạn hãy theo dõi một nhà tuyển dụng tiềm năng trên Facebook hay quét Twitter để tìm các thông tin đã đăng, theo dõi nhiều trang web khác nhau để tăng tỷ lệ tìm được công việc bạn muốn.

Để giúp người sử dụng lao động tuyển dụng một cách toàn diện hơn, hiện nay cũng có nhiều cách ứng tuyển, bao gồm bảng việc làm trực tuyến, được thiết kế riêng biệt cho người khuyết tật. Một trong những bảng lớn nhất là abilityJOBS được Tạp Chí Ability ra mắt vào năm 1995 để giúp kết nối những người tìm việc với nhà tuyển dụng thông qua ngân hàng sơ yếu lý lịch, danh sách việc làm và hội chợ việc làm ảo thường xuyên.

Các sự kiện tuyển dụng khác bao gồm Hội Chợ Triển Lãm Nghề Nghiệp cho Người Khuyết Tật của Tạp Chí CAREERS & the disABLED. Tập trung vào cả các cơ hội làm việc nói chung và tập trung vào STEM, có hơn phân nửa hội chợ việc làm được tổ chức quanh năm với sứ mệnh tạo ra một con đường trực tiếp kết nối với các nhà tuyển dụng.

Các cá nhân quan tâm đến việc làm việc cho chính phủ liên bang đủ điều kiện để đăng ký cơ hội việc làm thông qua cơ quan tuyển dụng theo Danh Mục A, (Danh Mục A) một cổng thông tin ứng dụng cung cấp quy trình tuyển dụng khoa học và không mang tính cạnh tranh dành cho người khuyết tật.

Ứng viên có thể khám phá một loạt các cơ quan liên bang, từ Bộ Ngoại Giao đến Cục Quản Lý Đất Đai đến Cơ Quan Hàng Không và Vũ Trụ Quốc Gia (NASA,) và theo đuổi sự nghiệp phù hợp với sở thích và kỹ năng của họ. Và, dù một số cá nhân có thể muốn có công việc có trụ sở tại Washington D.C., thì rất nhiều công việc liên bang cũng có thể được tìm thấy trên khắp quốc gia và ở nước ngoài.

Một bức thư từ bác sĩ của bạn, chuyên gia phục hồi chức năng được cấp phép, hoặc cơ quan liên bang hoặc tiểu bang cung cấp trợ cấp khuyết tật sẽ bắt buộc phải có để làm bằng chứng về tình trạng khuyết tật khi nộp đơn thông qua Danh Mục A; lá thư không cần mô tả tình trạng khuyết tật cụ thể, tiền sử bệnh tật hoặc nhu cầu sắp xếp.

Các ứng viên xin việc theo Danh Mục A phải ứng tuyển qua trang web việc làm chính thức của chính phủ Mỹ USAJOBS.gov, hoặc ứng tuyển trực tiếp với Người Quản Lý Chương Trình Người Khuyết Tật hoặc Điều Phối Viên Chương Trình Vị Trí Chọn Lọc của chính cơ quan đó.

Ứng tuyển thông qua Danh Mục A không có nghĩa là bạn sẽ chắc chắn có được việc làm, nhưng quy định của Ủy Ban Cơ Hội Việc Làm Công Bằng đã chỉ đạo các cơ quan liên bang hướng tới mục tiêu tuyển dụng 12% lực lượng lao động là người khuyết tật; Danh Mục A có thể giúp cả các ứng viên đủ điều kiện và nhà tuyển dụng kết nối được nhanh chóng và thành công hơn.



Đối với sinh viên và những người mới tốt nghiệp đại học, Chương Trình Tuyển Dụng Lao Động dành cho Sinh Viên Đại Học Khuyết Tật (WRP) mang đến cầu nối cho các nhà tuyển dụng của cả chính quyền liên bang và khu vực tư nhân. Những người tham gia WRP đã tìm được công việc thực tập cũng như công việc lâu dài sau khi tốt nghiệp, như chuyên gia vận tải tại Cục Quản Lý Đường Cao Tốc Liên Bang hay người viết kỹ thuật tại Bộ An Ninh Nội Địa.

Quy trình đăng ký vào WRP chỉ diễn ra một lần một năm. Hãy liên hệ với điều phối viên WRP trong trường của bạn tại văn phòng dịch vụ việc làm hoặc dịch vụ khuyết tật vào đầu học kỳ mùa xuân để được xem xét đưa vào chương trình.

Ngoài ra còn có nhiều cơ hội thực tập và làm việc của các tiểu bang dành cho người khuyết tật; tại Illinois, Ủy Ban Liên Ngành về Người Lao Động Khuyết Tật có quản lý một chương trình thực tập đưa sinh viên vào các vị trí chuyên môn và kỹ thuật trong các cơ quan chính phủ tại Springfield và Chicago, và Danh Sách Đủ Điều Kiện Lựa Chọn Đặc Biệt của Maryland mang đến cho các ứng viên quy trình ứng tuyển không cạnh tranh tương tự như Kế Hoạch A.

Trước khi bạn bắt đầu tìm kiếm, hãy dành thời gian để xác định xem chương trình nào có ở tiểu bang của bạn có thể hỗ trợ các mục tiêu việc làm của bạn.

Một số người có lẽ sẽ không muốn dùng đến các trang thông tin việc làm, chương trình hoặc phương thức tuyển dụng được tạo lập riêng cho người khuyết tật, vì lo rằng người khác sẽ tuyển dụng mình vì những lý do không mong muốn và họ không muốn được thương hại. Tuy nhiên, phó giáo sư về phát triển tổ chức và con người của Đại học Vanderbilt và cũng là Vận Động Viên tham gia Thế Vận Hội Dành Cho Người Khuyết Tật, Tiến Sĩ Anjali Forber-Pratt lại kêu gọi người khuyết tật sử dụng mọi phương tiện sẵn có để tìm được công việc mong muốn—và có thể còn là xứng đáng có được.

Cô ấy cho biết: “Chúng ta sống trong một xã hội có sự phân biệt với người khuyết tật cho nên những kiểu chương trình này được tạo ra để mang lại sân chơi bình đẳng.” “Khi bạn nghĩ đến tất cả những thách thức chỉ để được tuyển vào làm và rồi cộng với cái chi phí cắt cổ khi phải sống trong tình trạng khuyết tật thì bất kỳ chương trình nào sẵn có giúp giảm bớt các vấn đề gây căng thẳng đó và giúp những người đủ phẩm chất có được cơ hội việc làm tốt là một thành tựu to lớn.”

Tiến Sĩ Forber-Pratt cũng khuyến khích những người tìm việc nhờ đến cộng đồng hỗ trợ mà họ có thể đã có khi sống với tình trạng khuyết tật.

Tiến sĩ cho biết: “Thật khó xử khi phải tự lặn lội ngoài kia, nhưng vấn đề không hẳn là chuyện khuyết tật.” “Vấn đề là phải nói ra,” “Kỹ năng của tôi đây, và tôi đang tìm công việc này.” Đó là tìm đến mọi người và tận dụng các mối quan hệ mà nhiều người trong chúng ta vốn đã có sẵn trong hành trình của mình.”

Cùng với việc khai thác mạng lưới cựu sinh viên trung học và đại học, những người bị chấn thương tùy sống có thể cũng có các mối quan hệ ở bệnh viện phục hồi chức năng, các tổ chức phi lợi nhuận hoặc từ các hoạt động tình nguyện của chính họ; để càng nhiều người biết về mục tiêu việc làm của bạn thì sẽ chỉ càng có lợi cho việc tìm kiếm.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ QUAY LẠI LÀM VIỆC TRONG KHI ĐANG NHẬN TRỢ CẤP LIÊN BANG?

Việc nhận bảo hiểm y tế liên bang và các khoản trợ cấp cho người khuyết tật là một tấm lưới bảo hộ quan trọng của người bị chấn thương tủy sống lâu dài hoặc phải sống cùng các tình trạng khuyết tật khác. Việc sợ rằng bản thân sẽ không còn đủ điều kiện để được nhận các phúc lợi này — cùng với những bất trắc về ảnh hưởng của tình trạng khuyết tật khi tìm việc — có thể trở thành rào cản trong việc tìm kiếm việc làm.

Trong hai thập kỷ qua, chính phủ liên bang đã đưa ra các chương trình khuyến khích làm việc để khích lệ người khuyết tật quay trở lại làm việc hoặc gia nhập lực lượng lao động mà không bị mất trợ cấp ngay lập tức.

Vé Làm Việc, được tạo ra vào năm 1999, cung cấp các dịch vụ hỗ trợ và phục hồi nghề nghiệp miễn phí cho những cá nhân đang nhận Bảo Hiểm An Sinh Xã Hội Dành Cho Người Khuyết Tật (SSDI) và Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) muốn trở lại làm việc; chương trình đóng vai trò như một cầu nối, cho phép các cá nhân có được kinh nghiệm làm việc hoặc được đào tạo nghề nghiệp mới mà vẫn nhận được trợ cấp cho đến khi đã đạt được mức thu nhập nhất định.

Mỗi người tham gia được cấp một “Vé” để sử dụng tại bất kỳ nhà cung cấp nào ở địa phương, có thể từ các tổ chức phi lợi nhuận như Viện Viễn Thông Quốc Gia, giúp người khuyết tật tìm được việc làm tại nhà, cho đến các trung tâm sống tự lập như Trung Tâm Sống Tự Lập DAWN, nơi cung cấp dịch vụ việc làm cho các cá nhân khuyết tật ở vùng tây bắc New Jersey.



Vé cũng có thể được sử dụng tại các cơ quan phục hồi nghề nghiệp của tiểu bang, nơi cung cấp hoạt động đào tạo, giáo dục và phục hồi nghề nghiệp chuyên sâu để hỗ trợ các nỗ lực tìm việc. Mặc dù mỗi tiểu bang có các chương trình khác nhau nhưng các dịch vụ tư vấn nghề nghiệp, hỗ trợ sắp xếp việc làm và hỗ trợ sau khi làm việc thường có ở hầu hết các cơ quan; ngoài ra, trong một số trường hợp, các chương trình có thể thanh toán cả phí đi lại và điều chỉnh phương tiện.

Tất cả các nhà cung cấp đều hỗ trợ trực tiếp cho từng người trong việc tìm kiếm và sắp xếp việc làm. Những người tham gia được khuyến khích phỏng vấn bao nhiêu nhà cung cấp tùy thích trước khi cấp vé cho họ. Sự phù hợp là rất quan trọng; đừng ngại tiếp tục tìm kiếm cho đến khi bạn tìm được đối tác tốt nhất cho nguyện vọng của mình.

Sau khi chương trình bắt đầu, các nhà cung cấp sẽ làm việc với những người tham gia để tạo ra các kế hoạch tùy chỉnh, trong đó nêu rõ cách nhà cung cấp sẽ giúp đạt tới mục tiêu đã định, bất kể bắt đầu kinh doanh hay tìm việc làm bán thời gian. Một số ví dụ về dịch vụ hỗ trợ mà người tham gia có thể nhận được là: tư vấn nghề nghiệp, hướng dẫn về phỏng vấn, kèm cặp trong công việc, hỗ trợ học phí và đi lại.

Sự giải thích và hướng dẫn từ người cố vấn quyền lợi cùng với các nguồn lực như blog và hội thảo trực tuyến hàng tháng về Vé có thể giúp người tham gia định hướng và giữ được sự trợ giúp từ dịch vụ chăm sóc sức khỏe của liên bang và các trợ cấp cho đến khi đạt được mức độ tự túc tương đương trong một công việc mới.

Kế hoạch Đạt Được Sự Tự Lực (PASS) là một chương trình khác dành cho người khuyết tật quan tâm đến chuyện tìm kiếm việc làm nhưng lại lo lắng sẽ mất trợ cấp. Những người tham gia chương trình có thể để riêng thu nhập để đạt được mục tiêu việc làm được xác định cụ thể; không giống như các nguyên tắc thông thường về thu nhập của SSI, thu nhập dành riêng cho các mục tiêu công việc liên quan đến PASS sẽ không làm giảm quyền lợi SSI.

Các cố vấn và các tổ chức phục hồi nghề nghiệp hỗ trợ người khuyết tật có thể giúp người tham gia xác định mục tiêu cụ thể và xây dựng các đề xuất tốt để được phê duyệt vào chương trình. Một số ví dụ về cách sử dụng PASS gồm có mua vật tư như máy tính hay đồng phục để bắt đầu kinh doanh, thanh toán phí giáo dục hoặc đào tạo bổ sung, hoặc mua một chiếc xe van hay xe lăn cần thiết để đi làm. Công việc mục tiêu về cơ bản phải là công việc sẽ mang lại đủ thu nhập để giảm bớt hoặc loại bỏ hẳn nhu cầu nhận trợ cấp SSDI và SSI.

Nhìn chung, kiến thức chính là sức mạnh. Làm việc với các nhà cung cấp hiệu quả có thể giúp người khuyết tật không chỉ hiểu và đưa ra được quyết định sáng suốt về sự ảnh hưởng của công việc mới đến trợ cấp mà còn tự tìm được việc làm cho mình.

CẦN NÓI GÌ? NGHỆ THUẬT PHÒNG VẤN

Bước đầu tiên để đạt được những bước tiến trong công việc là có được một công việc. Các cuộc phỏng vấn có thể chứng tỏ sự quan trọng trong việc cân nhắc giữa các ứng viên có cùng trình độ. Đối với người khuyết tật, các cuộc phỏng vấn cũng có thể cung cấp cơ hội để nhắc nhở nhà tuyển dụng về điều quan trọng nhất: khả năng hoàn thành công việc.

Khi Taylor Price chuẩn bị bắt đầu năm thứ nhất tại Đại Học Georgetown thì bị gãy cổ trong một tai nạn lặn. Chấn thương này đã làm thay đổi lịch trình của cuộc đời ông ấy — ông ấy đã phải hoãn nhập học trong một năm — nhưng điều đó không có nghĩa là hoãn lại giấc mơ của ông ấy. Khi đang theo học để lấy bằng về tiếp thị và tài chính, Price đã đăng ký và xin thực tập ở Phố Wall và tại Nhà Trắng; sau khi tốt nghiệp, ông đã nhận được một công việc tại Bộ An Ninh Nội Địa, nơi ông đã làm việc trong suốt tám năm cho đến khi mới đây chuyển sang khu vực tư nhân.

Price đã tiếp cận mỗi cuộc phỏng vấn với yếu tố mà ông ấy tin đó là yếu tố quan trọng để thành công: Sự tự tin.

“Chấn thương này không có nghĩa là tôi sẽ trở nên kém cỏi hơn và điều này không thể ngăn cản tôi theo đuổi cuộc sống mà tôi mong muốn,” ông ấy cho biết. Mặc dù ông ấy thường nhấn mạnh trong các cuộc trò chuyện với các nhà tuyển dụng tiềm năng về các thành tích của mình, nêu chi tiết các kỹ năng và thành tựu của ông ấy, Price cũng không ngại nói về chấn thương của mình.



“

Hãy cân nhắc đến khả năng phục hồi, trí tuệ cảm xúc, những kỹ năng sống mà chấn thương có thể đã mang lại cho bạn. Những điều này đều quý báu trong bất kỳ công việc nào.

— Taylor Price

”



“Tôi nghĩ rằng sự tự tin của bạn được thể hiện qua khả năng giải quyết vấn đề,” ông ấy nói. “Chấn thương là một phần của con người bạn — và việc chia sẻ câu chuyện này sẽ mang lại lợi ích theo một vài cách. Hãy cân nhắc đến khả năng phục hồi, trí tuệ cảm xúc, những kỹ năng sống mà chấn thương có thể đã mang lại cho bạn. Những điều này đều quý báu trong bất kỳ công việc nào”.

Người khuyết tật nên chuẩn bị cho các cuộc phỏng vấn tại địa điểm bằng cách gọi điện trước để đánh giá khả năng tiếp cận của không gian; việc gặp phải các tòa nhà không thể tiếp cận vào phút cuối có thể gây ra sự chậm trễ hoặc tác động tiêu cực đến suy nghĩ của một người trước khi cuộc phỏng vấn bắt đầu.

Dành thời gian để thực hiện một số công việc tại nhà trước khi phỏng vấn: việc hiểu được lịch sử và mục tiêu của công ty sẽ giúp có được những câu trả lời tiềm năng có thể chứng tỏ bạn là ứng viên tốt nhất cho công việc. Và đừng quên đặt câu hỏi của riêng bạn, không chỉ để thu được nhiều thông tin nhất có thể về vị trí mà còn để chứng minh giá trị của bạn với các nhà tuyển dụng tiềm năng; việc quyết định xem công việc có phù hợp với bạn hay không và việc được tuyển là quan trọng như nhau.

HIỂU VỀ CÁC CƠ SỞ VẬT CHẤT HỖ TRỢ

Thiết kế và các chi tiết của nơi làm việc là những vấn đề rất quan trọng, đặc biệt là đối với những người khuyết tật.

Hãy xem xét sự bất tiện của việc tìm kiếm các kệ đồ dùng, lò vi sóng trong phòng nghỉ, hộp thư và bình đựng xà phòng ngoài tầm với. Hoặc những khó khăn do lối vào không có đường dốc, cửa quá nặng để đẩy mở và các buồng trong phòng vệ sinh không có thanh vịn và không có không gian cho xe lăn chuyển động hoặc sử dụng ống thông.

Không gian không thể tiếp cận được không chỉ mang lại sự chán nản mà còn có thể ngăn cản người khuyết tật làm việc một cách hiệu quả và thành công.

Tiêu đề I của **Đạo Luật Người Mỹ Khuyết Tật (ADA)** đổi mới quy định rằng cơ sở vật chất hỗ trợ phù hợp phải được lắp đặt tại nơi làm việc để phục vụ cho những nhân viên có nhu cầu. Cơ sở vật chất hỗ trợ có thể bao gồm việc tạo không gian chung tại nơi làm việc như phòng nghỉ và phòng vệ sinh mà tất cả nhân viên đều có thể tiếp cận được; cung cấp công nghệ hỗ trợ hoặc điều chỉnh các thiết bị như bàn hoặc điện thoại; và điều chỉnh lịch trình làm việc hoặc cơ cấu lại công việc để phù hợp với những cá nhân người khuyết tật.

Mục đích là để loại bỏ các rào cản và cho phép mọi người có cơ hội gặt hái được thành công một cách bình đẳng.

Xác Định và Yêu Cầu Cơ Sở Vật Chất Hỗ Trợ

Nhà tuyển dụng có thể không hỏi về cơ sở vật chất hỗ trợ trong quá trình tuyển dụng trừ khi có thể thấy rõ tình trạng khuyết tật của ứng viên hoặc ứng viên tự nguyện chia sẻ thông tin. Tuy nhiên, ngay cả khi tình trạng khuyết tật rất rõ thấy, một số ứng viên có thể không thoải mái khi nói về những cơ sở vật chất hỗ trợ cụ thể cho đến khi lời mời làm việc chính thức được gia hạn và không có nghĩa vụ phải làm như vậy.

Có thể tìm kiếm các cơ sở vật chất hỗ trợ khi bắt đầu công việc mới và bất cứ lúc nào sau đó; không có khung thời gian hoặc thời hạn cho các yêu cầu. Nhân viên mới có thể không biết chính xác những gì họ cần cho đến khi họ đến làm việc tại văn phòng; những người khác bị thương khi đang làm việc sẽ phải đánh giá xem nên thay đổi không gian và nhiệm vụ công việc như thế nào vì chấn thương đó.

Erin Cobb đã làm việc tại Wells Fargo trong bốn năm trước khi cô bị chấn thương tủy sống hoàn toàn liệt hai chi dưới. Trước khi trở lại văn phòng cũ, cô ấy đã hoàn thành một bản “điểm danh” tại nơi làm việc để giúp xác định những cơ sở vật chất hỗ trợ mà cô ấy cần. Theo đó, những cánh cửa nặng nề ở lối vào và trong toàn bộ tòa nhà đã được làm tự động. Chiếc xe lăn của Cobb vừa với bàn của cô ấy, nhưng bàn phím của cô ấy được gắn vào một giá đỡ công thái học mới để điều chỉnh tốt hơn tình trạng yếu ở tay do chấn thương gây ra.

Không phải tất cả các cơ sở vật chất hỗ trợ đều có thể tính toán trước được; sau khi Cobb đặt chân vào nhà vệ sinh một vài lần khi cô ấy cố gắng sử dụng ống thông tiểu trong một gian vệ sinh nhỏ, theo yêu cầu của cô ấy, công ty đã lắp đặt một băng ghế tắm để có thể hỗ trợ cô ấy nhiều hơn.

Cobb cho biết: “Đừng ngại lên tiếng cho những gì mà bạn cần.” “Bạn có quyền thành công với khả năng của bạn, giống như bất kỳ người nào khác.”

Khi cân nhắc về các cơ sở vật chất hỗ trợ, nhà tuyển dụng có thể hỏi bác sĩ các lưu ý để hỗ trợ yêu cầu. Trong trường hợp này, nhân viên chỉ cần cung cấp thông tin y tế liên quan đến tình trạng khuyết tật; họ không cần phải báo cáo bệnh sử hoặc lịch sử sức khỏe tâm thần cụ thể hoặc tổng thể để được cung cấp các cơ sở vật chất hỗ trợ. Tuy nhiên, trừ những trường hợp khó khăn quá mức về tài chính, thì người sử dụng lao động phải thực hiện lắp đặt và thanh toán cho các cơ sở vật chất hỗ trợ, chứ không phải người lao động.

Tùy thuộc vào người sử dụng lao động hoặc quy mô của công ty, người lao động có thể yêu cầu người giám sát trực tiếp lắp đặt các cơ sở vật chất hỗ trợ, nhưng nếu có bộ phận nhân sự, bạn cũng nên liên hệ với họ.

Ghi lại các nỗ lực của bạn — lưu các yêu cầu được đưa ra bằng tài liệu và qua email và ghi chú, kèm theo ngày tháng, các cuộc trò chuyện bằng lời nói — trong trường hợp có bất kỳ vấn đề nào cần chuyển đến cơ quan thực thi.



Tất cả các yêu cầu cần phải cụ thể, mô tả những thách thức công việc vì các yêu cầu này liên quan đến tình trạng khuyết tật. Ví dụ, một nhân viên bảo vệ mắc chứng loạn đường cơ cần thường xuyên đứng dậy khỏi ghế của mình có thể yêu cầu hỗ trợ một tấm đệm, trong khi một người bị liệt tứ chi có thể yêu cầu không tổ chức các cuộc họp toàn thể nhân viên trong các tòa nhà không có lối ra vào mà anh ấy có thể tiếp cận được.

Không phải tất cả các yêu cầu đều hợp lý. Một nhân viên bị chấn thương tủy sống có thói quen điều trị ruột và bàng quang phức tạp vào buổi sáng không thể yêu cầu bắt đầu làm việc muộn với mức lương tương đương; tuy nhiên, người đó có thể yêu cầu thay đổi số giờ tổng thể để có thể bắt đầu và kết thúc công việc muộn trong ngày.

Nhận Tư Vấn Ở Đâu?

Mạng Lưới Cơ Sở Vật Chất Hỗ Trợ Việc Làm (JAN), có trụ sở tại Đại học West Virginia và được tài trợ bởi Bộ Lao Động Hoa Kỳ, là nguồn lực miễn phí, bí mật và vô giá cho cả người lao động khuyết tật và người sử dụng lao động của họ.

Nhân viên — là nhóm vận động dành riêng chuyên về cơ sở vật chất hỗ trợ cho người khuyết tật về vận động — trả lời hàng nghìn câu hỏi mỗi năm qua điện thoại, email và các cuộc trò chuyện trực tiếp bằng cả Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha. Trang web toàn diện và được sắp xếp rõ ràng của JAN bao gồm thư viện ADA, mẫu thư yêu cầu cơ sở vật chất hỗ trợ, kho lưu trữ các bài đăng trên blog và bản tin về các chủ đề khác nhau, từ ngôn ngữ ký hiệu cho đến chó dẫn đường hoặc đột quỵ.

Nhưng đối với nhiều trong số hàng triệu người truy cập trang web hàng năm, công cụ hữu ích nhất có thể là danh sách A-Z về tình trạng khuyết tật và cơ sở vật chất hỗ trợ. Dù là tìm kiếm loại khuyết tật cụ thể như liệt nửa người, những hạn chế như run, chóng mặt hoặc khả năng kiểm soát vận động tốt, hay các chức năng tại nơi làm việc như bãi đậu xe hoặc nhiệt độ, đều sẽ có hàng trăm những khó khăn tiềm ẩn và các giải pháp được đề xuất. Đối với những người đang đấu tranh điều trị chứng run, một lần tìm kiếm sẽ lập tức mang lại hơn ba chục ý tưởng về cơ sở vật chất hỗ trợ, từ bàn phím thay thế đến tay nắm cửa hay điện thoại rảnh tay.

Nhìn chung, cơ sở dữ liệu của JAN rất rộng lớn, thiết thực và cung cấp bằng chứng đáng khích lệ về nhiều cách sáng tạo để vượt qua các rào cản tại nơi làm việc.

Công Nghệ Hỗ Trợ: Các Công Cụ và Sửa Đổi Có Thể Giúp Ích

Công nghệ và thiết kế đã có những bước nhảy vọt đáng kinh ngạc kể từ khi ADA được thông qua vào năm 1990. Cùng với đó, những tiến bộ của họ đã giúp chuyển đổi nơi làm việc và mở rộng nhiều khả năng cho người khuyết tật.

Từng là những sáng tạo trong tương lai như phần mềm nhận dạng giọng nói và thiết bị theo dõi chuyển động mắt, giờ đây chúng đã trở thành những tiện ích phổ biến giúp những người bị hạn chế khả năng vận động thao tác trên máy tính của họ. Các thiết bị

được sử dụng thường xuyên khác cho phép điều khiển bàn phím bắt chước các hạn chế về độ linh hoạt hay tê liệt như bàn phím thay thế, thiết kế chuột thích ứng và các công cụ như que ngậm điều khiển bằng miệng, thiết bị điều khiển bằng đầu và thiết bị điều khiển bằng thổi hơi.

Các sản phẩm mới được thiết kế để hỗ trợ và khuyến khích sự hòa nhập của người khuyết tật tiếp tục xuất hiện trên thị trường, từ các chương trình phần mềm đọc màn hình cho người khiếm thị đến hệ thống khuếch đại giọng nói cho những người bị hạn chế nói. Nhưng công nghệ hỗ trợ cũng có thể là công nghệ thấp. Dùng thang dốc và quả bóng tennis được cắt làm đôi đặt dưới chân của khung tập đi giúp trượt đi dễ dàng hơn, cũng như mọi công cụ hay sản phẩm giúp cải thiện và mở rộng khả năng của người khuyết tật.

Nhân viên của JAN và thư viện mở rộng có thể cung cấp các ý tưởng cho nhân viên và người sử dụng lao động về khả năng đáp ứng công nghệ hỗ trợ tiềm năng cho những khó khăn tại nơi làm việc. Các trung tâm phục hồi chức năng nghề nghiệp của tiểu bang đôi khi cho vay tiền để mua công nghệ hỗ trợ; tận dụng các dịch vụ này nếu có ở tiểu bang của bạn để kiểm tra xem sản phẩm nào hỗ trợ tốt nhất cho nhu cầu của bạn.

ĐẤU TRANH VÌ QUYỀN CỦA BẠN

Điều quan trọng là phải hiểu các quyền của bạn trong khi trải bước ở thế giới người khuyết tật. ADA cấm người sử dụng lao động phân biệt đối xử với những ứng viên khuyết tật đủ tiêu chuẩn khi đưa ra quyết định tuyển dụng. Đến phỏng vấn trên xe lăn không phải là lý do để loại bỏ, không cần nhắc ứng viên.

Ngoài ra, nghiêm cấm các hành vi phân biệt đối xử ở nơi làm việc. Nếu người khuyết tật được tuyển dụng, không được quấy rối, sa thải hay trả lương thấp hơn cho họ vì tình trạng khuyết tật của họ. Phải có cơ sở vật chất hỗ trợ để đảm bảo nhân viên có thể thực hiện công việc với khả năng tốt nhất của họ và được tiếp cận bình đẳng với không gian và cuộc sống văn phòng như các đồng nghiệp.

Bảo hiểm y tế có thể phức tạp hơn. ADA không yêu cầu các công ty phải chi trả các bệnh trạng từ trước hoặc tất cả các chi phí y tế liên quan đến tình trạng khuyết tật (mặc dù nhờ Đạo Luật Chăm Sóc Giá Cả Phải Chăng, các công ty bảo hiểm đã được yêu cầu chi trả các bệnh trạng có từ trước kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2014). ADA chỉ bắt buộc các người lao động khuyết tật được tiếp cận bình đẳng với cùng một khoản đài thọ bảo hiểm cung cấp cho các nhân viên khác.

Nếu bạn cho rằng các quyền của mình đã bị xâm phạm, bạn có thể nộp đơn buộc tội phân biệt đối xử với Ủy Ban Cơ Hội Việc Làm Công Bằng Hoa Kỳ (EEOC) hoặc cơ quan thực hành việc làm công bằng của tiểu bang bạn. Việc nhân viên bị trừng phạt hoặc trù dập, trả thù vì báo cáo vi phạm là bất hợp pháp.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT TRIỂN TẠI NƠI LÀM VIỆC

Cho dù bắt đầu một công việc mới hay quay lại công việc cũ, hãy dành vài tháng đầu tiên để học hỏi nhiều nhất có thể và thể hiện những gì bạn có thể làm. Ở nơi làm việc, điều quan trọng nhất chính là công việc.

Hãy cân nhắc việc tham gia các tổ chức chuyên nghiệp dành riêng cho chuyên ngành của bạn và những tổ chức liên quan đến tình trạng khuyết tật của bạn làm cách để mở rộng mạng lưới cho bạn. Các nhóm như “Hiệp Hội Các Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Khuyết Tật” hoặc “Quý Khoa Học và Người Khuyết Tật” có thể giúp kết nối những người có cùng trải nghiệm với nhau để chia sẻ các nguồn lực và sự hỗ trợ.

Khi Erin Cobb tái gia nhập Wells Fargo sau chấn thương, cô ấy đã tham gia vào các sự kiện cùng nhiều người khác trong mạng lưới người khuyết tật của công ty.

Cô cho biết: “Thật là tuyệt vời,” “Tôi đã gặp những con người phi thường từ khắp nơi trong công ty và tôi đã được truyền cảm hứng.”

Những đồng nghiệp này nhắc nhở cô rằng cô không đơn độc, rằng cô có thể vượt qua các rào cản tại nơi làm việc và tình trạng khuyết tật không quyết định cô là ai hay cô có thể làm gì.



Nếu bạn đang tìm kiếm thêm thông tin về việc làm cho người khuyết tật hoặc có câu hỏi cụ thể nào, các Chuyên gia Thông tin của Reeve Foundation làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, gọi miễn phí theo số 800-539-7309 từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo Giờ Miền Đông (EST).

Reeve Foundation cung cấp các nguồn tài liệu và tập sách toàn diện về hàng trăm chủ đề liên quan đến việc sống chung với bệnh tê liệt, bao gồm:

Trang Web Việc Làm Reeve Foundation <https://www.christopherreeve.org/living-with-paralysis/costs-and-insurance/work-and-benefits>

Để biết thêm nguồn hỗ trợ, hãy xem phần trên của trang web Reeve Foundation.

Danh Sách Việc Làm và Phúc Lợi Thực Tế của Reeve Foundation
<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Employment-and-Work-Programs-9-20.pdf>

Bao gồm danh sách các việc làm dành cho người khuyết tật.

Các nguồn lực bổ sung liên quan đến việc làm cho người khuyết tật:

Khả năng Việc Làm <https://abilityjobs.com>

Đạo Luật Người Mỹ Khuyết Tật <https://www.ada.gov/index.html>

NGHỀ NGHIỆP & Giới Thiệu Nghề Nghiệp cho Người Khuyết Tật của Tạp Chí disABLED
<https://www.eop.com/expos.php>

Hội Đồng Quản Lý Tiểu Bang về Phục Hồi Nghề Nghiệp: Cơ Quan Phục Hồi Nghề Nghiệp Tiểu Bang <https://www.csavr.org/stateagencydirectory>

Mạng Lưới Cơ Sở Vật Chất Hỗ Trợ Việc Làm (JAN) <https://askjan.org>

Cục Quản Lý và Ngân Sách Maryland:

Danh Sách Điều Kiện Các Tùy Chọn Đặc Biệt Của Maryland
<https://dbm.maryland.gov/jobseekers/Pages/Disabilities.aspx>

Trung Tâm Đào Tạo và Hỗ Trợ Kỹ thuật Đạo Luật Công Nghệ Hỗ Trợ Quốc Gia (AT3): Chương Trình Công Nghệ Hỗ Trợ Theo Tiểu Bang
<https://www.at3center.net/stateprogram>

Cục Quản Lý An Sinh Xã Hội: Kế Hoạch Đạt Được Sự Tự Lực (PASS)
<https://www.ssa.gov/disabilityresearch/wi/pass.htm>

Cục Quản Lý An Sinh Xã Hội: Sách Đỏ <https://www.ssa.gov/redbook>

Cục Quản Lý An Sinh Xã Hội: Vé Làm Việc <https://choosework.ssa.gov/index.html>

Tiểu Bang Illinois: Ủy Ban Liên Ngành về Người Lao Động Khuyết Tật
<https://www2.illinois.gov/sites/iced/programs/Pages/Intern.aspx>

Cục Thống Kê Lao Động Hoa Kỳ, Triển Vọng Nghề Nghiệp
<https://www.bls.gov/careeroutlook/about.htm>

Bộ Lao Động Hoa Kỳ: Chương Trình Tuyển Dụng Lực Lượng Lao Động dành cho Sinh Viên Đại Học Khuyết Tật

<https://www.dol.gov/agencies/odep/employers/workforce-recruitment-program>

Ủy Ban Cơ Hội Việc Làm Công Bằng Hoa Kỳ

<https://www.eeoc.gov>

Văn Phòng Quản Lý Nhân Sự Hoa Kỳ: Danh Mục

Điều Phối Viên Chương Trình Vị Trí Chọn Lọc (SPPC)

<https://www.opm.gov/policy-data-oversight/disability-employment/selective-placement-program-coordinator-directory>

Thông Tin Danh Mục A:

Bộ Lao Động Hoa Kỳ: Biểu Mẫu Danh Mục A

<https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/odep/wrp/schedulealetter.pdf>

Ủy Ban Cơ Hội Việc Làm Công Bằng Hoa Kỳ: ABC của Danh Mục A

<https://www.eeoc.gov/publications/abcs-schedule-tips-applicants-disabilities-getting-federal-jobs>

Việc Làm Hoa Kỳ: Tuyển Dụng Danh Mục A

<https://www.usajobs.gov/Help/working-in-government/unique-hiring-paths/individuals-with-disabilities>



Nguồn Ảnh: Sandy Siegel



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

PARALYSIS RESOURCE CENTER®

Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp.
Tìm hiểu thêm ngay hôm nay!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Số điện thoại miễn phí (800) 539-7309

Số điện thoại (973) 379-2690

ChristopherReeve.org

Dự án này được hỗ trợ một phần bởi số tài trợ 90PRRC0002, từ Cục Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Washington, D.C. 20201. Những người được trợ cấp thực hiện các dự án dưới sự bảo trợ của chính phủ được khuyến khích tự do bày tỏ những phát hiện và kết luận của họ. Do đó, quan điểm hoặc ý kiến không nhất thiết phải đại diện cho chính sách chính thức của Cục Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng.