

# 10

获得ACC支持



## 工作 和学习



---

开启重返工作或学习的过程。

# 脑损伤会影响重返工作或学习的能力

重返工作或学习会带来益处，因为这：



可能有助于您的恢复



可以使您的生活更加有序



可以带来成就感



可以拓展社交网络



脑损伤患者极其希望人们能够理解、接受脑损伤带给他们的各种限制。

重返工作或学习可能因为以下因素而变得困难：

- 聚精会神引起疲劳
- 可能无法按以前的标准完成任务
- 忘记做事
- 无法按时重返工作/课堂
- 职责或任务强度太大
- 您无法与同事/同学相处，因为他们不理解您的脑损伤或因为您个性的改变。
- 工作或学习带来的满足感降低
- 您无法像以前那样控制自己的行为
- 您可能发现很难习惯新日程
- 在您可以全职工作之前您雇主不希望您返回



您可能发现无法立即重返以前的工作或学习。

以下各项可能有帮助：

- 缩短工作时间，至少在开始时，然后逐渐恢复至全职
- 学习新的工作方法
- 计划和安排工作任务
- 定时休息
- 改变工作或学习类型
- 寻求当地脑损伤协会、职业教练或康复治疗师的支持

---

是否可以重返工作岗位取决于：

- 您的脑损伤严重程度
- 您的既往工作/学习/技能和经验
- 重返工作或学习的医学许可和证明
- 您现在的工作或学习类型
- 您重返工作或学习时，利用辅助策略的能力
- 其他影响因素包括
  - 动机和持久性
  - 耐力和疲劳
  - 计划和组织
  - 交流技能（包括遵循指令和您与人相处的能力）
  - 专注力、记忆力和学习新信息的能力

---

您可能需要的额外支持包括：

- 在职业治疗师、理疗师或语言治疗师的帮助下康复，帮助您改善影响您重返工作岗位/学校/大学的受损功能
- 可以定制辅助物品/工具/设备，以满足您的需求，支持您重返工作岗位
- 工作或学习教练或助教
- 职业咨询，以便评估您是否需要改变工作
- 重新设计工作，如果必须调整您的工作岗位



## 谁能提供帮助？

发生脑损伤后，医务人员（如您的医生或职业治疗师）、其他社区服务（如 WINZ）或您当地的脑损伤协会、家人和朋友都可以在重返工作/学习方面支持您和提供建议。



## 他们如何提供帮助？

### 他们可以：

- 与您一起走访工作场所/教育设施
- 就您可以胜任的工作与雇主联系
- 帮助您的雇主/同事/教师/讲师/同学理解脑损伤
- 帮助您发现完成工作的最佳方式
- 帮助您决定每周工作/学习多少小时
- 检查您的工作/学习情况及可以获得的支持
- 与您讨论您不同类型的工作或课程选择
- 将您的情况通告给可能为您提供帮助的人士
- 帮助您决定哪些工作或课程最适合您
- 在您完全恢复之前，安排一次试工
- 开展职场评估，就如何改善您的环境和工作任务提供建议，以适应您的需求。

## 欲了解详情

本系列的其他宣传册可能有所帮助，您也可以联系您当地的脑损伤协会、ACC、卫生部或残障资源信息中心。

欲了解详情，请访问网站：

[www.brain-injury.org.nz](http://www.brain-injury.org.nz)

## 我的重要联系人：

脑损伤协会：

医生：

.....

.....

个案经理：

其他联系人：

.....

.....

获得ACC支持



Te Kaporeihana Āwhina Hunga Whara

