



K migréně přátelské pracoviště

PRŮVODCE ZAMĚSTNAVATELE

Věděli jste, že něco tak nenápadného jako ostrá světla nebo silné vůně mohou vyvolat záchvat migrény? Že běžné pracovní prostředí může mít nepříznivý dopad na osoby s migrénou, a zvyšovat tak závažnost jejich nemoci? Vypracovali jsme pro vás kroky k vytvoření pracoviště přátelštějšího k migréně.

P ř í n o s p r o g r a m u

Tím, že pomůžete zaměstnancům zvládat lépe jejich migrénu, přispějete nejen ke zlepšení kvality jejich života, ale i ke zvýšení produktivity práce. Jednoduché a nenákladné úpravy přispějí ke snížení frekvence a závažnosti záchvatů migrény u vašich zaměstnanců, tak proč to nezkusit?

Tip: Vyberte některé z forem podpory přímo s vašimi pracovníky.

K r o k y k p o d p o ř e

Zeptali jsme se 1 200 osob s migrénou, co by jim pomohlo zvládat lépe práci v souvislosti s jejich onemocněním. Toto jsme zjistili:



Flexibilní pracovní doba a flexibilní přestávky



Pochopení a podpora



Méně silných světel a pachů



Úpravy pracovního prostředí (filtr na PC)



Možnost práce z domova



Sick days



Pravidelný přístup k pitné vodě a občerstvení



Změna pracovní pozice nebo pracovních úkolů



Méně stresu a tlaku



Možnost dodělat práci později



Relaxační zóna a tichá kancelář



Omezení nočních směn

Migréna není jen bolest hlavy

- Migréna je závažné neurologické onemocnění.
- Projevuje se opakovanými záchvaty silné bolesti hlavy.
- Intenzita bolesti odpovídá bolesti při zlomenině nebo porodu.



- Záchvat je doprovázen nevolností, zvracením, precitlivělostí na světlo, hluk a zápachy, ale také tzv. aurou.
- Jeden záchvat může trvat až 72 hodin a běžně se objeví i několikrát do měsíce.

Migrénou trpí 10 % populace

- V ČR žije s tímto onemocněním více jak milion osob.
- Přímé i nepřímé náklady s migrénou spojené se pohybují v miliardách eur ročně.
- Více jak 60 % osob s migrénou své onemocnění tají před svým okolím.



- U 84 % osob s migrénou je při záchvatu snížena pracovní schopnost minimálně o polovinu.
- I přesto více jak 76 % osob s migrénou pokračuje v práci i přes rozvinutý migrenózní záchvat.

Pojďme to společně změnit k lepšímu!

Migréna - help

Poskytujeme zaměstnavatelům a zaměstnancům nástroje k vybudování zdravějšího a produktivnějšího pracoviště v souvislosti s migrénou.

Migréna-help je první organizací podporující osoby s migrénou v ČR.

Pro více informací navštivte www.migrena-help.cz

