

Sjekkliste for arbeidsgivere: Tilrettelegging for ansatte med migrene

Migrene er en av de vanligste årsakene til sykefravær i Norge. Enkle tilpasninger på arbeidsplassen kan bidra til at ansatte med migrene kan stå i jobb, redusere sykefravær og opprettholde produktivitet. Her er tiltak som arbeidsgivere bør vurdere:

Fysiske forhold

- Tilby justerbar belysning og mulighet for naturlig lys.
- Justering av lys og kontrast på PC-skjermer.
- Tilgang til stillerom eller støydempende hodetelefoner.
- Parfymefrie soner og god ventilasjon.



Arbeidstid og organisering

- Fleksibel arbeidstid og mulighet for hjemmekontor.
- Graderte stillinger eller delvis sykmelding fremfor full sykmelding.
- Tilrettelegging ved tidspress og unngå overtid i vanskelige perioder.

Arbeidsoppgaver

- Fordel oppgaver slik at konsentrasjonsoppgaver kan utføres på gode dager.
- Mulighet for å bytte mellom krevende og enklere oppgaver.
- Legg inn buffer for uforutsigbare anfall.

Pauser og hvile

- Tilgang til stille hvilerom ved behov.
- Mulighet for korte mikropauser gjennom dagen.

Psykososial støtte

- Informasjon og opplæring til ledere og kollegaer om migrene.
- Bygg forståelse for at migreaneanfall ikke handler om dårlig arbeidsmoral.
- Avtal ordninger for at kollegaer kan overta midlertidige oppgaver ved akutt fravær.

Livsstil og helse

- Tilgang til vann og mulighet for regelmessige måltider.
- Støtte til fysisk aktivitet i arbeidstiden.
- Tiltak for søvn og stressmestring.

En arbeidsplass som tilrettelegger for ansatte med migrene, vinner både i form av lavere sykefravær, økt trivsel og høyere produktivitet.



Hodepine Norge