



The home of IBD information & support

## IBD in the Workplace

---

**In base alle tue risposte, il tuo luogo di lavoro necessiterebbe di alcune modifiche per conciliarsi meglio con la tua MICI.**

**Bisogna prendere tutti i necessari provvedimenti per aiutarti a gestire meglio la MICI sul lavoro.**

Dear Employer,

Employing someone with inflammatory bowel disease (IBD) does not need to be daunting. Most people with IBD lead highly productive and normal lives.

However, certain adjustments in the workplace can help your employee feel more comfortable and work more effectively.

Your employee recently completed the Guts4Life IBD Work Planner tool. This tool takes into account their condition and gives recommendations on how working life can be adjusted to benefit both the employee and the company as a whole.

## Facts about IBD

### What is IBD?

IBD is a chronic (on-going) condition that affects the bowels. People with IBD may experience flare-ups, where the condition worsens for a period of time, and then periods where their health goes back to normal. For most people – the flare-ups are shorter than the periods of normal health.

Symptoms of IBD include:

- Diarrhoea
- Abdominal pain
- Blood in the stools
- Painful bowel movements

Please note that IBD is **not** contagious.

## Employing someone with IBD

For most people with IBD, managing the condition with lifestyle and medicines means they can lead a normal and productive life.

Simple and effective changes in the workplace can really help your employee cope better with their IBD, and work better and more efficiently.

Below are some suggestions based on your employee's responses on the work planner tool.

Have a read of the below and discuss the next steps with your employee.

### Travelling

Se per te lo spostamento da e verso il luogo di lavoro è molto difficoltoso, chiedi al tuo datore di lavoro di poter lavorare da casa.

Lavorare da casa con l'unico vincolo del rispetto delle tempistiche del datore di lavoro può aiutarti a gestire meglio la tua malattia.

Se per te è molto complicato spostarti con i mezzi pubblici ma hai la patente, valuta la possibilità di spostarti in auto, magari concordando con il tuo datore di lavoro un rimborso spese e verificando che sia disponibile un parcheggio vicino all'ingresso.

spostarti in auto potrebbe essere per te meno stancante e stressante.

## Eating & Drinking

Assicurati che i tuoi colleghi sappiano che devi poter mangiare a intervalli regolari alla tua postazione di lavoro.

Altrettanto importante per la tua salute è la possibilità di rifornirti liberamente di acqua da bere. Introdurre una quantità sufficiente di liquidi è fondamentale per qualsiasi piano terapeutico di un paziente con IBD. Un'idratazione regolare favorisce inoltre l'aumento della produttività e della concentrazione sul lavoro.

## Type of Work

Può essere di aiuto modificare la tempistica di lavoro, facendo regolarmente delle pause, sedendosi al bisogno o differenziando il lavoro in modo da ridurre lo sforzo fisico. Se lo sforzo fisico richiesto è molto elevato, può essere opportuno considerare un cambio di lavoro.

## Hours

Chiedi al tuo datore di lavoro di concederti l'orario flessibile, che ti permetterebbe di lavorare meno ore quando non ti senti bene e di recuperare più avanti.

A volte, può essere di aiuto iniziare a lavorare più tardi. Alcuni datori di lavoro consentono ai loro dipendenti di trattenersi oltre l'orario normale in modo da poter essere autorizzati ad assentarsi quando ne hanno bisogno.

Chiedi eventualmente al tuo datore di lavoro di poter lavorare da casa, per azzerare gli spostamenti e poter riposare di più quando ne hai bisogno.

## Toilet Breaks

Assicurati che i tuoi colleghi siano a conoscenza della tua necessità di fare pause frequenti per andare in bagno. Chiedi a uno o più colleghi o collaboratori di fare le tue veci in tua assenza.

## Colleagues

Parla con un diretto superiore, con i tuoi colleghi e collaboratori.

Le relazioni interpersonali solidali sono molto importanti. Il sostegno reciproco tra colleghi e compagni di lavoro può contribuire a migliorare la produttività e lo spirito di gruppo.

## Occupational Health

Prima di decidere che cambiamenti apportare sul luogo di lavoro, se possibile discutine con i responsabili dell'Ufficio risorse umane o dell'Ufficio salute e sicurezza sul lavoro, che a loro volta ti potranno consigliare su come procedere nel migliore dei modi.

