



The home of IBD information & support

IBD di Tempat Kerja

Menurut jawapan anda, tempat kerja anda agak mesra IBD

Ini bermakna banyak perkara yang benar-benar baik telah dibuat untuk memudahkan seseorang penghidap IBD, namun beberapa penambahbaikan boleh dilakukan. Baca dan kongsikan PDF tersebut dengan majikan anda supaya beliau boleh mengambil langkah-langkah untuk membantu anda menghadapi IBD dengan lebih baik di tempat kerja.

Majikan yang dihormati, ,

Menggaji seseorang yang menghidap penyakit radang usus (IBD) tidak perlu menakutkan anda. Kebanyakan penghidap IBD menjalani kehidupan yang sangat produktif dan normal.

Namun, penyesuaian tertentu di tempat kerja boleh membantu pekerja anda berasa lebih selesa dan bekerja lebih cekap.

Baru-baru ini, pekerja anda telah melengkapkan alat Perancang Kerja IBD Guts4Life. Alat ini mengambil kira keadaan mereka dan memberi cadangan bagaimana kehidupan pekerjaan boleh disesuaikan untuk manfaat pekerja dan syarikat secara keseluruhannya.

Fakta-Fakta tentang IBD

Apa itu IBD?

IBD ialah satu keadaan kronik (berterusan) yang menjejaskan usus. Penghidap IBD mungkin akan mengalami kemarakan simptom, yang mana keadaan menjadi teruk untuk satu tempoh waktu dan kemudian kesihatan mereka kembali normal. Bagi kebanyakan pesakit – kemarakan simptom lebih pendek daripada tempoh sihat.

Simptom-simptom IBD termasuk:

- Cirit-birit
- Sakit perut
- Darah dalam najis
- Sakit semasa membuang air besar

Sila ambil maklum bahawa IBD tidak berjangkit.

Menggaji penghidap IBD

Bagi kebanyakan penghidap IBD, menguruskan keadaan dengan gaya hidup dan ubat bermakna mereka boleh menjalani kehidupan yang normal dan produktif.

Perubahan yang mudah dan berkesan di tempat kerja boleh membantu pekerja anda menghadapi IBD mereka dengan lebih baik dan bekerja dengan lebih cekap.

Di bawah ialah beberapa cadangan berdasarkan respons pekerja anda dalam alat perancang kerja.

Baca seterusnya di bawah dan bincangkan langkah-langkah seterusnya dengan pekerja anda.

Perjalanan

Jika anda dapati perjalanan pergi dan pulang dari tempat kerja sangat menyukarkan, tanya majikan jika anda boleh bekerja dari rumah.

Bekerja dari rumah apabila anda perlu, akan membantu anda menguruskan keadaan anda dengan lebih baik.

Jika anda dapati perjalanan ke tempat kerja menggunakan pengangkutan awam sangat sukar tetapi anda boleh memandu, maka cuba memandu – berbincanglah dengan majikan jika anda boleh mendapat elaun kereta dan pastikan tempat parkir berdekatan dengan pintu masuk.

Memandu kereta boleh membantu membuat perjalanan ke tempat kerja kurang memenatkan dan kurang tertekan.

Makan dan Minum

Pastikan rakan sekerja anda sedar yang anda perlu makan secara tetap di tempat kerja.

Akses kepada bekalan air percuma ialah aspek penting dalam menjaga kesihatan. Minum air mencukupi ialah bahagian penting mana-mana pelan rawatan untuk penghidap IBD. Hidrasi secara berkala boleh menggalakkan produktiviti dan tumpuan di tempat kerja.

Jenis Pekerjaan

Mengubah jadual kerja boleh membantu: waktu rehat secara tetap, waktu untuk duduk atau mewujudkan kepelbagaian dalam pekerjaan boleh membantu mengurangkan tuntutan fizikal. Jika pekerjaan itu sangat fizikal – mungkin anda perlu pertimbangkan pekerjaan lain.

Masa

Tanya majikan anda tentang waktu kerja fleksibel – ini boleh dibuat untuk membenarkan anda bekerja lebih singkat apabila anda berasa kurang sihat dan menggantikan waktu tersebut kemudian.

Kadang-kadang bermula lewat boleh membantu. Setengah majikan membenarkan kakitangan mereka bekerja lebih masa supaya mereka boleh memotong masa lebih tersebut apabila perlu.

Juga, cuba tanya majikan anda tentang kemungkinan bekerja dari rumah. Ini dapat memotong masa perjalanan dan membantu anda mendapat lebih masa rehat apabila perlu.

Jika semua pilihan ini tidak boleh disediakan, mungkin anda perlu mencari jenis pekerjaan lain yang lebih sesuai untuk keadaan anda.

Waktu Rehat untuk ke Tandas

Pastikan rakan sekerja sedar yang anda perlukan waktu ke tandas yang kerap. Mintalah seorang atau lebih rakan sekerja untuk menggantikan anda pada waktu ini.

Ini membantu anda mendapat sokongan dalam persekitaran kerja anda.

Kesihatan Pekerjaan

Sebelum anda memutuskan tentang bagaimana untuk melaksanakan perubahan di tempat kerja, berbincanglah dengan jabatan Sumber Manusia atau Kesihatan Pekerjaan yang boleh menasihati tentang cara terbaik untuk melakukannya.

