

Mine symptomer og min arbejdsevne

Hvorfor giver det mening – også for arbejdspladsen?

Dette skema er et redskab til dig, der oplever symptomer, som påvirker din arbejdsevne – f.eks. smerter, træthed, nedsat koncentration eller hormonelle svingninger. Du kan bruge det som forberedelse til samtaler med arbejdsplads, jobcenter, læge eller andre aktører.

Formålet med skemaet er ikke at sænke krav eller ansvar – men at skabe mere stabilitet, forudsigelighed og fastholdelse i arbejdslivet.

Mine symptomer

Hvilke symptomer oplever du – og hvornår?

(Brug dine egne ord – og beskriv evt. hvordan det svinger over tid)

- F.eks. Mavesmerter, træthed, hovedpine, koncentrationsbesvær, søvnproblemer, humørsvingninger, blødningsforstyrrelser
- Er de daglige, cykliske, uforudsigelige eller relateret til bestemte perioder?

Hvordan påvirker symptomerne dit arbejde?

- Jeg har svært ved at koncentrere mig i længere tid
- Jeg har brug for flere pauser i løbet af dagen
- Jeg har svært ved at møde tidligt om morgenen
- Jeg bliver udmattet efter fysisk krævende opgaver
- Jeg mister overblikket, når symptomerne topper

Hvad kan muligvis hjælpe dig

- Fleksibel mødetid
- Mulighed for hjemmearbejde på svære dage
- Kortere arbejdsuger i belastede perioder
- Brug af høretelefoner, mulighed for ro
- Tydeligere opgaveprioritering

Hvilke opgaver fungerer bedst?

- Skriftligt arbejde fungerer bedre end møder
- Rutineopgaver er lettere end kreative opgaver (eller omvendt)
- Jeg arbejder bedst om formiddagen
- Jeg har svært ved at stå oprejst eller løfte i længere tid

Mulige løsninger

- **Justerbare rammer:** Justering af opgaver, arbejdstid eller arbejdsformer – eks. pauser, hjemmearbejde, fleksibel mødetid.
- **Tilpasninger i arbejdsmiljøet:** Ro, færre forstyrrelser, ændret fysisk indretning.
- **Dialog og aftaler:** Tydelige rammer og forventninger – eks. via APV, trivselssamtaler eller mulighedserklæring.
- **Formelle ordninger:** Eks. §56-aftale, deltid, fleksjob eller støtte fra jobcentret.
- **Støttepersoner:** Du kan få hjælp fra tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant eller HR til at finde løsninger.

Find fælles mål

Fælles rammer kan tjene et fælles mål

- **Pauser efter behov** - kan bedre udholdenhed gennem arbejdsdagen
- **Tydelig prioritering** - fokus på kerneopgaver og leverancer
- **Hjemmearbejde på svære dage** - færre akutte sygedage
- **Fleksibel mødetid** - mere stabil tilstedeværelse uge for uge
- **Tydelige aftaler om opfølgning** – tryghed for begge parter
- **Dokumenterede aftaler om tilpasninger** - kontinuitet ved leder- eller rolleskift

Skab en fælles retning og tryghed for begge parter.

Brug for en snak?

Du kan altid benytte dig af Endometriose Fællesskabets rådgivning

Book en rådgivningssamtale på www.endo.dk

Mine behov og mine grænser



Dette ark er et personligt refleksions- og dialogredskab.

Du bestemmer selv, hvem du deler det med – og hvad.

(Denne side kan udfyldes digitalt eller i hånden)

Min nuværende situation

(Sæt kryds – du kan vælge flere)

- ☐ Fuldtidsansat
- ☐ Deltidsansat
- ☐ Timeansat
- ☐ Fleksjob
- ☐ Studerende
- ☐ Ledig
- ☐ Sygemeldt (kortere periode)
- ☐ Langtidssygemeldt
- ☐ Andet: _____

Min arbejdsevne over tid

(Sæt ét kryds)

På **gode dage** oplever jeg min arbejdsevne som:

- ☐ Høj ☐ Middel ☐ Lav

På **dårlige dage** oplever jeg min arbejdsevne som:

- ☐ Høj ☐ Middel ☐ Lav

Mine symptomer er typisk mest belastende:

- ☐ Om morgenen
- ☐ Midt på dagen
- ☐ Sidst på dagen
- ☐ Uforudsigeligt
- ☐ I bestemte perioder af min cyklus
- ☐ Jeg oplever ikke en tydelig rytme

Når jeg presser mig selv

(Sæt kryds ved det, du kan genkende)

- ☐ Forværrede smerter
- ☐ Ekstrem træthed / udmattelse
- ☐ Koncentrationsbesvær
- ☐ Hukommelsesproblemer
- ☐ Øget sygefravær
- ☐ Søvnproblemer
- ☐ Irritabilitet eller følelsesmæssig overbelastet
- ☐ Jeg ignorerer symptomer for at "holde ud"
- ☐ Andet: _____

Find fælles mål

(Sæt kryds – og tilføj gerne selv)

- ☐ Fleksibel arbejdstid
- ☐ Mulighed for hjemmearbejde
- ☐ Mulighed for pauser efter behov
- ☐ Nedsat tid i perioder
- ☐ Forudsigelig planlægning
- ☐ Færre møder / kortere møder
- ☐ Klare aftaler og forventninger
- ☐ Mulighed for at sige til og fra
- ☐ Støtte fra leder
- ☐ Støtte fra kolleger
- ☐ Andet: _____

Mine grænser lige nu

(Brug dine egne ord – dette er vigtigt)

Det er **svært for mig at fungere**, når:

Jeg har særligt brug for hensyn, når:

Min egen prioritet lige nu

(Sæt max 2 kryds)

Lige nu er mit vigtigste fokus:

- ☐ At kunne blive i arbejde
- ☐ At reducere belastning
- ☐ At forebygge forværring
- ☐ At finde en mere bæredygtig løsning
- ☐ At få ro og overblik
- ☐ Jeg ved det ikke endnu
- ☐ Andet: _____

Har du mere, du vil fortælle?

Skemaet giver overblik – men det fortæller ikke hele din historie.

Skriv gerne noter om tanker, bekymringer eller spørgsmål på et separat ark, og tag det med til den samtale, hvor du bruger skemaet.