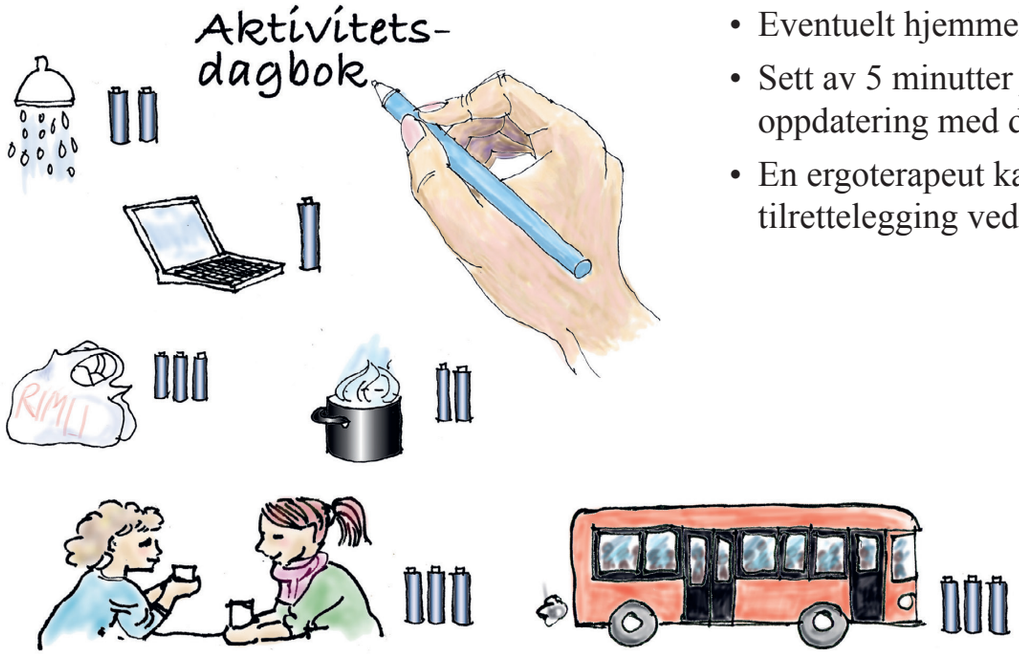
HVORFOR TILRETTELEGGE?

- Aksept for ulikheter uavhengig av fysisk kapasitet.
- Integrering av verdifull kompetanse.
- Utvikle arbeidsmiljø basert på inkludering.
- Fremme muligheter fremfor begrensninger.
- Bygge oppunder fellesskap, deltagelse og mestring.



HVORDAN TILRETTELEGGE?

Pasientundersøkelser viser at de viktigste mestringsteknikkene man kan bruke er energiøkonomisering og aktivitetsavpasning.

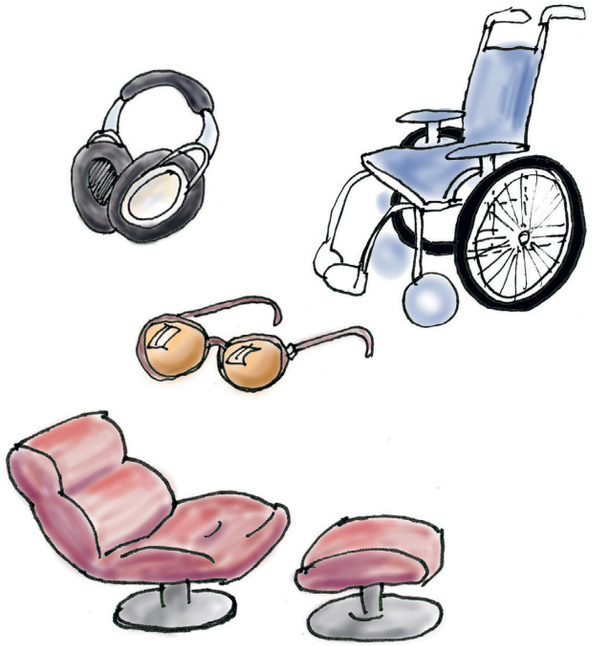
Noen gode råd:

- Begynn forsiktig.
- Vær forberedt på å trappe ned.
- Fleksibel arbeidstid.
- Unngå deadline eller tidsfrister.
- Tillat ekstra pauser ved behov.
- Eventuelt hjemmekontor hvis mulig.
- Sett av 5 minutter jevnlig til dialog/ oppdatering med den ansatte.
- En ergoterapeut kan hjelpe til med tilrettelegging ved arbeidsplassen.

TIPS TIL DEG SOM ER ARBEIDSTAKER

Ved å ha en åpen dialog med arbeidsgiver og andre aktører er det enklere å få til tilrettelegging av din arbeidssituasjon.

- Løpende dialog med arbeidsgiver.
- Ta ansvar for egen arbeidsdag.
- Kom med forslag til tilrettelegging.
- Vær åpen for å forsøke nye arbeidsoppgaver.
- Ta imot hjelpemidler.



HVA ER ME?

ME er en alvorlig, kronisk og kompleks multisystemsykdom som er sterkt funksjonsnedsettende. Pasientgruppen er heterogen, men pasientene har til felles at de har en langvarig, betydelig, og til tider invalidiserende utmattelse og karakteristiske tilleggssymptomer.

Generaliserte smerter, kognitive problemer og søvnforstyrrelser er noen av de typiske tilleggssymptomene. Utmattelsen forverres av mental, sosial, eller fysisk anstrengelse og lindres ikke som normalt av hvile.

ØNSKER DU MER INFORMASJON?

På ME-foreningens nettsider finner du blant annet:

- Mer informasjon til arbeidstaker og andre aktører om tilrettelegging.
- Hva er forskjell på funksjonsevne og arbeidsevne.
- Animasjonsvideo om hva ME er, og tilretteleggingstiltak.
- Informasjon til deg som arbeidstaker og selvstendig næringsdrivende.

Kontakt:

Adresse: Norges ME-forening
Nedre Slottsgate 4 M
0157 OSLO

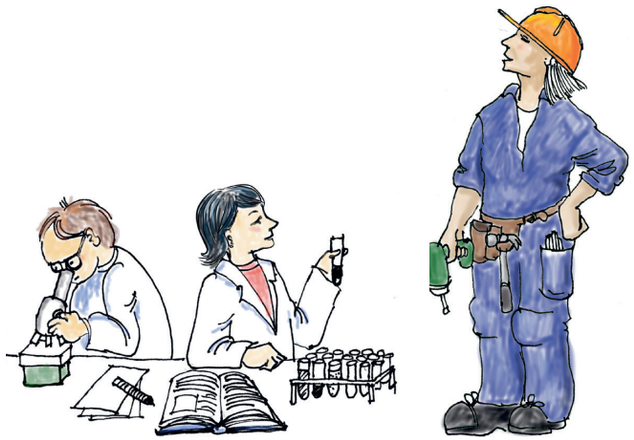
Telefon: 21 68 81 50

E-post:
post@me-foreningen.no

Org. nr.: 982 913 160

www.me-foreningen.no

TILRETTELEGGING VED ARBEID FOR ME-SYKE



Informasjon til arbeidsgivere og andre aktører som er i kontakt med ME-syke i forbindelse med arbeid.

NORGES MYALGISK ENCEFALOPATI FORENING

Tilrettelegging arbeid.indd 6 10.11.2021 13:23