سجل الغياب عن العمل

سطر واحد في كل مرة يكلّفك فيها الصداع النصفي شيئًا من عملك — يوم غياب كامل، أو مغادرة مبكرة، أو يوم عملت فيه رغم النوبة. حين يُكتب في اليوم نفسه، يحوّل هذا السجل عبارة «يصيبني الصداع النصفي كثيرًا» إلى رقم يمكنك عرضه على مديرك أو طبيب الصحة المهنية أو طبيبك.

التاريخ	غياب يوم كامل / ساعات ضائعة / عملت رغم النوبة	من أبلغت، وكيف، ومتى	هل يلزم تقرير طبي؟	أعلى شدة (من 10)	ملاحظات — ما أفاد وما لم يُفد

كل 90 يومًا — اجمعها

النوبات	أيام العمل الضائعة	أيام عملت فيها رغم النوبة	تعديلات طُلبت / اتُّفق عليها

احتفظ به لنفسك ما لم تختر مشاركته. في كثير من البلدان لا يحق لصاحب العمل معرفة تشخيصك، بل أن يعلم فقط أنك مريض — تحقّق من القواعد المعمول بها لديك. هذا السجل سجلّك أنت: ما تسلّمه، ولمن، قرارك.

تفضّل هاتفك؟ امسح الرمز لتحميل Migraine Journal.
السجل نفسه على iPhone، ويُجمع لك تلقائيًا. التتبّع مجاني.
migrainejournal.app · مجاني للطباعة والمشاركة