Fehlzeiten-Protokoll

MIGRÄNE · FÜR DEINE EIGENEN UNTERLAGEN

Eine Zeile jedes Mal, wenn dich eine Migräne Arbeit kostet — ein ganzer Fehltag, früher gehen oder ein Tag, an dem du dich durchgekämpft hast. Am selben Tag notiert, macht diese Aufzeichnung aus „ich habe oft Migräne“ eine Zahl für Führungskraft, Betriebsarzt, BEM-Gespräch oder Ärztin.

DATUM	GANZER TAG / STD. VERLOREN / DURCHGEARBEITET	WEM GEMELDET, WIE, WANN	AU NÖTIG?	MAX. INTENSITÄT /10	NOTIZEN — WAS HALF, WAS NICHT

ALLE 90 TAGE — ZUSAMMENZÄHLEN

ATTACKEN	AUSGEFALLENE ARBEITSTAGE	DURCHGEARBEITETE TAGE	ANPASSUNGEN ERBETEN / VEREINBART

Behalte es für dich, außer du entscheidest dich, es zu teilen. In Deutschland musst du deinem Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeit und ihre voraussichtliche Dauer melden, nicht die Diagnose — und die eAU, die er bei der Krankenkasse abruft, enthält keine. Dieses Protokoll ist deine Aufzeichnung: Was du weitergibst, und an wen, entscheidest du.

Eine persönliche Aufzeichnung, keine Rechts- oder ärztliche Beratung. Was bei dir gilt, regeln Gesetz, Arbeitsvertrag und Betriebsvereinbarung.

Lieber aufs Handy? Code scannen für Migraine Journal.
Dasselbe auf dem iPhone, für dich zusammengezählt. Gratis erfassen.
migrainejournal.app · frei zum Drucken und Weitergeben