Registro de ausencias laborales

Una línea cada vez que una migraña te cuesta trabajo: un día entero de baja, salir antes o un día en que trabajaste con ella. Anotado el mismo día, este registro convierte «tengo muchas migrañas» en una cifra que puedes mostrar a tu responsable, al servicio de salud laboral o a tu médico.

FECHA	DÍA ENTERO / HORAS PERDIDAS / TRABAJÉ IGUAL	A QUIÉN AVISÉ, CÓMO, A QUÉ HORA	¿HACE FALTA JUSTIFICANTE MÉDICO?	INTENSIDAD MÁX. /10	NOTAS — QUÉ AYUDÓ, QUÉ NO

CADA 90 DÍAS — HAZ LA SUMA

CRISIS	DÍAS DE TRABAJO PERDIDOS	DÍAS TRABAJADOS CON MIGRAÑA	ADAPTACIONES PEDIDAS / ACORDADAS

Guárdalo para ti, salvo que decidas compartirlo. En muchos países la empresa no tiene derecho a conocer tu diagnóstico, solo a saber que no estás bien. Este registro es tuyo: qué entregas, y a quién, lo decides tú.

Un registro personal, no un consejo legal ni médico. Las normas sobre ausencias varían según el país y la empresa.

¿Prefieres el teléfono? Escanea para obtener Migraine Journal.
El mismo registro en el iPhone, y la app hace las cuentas. Registrar es gratis.
migrainejournal.app · gratis para imprimir y compartir