

Ihr Arbeitsalltag und CED

Dieser Fragebogen soll Ihnen dabei helfen, herauszufinden, wie Sie Ihren Arbeitsalltag und Ihre Arbeitsumgebung optimieren können, um besser mit Ihrer CED zu leben. Wir stellen Ihnen eine Reihe von Fragen zu Ihrem Arbeitsleben und geben Ihnen im Anschluss Empfehlungen, die Ihnen Ihren Arbeitsalltag mit CED erleichtern sollen.

Fragen

1. Welches Geschlecht haben Sie?

- Männlich
- Weiblich

2. Wie alt sind Sie?

- < 17
- 18 - 30
- 31 - 59
- > 60

3. An welcher Krankheit leiden Sie?

- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn

4. Wie würden Sie Ihre Krankheit einstufen?

- Schwer
- Leicht
- Mittelschwer

5. Welcher Art von Arbeit gehen Sie nach?

- Schreibtischarbeit in einem Büro
- Schreibtischarbeit von zu Hause aus
- Freiberufler (Architekten, Anwälte usw.)
- Heilberufe (Ärzte, Krankenschwestern usw.)
- Einzelhandel (Verkaufsangestellte)
- Arbeit mit Fahrtätigkeit/Transport (Taxifahrer, Vertreter, Busfahrer usw.)
- Handwerker (Klempner, Elektriker usw.)
- Körperliche Arbeit (Bauarbeiter usw.)
- Kunst oder Unterhaltung (Künstler, Schauspieler, Regisseure usw.)

Fragen

6. Wie legen Sie den Weg zur Arbeit normalerweise zurück?

- Zu Fuß
- Öffentliche Verkehrsmittel
- Auto
- Fahrrad
- Ich arbeite von zu Hause aus

7. Müssen Sie den Weg zur Arbeit unterbrechen, um eine Toilette aufzusuchen?

- Ja
- Nein

8. Haben Sie hinsichtlich der Ernährung Probleme, die Sie in Ihrer Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen können?

- Ja
- Nein

9. Steht Ihnen bei der Arbeit Trinkwasser zur Verfügung?

- Ja
- Nein

10. Beschreiben Sie Ihre Arbeit

- meist sitzend
- meist stehend, z. B. Verkäufer, Lehrer
- unterwegs, z. B. Kundentermine, von Baustelle zu Baustelle
- körperlich, z. B. Bauarbeiter, Handwerker usw.

11. Wie gut kommen Sie mit den körperlichen Anforderungen Ihres Berufs zurecht?

- Ich empfinde die körperlichen Aspekte meines Berufs nicht als besonders schwer.
- Das hängt davon ab, wie gut oder schlecht ich mich fühle.
- Die körperlichen Anforderungen sind hoch, da mein Beruf sehr viel körperliche Arbeit beinhaltet.

11.1. Was würde Ihnen helfen, mit den körperlichen Anforderungen Ihres Berufs besser zurechtzukommen?

- Weniger Fahren
- Kürzere Schichten
- Die Möglichkeit, sich öfter hinzusetzen
- Kürzere Schichten

Fragen

12. Würden flexiblere Arbeitszeiten Ihnen helfen?

- Ja
- Nein

12.1. Welche Art flexibler Arbeitszeiten wären für Sie hilfreich?

- In Schichten arbeiten
- Die Möglichkeit, die Zeit nachzuholen, wenn ich einmal früher gehen muss oder nicht rechtzeitig zur Arbeit erscheinen kann
- Job-Sharing

13. Wie schwierig ist es, Zeit für Arzt- oder Krankenhaustermine freizunehmen?

- Es ist kein Problem
- Es ist schwierig für mich

14. Haben Sie bei der Arbeit schnellen Zugang zu den Toilettenräumen?

- Ja
- Nein

15. Gibt es in den Toiletteneinrichtungen an Ihrem Arbeitsplatz genug Privatsphäre?

- Ja
- Nein

16. Wie sehr unterstützen Ihre Kollegen Sie bezüglich Ihrer Krankheit?

- Sie wissen nichts davon
- Sie wissen zwar davon, aber ich fühle mich nicht unterstützt
- Sie sind sehr verständnisvoll und unterstützen mich

17. Wie gut kommen Sie Ihrer Meinung nach in Ihrer Arbeitssituation zurecht?

- Meistens komme ich gut zurecht
- Ich komme zurecht, bei Schüben muss ich meine Arbeitszeit jedoch deutlich reduzieren
- Meine Arbeitszeiten sind zu lang/zu anstrengend

Die Auswertung finden Sie ab Seite 4

Auswertung

Nachstehend erhalten Sie die Auswertung zu den von Ihnen angegebenen Antwortoptionen.

Arbeitsweg

6. Wie legen Sie den Weg zur Arbeit normalerweise zurück?

- Öffentliche Verkehrsmittel
- Auto
- Fahrrad

7. Müssen Sie den Weg zur Arbeit unterbrechen, um eine Toilette aufzusuchen?

Ja

- ➔
- Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit zu fahren, Autofahren aber möglich wäre, so sollten Sie dies in Betracht ziehen – vielleicht können Sie mit Ihrem Arbeitgeber eine Fahrtkostenpauschale sowie einen Stellplatz in der Nähe des Eingangs arrangieren.
 - Wenn Ihnen der Weg zur Arbeit größere Schwierigkeiten bereitet, fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob Sie auch von zu Hause aus arbeiten können.
 - Wenn Sie bei Bedarf auch zu Hause arbeiten können, erleichtert das die Behandlung Ihrer Krankheit.
 - Wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren, gestaltet sich Ihr Arbeitsweg möglicherweise weniger anstrengend oder beschwerlich.

Essen und Trinken

8. Haben Sie hinsichtlich der Ernährung Probleme, die Sie in Ihrer Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen können?

Ja

- ➔ Informieren Sie Ihre Kollegen darüber, dass Sie am Arbeitsplatz regelmäßig essen müssen.

9. Steht Ihnen bei der Arbeit Trinkwasser zur Verfügung?

Ja

- ➔ Zugang zu Trinkwasser ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt für Sie, um gesund zu bleiben. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist die Grundlage eines jeden Behandlungsplans für Patienten mit CED. Auch Ihre Produktivität und Konzentration steigen, wenn Sie während der Arbeit ausreichend trinken.

Auswertung

Nachstehend erhalten Sie die Auswertung zu den von Ihnen angegebenen Antwortoptionen.

Art der Arbeit

10. Beschreiben Sie Ihre Arbeit

Körperlich, z. B. Bauarbeiter, Handwerker usw.“

➔ CED kann zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. Deshalb fällt körperliche Arbeit den Betroffenen schwer, insbesondere während eines Krankheitsschubs.

11. Was würde Ihnen helfen, mit den körperlichen Anforderungen Ihres Berufs besser zurechtzukommen?

Weniger Fahren

Kürzere Schichten

Die Möglichkeit, sich öfter hinzusetzen

Kürzere, aber häufigere Pausen

➔ Eine Anpassung der Arbeitszeiten kann helfen: regelmäßige Pausen, Zeit, sich hinzusetzen oder mehr Abwechslung können dazu beitragen, die Arbeit körperlich weniger anstrengend zu gestalten. Wenn Ihr Beruf einen hohen Anteil körperlicher Arbeit mit sich bringt, wäre es unter Umständen überlegenswert, den Tätigkeitsbereich zu wechseln.

Arbeitszeiten

12. Welche Art flexibler Arbeitszeiten wären für Sie hilfreich?

In Schichten arbeiten

Die Möglichkeit, die Zeit nachzuholen, wenn ich einmal früher gehen muss oder nicht rechtzeitig zur Arbeit erscheinen kann

Job-Sharing

13. Wie schwierig ist es, Zeit für Arzt- oder Krankenhaustermine freizunehmen?

Es ist schwierig für mich

➔

- Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um flexiblere Arbeitszeiten. Eine Möglichkeit wäre, dass Sie Ihre Arbeitszeit reduzieren, wenn es Ihnen weniger gut geht, und diese Zeit dann später nachholen.
- Manchmal ist ein späterer Arbeitsbeginn hilfreich. Manche Arbeitgeber ermöglichen Ihren Mitarbeitern im Rahmen von Überstundenregelungen flexiblere Arbeitszeiten.
- Sie könnten Ihren Arbeitgeber auch fragen, ob Sie von zu Hause aus arbeiten dürfen. Dadurch entfällt die Fahrzeit und Sie hätten bei Bedarf mehr Zeit für die nötige Erholung.
- Wenn keine der genannten Möglichkeiten besteht, könnte es unter Umständen ratsam sein, sich eine Arbeit zu suchen, die besser mit Ihrer Krankheit vereinbar ist.

Auswertung

Nachstehend erhalten Sie die Auswertung zu den von Ihnen angegebenen Antwortoptionen.

Zugang zu den Toilettenräumen

14. Haben Sie bei der Arbeit schnellen Zugang zu den Toilettenräumen?

Nein

15. Gibt es in den Toiletteneinrichtungen an Ihrem Arbeitsplatz genug Privatsphäre?

Nein

- ➔
- Finden Sie heraus, ob Ihr Arbeitsplatz näher an die Toilettenräume (die ausreichend Privatsphäre bieten) verlegt werden kann. So können Sie die Toilette bei Bedarf schnell erreichen.
 - Toiletten am Arbeitsplatz fehlt es häufig an Privatsphäre und ausreichender Lüftung. In solchen Fällen kann der Zugang zu separaten Toilettenräumlichkeiten wie z. B. einer Behindertentoilette die unangenehme Situation lindern.

Toilettenpausen & Kollegen

16. Wie sehr unterstützen Ihre Kollegen Sie bezüglich Ihrer Krankheit?

Sie wissen nichts davon

Sie wissen zwar davon, aber ich fühle mich nicht unterstützt

- ➔
- Ihre Kollegen sollten Bescheid wissen, dass Sie unter Umständen öfters zur Toilette müssen; bitten Sie einen oder mehrere Kollegen bzw. Mitarbeiter darum, Sie während dieser Zeit zu vertreten.
 - So erhalten Sie am Arbeitsplatz die nötige Unterstützung
 - Sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kollegen
 - Es ist wichtig, ein verständnisvolles Arbeitsumfeld zu haben. Teammitglieder und Kollegen, die sich gegenseitig unterstützen, können zur Erhöhung der Produktivität und des Teamgeistes beitragen.

Arbeitsschutz

17. Wie gut kommen Sie Ihrer Meinung nach in Ihrer Arbeitssituation zurecht?

Ich komme zurecht, bei Schüben muss ich meine Arbeitszeit jedoch deutlich reduzieren

Meine Arbeitszeiten sind zu lang/zu anstrengend

- ➔
- Bevor Sie sich überlegen, wie Sie Änderungen am Arbeitsplatz einführen könnten, sprechen Sie, sofern vorhanden, zunächst mit Ihrer Personalabteilung oder einem Arbeitsschutzbeauftragten. Diese können Sie beraten, wie Sie am besten vorgehen sollten.