

Cykl jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

RAK W PRACY ZAWODOWEJ, JAK PROSIĆ O POMOC?

PRZYKŁADY PYTAŃ OCENIAJĄCYCH ZDOLNOŚĆ POWROTU DO PRACY:

- o Jaki jest rodzaj mojego nowotworu i na ile wpływa na moje codzienne funkcjonowanie?
- o Czy moja choroba ma wpływ na funkcje poznawcze lub motoryczne?
- o Czy często w ciągu dnia odczuwam skutki uboczne i jak długo się utrzymują?
- o Jak często mam wizyty lekarskie i planowane pobyty w szpitalu?
- o Czy moja odporność jest obniżona?
- o W jakiej formie jestem zatrudniony i czy istnieje możliwość pracy zdalnej?

JAK ROZMAWIAĆ Z SZEFEM - NOWY MODEL WSPÓŁPRACY W CZASIE CHOROBY:

- o Miej realistyczne oczekiwania wobec nowej sytuacji, szefa i współpracowników.
- o Daj sobie i innym czas na adaptację do nowej sytuacji.
- o Powiadomiaj przełożonego z jak największym wyprzedzeniem czasowym o ewentualnej nieobecności wynikającej z terapii onkologicznej.
- o Deklaruj wprost, które aktywności możesz w pełni wykonywać, a które będą dla Ciebie problemem.
- o Mów otwarcie o chorobie, czasie terapii, możliwych skutkach ubocznych, które mogą wystąpić w miejscu pracy.
- o Dowiedz się, jakie ulgi i możliwości przysługują Ci z tytułu choroby.