

Trabajar con esclerosis múltiple es posible

¡Impulsa la diversidad!



Personas con EM en España

70%

en etapa de **DESARROLLO PROFESIONAL** (20 a 40 años)

Para favorecer la **productividad** y el **bienestar** de las personas con EM, es necesario promover una cultura corporativa sensible con la **diversidad** y **fomentar entornos comprensivos** que incluyen la adopción de las siguientes soluciones, en función de los síntomas:

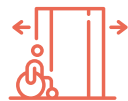
#ImpulsaLaDiversidad

ADAPTACIÓN DE ESPACIOS PARA CASOS DE

MOVILIDAD REDUCIDA



Accesibilidad universal



Espacios comunes



Baños



Office



Mesas adaptadas



Puesto de trabajo cerca de los baños



Salas de reuniones



Plaza de parking

ELEMENTOS PARA COMBATIR LA PÉRDIDA DE

AGUDEZA VISUAL



Uso de lupas de aumento



Filtros protectores de pantalla



MEDIDAS PARA COMBATIR LA FATIGA



Reducción de jornada



Autogestión horaria



Creación de un espacio de descanso



Trabajo por proyectos



Permisos para ausencias cortas



Posibilidad de teletrabajo

SOLUCIONES PARA COMBATIR LOS

PROBLEMAS COGNITIVOS



Lugar de trabajo sin distracciones, ordenado y organizado espacial y temporalmente



Planificación que adapte la carga de trabajo a las necesidades de cada persona



Formación en gestión del tiempo para aprender a priorizar las tareas de forma eficiente



Herramientas de apoyo como agendas, alarmas, organizadores o contestador automático



fem FUNDACIÓN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Que nada nos detenga

Con la colaboración de:

MERCK

randstad fundación.