

Checkliste: Hämophilie im Job

Was ist zu beachten, damit ich mein Berufsleben mit der Hämophilie gut meistern kann? Wir haben einige Tipps und Infos für Sie zusammengestellt.

Berufe mit hohem Risikopotenzial meiden

- ✓ **Arbeitsplätze mit hohem Verletzungsrisiko** sind weniger gut geeignet für Menschen mit einer Gerinnungsstörung. Ob an Maschinen oder in luftigen Höhen – Stürze, Schnitte und andere Risiken sollten Sie noch stärker meiden, als es gerinnungsgesunde Menschen tun.
- ✓ **Starke Anstrengungen**, beispielsweise in einem sportlichen Umfeld, auf einer Baustelle oder in der Pflege, können sehr belastend sein. Insbesondere bei Arbeitsumfeldern, die Ihre Gelenke stark strapazieren, sollten Sie vorsichtig sein.
- ✓ **Reisen in Gebiete mit schlechter Gesundheitsversorgung** können für Menschen mit chronischen Erkrankungen zusätzliche Gefahren mit sich bringen. Prüfen Sie gegebenenfalls, ob Sie Reisetätigkeiten auf solche Regionen begrenzen können, in denen die Infrastruktur der Gerinnungszentren ähnlich gut ausgebaut ist wie zu Hause.

Bei Bedarf über passende Alternativen nachdenken

Sie haben sich für eine bestimmte Branche entschieden und liebäugeln mit einem Beruf, der leider etwas riskanter ist als andere? Dann geben Sie nicht direkt auf, sondern überlegen Sie, welche Alternativen es geben könnte.

Berufsberater der Arbeitsagentur oder anderer öffentlicher Stellen sowie private Jobcoaches und -berater kennen vielleicht passende Alternativen, von denen Sie bis heute noch gar nichts ahnen. Eventuell gibt es andere Berufe in derselben Branche, die nicht weniger interessant, aber mit weniger Risiken verbunden sind. Finden Sie es heraus!

Notfallset am Arbeitsplatz deponieren

Denken Sie daran, auch an Ihrem neuen Arbeitsplatz ein Notfallset bereitzulegen. Sicherlich gibt es einen geeigneten Ort, an dem die Utensilien immer griffbereit sind.

Denken Sie dabei insbesondere an:

- ✓ **Notfallmedikamente** (Gerinnungsfaktor und Utensilien zur Verabreichung)
- ✓ **Pflaster, Kompressen / Mullbinden, Schlinge und Dreieckstuch**
- ✓ **Kühlkompressen**
- ✓ **Schere und Pinzette**
- ✓ Wenn Sie möchten, können Sie die **Kontakt Daten Ihres Gerinnungszentrums** an Kolleg/innen weitergeben, damit diese im Notfall die richtige Stelle verständigen.

Hämophilie-Therapie prüfen und gegebenenfalls anpassen

Ihr Gerinnungszentrum ist auch bei Jobwechsel und Jobstart die richtige Anlaufstelle. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über Ihren geplanten Arbeitsalltag und legen Sie gemeinsam fest, welche Dosis und welche Zeitpunkte für die Faktorgabe am besten passen.