

MIGREENIÄ SAIRASTAVAN OIKEUDET

Minulla on oikeus pyytää ja saada apua.

Minulla on oikeus tulla otetusti vakavasti.

Minulla on oikeus käydä lääkärissä ja saada hyvää hoitoa.

Minulla on oikeus toimivaan ja oikea-aikaiseen lääkitykseen.

Minulla on oikeus olla sairaana.

Minulla on oikeus jäädä sairauslomalle.

Minulla on oikeus olla ”poissa pelistä”.

Minulla on oikeus jättää asioita kesken.

Minulla on oikeus levätä.

Minulla on oikeus sanoa ei.

Minulla on oikeus hidastaa ja tehdä asioita hiljalleen.

Minulla on oikeus asettaa oma hyvinvointini itselleni tärkeäksi.

Minulla on oikeus olla suorittamatta.

Minulla on oikeus ottaa aikaa itselleni.

Minulla on oikeus jättää kotityöt tekemättä.

Minulla on oikeus innostua ja suunnitella, vaikka joutuisinkin perumaan.

Minulla on oikeus vaihtaa työpaikkaa.

Minulla on oikeus perua menoja ilman huonoa omaatuntoa.

Minulla on oikeus kieltäytyä liian kuormittavasta työtehtävästä.

Minulla on oikeus opiskella ja tehdä töitä, vaikka sairastan migreeniä.

Minulla on oikeus hengittää vapaasti.

Minulla on oikeus ilmaista tunteitani.

Minulla on oikeus olla surullinen sairaudestani ja itkeä kipua.

Minulla on oikeus olla itselleni armollinen ja myötätuntoinen.

Minulla on oikeus kuunnella itseäni.

Minulla on oikeus olla oma itseni.

Minulla on oikeus muuttaa mieltäni.

Minulla on oikeus olla onnellinen.