



## العودة إلى العمل - بعد المرض

### نظرة عامة

- طبيعي جدًا أن تبدو العودة إلى العمل بعد فترة طويلة من الغياب المرضي أمرًا شاقًا.
- لكن قبل العودة إلى العمل، اسأل طبيبك عما يمكنك القيام به، وتحقق من سياسات شركتك مع قسم الموارد البشرية.
- إذا كنت بحاجة لذلك، فحدد استراتيجية العودة إلى العمل مع صاحب عملك لتضمن حصولك على الدعم المناسب.



## العودة إلى العمل بعد المرض



قد تكون العودة إلى العمل بعد فترة طويلة من الغياب المرضي أمرًا شاقًا. قد تقلق بشأن مدى قدرتك على التأقلم مع المتطلبات البدنية طوال يوم كامل من العمل. أو قد تشعر برهبة من التفكير في العودة إلى مكتب مليء بالأعمال الورقية ورسائل البريد الإلكتروني. تشرح ورقة الحقائق هذه ما يحدث عند العودة إلى المكتب وبعض الخيارات المتاحة لك، حتى تتمكن من جعل عودتك للعمل مريحة وسعيدة قدر الإمكان.

## قبل العودة



قبل أن تلتزم بالعودة إلى العمل، تحدث إلى طبيبك. اسأله عما إذا كان يعتقد أنك مستعد لمعاودة الالتزام بالواجبات الكاملة، أو عما إذا كانت توصيته بالعودة إلى العمل مشروطة. معظم المنظمات لديها شكل من أشكال إجراءات العودة إلى العمل. لذلك قد يكون من المعقول أن تتواصل مع مديرك أو قسم الموارد البشرية قبل أن تعود للعمل للتحقق من سياسات صاحب العمل.

## عند عودتك للعمل



قد تطلب شركتك إجراء مقابلة بشأن العودة إلى العمل. هذه فرصة لكما على حدٍ سواء للنظر إلى الوراء في فترة المرض. قد يرغب صاحب العمل في معرفة ما إذا كانت بيئة عملك لعبت دورًا في اعتلال صحتك. تعد المقابلة كذلك فرصة للتطلع إلى الأمام. يمكنك طمأنة شركتك بأنك قد تعافيت تمامًا وأنك حريص على تحمل أعباء العمل بالكامل. أو قد ترغب في شرح أي مخاوف لديك من أن عبء العمل الثقيل قد يدفعك للبدء من الصفر.

## اتخاذ قرار بشأن استراتيجية العودة إلى العمل



قد يكون صاحب العمل على استعداد لتطبيق نوع من استراتيجية العودة إلى العمل، وتشمل:

- فترة العمل بدوام جزئي.
- اتفاق على أن أحد الزملاء سيساعدك في بعض مهامك لفترة من الوقت.
- إذا تسبب لك المرض في إعاقة ما، فقد تحتاج إلى إجراء تغييرات على بيئة عملك.
- يمكنك كذلك طلب المشورة من فريق الصحة المهنية الخاص بك.

من الطبيعي جدًا أن تبدو العودة إلى العمل أمرًا شاقًا بعد قضاء فترة من الوقت بعيدًا، ولا سيما إذا كنت تشعر أنك لست على ما يرام. ولكن بالحصول على الدعم المناسب، يمكنك اكتشاف مدى واقعية ما تتوقعه وكيف يمكنك العمل مع صاحب العمل لضمان أن تكون عودتك سلسة وناجحة قدر الإمكان بالنسبة لكم جميعًا.



## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



# Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC