



## Rientrare al lavoro dopo una malattia



### In breve

- È piuttosto normale che l'idea di tornare al lavoro dopo un lungo periodo di assenza per malattia possa intimorire.
- Prima del rientro, chiedi al medico cosa sei in condizioni di fare e verifica con le Risorse umane quali sono le politiche aziendali.
- Se necessario, definisci una strategia ad hoc insieme al datore di lavoro per avere la certezza di ottenere il giusto supporto.



## Rientrare al lavoro dopo una malattia

L'idea di tornare al lavoro dopo un lungo periodo di assenza per malattia può intimorire. Potresti preoccuparti di non essere in grado di far fronte alle esigenze fisiche di un'intera giornata di lavoro. Potresti avere il terrore di trovare una scrivania traboccante di scartoffie ed e-mail. Questa scheda informativa spiega cosa succede quando si rientra in ufficio e quali opzioni hai a disposizione. L'obiettivo è rendere il rientro il più confortevole e soddisfacente possibile.



## Prima del rientro

Prima di comunicare il rientro al lavoro, parlane con il medico. Chiedigli se ritiene che tu possa rientrare a pieno titolo o solo a determinate condizioni. La maggior parte delle aziende prevede procedure specifiche per il rientro al lavoro. Quindi sarebbe meglio mettersi in contatto con il responsabile o con le Risorse umane prima di rientrare, per verificare quali sono le politiche aziendali.



## Al rientro

Al rientro l'azienda potrebbe richiedere un colloquio. È un'opportunità per entrambi per parlare del periodo di malattia che hai affrontato. È possibile che il datore di lavoro voglia capire se l'ambiente di lavoro ha inciso sui tuoi problemi di salute. Il colloquio è anche un'opportunità per guardare avanti. Puoi rassicurare l'azienda in merito alla tua completa guarigione e confermare che puoi assumerti un carico di lavoro completo. Potrebbe invece essere il caso di esternare eventuali timori che un carico di lavoro pesante possa riportarti al punto di partenza.



## Decidere una strategia di rientro al lavoro

Il datore di lavoro potrebbe essere disposto a definire insieme a te una sorta di strategia di rientro, che potrebbe prevedere, ad esempio:

- Un periodo di lavoro part-time.
- L'accordo che un collega ti aiuti con alcune delle tue mansioni per qualche tempo.
- Se la malattia ha provocato una disabilità, potrebbe essere necessario modificare l'ambiente di lavoro.
- Puoi anche consultare i responsabili in materia di Medicina del lavoro.

È abbastanza normale che la prospettiva di tornare al lavoro ti scoraggi dopo un periodo di assenza, soprattutto se non sei stato bene. Ma con il giusto supporto, riuscirai a capire cosa è realistico aspettarsi e come puoi collaborare con il datore di lavoro per far sì che il rientro sia il più agevole e positivo possibile per tutti.



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

# Optum

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC