

위기 지원



병가 후 직장 복귀



한눈에 보기

- 장기간의 병가 후 업무 복귀가 벅차게 느껴지는 것은 매우 정상적인 일입니다.
- 복귀하기 전에 여러분이 무엇을 할 수 있는지 의사에게 문의하고 인사 담당자와 함께 회사 정책을 확인하십시오.
- 필요한 경우 올바른 지원을 받을 수 있도록 고용주와 업무 복귀 전략을 세우십시오.



병가 후 직장 복귀

장기간의 병가 후 직장에 복귀하는 것은 상당히 벅차게 느껴질 수 있습니다. 하루 종일 일해야 하는 육체적 요구를 감당할 수 있을지 걱정될 수도 있습니다. 또는 서류와 이메일이 넘쳐나는 책상으로 돌아가야 한다는 생각에 두려움을 느낄 수 있습니다. 이 자료는 여러분이 사무실로 돌아갔을 때 일어날 일과 여러분이 선택할 수 있는 몇 가지 사항에 대해 설명합니다. 이를 통해 최대한 편안하고 행복하게 업무에 복귀할 수 있습니다.



복귀 전

직장 복귀를 확정하기 전에 의사와 상담하십시오. 완전히 직무로 복귀하기에 적합하다고 생각하는지 또는 직장 복귀에 대한 의사의 권고가 조건부인지 물어보십시오. 대부분의 조직에는 업무 복귀 절차가 마련되어 있습니다. 따라서 복귀하기 전에 관리자나 인사 부서에 연락하여 고용주의 정책이 무엇인지 확인하는 것이 현명할 수 있습니다.



복귀할 때

회사에서 직장 복귀 면담을 요청할 수 있습니다. 이는 양측이 귀하의 병가 기간을 돌아볼 수 있는 기회입니다. 고용주는 근무 환경이 건강 악화에 영향을 미쳤는지 알고 싶어할 수 있습니다. 면담은 또한 미래를 내다볼 수 있는 기회이기도 합니다. 귀하가 완전히 회복되었고 완전한 업무량을 감당할 수 있다고 회사를 안심시킬 수도 있습니다. 또는 과중한 업무량으로 인해 다시 원점으로 돌아갈지도 모른다는 두려움이 있음을 설명하고 싶을 수도 있습니다.



업무 복귀 전략 수립

고용주는 여러분과 함께 다음과 같은 일종의 업무 복귀 전략을 세울 수 있습니다.

- 파트타임 업무 기간.
- 동료가 얼마간 일부 작업을 도와줄 것이라는 협의.
- 질병으로 인해 어느 정도의 장애가 생겼다면 작업 환경을 변경해야 할 수도 있습니다.
- 산업 보건 팀에 조언을 요청할 수도 있습니다.

특히 몸이 좋지 않았던 경우 직장에 복귀하는 것이 두렵게 느껴지는 것은 매우 정상적인 일입니다. 그러나 적절한 지원을 받으면 현실적으로 기대할 수 있는 것이 무엇인지 이해하고, 고용주와 협력하여 복귀가 가능한 한 원활하고 성공적으로 이루어지도록 할 수 있는 방법을 찾을 수 있습니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

Optum

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.