

# Sokongan **Kritikal**



## **Kembali Bekerja — Selepas Sakit**



### **Sekilas pandang**

- Kembali bekerja selepas sekian lama tidak hadir kerana sakit kelihatan menakutkan merupakan perkara biasa.
- Sebelum anda kembali, tanya doktor perkara yang boleh anda lakukan dan semak dasar syarikat anda dengan jabatan sumber manusia anda.
- Jika perlu, tentukan strategi kembali bekerja dengan majikan anda untuk memastikan anda mendapat sokongan yang betul.



## Kembali bekerja selepas sakit

Kembali bekerja selepas sekian lama tidak hadir kerana sakit boleh terasa agak menakutkan. Anda mungkin bimbang sama ada anda akan dapat menampung keperluan fizikal kerja seharian penuh. Atau berasa takut dengan prospek untuk kembali ke meja yang dipenuhi dengan kertas kerja dan e-mel. Helaian fakta ini menerangkan perkara yang berlaku apabila anda kembali ke pejabat dan beberapa pilihan yang tersedia untuk anda. Agar anda dapat menjadikan keputungan anda seberapa selesa dan segembira yang mungkin.



## Sebelum anda kembali

Berbincang dengan doktor anda sebelum anda komited untuk kembali bekerja. Tanya sama ada mereka fikir anda layak untuk kembali kepada tugas penuh atau mereka syorkan untuk kembali bekerja dengan bersyarat. Kebanyakan organisasi akan mempunyai beberapa bentuk prosedur kembali bekerja. Oleh itu, menghubungi pengurus atau jabatan sumber manusia sebelum anda kembali bagi menyemak dasar majikan anda merupakan tindakan yang wajar.



## Apabila anda kembali

Syarikat anda mungkin mengadakan temu duga kembali bekerja. Inilah peluang kedua-dua pihak melihat kembali tempoh sakit. Majikan anda mungkin ingin mengetahui sama ada persekitaran kerja anda memainkan sebarang peranan dalam penyakit anda. Temu duga juga merupakan peluang untuk melihat ke hadapan. Anda dapat meyakinkan syarikat bahawa anda telah pulih sepenuhnya dan teruja untuk memikul beban kerja penuh. Atau anda mungkin ingin menjelaskan sebarang kebimbangan yang ada, bahawa beban kerja yang berat boleh mendorong anda kembali kepada jatuh sakit.



## Menentukan strategi kembali bekerja

Majikan anda mungkin bersedia untuk mengusahakan beberapa jenis strategi kembali bekerja untuk anda, termasuk:

- Tempoh bekerja secara sambilan.
- Persetujuan bahawa rakan sekerja akan membantu beberapa tugas anda untuk seketika.
- Jika penyakit anda telah menyebabkan anda mengalami ketidakupayaan, anda mungkin perlukan perubahan dibuat pada persekitaran kerja anda.
- Anda juga boleh meminta nasihat daripada pasukan Kesihatan Pekerjaan anda.

Prospek kembali bekerja kelihatan menakutkan selepas beberapa waktu, terutamanya jika anda tidak sihat merupakan perkara biasa. Akan tetapi, dengan sokongan yang betul, anda boleh memikirkan perkara yang realistik untuk dijangkakan dan cara anda boleh bekerja dengan majikan anda bagi memastikan keputungan anda lancar dan berjaya untuk semua pihak.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC