



Tilbake til jobb – etter sykdom



I korte trekk

- Det er helt normalt at det kan føles skummelt å komme tilbake på jobb etter lang tids sykemelding.
- Før du kommer tilbake, spør legen din hva du kan gjøre og sjekk selskapets retningslinjer med personalavdelingen.
- Hvis du trenger det, kan du og din arbeidsgiver legge en strategi for å vende tilbake til jobben for å sikre at du får riktig støtte.



Tilbake til jobb etter sykdom

Å komme tilbake på jobb etter en lang sykemelding kan føles ganske skummelt. Du kan bekymre deg for om du vil være i stand til å takle de fysiske kravene til en hel arbeidsdag. Eller du gruer deg til å gå tilbake til et skrivebord oversvømmet av papirer og e-poster. Dette faktaarket forklarer hva som skjer når du kommer tilbake til kontoret og noen av valgene du har. Slik at du kan gjøre tilbakekomsten så komfortabel og lykkelig som mulig.



Før du kommer tilbake

Før du avtaler å gå tilbake til jobb, bør du snakke med legen din. Spør om hun/han tror du kan gå tilbake til dine fulle plikter eller om anbefalingen om å gå tilbake til jobb er betinget. De fleste organisasjoner har en eller annen form for prosedyre for retur-til-arbeid. Det kan derfor være lurt å kontakte din leder eller personalavdeling før du kommer tilbake for å sjekke hva som er din arbeidsgivers rutine.



Når du kommer tilbake

Bedriften kan be om et møte før tilbakekomsten. Dette er en mulighet for dere begge til å se tilbake på sykdomsperioden. Arbeidsgiveren din vil kanskje finne ut om arbeidsmiljøet ditt har spilt en rolle for din dårlige helse. En samtale er også en mulighet til å se fremover. Du kan forsikre selskapet om at du er helt restituert og villig til å ta på deg en full arbeidsmengde. Eller du kan forklare bekymringene dine for at en stor arbeidsbelastning kan tvinge deg tilbake til utgangspunktet.



Legge en retur-til-arbeid-strategi

Arbeidsgiveren din kan være villig til å samarbeide med deg om en slags retur-til-arbeid-strategi, for eksempel:

- en periode med deltidsarbeid
- en avtale om at en kollega skal hjelpe deg med noen av oppgavene dine i en periode
- hvis sykdommen din har ført til en viss grad av funksjonshemming, kan det hende du må endre arbeidsmiljøet
- du kan også spørre om råd fra bedriftshelsetjenesten din

Det er helt normalt å føle seg redd for å gå tilbake på jobb etter en periode med fri, spesielt hvis du har vært syk. Men med riktig støtte kan du finne ut hva som er realistisk å forvente og hvordan du kan samarbeide med arbeidsgiveren din for å gjøre returen så smidig og vellykket som mulig for dere alle.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutthjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC